

Jeffrey E. Young y Janet S. Klosko

Reinventar tu vida

Cómo superar las actitudes
negativas y sentirse bien de nuevo

Prefacio de Aaron Beck

PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *Reinventing Your Life*
Publicado en inglés, en 1994, por Plume, an imprint of Dutton Signet, a división of
Penguin Books USA Inc., Nueva York

Traducción de Jordi Cid Colom

Cubierta de Diego Feijóo

*Para Manny, Ethel y Hannes, que me han querido y apoyado
in-condicionalmente.*

Jeffrey Young

*Para mi madre y a mi padre, Michael y Molly, que me facilitaron las condiciones
para escribir este libro.*

Janet Klosko

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones
establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento,
comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante
alquiler o préstamo públicos.

© Jeffrey Young and Janet Klosko, 1993 ©
2001 de la traducción, Jordi Cid Colom © 2001
de todas las ediciones en castellano,

Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,
Mariano Cubí, 92 - 08021 Barcelona
y Editorial Paidós, SAICF,
Defensa, 599 - Buenos Aires
<http://www.paidos.com>

ISBN: 84-493-0954-9 Depósito
legal: B. 15.812-2001

Impreso en Hurope, S.L., Lima,
3 - 08030 Barcelona

Impreso en España - Printed in Spain

Agradecimientos

Reinventar tu vida tiene un significado especial. Este libro representa la culminación de años de evolución personal y profesional de cada uno de nosotros. Por esta razón, tenemos que dar las gracias a muchas personas, del pasado y del presente, que de alguna manera contribuyeron a nuestro desarrollo de una forma significativa.

Estamos en deuda con Dan y Tara Goleman, ya que sin su guía, confianza, consejo y, por supuesto, amistad, nunca habríamos iniciado este proyecto. A Arthur Weinberger, por sus sugerencias y aliento en el desarrollo del modelo centrado en los esquemas durante tantos años. A William Zangwill que, en su papel inestimable de abogado del diablo y como crítico, nos ha inspirado para agudizar y refinar nuestras ideas; a David Bricker que, a través de su implicación en este nuevo enfoque de psicoterapia, nos ofrece continuamente nuevas perspectivas para tener en cuenta. A Cathy Flanagan, por su ayuda en el funcionamiento del Centro, por sus inteligentes comentarios y su afecto. A Bill Sanderson, que tuvo un papel importante como director de formación en el Centro de Terapia Cognitiva de Nueva York y como codirector del Centro de Terapia Cognitiva de Long Island. A Marty Sloane, a Richard Sackett, a Jayne Rygh y a todos nuestros amigos y compañeros en Nueva York que han contribuido al desarrollo de este enfoque. A nuestros editores Deb Brody y a Alexia Dorszynski, que nos ayudaron a dar a este libro la forma y el tono adecuado, y a nuestro agente Pam Bernstein, que nos ayudó para que este libro fuera posible.

J. Y. y J. K.

Me gustaría extender mis agradecimientos personales a otras personas que tuvieron un papel importante en mi evolución. A Janet Klosko, por hacer su colaboración tan estimulante y provechosa. No podría haber «reinventado» a nadie mejor para trabajar; a Will Swift que, como mi padre, siempre ha tenido una gran confianza en mí, incluso cuando yo no estaba seguro —gracias por ayudarme grabándome ideas en una cinta y por ofrecerme una crucial retroalimentación a lo largo de los últimos ocho años—; a Aaron (Tim) Beck, que, a través de su sabiduría clínica, su inteligencia penetrante y su enfoque empírico de los problemas personales y profesionales, ha sido mi tutor. A Peter Kuriloff y Arthur Dole, mis supervisores en la escuela de graduado, por su amistad, por tener confianza en mí y por estar lo suficientemente abiertos como para darme la libertad suficiente para seguir la terapia cognitiva antes de que ésta estuviera ampliamente aceptada. A Candice, por aguantarme y por su dedicación para cargar con muchas de las responsabilidades que yo no podía asumir. A Richard y a Diane Wattenmaker, a Bob Spitzer, a Janet Williams, a Gene D'Aquili y a otros muchos que han contribuido de maneras que ellos probablemente no han advertido.

He sido afortunado a lo largo de mi vida al tener una familia en la que siempre he podido confiar; gracias por sus alabanzas, consuelo y apoyo. Doy también las gracias a mis padres, abuelos, hermano Stephen, hermana Debra y a otros miembros de mi familia extensa que aceptaron todas mis peculiaridades. He aprendido, a través del trabajo con pacientes menos afortunados que yo, a no dar por sentado este apoyo.

J. Y.

Me gustaría dar las gracias a todas las personas que me ayudaron a ser la psicóloga que ahora soy. Quiero empezar por Jeff Young, por ser un modelo ejemplar y por darme la mejor formación en terapia. Me gustaría expresar mi agradecimiento a mi tutor, David Barlow, por enseñarme el significado de la palabra «profesional» y por estimularme a completar mis habilidades. Y también a mi supervisor, Will Swift, de la ciudad de Nueva York; a Ann de Lancey, a Mike Burkhardt y a mis compañeros internos y a otros de mis asesores de la Universidad de Brown; y de SUNY, en Albany. También quiero recordar a Jerry Cerny, a Rick Heimberg, a John Wapner, a Glen Con-

rad, a Robin Tassinari, a Jim Mancuso, a Robert Boice, a Bill Simmons, a Alan Cohén y a mis efusivos compañeros de clase. Finalmente, me gustaría dar las gracias a los otros miembros de mi familia y a mis amigos cercanos, por todo lo que me han dado.

J. K.

Sumario

Prefacio de Aaron Beck	15
Prólogo.....	17
1. Las trampas vitales.....	23
2. ¿Cuáles son tus trampas vitales?.....	39
3. Entiende las trampas vitales	49
4. Rendirse, escapar y contraatacar	63
5. Cómo cambiar las trampas vitales.....	71
6. «¡Por favor no me dejes!» El abandono como trampa vital.....	89
7. «No puedo creerte» La desconfianza y el abuso como trampa vital.....	117
8. «Nunca tendré el amor que necesito» La privación emocional como trampa vital.....	147
9. «No me aceptan en ningún sitio» La exclusión social como trampa vital	171

10. «No puedo hacerlo yo solo» La dependencia como trampa vital.....	201
11. «Una catástrofe está a punto de ocurrir» La vulnerabilidad como trampa vital	235
12. «Soy un inútil» La imperfección como trampa vital.....	261
13. «Me siento un fracasado» El fracaso como trampa vital.....	299
14. «¡Siempre lo hago a tu manera!» La subyugación como trampa vital.....	319
15. «Nunca está lo suficientemente bien hecho» Las normas inalcanzables como trampa vital	361
16. «Puedo hacer todo lo que quiera» La grandiosidad como trampa vital.....	385
17. Una filosofía para el cambio	415
Bibliografía	429

Prefacio

Estoy encantado de que Jeffrey Young y Janet Klosko se hayan enfrentado al difícil tema de los problemas de personalidad a través de las aportaciones de las técnicas y de los principios de la terapia cognitiva. Los autores han hecho un trabajo pionero a la hora de desarrollar y de poner a disposición del público un eficaz conjunto de herramientas para hacer cambios de vida significativos en las relaciones y en el trabajo.

Los trastornos de la personalidad son patrones autodestructivos de larga evolución que llevan a los pacientes a una tremenda infelicidad. Las personas que padecen estos trastornos tienen problemas en la vida que son de larga evolución, además de síntomas específicos como la depresión o la ansiedad. Habitualmente se sienten infelices en sus relaciones íntimas o crónicamente inferiores en sus profesiones. La calidad de vida, en conjunto, es normalmente inferior a la que ellos desean.

La terapia cognitiva se ha ido desarrollando hasta asumir el reto de tratar estos patrones difíciles y crónicos. En el tratamiento de los trastornos de la personalidad no nos referimos sólo a conjuntos de síntomas —depresión, ansiedad, ataques de pánico, adicciones, trastornos en la alimentación, problemas sexuales e insomnio— sino también a *esquemas* subyacentes o creencias controladoras. (Los autores se refieren a los esquemas como *trampas vitales*.) La mayoría de los pacientes vienen a terapia con algunos esquemas nucleares que se reflejan en muchas áreas sintomáticas. Si en el tratamiento incidimos en estos esquemas nucleares se pueden conseguir efectos

beneficiosos que repercutan en muchas áreas de la vida de los pacientes.

Los terapeutas cognitivos hemos encontrado que ciertos signos indican la posibilidad de un problema de esquemas. El primer signo se manifiesta cuando el paciente plantea un problema y dice: «Yo siempre he sido de esta manera, yo siempre he tenido este problema». Es decir, el paciente siente el problema como algo «natural». El segundo se presenta cuando el paciente parece incapaz de cumplir los deberes que el terapeuta y él mismo han acordado a lo largo de las sesiones. Hay una sensación de estar «atascado»; el paciente ante todo desea cambiar, pero a la vez se resiste a ello. El tercer signo se manifiesta cuando el paciente no es consciente de las consecuencias de su conducta sobre los demás; no se percata de las conductas contraproducentes.

Los esquemas son difíciles de cambiar porque se apoyan en elementos cognitivos, conductuales y emocionales. La terapia debe dirigirse a *todos* estos elementos, ya que si sólo se centra en uno o dos de estos elementos, no es efectiva.

Reinventar tu vida trata sobre once patrones crónicos de la personalidad contraproducentes, citados en el libro como *trampas vitales*. Esta obra contiene un material muy complicado que se presenta de forma simple y comprensible. Los lectores comprenderán fácilmente el concepto de las trampas vitales y serán capaces de identificar sus propios patrones. La riqueza del material que se aporta proviene de casos extraídos de la experiencia clínica actual de los autores, lo que permitirá que los lectores relacionen las trampas vitales de una forma más personal. Además, las técnicas que se presentan son efectivas a la hora de producir el cambio. Su enfoque es integrador y presenta elementos de las terapias cognitivas, conductuales, psicoanalíticas y experienciales, y al mismo tiempo mantiene el práctico talante de resolución de problemas de la terapia cognitiva.

Reinventar tu vida presenta técnicas prácticas para superar nuestros problemas más dolorosos que son de larga evolución. El libro refleja la tremenda sensibilidad, compasión y conocimiento clínico de los autores.

AARON BECK

Prólogo

¿Por qué otro libro de autoayuda?

Creemos que *Reinventar tu vida* llena un importante vacío en los libros actualmente disponibles de autosuperación. Hay muchos libros de autoayuda, exactamente tantos como buenos enfoques de terapia. No obstante, la mayoría de estos libros son limitados porque sólo tratan problemas específicos, tales como la codependencia, la depresión, la falta de asertividad o la mala elección de la pareja sentimental. Algunos tratan de muchos problemas, pero sólo dan una forma de cambiar, como el trabajo del niño interior, ejercicios de parejas o los métodos cognitivo-conductuales. Otros son fruto de una inspiración o hacen una gran aportación en la descripción de un problema universal como la pérdida, pero las soluciones que ofrecen son tan vagas que no sabemos cómo hacer el cambio una vez tenemos la intención de realizarlo.

En *Reinventar tu vida*, Janet Klosko y yo compartimos contigo una nueva terapia para cambiar los principales patrones de vida. La terapia de las trampas vitales se dirige a *once* de los problemas más destructivos con los que nos encontramos cada día en nuestra práctica profesional. Para ayudarte a cambiar estas trampas vitales, combinamos técnicas que provienen de diferentes terapias. Pensamos que este libro te proporcionará un enfoque mucho más directo y comprensivo que todos cuantos hayas podido leer hasta ahora.

Dado que este libro trata del crecimiento personal y el cambio, me gustaría describir el camino que he seguido para desarrollar la terapia

de las trampas vitales. Muchos aspectos de mi desarrollo como terapeuta reflejan el viaje de autodescubrimiento que esbozaremos en este libro.

Empecé en 1975 cuando era un estudiante graduado en la Universidad de Pensilvania. Aún me acuerdo de mi primera experiencia de terapia en un centro de salud mental en la comunidad de Filadelfia. Por aquel entonces aprendía terapia Rogeriana, un enfoque no directivo. Recuerdo que no me sentía muy bien la mayor parte del tiempo. Los pacientes venían con graves problemas en su vida y me expresaban intensas emociones, pero sólo me habían enseñado a escuchar, parafrasear y a clarificar, para que los pacientes llegaran a sus *propias* soluciones. Por supuesto, el problema era que éstos con frecuencia no lo hacían o requerían tanto tiempo para hacerlo que se sentían terriblemente frustrados cuando finalizaba la sesión de terapia. La terapia Rogeriana no se adaptaba a mi temperamento, a mis *inclinaciones naturales*. Quizá soy demasiado impaciente, pero me gusta ver el cambio y el progreso relativamente rápido. Me sentía fácilmente frustrado ante un problema serio.

Tras un período corto de tiempo, empecé a leer sobre terapia de conducta, un enfoque que subraya la rapidez de un cambio conductual concreto. Sentí un enorme alivio. Podía ser activo y ofrecer consejo a los pacientes en vez de mostrarme tan pasivo. La terapia de conducta me ofrecía un marco bien trazado que explicaba por qué los pacientes tenían problemas específicos y definía exactamente que técnicas había de utilizar. Era casi como un libro de cocina o un manual técnico. En comparación con el enfoque vago que originariamente aprendí, el modelo conductual era muy atractivo y estaba adaptado hacia un cambio rápido y a corto plazo.

Después de un par de años, también me empecé a desilusionar con la terapia conductual. Al centrarse sólo en lo que la gente *hace*, empecé a sentir que la terapia de conducta había ido demasiado lejos al omitir nuestros *pensamientos* y *sentimientos*. Me estaba olvidando de la riqueza de los mundos internos de los pacientes. En este momento leí el libro del doctor Aaron Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, y empecé a sentirme otra vez entusiasmado. Beck combinaba los aspectos prácticos y orientativos de la terapia de conducta con la riqueza de los pensamientos y creencias de los pacientes.

En 1979, después de graduarme en la universidad, empecé a estu-

diar terapia cognitiva con el doctor Beck. Quería demostrar a los pacientes cómo distorsionaban la percepción de las cosas y de las situaciones a través de sus pensamientos, aparte de mostrarles alternativas más racionales. También me gustaba precisar los problemas conductuales que tenían y ensayar nuevas formas de enfrentarse a las situaciones de su vida cotidiana. Los pacientes empezaron a cambiar de manera sorprendente: sus depresiones se disipaban y desaparecían sus síntomas de ansiedad. También observé que las técnicas de la terapia cognitiva eran de un gran valor en mi vida personal. Empecé a extender el mundo de la terapia cognitiva a otros profesionales a través de conferencias y talleres en Estados Unidos y Europa.

Al cabo de unos años empecé mi propia práctica privada en Filadelfia. Continuaba teniendo resultados espectaculares con muchos pacientes, especialmente con aquellos que presentaban síntomas específicos como la depresión y la ansiedad. Desgraciadamente, a medida que el tiempo pasaba, acumulé pacientes que no respondían o sólo tenían ligeras mejorías. Así que decidí estudiar, imaginarme qué tenían en común todos esos pacientes.

También pedí a mis colegas terapeutas cognitivos que me describieran a sus pacientes resistentes. Quería ver si sus fracasos terapéuticos eran parecidos a los míos. Lo que encontré al intentar distinguir a los pacientes difíciles de aquellos que respondían más rápidamente fue un descubrimiento para mí. Los pacientes más difíciles tendían a tener síntomas *menos* graves y, en general, estaban menos deprimidos y mostraban menos ansiedad. Muchos de sus problemas estaban relacionados con la intimidad y tenían patrones de relaciones insatisfactorias. Además, la mayoría de los pacientes resistentes habían experimentado su problema durante la mayor parte de su vida. Ellos no habían venido a terapia como consecuencia de una crisis en su vida personal, como puede ser el divorcio o la muerte de un padre, sino que tenían patrones de vida *autodestructivos*.

Posteriormente decidí hacer una lista de los temas más comunes o patrones en estos pacientes difíciles. Ésta fue mi primera lista de esquemas o trampas vitales. De los once patrones descritos en *Reinventa tu vida*, sólo mencioné unos pocos: sentimientos de imperfección, sensación de profundo aislamiento y soledad, tendencia a sacrificar las propias necesidades por las de otras personas y dependencia no saludable o confianza excesiva en los demás. Estas

trampas vitales se mostraron inestimables en el trabajo con los pacientes que previamente no habían respondido al tratamiento. Encontré que desarrollando una lista de trampas vitales, podía fragmentar los problemas de los pacientes en partes manejables. Podía también desarrollar diferentes estrategias para resolver cada problema o patrón.

Por otro lado, mi búsqueda de temas amplios y patrones estaba muy de acuerdo con mi propia personalidad. Siempre he anhelado ver varios aspectos de mi vida como una parte de un todo organizado, con algún sentido implícito de orden y de previsibilidad, y he sentido que podía aumentar el control de mi propia vida mediante la detección de esos temas generales o patrones. Me acuerdo cuando en el colegio, de estudiante, intentaba clasificar a mis compañeros de clase en varias categorías de amigos, dependiendo de qué forma pensaba que ellos podían contar conmigo.

Otra característica de mi propio desarrollo como terapeuta ha sido el de mi creciente deseo de integrar y combinar, más que eliminar o criticar. Muchos terapeutas sienten que deben elegir un enfoque de terapia y seguirlo con devoción. Éste es el motivo por el cual tenemos estrictos terapeutas de la Gestalt, terapeutas familiares, terapeutas freudianos y terapeutas conductuales. He llegado a creer que la integración de los mejores componentes de las diferentes terapias es más efectivo que algunos componentes por separado. Hay muchos valores interesantes en los enfoques psicoanalíticos, experienciales, cogniti-vos, farmacológicos y conductuales, pero cada uno tiene limitaciones significativas cuando se utilizan individualmente.

Por otro lado, también soy contrario a utilizar muchas técnicas diferentes de una forma fortuita sin un marco unificador. Creo que las once trampas vitales proporcionan un marco unificador y que las técnicas aportadas por los diferentes enfoques se pueden combinar, como si de un arsenal de armas se tratara para luchar contra estos patrones. Además, estas trampas vitales te proporcionan un sentido de continuidad en el curso de tu vida, ya que el pasado y el presente se pueden considerar como parte de un todo consistente. Cada trampa vital tiene un origen comprensible en la infancia y es algo que intuitivamente sentimos como correcto. Por ejemplo, una vez que hayamos comprendido el elevado nivel de exigencia y castigo que nos imponían nuestros padres, podremos entender por qué nos sentimos

atraídos por parejas críticas y por qué nos sentimos tan mal con nosotros mismos cuando cometemos un error.

Espero que *Re inventa tu vida* sea el esperado libro que explique de forma comprensible un amplio rango de sentimientos profundos y problemas de larga evolución. También espero que te proporcione un enfoque útil para entender cómo se han desarrollado estos patrones, al mismo tiempo que te ofrezca soluciones efectivas para cada trampa vital, extraídas de muchos y distintos enfoques psicológicos que verdaderamente te pueden funcionar.

JEFFREY E. YOUNG
Septiembre de 1992

1

Las trampas vitales

- ¿Te atraen las relaciones con personas que son frías contigo? ¿Sientes que ni siquiera las personas más próximas se preocupan por ti o te entienden lo suficiente?
- ¿Sientes que existe en tu interior algún tipo de imperfección que impide que seas querido y aceptado por alguien que te conozca de verdad?
- ¿Antepones las necesidades de los demás a las tuyas de modo que desconoces cuáles son tus auténticas necesidades?
- ¿Tienes miedo de que te pueda ocurrir algo malo, hasta el punto de que un ligero dolor de garganta te despierta el temor de una enfermedad mucho más grave?
- ¿Te sorprende que, a pesar del reconocimiento general, todavía te sientas infeliz, insatisfecho o desvalorizado?

Este tipo de patrones se denomina *trampas vitales*. En este libro se describen las once trampas vitales más comunes y se enseña a *reconocerlas*, entender sus *orígenes* y *cambiarlas*.

Una trampa vital es un patrón que se inicia en la infancia y se repite durante toda la vida. Empieza como algo que nos *transmiten* nuestras familias u otros niños. Si una vez fuimos abandonados, criticados, sobreprotegidos, maltratados o rechazados, en cierta manera nos perjudicaron y la trampa vital conforma una parte de nosotros. Con el tiempo, abandonamos el hogar donde hemos crecido y repetimos esas mismas situaciones en que somos maltratados, despreciados, desvalorizados o controlados, lo que provoca que fracasemos en el logro de nuestros objetivos más deseados.

Las trampas vitales determinan cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos con los demás. Conllevan sentimientos intensos tales como la ira, la tristeza y la ansiedad, e incluso cuando *parece* que lo tenemos todo, ya sea posición social, un matrimonio ideal, el respeto de las personas próximas o el éxito profesional, a menudo somos incapaces de saborear la vida o de valorar nuestros éxitos.

JED: ES UN AGENTE DE BOLSA DE TREINTA Y NUEVE AÑOS QUE TIENE UN GRAN ÉXITO Y CONQUISTA A MUCHAS MUJERES, PERO EN REALIDAD NUNCA INTIMA CON ELLAS. LA TRAMPA VITAL DE JED ES LA PRIVACIÓN EMOCIONAL.

Cuando empezábamos a desarrollar el enfoque de las trampas vitales, tratamos a un paciente fascinante llamado Jed. Su caso ilustra a la perfección la naturaleza autodestructiva de las trampas vitales.

Jed salía con una mujer distinta cada vez, pero insistía en el hecho de que ninguna le convencía. Todas le decepcionaban. La intimidad en sus relaciones se reducía al enamoramiento de aquellas mujeres que le atraían sexualmente. Su problema era que esas relaciones nunca iban más allá de ese enamoramiento.

Jed no *intimaba* con las mujeres, las *conquistaba* y perdía el interés justo cuando sentía que «había ganado» o cuando la mujer empezaba a enamorarse de él.

JED: *Cuando una mujer se aferra a mí, dejo de sentir atracción. Cuando empieza a estar pendiente de mí, sobre todo en público, sólo deseo huir.*

Jed luchaba contra la soledad. Se sentía aburrido y con carencias. Tenía una sensación de vacío en su interior y buscaba con inquietud una mujer que le llenara, a pesar de que estaba convencido de que nunca la encontraría. Sentía que siempre había estado solo y que siempre lo estaría.

Cuando era niño, Jed sentía esa misma dolorosa soledad. Nunca conoció a su padre y su madre era fría y poco emotiva, de modo que

ninguno de los dos satisfizo sus necesidades emocionales. Creció con esa carencia y reprodujo ese estado de desapego como adulto.

Durante años Jed repitió sin darse cuenta ese patrón con los terapeutas, a la deriva de unos a otros. Al principio le daban esperanzas, pero al final le defraudaban. No conectó con ninguno de ellos y siempre les encontraba un defecto decisivo que justificaba el abandono de la terapia. Cada experiencia terapéutica confirmaba que su vida no había cambiado y acentuaba su sensación de soledad.

La mayoría de los terapeutas eran cálidos y empáticos con él, pero Jed siempre encontraba alguna excusa para evitar la intimidad que le era tan poco familiar e incómoda. El apoyo emocional que le brindaban era esencial, pero no suficiente. Sus terapeutas no le *enfrentaban* a sus patrones autodestructivos ni con la frecuencia suficiente ni con la firmeza necesaria. Para que Jed pudiera superar la privación emocional como trampa vital, tenía que dejar de encontrar fallos a las mujeres que conocía y empezar a asumir la responsabilidad de luchar contra la incomodidad que sentía cuando estaba cerca de las personas y aceptar su cariño.

Jed vino a nuestra consulta para tratar su problema y cada vez que la trampa vital adquiría relevancia en su vida procurábamos enfrentarle a ella e intentábamos destruirla. Era importante mostrarle que comprendíamos sinceramente que la gran incomodidad que sentía cuando intimaba con alguien se debía a la frialdad emocional de sus padres. Sin embargo, cuando insistía en que Wendy no era suficientemente guapa, que Isabel no era bastante brillante o que Melissa no era la mujer más apropiada para él, intentábamos mostrarle que volvía a caer en la trampa vital, ya que les buscaba fallos para evitar sentir afecto. En la actualidad está prometido con Nicole, una mujer afectuosa y cálida:

JED: *Mis anteriores terapeutas eran verdaderamente comprensivos y conseguí tener una conciencia de mi sombría infancia, pero ninguno de ellos fomentó el cambio. Era demasiado fácil recurrir a mis viejos patrones familiares. Sin embargo, este enfoque era diferente.*

Finalmente, asumí la responsabilidad de trabajar mis relaciones. No quería que mi relación con Nicole fuera otro fracaso, pero sentía que para mí lo era. Aunque me daba cuenta de que Nicole

no era perfecta, por fin decidí que o establecía una relación con alguien o me resignaba a estar solo para siempre.

El enfoque de las trampas vitales implica *un enfrentamiento constante* con nosotros mismos. A lo largo de esta obra se te enseñará a descubrir las trampas vitales, la manera en que actúan en tu vida y el modo de contrarrestarlas cada vez que este mecanismo se ponga en funcionamiento, hasta que esos patrones no tengan efecto en ti.

HEATHER: MUJER DE CUARENTA Y DOS AÑOS QUE TIENE UN GRAN POTENCIAL. SIN EMBARGO, SE ENCIERRA EN SU CASA PORQUE SUS MIEDOS LA INCAPACITAN. A PESAR DE QUE TOMA EL TRANQUILIZANTE ATIVAN* PARA LA ANSIEDAD, TODAVÍA SUFRE LA VULNERABILIDAD COMO TRAMPA VITAL.

En cierto sentido, Heather no tenía vida, ya que sentía demasiado miedo para emprender cualquier acción. Para ella, la vida entrañaba demasiados peligros y prefería estar en casa, donde se sentía más «segura».

HEATHER: *Sé que hay muchas cosas estupendas para hacer en la ciudad. Me gusta el teatro, los restaurantes bonitos, ver a mis amigos. Pero todo esto es demasiado para mí. No me divierto. Siempre estoy demasiado preocupada, como si algo terrible fuese a ocurrir.*

A Heather le preocupaba los accidentes de tráfico, que los puentes se derrumbasen, que la atracasen, que le contagiaran el SIDA y que gastara demasiado dinero. No es sorprendente que un viaje a la ciudad no fuera agradable para ella.

El marido de Heather, Walt, estaba muy molesto con ella. Él quería salir y hacer cosas. Walt decía, con razón, que era injusto que no pudiera hacerlas. Se volvió más autónomo y cada vez prescindía más de ella.

* Ativan (nombre comercial en Estados Unidos de un tranquilizante compuesto por lorazepam). (N. del t.)

Los padres de Heather fueron sobreprotectores. Sobrevivieron al Holocausto judío y pasaron buena parte de su infancia en los campos de concentración. Tal como nos lo expresaba, la trataban como una muñeca de porcelana. Continuamente le advertían de posibles (aunque improbables) amenazas: podía contraer una neumonía, ahogarse o encontrarse atrapada en el metro o en un incendio. No es de extrañar que pasara la mayor parte de su tiempo en un doloroso estado de ansiedad y que intentase que su mundo fuera seguro. Sin embargo, los placeres de la vida se le estaban escapando.

Heather tomó distintas medicaciones contra la ansiedad durante tres años. (La medicación es el tratamiento más frecuente para la ansiedad.) Recientemente fue al psiquiatra, quien le prescribió Ativan. Se tomaba las pastillas cada día, lo que le proporcionó cierto alivio. Se *sentía* mejor, menos angustiada y la vida se volvió más placentera. La complicidad que tenía con la medicación provocó que se sintiera más capaz de afrontar sus miedos. Aun así, seguía sin salir y su marido se quejaba de que la medicación sólo la hacía más feliz dentro de su casa.

Otro problema serio fue que Heather sentía que dependía del Ativan:

HEATHER: *Me siento como si tuviera que tomarlo el resto de mi vida. La idea de dejarlo me aterroriza. No quiero retroceder y volver a estar siempre asustada por todo.*

Incluso cuando Heather afrontaba bien las situaciones estresantes, atribuía todo su éxito a la medicación. Por lo tanto, no sentía que superara las dificultades ni que pudiera encargarse de las cosas por sí misma. (Éste es el principal motivo por el cual los pacientes tienden a recaer cuando la medicación se empieza a retirar, sobre todo en los tratamientos para la ansiedad.)

Heather hizo progresos relativamente rápidos en la terapia de las trampas vitales y en un año, su vida mejoró significativamente. Poco a poco empezó a exponerse a otras situaciones que anteriormente le provocaban ansiedad: podía viajar, ver a amigos, ir al cine y, de manera provisional, decidió buscar un trabajo de media jornada que requiriera desplazarse a diario.

Como parte del tratamiento, le enseñamos a estimar correctamente la probabilidad de que ocurrieran cosas que le perjudicaran.

Le demostrábamos cómo exageraba el riesgo de sufrir una catástrofe en situaciones cotidianas y cómo sobrestimaba su propia vulnerabilidad y debilidad fuera de su casa. Aprendió a tomar precauciones *razonables* y dejó de pedir a su marido y amigos que la tranquilizaran. Su matrimonio mejoró y volvió a disfrutar de la vida.

La ironía de la repetición

Jed y Heather ilustran dos de las once trampas vitales: la privación emocional y la vulnerabilidad. No obstante, a lo largo de este libro hablaremos de otros pacientes cuyos casos ejemplificarán otras trampas vitales: subyugación, desconfianza y abuso, abandono, imperfección, grandiosidad, dependencia, fracaso, normas inalcanzables y exclusión social. Probablemente reconocerás aspectos de alguna trampa vital que forman parte de tu vida.

El hecho de que continuemos repitiendo el dolor de nuestra infancia es uno de los conocimientos centrales de la psicoterapia psicoanalítica. Freud lo llamó «las compulsiones de repetición». La hija de unos padres alcohólicos crece para casarse con otro adicto al alcohol. El niño maltratado crece para casarse con una persona que lo maltrate o él mismo puede ser quien lo haga. El niño que es víctima del abuso sexual crece para prostituirse y el niño que ha sido excesivamente controlado permite que los demás lo controlen.

Éste es un fenómeno desconcertante. ¿Por qué repetimos conductas? ¿Por qué volvemos a reproducir nuestro dolor y prolongamos nuestro sufrimiento? ¿Por qué no construimos mejor nuestras vidas y escapamos de estos patrones? Casi todo el mundo repite de una forma adversa los patrones negativos de la infancia. Ésta es una extraña verdad contra la que luchamos los terapeutas. Por una u otra razón, recreamos en la vida adulta condiciones similares a aquellas que fueron tan destructivas en la infancia. Una trampa vital es la forma de reproducir estos patrones.

El término técnico para trampa vital es *esquema*. El concepto de esquema procede de la psicología cognitiva. Los esquemas son creencias profundamente enraizadas, aprendidas en los primeros años de vida, que nos aplicamos a nosotros mismos y al mundo. Estos esque-

mas son centrales en el concepto que tenemos de *nosotros mismos*. * Renunciar a creer en un esquema sería como abandonar la seguridad de saber quiénes somos y cómo es el mundo; por lo tanto, nos aferramos a él, incluso cuando nos perjudica. Estas creencias tempranas nos proporcionan un sentido de predicción y de seguridad, son cómodas y familiares. En cierto sentido, nos hacen sentir como en casa. Este es el motivo por el cual los psicólogos cognitivos creemos que los esquemas o trampas vitales son tan difíciles de cambiar.

Ahora observaremos cómo afectan las trampas vitales a la *atracción* que sentimos en nuestras relaciones sentimentales.

PATRICK: TREINTA Y CINCO AÑOS DE EDAD, CONTRATISTA DE OBRAS. CUANTAS MÁS AVENTURAS TIENE SU MUJER FRANCINE CON OTROS HOMBRES, MÁS LA DESEA. PATRICK HA CAÍDO EN LA TRAMPA VITAL DEL ABANDONO.

Patrick es inmensamente infeliz. Su mujer tiene aventuras con otros hombres y siempre que ocurre esto se desespera.

PATRICK: *Haría cualquier cosa para que volviera. No puedo soportarlo: Sé que si la perdiera me hundiría. No puedo entender por qué lo tolero; es como si la quisiera más cuando sé que no está conmigo. Empiezo a pensar «Si pudiera ser mejor, no necesitaría hacer esto. Si fuera mejor de lo que soy, estaría conmigo». No puedo soportar la incertidumbre.*

Francine le prometía que le iba a ser fiel, pero cada vez que Patrick volvía a recuperar la confianza en ella se daba cuenta de que le había vuelto a defraudar.

PATRICK: *No puedo creer que me lo esté haciendo otra vez. No puedo creer que me haga pasar por esto de nuevo, Después de la últi-*

* *Sense of self*. Se traduciría técnicamente por sentido de sí mismo. No obstante, para facilitar la comprensión del texto, se traduce como el concepto que tenemos de nosotros mismos o conciencia de la forma de ser. [N. del t.J]

ma vez, estaba seguro de que pararía. Quiero decir, ya se dio cuenta de lo que me hacía. Estuve a punto de suicidarme. No puedo creer que me lo haga otra vez.

El matrimonio de Patrick era como un laberinto. Él caminaba para encontrar una salida y al principio tenía esperanzas, pero se desesperaba cuando no veía solución posible y cada vez se sentía más perdido.

PATRICK: Para mí lo más duro es la espera... Saber lo que ella me está haciendo y esperar a que vuelva a casa. Ha habido veces que he esperado sentado durante días a que volviera a casa.

Mientras Patrick esperaba, su estado de ánimo fluctuaba entre la desesperación y la rabia. Cuando Francine finalmente llegaba a casa, se producía una escena. Algunas veces le había pegado, aunque después siempre le pedía perdón. Él quería encontrar una salida, y un poco de estabilidad y de paz. Sin embargo, ésta es la ironía del abandono como trampa vital: cuanto más impredecible era Francine, más fuerte era la atracción que Patrick sentía por ella e incluso aumentaba cuando ella le amenazaba con marcharse.

La infancia de Patrick estuvo llena de pérdidas y de reacciones im-predecibles. Su padre abandonó a la familia cuando Patrick tenía sólo dos años. Él y sus dos hermanas fueron criados por su madre, una adicta al alcohol que les desatendía cuando estaba ebria. Los sentimientos que tenía le eran familiares y los había reproducido al casarse con Francine y tolerar su infidelidad.

Patrick fue a un psicoanalista (terapia freudiana) durante tres años. Veía a su analista tres veces por semana durante cincuenta minutos cada vez; un gasto económico considerable.

PATRICK: Iba allí, me estiraba en el diván y hablaba de cualquier cosa que me pasaba por la cabeza. Allí me sentía solo. Mi analista casi ni me habló durante esos tres años. Aunque llorara o gritara, normalmente no decía nada. Me sentía como si en realidad él no estuviera allí.

Hablaba mucho sobre su infancia y de cómo se sentía allí, estirado en el diván. Empezó a sentirse frustrado con el analista, ya que

progresaba muy despacio. *Entendió* mejor sus problemas, pero todavía los tenía. (Ésta es una queja común sobre los psicoanalistas: conocer lo que te pasa no es suficiente.) Quería una terapia que fuera más rápida y más directa.

El enfoque de las trampas vitales ofreció a Patrick la guía que necesitaba. En lugar de estar distantes y neutrales con Patrick, *colaborábamos* con él: le ayudábamos a comprender con exactitud cuál era su patrón y cómo lo podía romper; le enseñábamos a ser más selectivo en las relaciones con las mujeres; le avisábamos del peligro que suponía su atracción por parejas destructivas y la intensa atracción sexual que ello le generaba. Hicimos que se enfrentara con su dolorosa realidad: se enamoraba de parejas que le reforzaban la trampa vital.

Después de un año y medio de terapia, Patrick decidió separarse de Francine. Durante este tiempo, le había dado todas las oportunidades. Había intentado corregir las conductas que eran destructivas para su relación y que la alejaban de él. Había dejado de controlarla y le había dado más libertad. Pero a pesar de todo, Francine no había cambiado. De hecho, la relación había empeorado.

La primera vez que le preguntamos si se había planteado dejar a Francine, Patrick insistía en que tenía demasiado miedo de derrumbarse si la abandonaba. Pero cuando finalmente la dejó y su matrimonio terminó, no se derrumbó. Se tranquilizó, se sintió más seguro de sí mismo y vio que podía tener una vida separada de Francine. Nosotros pensábamos que hacía lo correcto, ya que dejaba una relación destructiva.

Patrick empezó poco a poco a verse con otras mujeres. Al principio salía con mujeres que eran muy parecidas a su esposa, inestables e incapaces de darle apoyo; era como si tropezara de nuevo con la misma piedra. Nosotros, poco a poco, le ayudamos a hacer elecciones más saludables, aunque la atracción que sentía no fuera demasiado intensa. Desde hace seis meses vive con Sylvia, una mujer muy estable y segura, que le es fiel. Aunque tiene menos atractivo que Francine, por primera vez en su vida está aprendiendo a sentirse satisfecho en un ambiente coherente y afectuoso.

El enfoque de las trampas vitales enseña con exactitud cuál es la relación más saludable que se debe buscar y qué tipo de relación es conveniente evitar. A menudo, esto no es una tarea fácil. Al igual que Patrick, se han de tomar decisiones que son dolorosas a corto plazo y

que pueden ir en contra de sentimientos esenciales, pero esto permitirá romper la rutina donde se ha estado atascado toda la vida.

CARLTON: TREINTA Y DOS AÑOS, TRABAJA CON SU PADRE EN UN NEGOCIO TEXTIL FAMILIAR. TIENE PROBLEMAS DIRIGIENDO A OTRAS PERSONAS Y LE ENCANTARÍA HACER ALGUNA COSA AL RESPECTO. CARLTON ESTÁ ATRAPADO POR LA TRAMPA VITAL DE *SUBYUGACIÓN*.

Carlton era complaciente con las personas. Anteponía las necesidades de los demás a las suyas propias. Cuando se le preguntaba qué quería, solía decir siempre: «No me importa, tú decides».

Carlton intentaba agradar a todos: a su mujer diciéndole que «sí» a todas las cosas que ella le decía o deseaba; a sus hijos no diciéndoles nunca que «no», y a su padre dedicándose a los negocios familiares, aunque ese trabajo le desagradaba.

Irónicamente, las personas se sentían irritadas con Carlton, a pesar de que pusiera tanto empeño en intentar agradarlas. Se sacrificaba tanto que su mujer se enfadaba con él porque no era el pilar de la familia. Aunque los niños se aprovechaban de su permisividad, en cierto modo se sentían enfadados porque no les ponía límites y su padre continuamente se molestaba por la debilidad y la falta de agresividad de Carlton en el trabajo, sobre todo en el trato con sus empleados.

Aunque Carlton no se daba cuenta, también estaba enfadado, ya que se había negado sus propias necesidades durante mucho tiempo. Este patrón lo aprendió muy pronto en su vida. El padre de Carlton prosperó controlando y dominando a los demás, por lo que se le consideraba un tirano. Todo tenía que hacerse a su manera. De niño, si Carlton discrepaba o discutía, su padre le pegaba y le despreciaba y su madre adoptaba un papel completamente pasivo. Ella estuvo deprimida durante mucho tiempo y Carlton a menudo adoptaba el papel de cuidador, procurando que su madre se sintiera mejor. No había ningún lugar donde pudiera acudir para satisfacer sus necesidades.

Antes de iniciar nuestro tratamiento, Carlton estuvo durante dos años en un tratamiento experiencial denominado terapia Gestalt. Su terapeuta le animaba a vivir el presente y a ponerse en contacto con sus sentimientos. Por ejemplo, el terapeuta le hacía ensayar ejercicios

de visualización en los cuales imaginaba a su padre y practicaba cómo replicarle. Este enfoque le resultó útil y empezó a percibir lo enfadado que estaba.

El problema fue que la terapia carecía de dirección y que le faltaba una organización definida. Carlton iba sin rumbo de sesión en sesión, explorando cuáles eran sus sentimientos más relevantes. Por supuesto, continuaba expresando su enfado a las personas que quería, ya que no *actuaba* en función de sus sentimientos y no entendía los motivos por los cuales le ocurría esto. El terapeuta no le mostraba los componentes de su problema ni le enseñaba técnicas específicas para superar su subyugación.

La terapia de las trampas vitales proporcionó a Carlton un *marco conceptual* simple y sencillo que le permitió darse cuenta de que la subyugación era la característica principal de su vida y aprendió la manera de cambiarla. Hizo rápidos progresos. Éste es un hecho que se repite con cierta frecuencia: la subyugación como trampa vital exige menos cantidad de tiempo para cambiar.

Carlton tomó mayor conciencia de *su forma de ser*. Llegó a ser más consciente de los deseos y sentimientos que había aprendido a suprimir. Empezó a desarrollar opiniones y preferencias y llegó también a ser más asertivo con su padre, con los empleados y con su mujer e hijos. Expresó la rabia y aprendió a reafirmar sus necesidades de forma calmada y controlada. Al principio, su mujer y sus hijos opusieron cierta resistencia porque perdieron poder, pero rápidamente se tranquilizaron. En realidad, a ellos les gustaba que Carlton fuera así, querían que fuera fuerte.

Tenía más dificultades en enfrentarse a su padre. A pesar de que éste intentaba frenar la rebelión de Carlton para continuar manteniendo su posición dominante, Carlton descubrió que tenía más influencia sobre él de la que se imaginaba. Cuando le amenazó con dejar el negocio si no le permitía asumir un papel más equitativo, su padre modificó su actitud. Ahora Carlton está empezando a asumir muchas de las responsabilidades de su padre, ya que éste se prepara para la jubilación. También ha descubierto que le respeta de nuevo.

Este caso nos ilustra que el hecho de estar en contacto con nuestros sentimientos no es suficiente para que nuestros problemas se solucionen. Muchas de las terapias, también llamadas experienciales, como el trabajo del niño interior, nos proporcionan un valioso instru-

mentó para *sentir* la conexión entre lo que experimentamos en nuestras vidas cotidianas en el presente y lo que sentimos de niños. Pero estos enfoques raramente van más allá de percibir estos sentimientos. A menudo los participantes se sienten mejor después de las sesiones de terapia o de los talleres, pero vuelven a repetir sus viejos patrones al cabo de poco tiempo. El enfoque de las trampas vitales proporciona una serie de tareas estructuradas en forma de deberes conductuales y un enfrentamiento continuo que ayudan a afianzar los progresos.

La revolución de la terapia cognitiva

La terapia de las trampas vitales se basa en el desarrollo de un enfoque denominado terapia cognitiva que fue desarrollada por el doctor Aaron Beck en los años sesenta. Hemos incorporado muchos aspectos de este tratamiento en el enfoque de las trampas vitales.

La premisa básica de la terapia cognitiva es que el modo en que *interpretamos* los acontecimientos de nuestras vidas (pensamientos) determina cómo nos *sentimos* con respecto a ellos (emociones). Las personas con problemas emocionales tienden a distorsionar la realidad. Por ejemplo, la madre de Heather le enseñó que las tareas cotidianas, tales como un viaje en metro, podían ser muy peligrosas. Las trampas vitales nos inducen a apreciar ciertas situaciones de una forma errónea, hasta tal punto que nos reajustan nuestros estilos cogniti-vos, es decir, la forma de ver e interpretar el mundo.

Los terapeutas cognitivos creemos que si enseñamos a los pacientes a ser más precisos en la forma de interpretar las situaciones, les ayudaremos a sentirse mejor. Si mostramos a Heather que puede viajar sola sin correr peligro, entonces se sentirá menos asustada y empezará a vivir de nuevo.

El doctor Beck sugiere que examinemos nuestros pensamientos de forma lógica. Si nos preocupamos, ¿estamos exagerando, catastrofizando, personalizando, etc.? ¿Tienen una base lógica nuestros pensamientos? ¿Hay otras maneras de enfocar la situación? Además, el doctor Beck afirma que deberíamos *poner a prueba* nuestros pensamientos negativos mediante la realización de pequeños experimentos. Por ejemplo, pedimos a Heather que diera vueltas a la manzana durante el invierno para que pudiera comprobar que no le ocurriría nada

perjudicial, a pesar de que estar convencida de que enfermaría o la atracarían.

La terapia cognitiva se ha ganado un gran respeto. Las investigaciones, cada vez más numerosas y amplias, revelan su efectividad en trastornos como la ansiedad y la depresión. La terapia se basa en un enfoque activo que enseña a los pacientes a dominar sus propias emociones mediante el control de sus pensamientos.

Los terapeutas cognitivos suelen combinar los métodos cognitivos con las técnicas conductuales para que el paciente aprenda habilidades prácticas como la relajación, la asertividad, el manejo de la ansiedad, la resolución de problemas, la administración del tiempo y las habilidades sociales.

No obstante, a lo largo de los años nos hemos percatado de que los métodos cognitivos y conductuales, aunque de valor inestimable, no son suficientes para cambiar patrones que se han reproducido durante toda la vida. De este modo, hemos desarrollado el enfoque de las trampas vitales en el que se combinan técnicas cognitivas y conductuales con técnicas psicoanalíticas y experienciales. El caso de Madeline, el último que trataremos en este capítulo, demuestra tanto el valor como las limitaciones de los métodos cognitivo-conductuales.

MADLINE: ES UNA ACTRIZ Y CANTANTE DE VEINTINUEVE AÑOS. SU PADRASTRO ABUSÓ SEXUALMENTE DE ELLA Y NO HA CONSEGUIDO SUPERARLO. MADLINE AÚN REPRODUCE LA TRAMPA VITAL DE *DESCONFIANZA Y ABUSO*.

Madeline nunca ha tenido una relación estable con un hombre y ha ido de un extremo a otro: o ha evitado completamente a los hombres o ha sido promiscua.

Hasta que fue a la escuela, Madeline evitaba a los chicos. Nunca salía con chicos ni tuvo un novio.

MADLINE: Nunca tuve a un chico cerca de mí. Recuerdo la primera vez que un chico me besó. Me escapé. Cuando sentía que alguien me gustaba, me comportaba con frialdad hasta que se alejaba.

En sus dos primeros años de instituto, Madeline empezó a beber y a tomar drogas. Durante este período, mantuvo relaciones sexuales con más de treinta hombres. «Ninguno de ellos significó nada para mí», explicaba.

MADLINE: Era salvaje en el colegio. Me acostaba con todos. Había una residencia de estudiantes donde todos los chicos se habían acostado conmigo. Era desgraciada. Me sentía despreciable y sucia. Me sentía usada. No podía decir que no. Salía con un chico y acababa acostándome con él a pesar de que me había prometido a mí misma que no lo haría. Creía que era la única razón por la cual los chicos querían salir conmigo. En realidad, no sabía por qué lo hacía. Todo ese tiempo fue como estar sin control.

La experiencia del abuso sexual por parte de su padrastro menoscabó su capacidad para intimar con los hombres y la vivencia de su sexualidad. Para ella, el sexo y el abuso estaban indisolublemente unidos.

Madeline volvió a evitar a los hombres. En muchos años no había salido con hombres y estaba preocupada porque creía que nunca se casaría ni tendría hijos.

El primer tratamiento que Madeline siguió fue la terapia cognitiva convencional. Su terapeuta se centró en el presente: la evitación de los hombres. Para Madeline era extraño, por ejemplo, hablar de su infancia durante la terapia. En cambio, ella y su terapeuta prepararon los deberes que debía hacer en casa entre las sesiones, tales como entablar conversaciones con hombres o ir a fiestas. El terapeuta la ayudó a luchar contra sus pensamientos distorsionados, tales como «Los hombres sólo buscan sexo», pidiéndole ejemplos de hombres cuidadosos que quisieron entablar relaciones íntimas con ella.

La terapia duró bastantes meses. Madeline empezó a salir otra vez, pero se sentía atraída por hombres que no la trataban adecuadamente. Aunque reconocía que muchos hombres eran considerados, la experiencia que tenía con sus novios no lo corroboraba. Madeline se daba cuenta de que para cambiar su patrón profundamente enraizado necesitaba algo más,

MADLINE: Sentía que mi terapeuta me pedía que cambiara antes de entender mi propia situación. Quiero decir que sabía que tenía

que cambiar tal como él me decía. Tenía que iniciar relaciones con hombres que me inspiraran confianza e intentar buscar la intimidad. Pero había razones por las cuales evitaba a los hombres y necesitaba entender cuáles eran.

Madeline empezó a enfadarse con cada uno de los hombres que se acercaba de manera romántica. Comprendía que su ira era el resultado de pensamientos distorsionados, pero todavía la sentía. Madeline necesitaba dirigir la rabia hacia el verdadero causante: su padrastro. Tenía que expresar su ira y darle validez.

Durante el primer año y medio de terapia de las trampas vitales, ayudamos a Madeline a revivir los recuerdos del abuso mediante la imaginación. Le ayudamos a exteriorizar la rabia que sentía hacia su padrastro y a enfrentarse a las acusaciones que le hacían, además de animarla para que se uniese a un grupo de autoayuda formado por personas que habían padecido incesto. También le mostramos la manera en que reproducía el patrón de abuso a través de la atracción que sentía por parejas que no la trataban adecuadamente.

Madeline empezó a salir de nuevo poco a poco. A pesar de que se sentía atraída por hombres que abusaban de ella, consiguió alejarse de ellos gracias a nuestra insistencia. En cambio, nos centramos en los hombres que la trataban respetuosamente, aunque la atracción fuera menos intensa. Trabajaba el *exigir* respeto, en vez de esperar que se lo dieran. Aprendió a decir «no».

Aproximadamente un año más tarde se enamoró de Ben, un hombre amable y sensible. Con él logró experimentar algunas veces una importante inhibición sexual. Ben estuvo dispuesto a colaborar para que ella pudiera superar sus dificultades sexuales. Ahora se plantean casarse.

En el capítulo 7 proporcionamos algunas sugerencias para cambiar la desconfianza y abuso como trampa vitales. Además, queremos hacer hincapié en que muchas de las trampas vitales, concretamente la de la desconfianza y el abuso, requieren mucho tiempo para superarse y necesitan el apoyo de un terapeuta o un grupo de autoayuda.

El tratamiento de Madeline ilustra cómo la terapia de las trampas vitales mantiene el enfoque práctico de las terapias cognitivas y conductuales: proporciona habilidades y genera cambios. Pero nos interesa algo más que una simple modificación de la conducta a corto

plazo; queremos atenernos a los temas que suelen presentarse en la vida, especialmente las dificultades en las relaciones, la baja autoestima y los problemas profesionales. Queremos centrarnos en la conducta, pero también en la manera en que las personas *sienten* y *se relacionan*.

El siguiente capítulo se inicia con un cuestionario que te ayudará a descubrir qué trampas vitales reproduces en tu vida.

2

¿Cuáles son tus trampas vitales?

En este capítulo te ayudaremos a identificar las trampas vitales presentes en *tu* vida.

Puntúa en una escala de seis puntos cada una de las siguientes afirmaciones en función de la exactitud con que te describen.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Primero, puntúa con qué exactitud cada afirmación te reflejaba de *niño*. Si crees que tus respuestas pueden variar en función de las distintas etapas que atravesaste durante la infancia, elige la puntuación que mejor se ajuste a cómo te sentiste en general hasta los once años. Después, puntúa con qué exactitud te describe cada frase en la actualidad. Elige la puntuación que mejor se aplique a ti en los últimos seis meses.

EL CUESTIONARIO DE LAS TRAMPAS VITALES

DESCRIPCIÓN

1. Me doy cuenta de que me aferré a las personas más próximas porque tengo miedo de que me dejen.
2. Me preocupa mucho que las personas que quiero encuentren a alguien mejor y me abandonen.
3. Suelo estar pendiente de descubrir los motivos ocultos de las personas; no confío en las personas fácilmente.
4. Siento que no puedo bajar la guardia cuando estoy con los demás o que me harán daño.
5. La sensación de peligro que tengo es más intensa de lo normal y pienso que enfermaré o que algo malo me ocurrirá.
6. Me preocupa que yo (o mi familia) nos quedemos sin dinero y que dependamos de los demás.
7. Siento que no puedo arreglármelas por mí mismo y que necesito a las otras personas para que me ayuden a sobrevivir.
8. Mis padres y yo tendemos a implicarnos demasiado en la vida y en los problemas del otro.
9. No he tenido a nadie que me cuide, con quien compartir o que se preocupe realmente de lo que me ocurre.
10. Las personas más próximas no han estado a mi lado para ayudarme en mis necesidades emocionales de comprensión, empatía, consejo y apoyo.
11. Siento como si no perteneciera a ningún grupo. Soy diferente. En realidad, no encajo.
12. Soy feo y aburrido; no sé nunca qué decir en las situaciones sociales.
13. Ninguna persona por la que sintiera atracción podría quererme si conociera todos mis defectos.
14. Me avergüenzo de mí mismo; no merezco el amor, la atención ni el respeto de los demás.
15. No soy tan inteligente o tan competente como la mayoría de las personas en su trabajo (o escuela).
16. A menudo me siento inútil porque no puedo compararme con los demás en términos de aptitudes, inteligencia y éxito.

		<p>17. Siento que si no cedo ante los deseos de los demás, me humillarán o me rechazarán de alguna manera.</p> <p>18. Las personas ven que hago demasiadas cosas para los demás y muy pocas para mí.</p> <p>19. Intento dar lo mejor de mí; no puedo soportar que lo que hago esté simplemente bien. Me gusta ser el número uno en todo.</p> <p>20. Tengo tantas obligaciones que apenas tengo tiempo para relajarme y divertirme.</p> <p>21. Siento que no debería seguir las reglas y costumbres habituales.</p> <p>22. No tengo la suficiente disciplina como para seguir una rutina, completar las tareas aburridas o controlar mis emociones.</p>
		<p>LA PUNTUACIÓN TOTAL (Suma conjuntamente las puntuaciones de las preguntas 1-10)</p>

La hoja de resultados

Ahora ya estás listo para anotar las puntuaciones del cuestionario en la hoja de resultados. El siguiente ejemplo te servirá de pauta.

EJEMPLO DE LOS ÍTEM DEL CUESTIONARIO		
DE NIÑO	ACTUAL	DESCRIPCIÓN
3 5	2 4	<p>1. Me doy cuenta de que me aferré a las personas más próximas porque tengo miedo de que me dejen.</p> <p>2. Me preocupa mucho que las personas que quiero encuentren a alguien más y me abandonen.</p>

EJEMPLO DE PRUEBA DE LAS HOJAS DE RESULTADOS						
V	TRAMPA VITAL	NIÑO	ACTUAL	NIÑO	ACTUAL	PUNTUACIÓN MÁS ALTA
/	Abandono	1.3	1.2	2.5	2.4	5

Las preguntas 1 y 2 forman parte de la trampa vital del abandono. Vamos a empezar por la pregunta 1. Coge la puntuación de este ítem de *niño* y trasládalo a la celda justo a la derecha de la palabra ABANDONO en la hoja de resultados, próximo al número uno (debajo de la columna de Niño). Ahora toma la puntuación Actual para este ítem (como adulto) y trasládalo a la siguiente celda 1 (debajo de la columna de Actual).

A continuación, mira la puntuación para la pregunta 2 de *Niño*. Trasládala a la celda 2, debajo de la columna de Niño. Entonces toma tu puntuación para la pregunta 2 *Actual* y trasládala a la siguiente celda 2, debajo de la columna de Actual.

Observa tus cuatro puntuaciones de la trampa vital de abandono. ¿Cuál es la más alta? Traslada la puntuación más alta (uno, dos, tres, cuatro, cinco o seis) a la última celda de la fila de Abandono. Si la puntuación más elevada es cuatro, cinco o seis, pon una marca de registro en la primera columna. Este *J* significa que el Abandono es probablemente uno de tus esquemas. Si la puntuación más alta es uno, dos o tres, deja la celda en blanco, ya que el Abandono probablemente *no* es uno de tus esquemas.

Ahora rellena el resto de la hoja de resultados de la misma manera.

HOJA DE RESULTADOS DE LAS TRAMPAS VITALES						
V	TRAMPAS					PUNTUACIÓN
	VITALES	NIÑO	ACTUAL	NIÑO	ACTUAL	MÁS ALTA
	Abandono	1.	1.	2.	2.	
	Desconfianza y					
	abuso	3.	3.	4.	4.	
	Vulnerabilidad	5.	5.	6.	6.	
	Dependencia	7.	7.	8.	8.	
	Privación					
	emocional	9.	9.	10.	10.	
	Exclusión social	11.	11.	12.	12.	
	Imperfección	13.	13.	14.	14.	
	Fracaso	15.	15.	16.	16.	
	Subyugación	17.	17.	18.	18.	
	Normas					
	inalcanzables	19.	19.	20.	20.	
	Grandiosidad	21.	21.	22.	22.	

Interpreta tus puntuaciones

A continuación describiremos brevemente cada una de las once trampas vitales para que conozcas un poco su significado. Si en tu hoja de puntuaciones aparece una trampa vital puntuada con un / significa que ésta probablemente se aplica a ti. Naturalmente, cuanto más altas sean las puntuaciones, mayor importancia e impacto tendrán las trampas vitales en tu vida. Una vez que hayas terminado los capítulos introductorios, encontrarás más información sobre cada una de las trampas vitales.

Si estás inseguro sobre si un patrón te describe a ti o a alguien cercano, no te preocupes: cuando leas los capítulos dedicados a cada una de las trampas vitales, dispondrás de pruebas mucho más detalladas para que puedas estar seguro de si es aplicable a ti o no.

Las once trampas vitales, brevemente

Dos trampas vitales se relacionan con la inseguridad e indefensión familiar en tu infancia: el *abandono* y la *desconfianza*.

Abandono

La trampa vital del *abandono* se basa en la creencia de que las personas que quieres te dejarán y te quedarás solo para siempre. Sientes que te ocurrirá esto porque crees que las personas cercanas a ti morirán, se marcharán de casa para siempre o te abandonarán. Como consecuencia de esta creencia, te aferras demasiado a las personas que están cerca de ti y, paradójicamente, fuerzas su distanciamiento. Hasta en las separaciones normales puedes sentirte muy disgustado o enfadado.

Desconfianza y abuso

La trampa vital de la *desconfianza* y el *abuso* es la expectativa de que las personas abusarán de ti; se burlarán, te mentarán, te manipularán, te humillarán, te harán daño físico o se aprovecharán de ti. Si esta trampa vital te describe, te escondes detrás de un muro de des-

confianza que te impide intimar demasiado con otras personas. Eres suspicaz con las intenciones de los demás y tiendes a pensar en lo peor. Es posible que evites por completo las relaciones con los demás. No obstante, si te relacionas, estableces uniones superficiales en las que no te abres a los demás o buscas personas que te traten mal, lo que provoca que te sientas enfadado y con ganas de vengarte.

Hay dos trampas vitales que se basan en la habilidad de funcionar independientemente en el mundo: la *dependencia* y la *vulnerabilidad*.

Dependencia

Si has caído en la trampa vital de la *dependencia*, eres incapaz de enfrentarte a la vida cotidiana si no recibes ayuda de los demás. Dependes de ellos de la misma manera que una persona que se ha roto la pierna necesita de una muleta para sostenerse: requieres un apoyo constante. Cuando eras niño, te hicieron sentir incompetente cuando intentabas reafirmar tu independencia. Como adulto, buscas figuras fuertes de las que depender para que gobiernen tu vida. En el trabajo, no te atreves a actuar por ti mismo.

Vulnerabilidad

Las personas que padecen la *vulnerabilidad* viven con el temor de que va a ocurrir un desastre en cualquier momento, ya sea natural, delictivo, médico o financiero. No te sientes *seguro* en el mundo. Si esta trampa vital te describe, cuando eras niño hicieron que sintieras que el mundo era un lugar peligroso. Probablemente tus padres te sobre-protegieron y se preocuparon demasiado de tu seguridad. Tus miedos, *excesivos* y *poco realistas*, controlan tu vida y gastas tu energía en sentir un poco de seguridad. Tus temores se pueden centrar en las enfermedades (tener un ataque de pánico, contraer el SIDA o volverse loco) o pueden centrarse en preocupaciones financieras (ir a la bancarota o vivir como un vagabundo). Por último, la vulnerabilidad puede surgir de otras situaciones fóbicas, tales como el miedo a volar, a que te atraquen o a los terremotos.

Hay dos trampas vitales que se relacionan con la intensidad de tus relaciones emocionales con los demás: la *privación emocional* y la *exclusión social*.

Privación emocional

La *privación emocional* se basa en la creencia de que tus necesidades de amor nunca serán satisfechas de forma adecuada, que no te querrán ni comprenderán cómo te sientes. Te atraen las personas frías y egoístas, por lo que inevitablemente las relaciones que estableces te resultan insatisfactorias. Te sientes *estafado* y el estado de ánimo te fluctúa entre el enfado por la insatisfacción y el dolor y la soledad. Paradójicamente, el enfado sólo consigue distanciar a las personas, de modo que tu carencia emocional continúa presente.

Cuando los pacientes con privación emocional vienen a nuestra consulta, transmiten una soledad que nos conmueve y que incluso permanece cuando ya se han marchado del centro. Ésta es la esencia del vacío, de la desconexión emocional: estas personas, por supuesto, desconocen lo que es el amor.

Exclusión social

La *exclusión social* se observa en la relación que tenemos con los amigos y los grupos. Esta trampa vital presenta sentimientos de aislamiento del resto del mundo y la creencia de que se es *diferente* a los demás. Si esta trampa vital te describe, en la infancia te sentiste excluido por el resto de niños y no perteneciste a ningún grupo de amigos. Quizá tenías alguna característica poco habitual que te hizo sentir diferente. Ya en edad adulta, la trampa vital se manifiesta en la evitación: evitas relacionarte con grupos y hacer nuevos amigos.

Pudiste sentirte excluido porque había algo en ti que los otros niños rechazaban. Por lo tanto, creíste que eras socialmente *poco aceptado*, con una baja posición social, con escasas habilidades de conversación, aburrido o cualquier otra deficiencia. Reproduces el rechazo de la infancia; te sientes y te comportas como inferior en las situaciones sociales.

La exclusión social puede ser difícil de detectar. Muchas personas que padecen esta trampa vital están bastante cómodas en situaciones

íntimas y tienen habilidades sociales. Es posible que el patrón no se *muestre* en las relaciones individuales. Algunas veces nos sorprende la gran ansiedad que sienten y lo reservados que se muestran en las fiestas, en las clases, en las reuniones o en el trabajo. Asimismo, las personas que padecen esta trampa vital se caracterizan por su impaciencia a la hora de buscar un lugar donde sentirse integrados y aceptados.

Hay dos trampas vitales relacionadas con la autoestima: la *imperfección* y el *fracaso*.

Imperfección

Si la imperfección como trampa vital te describe, sientes que eres *internamente* imperfecto y defectuoso. Crees que si alguien próximo a ti te conociera tal como eres, no te podría querer, ya que la imperfección que sientes te podría descubrir. Cuando eras niño, no sentiste que tu familia te respetara e incluso te criticaron tus «defectos». Así que te culpas a ti mismo y crees que no mereces amor. Ya en edad adulta, temes el amor. Encuentras difícil que las personas cercanas a ti te valoren y por este motivo esperas que te rechacen.

Fracaso

Si crees que eres un inútil en áreas como la escuela, el trabajo y los deportes, el fracaso como trampa vital puede describirte. Cuando te comparas con tus compañeros y amigos te sientes un fracasado. De niño te hicieron sentir inferior en cuanto al rendimiento. Puedes haber tenido alguna dificultad en el aprendizaje o quizá nunca hayas tenido la suficiente disciplina para dominar las habilidades importantes, como por ejemplo la lectura. Los otros niños siempre eran mejores y te llamaban «estúpido», «sin talento» o «vago». Ya en edad adulta, mantienes la trampa vital a través de la exageración de tus fracasos y comportándote de tal manera que te aseguras el hecho de continuar fracasando.

Dos trampas vitales tratan de la autoexpresión y de la habilidad para manifestar lo que se desea: la *subyugación* y las *normas inalcanzables*.

Subyugación

Si tienes la *subyugación* como trampa vital, sacrificas tus propias necesidades y deseos para agradar a los demás o para satisfacerlos. Permites que te controlen por dos motivos: el primero para evitar la *culpa* —dañarás a las otras personas si sólo piensas en ti— y el segundo para huir del *miedo* —serás castigado o abandonado si desobedeces—. Cuando eras niño, alguien próximo a ti, probablemente uno de sus padres, te subyugó. Ya en edad adulta, entablas relaciones con personas dominantes y control adoras y te sometes a ellas o te relacionas con personas desvalidas que no pueden cubrir tus propias necesidades.

Normas inalcanzables

Si te describe la trampa vital de las *normas inalcanzables*, te esfuerzas por satisfacer unas elevadas expectativas que tu mismo te has impuesto. Pones excesivo énfasis en la posición, el dinero, el rendimiento, la belleza, el orden o el reconocimiento, todo ello a expensas de la felicidad, el placer, la salud, la resolución de conflictos y de unas relaciones satisfactorias. Probablemente también impones normas rígidas y juzgas a las otras personas. Cuando eras niño se esperaba que fueras el mejor y te enseñaron que cualquier otra opción era un fracaso.

Grandiosidad

La última trampa vital, la *grandiosidad*, se asocia con la habilidad para aceptar los límites reales de la vida. Las personas con esta trampa vital se sienten *especiales*. Insisten que tienen que hacer, decir o tener todo lo que quieran inmediatamente. No hacen caso de lo que los demás consideran razonable, de lo que es en realidad factible, del tiempo, de la paciencia requerida y del esfuerzo. Estas personas tienen dificultades con la autodisciplina.

La mayoría de las personas que sufren esta trampa vital fueron muy mimados de niños. No necesitaron mostrar autocontrol o no tuvieron que aceptar las restricciones que se imponían a los otros niños. Ya en edad adulta, todavía se enfadan mucho cuando no pueden hacer lo que quieren.

Ahora tienes una idea de qué trampas vitales te pueden describir. En el siguiente capítulo te explicaremos de dónde proceden las trampas vitales y de cómo las desarrollamos en la niñez.

3

Entiende las trampas vitales

Las trampas vitales tienen tres características centrales que nos permiten reconocerlas.

RECONOCE LAS TRAMPAS VITALES

1. Son *patrones* o *temas* de toda la vida.
2. Son *autodestructivas*.
3. *Luchan por sobrevivir*.

Como ya dijimos en el primer capítulo, una trampa vital es un patrón o un tema que aparece en la infancia y se repite a lo largo de la vida. Este tema podría ser el abandono o la privación emocional o cualquiera de los que describimos. El resultado final es que, cuando somos adultos, «recreamos las condiciones más dolorosas de nuestra infancia».

Una trampa vital es autodestructiva. Esta característica adversa y negativa hace que las trampas vitales sean muy conmovedoras para los terapeutas que las observan. Un ejemplo sería el caso de Patrick, que era abandonado *una y otra vez*, o el de Madeline, de la que abusaban reiteradamente. Los pacientes se sienten atraídos por aquellas situaciones que ponen en funcionamiento las trampas vitales. Un símil que podemos encontrar en la naturaleza es el de las mariposas nocturnas que se sienten atraídas por los destellos de luz. Una trampa vital daña el concepto que tenemos de nosotros mismos, la salud, las relaciones con los demás, el trabajo, la felicidad, los estados de

ánimo, es decir, que se manifiesta en todos los aspectos de nuestra vida.

Una trampa vital es activa y cuando se pone en funcionamiento intenta asegurar su supervivencia. En nuestro interior, sentimos un fuerte impulso que nos lleva a mantenerla. Esto ocurre porque el ser humano necesita pautas de comportamiento que sean consistentes. Las trampas vitales son modelos que conocemos y, aunque nos perjudican, resultan cómodos y familiares. Además, son muy difíciles de cambiar. Las trampas vitales se desarrollan en la infancia y nos permiten *adaptamos* a la familia de forma adecuada. Estos patrones eran útiles en nuestra infancia; el problema es que continuamos repitiéndolos cuando ya no nos sirven en absoluto.

Cómo se desarrollan las trampas vitales

Varios factores contribuyen al desarrollo de las trampas vitales. El primero es el temperamento, que es innato. Determina nuestra constitución emocional y la manera en que estamos *preparados* para responder a los hechos y situaciones.

Al igual que otros rasgos innatos, el temperamento cambia y presenta una gran variedad de emociones. A continuación, detallamos algunos ejemplos de rasgos que creemos que son heredados.

POSIBLES DIMENSIONES DEL TEMPERAMENTO

Introvertido	<-	Extrovertido
	<	
Pasivo	<-	Agresivo
Emocionalmente monótono	<-	Emocionalmente intenso
Ansioso	<->	Tranquilo
Sensible	<#>	Invulnerable

El temperamento se puede entender como la combinación de estas dimensiones y de otras que todavía no conocemos. No obstante, la conducta puede cambiar según el entorno, ya que si es seguro y protector puede hacer que un niño tímido se vuelva bastante extrovertido, pero si éste es nocivo, puede hacer que un niño relativamente invulnerable sea sensible.

La herencia y el entorno nos conforman e influyen. Esta afirmación también es aplicable (aunque en menor grado) a los rasgos puramente físicos, como la altura. Al nacer, tenemos un físico determinado que se desarrolla en función del entorno: si estamos bien alimentados, desarrollaremos nuestra altura potencial.

La influencia más importante es la familia, ya que sus dinámicas fueron las mismas de nuestro mundo más precoz. Cuando en la vida adulta reproducimos la trampa vital, lo que casi siempre repetimos es el drama de nuestra infancia familiar. Por ejemplo, Patrick reproducía lo que vivió, el abandono de su madre, y Madeline reproducía el abuso del que fue objeto.

En la mayoría de los casos, la influencia de la familia es más intensa en la primera infancia y progresivamente declina a medida que el niño crece. Hay otros factores que también son importantes, como por ejemplo la relación con otros niños, la escuela, etc., pero no son tan decisivos como el ambiente familiar. Las trampas vitales aparecen cuando el entorno de la primera infancia es destructivo. He aquí algunos ejemplos:

EJEMPLOS DE ENTORNOS DESTRUCTIVOS EN LA PRIMERA INFANCIA

1. Uno de tus padres te maltrataba y el otro tenía una actitud pasiva e indefensa.
2. Tus padres fueron distantes emocionalmente y esperaban mucho de ti.
3. Tus padres discutían todo el tiempo. Estabas siempre en el medio.
4. Uno de tus padres estaba enfermo o deprimido y el otro estaba ausente. Te convertiste en el cuidador.
5. Te aferrabas a uno de tus padres. Esperaba que te comportaras como el sustituto del esposo(a).
6. Uno de tus padres tenía miedo a la soledad y se aferraba a ti sobrepro-tegiéndote.
7. Tus padres te criticaban. Las cosas que hacías nunca estaban bien hechas.
8. Tus padres te mimaban. No te ponían límites.
9. Tus amigos o compañeros te rechazaron o te sentías diferente a ellos.

Las influencias destructivas de nuestra infancia interaccionan con nuestro temperamento y conforman las trampas vitales. Nuestro tem-

peramento puede determinar sólo de manera parcial la manera en que nos trataron nuestros padres. Por ejemplo, es frecuente que no todos los niños de una misma familia sean maltratados, sólo uno es el elegido. Nuestro temperamento determina en cierta medida cómo respondemos a ese trato. A pesar de que tengan el mismo entorno, dos niños pueden reaccionar de forma muy diferente: ambos pueden ser maltratados, pero quizá uno reaccionará de manera pasiva, mientras que el otro luchará en contra.

Qué necesita un niño para crecer

Nuestra infancia no tiene que ser perfecta para que seamos unos adultos razonablemente bien adaptados. Tal como el doctor W. Win-nicott afirmaba, sólo tiene que ser «suficientemente buena». Un niño tiene ciertas necesidades primordiales como seguridad básica, relación con los demás, autonomía, autoestima, autoexpresión y límites realistas. Si estas necesidades se satisfacen, el niño crece psicológicamente, pero si hay un déficit grave, aparecen los problemas. Nosotros denominamos a estos déficit con el nombre de trampas vitales.

QUÉ NECESITAMOS PARA CRECER

1. Seguridad básica.
2. Relación con los demás.
3. Autonomía.
4. Autoestima.
5. Autoexpresión.
6. Límites realistas.

La seguridad básica (trampas vitales: abandono y desconfianza, y abuso)

Algunas trampas vitales son más importantes que otras, como por ejemplo las que afectan a la seguridad básica. Ésta puede aparecer a una edad tan temprana que incluso un recién nacido puede tenerla. Un aspecto absolutamente primordial para un bebé es sentirse seguro, ya que se trata de una cuestión de vida o muerte.

El trato *que la propia familia* da al niño puede provocar la trampa vital que afecta a la seguridad básica. La amenaza del abandono o del

abuso proviene de las personas que son más íntimas; de aquellas que se supone que nos quieren, cuidan y protegen.

Las personas que han sido objeto de abusos o abandonadas de niños son las más dañadas. No hay ningún lugar que les permita sentirse seguros. Creen que en cualquier momento una desgracia puede ocurrir, como por ejemplo, que la persona que quieren les haga daño o les abandone. Se sienten vulnerables y frágiles. Es fácil romper su equilibrio. Su estado de ánimo se caracteriza por la intensidad y por cambiar con facilidad, además son impulsivos y autodestructivos.

Un niño necesita la seguridad de un ambiente familiar estable, un hogar seguro donde los padres estén presentes de manera previsible, tanto física como emocionalmente. Nadie es despreciado, las discusiones se establecen dentro de los límites razonables y nadie muere o deja al niño solo durante mucho tiempo.

Patrick, el hombre que describíamos en el primer capítulo y que nos explicaba que su mujer tenía aventuras con otros hombres, no tuvo un hogar estable en su infancia. Su madre era alcohólica.

PATRICK: Algunas noches no volvía a casa. Sencillamente no aparecía. Todos sabíamos dónde estaba, aunque nadie quería hablar de ello. Y cuando estaba en casa, no importaba; estaba bebida, tenía resaca o volvía a beber.

Si alguno de tus padres tuvo una adicción grave al alcohol, probablemente tu necesidad de seguridad no fue satisfecha en su totalidad.

Podríamos decir que Patrick en su vida adulta fue un *adicto* a la inestabilidad. Sentía una gran *atracción* por las mujeres inestables.

Un niño que se siente seguro puede relajarse y confiar. La seguridad es un sentimiento esencial que va más allá de cualquier influencia externa. Sin este sentimiento, pocas cosas son posibles, ya que no podemos continuar con otros aspectos relativos a nuestro desarrollo personal. Se dedica tanta energía a las preocupaciones relativas a la seguridad que queda muy poca para emprender otras tareas.

Las situaciones de inseguridad infantiles son las más peligrosas para reproducir porque conducen de una relación autodestructiva a otra o se evitan del todo, tal como Madeline hizo después del instituto.

Las relaciones con los demás (trampas vitales: privación emocional y exclusión social)

Para desarrollar la capacidad de relacionarnos, necesitamos amor, atención, empatía, respeto, cariño, comprensión y una guía para seguir. Requerimos estos elementos tanto de nuestra familia como de nuestros amigos y compañeros.

Hay dos maneras de relacionarse con los demás. La primera implica *intimidad* y se suele establecer con la familia, con la pareja y con los buenos amigos, que son nuestros vínculos emocionales más cercanos. En las relaciones más íntimas, sentimos ese tipo de unión que ya establecimos con nuestra madre o padre. La segunda manera incluye nuestras relaciones *sociales*. Se trata de un sentimiento de *pertenencia*, de encajar en la sociedad. Este tipo de relaciones se establece en círculos de amigos o en la comunidad.

Los problemas de relación pueden ser sutiles. A pesar de que parezca que te adaptas bien, que tengas una familia, un único amor o formes parte de la comunidad, es posible que en el fondo de tu corazón, en tu interior, te sientas distanciado de los demás. Quizá te encuentres muy solo y anheles un tipo de relación que no tienes. Sólo alguien astuto se percataría de que no te relacionas con las personas que están a tu alrededor. Mantienes cierta distancia y no permites que nadie se acerque demasiado a ti. Por otro lado, tus problemas pueden ser más extremos: puedes ser un solitario, es decir, una persona que siempre ha permanecido sola.

Jed, el hombre que describíamos en el primer capítulo y que estaba descontento con todas las mujeres, tenía serios problemas de intimidad: la *esquivaba* y sólo se relacionaba superficialmente con las personas próximas a él. En los momentos iniciales de la terapia, no pudo nombrar a ninguna persona cercana.

Jed creció con un vacío emocional. Apenas conoció a su padre y su madre era fría y distante, lo que provocó que tuviera carencias tanto en la comunicación de sentimientos como en el afecto físico. Sabemos que hay tres tipos de privación en la infancia: cuidado emocional, empatía y guía. Jed tuvo carencias en los tres ámbitos.

Si tienes problemas en las relaciones con los demás, la soledad es un problema para ti. Quizá crees que nadie te conoce en profundidad ni te quiere (la privación emocional como trampa vital) o que estás

aislado del mundo y que no encajas en ningún sitio (la exclusión social como trampa vital). Sientes un gran vacío en tu vida, a pesar de la necesidad que tienes de relacionarte con los demás.

Autonomía: el funcionamiento independiente (trampas vitales: dependencia y vulnerabilidad)

La autonomía es la habilidad de separarnos de nuestros padres y de funcionar con independencia en el mundo, tal como hacen las personas de nuestra edad. Es la capacidad de comportarse como un individuo con una *identidad* propia, de dejar nuestra casa y de tener una vida con nuestros objetivos e instrucciones, sin depender del soporte o dirección de nuestros padres.

Si creciste en una familia que fomentaba la autonomía, tus padres te mostraron las habilidades para ser autosuficiente, te estimularon a aceptar las responsabilidades y te enseñaron a realizar juicios correctos. Te alentaron a aventurarte en la vida y en la interacción con tus compañeros. Más que sobreprotegerte, te mostraron que el mundo es seguro y la manera de resguardarte en él.

Sin embargo, quizá creciste en un ambiente menos saludable donde se te fomentó la dependencia. Es posible que tus padres no te enseñaran las habilidades para ser autosuficiente y que lo hicieran todo por ti, impidiéndote hacer las cosas por ti mismo. Puede que te inculcaran que el mundo es peligroso y que constantemente te advirtieran sobre las amenazas y el riesgo de contraer posibles enfermedades. Probablemente no dejaron que buscaras tus inclinaciones naturales y te enseñaron a desconfiar de tus propios juicios para funcionar en la vida.

Heather fue sobreprotegida en la niñez. Sus padres le advertían constantemente sobre las amenazas porque estaban siempre preocupados por el peligro. Le enseñaron a sentirse *vulnerable* en el mundo.

Sus padres no tenían intención de hacerle daño: simplemente eran miedosos e intentaban protegerla. Los padres que sobreprotegen a sus hijos suelen ser bastante cariñosos. Heather tenía la vulnerabilidad como trampa vital. No tenía la habilidad de ser autónoma, temía salir fuera de casa y era incapaz de llevar su vida con normalidad.

El hecho de sentirse lo suficientemente *seguro* para aventurarse en el mundo es uno de los aspectos de la autonomía. Los otros se refie-

ren a la *competencia* de afrontar las tareas cotidianas y a tener un concepto de *uno mismo* diferente a los demás. No obstante, se ha de tener en cuenta que estos dos últimos aspectos se relacionan más con la dependencia que con la vulnerabilidad.

Si la trampa vital de la dependencia te describe, fracasas en la adquisición de la habilidad para funcionar en el mundo. Quizá tus padres te sobreprotegían; tomaban las decisiones por ti y asumían tus propias responsabilidades. Incluso de forma sutil te perjudicaban, criticándote cada vez que hacías algo por ti mismo. Como consecuencia, no eres capaz de enfrentarte a la vida de un modo competente si no tienes la guía, el consejo y el apoyo de aquellas personas que crees más fuertes y más sabias que tú. Si dejas a tus padres —*muchos* nunca lo hacen—, te implicas en una relación con otra figura paternal, ya sea tu pareja o tu jefe, que asume el rol de tus padres.

Muchas veces las personas dependientes se ven a sí mismas como *inmaduras* o *apegadas*. No se observa en ellas una identidad separada de la de sus padres o pareja. El estereotipo es la mujer que está completamente absorbida por la vida de su marido y pierde el sentido de su propia identidad. Hace todo lo que él dice. No tiene amigos, intereses u opiniones propias. Cuando habla, se refiere sólo a su marido.

Sentirse lo suficiente seguro para aventurarse en el mundo, ser competente y adquirir un concepto de quién somos son los componentes de la autonomía.

La autoestima (trampas vitales: imperfección y fracaso)

La autoestima procede del sentimiento interno de que somos dignos en nuestras vidas personales, sociales y laborales. Surge de sentirnos queridos y respetados en la infancia por nuestra familia, amigos y en la escuela.

Idealmente, todos tendríamos que haber tenido infancias que apoyaran nuestra autoestima, haber recibido amor y aprecio de nuestra familia, aceptación de los compañeros y apoyo en la escuela. Deberíamos haber recibido alabanzas y nos tendrían que haber animado sin una excesiva crítica o rechazo.

Sin embargo, puede que éste no sea tu caso. Quizá tenías un padre o un hermano que constantemente te criticaba o creías que nada

de lo que hacías era aceptable y *que no te querían*. Puede que tus compañeros te rechazaran y que te hicieran sentir que eras poco aceptado. O tal vez, te sentiste como un fracasado en la escuela o en los deportes.

Ya en edad adulta, te puedes sentir inseguro sobre ciertos aspectos de tu vida y no tener confianza en aquellas áreas donde te sientes vulnerable, como las relaciones íntimas, las situaciones sociales o el trabajo. En estas áreas te sientes inferior con respecto a las otras personas. Eres hipersensible a la crítica y al rechazo y los retos te preocupan tanto que los evitas o te enfrentas incorrectamente a ellos.

Hay dos trampas vitales que afectan a la autoestima: la imperfección y el fracaso. Éstas se manifiestan con sentimientos de infravaloración en el plano personal y laboral. El fracaso como trampa vital implica sentirse insatisfecho en el rendimiento y en el trabajo, ya que existe la creencia de que se tiene menos éxito, aptitudes o inteligencia que sus compañeros. La imperfección como trampa vital comporta un sentimiento de que eres inherentemente imperfecto, es decir, cuanto más te conozcan, menos te van a querer. La imperfección muchas veces acompaña a otras trampas vitales. De los cinco pacientes que mencionamos en el primer capítulo, tres —Madeline, Jed y Carl-ton— tenían este sentimiento, además de sus trampas vitales principales.

Madeline es la paciente cuyo padrastro abusó sexualmente de ella. Es muy común que la desconfianza, el abuso y la imperfección vayan unidos. Los niños casi siempre se culpan a sí mismos del abuso, sienten que fueron muy malos, que lo merecían o que eran indignos de amor.

Jed, que salía con una mujer distinta cada vez, tenía profundos sentimientos de imperfección. Encubría estos sentimientos adoptando una actitud reservada y de superioridad. Por último, Carlton, el paciente que era muy complaciente, también se sentía imperfecto. La razón de que negara sus propias necesidades era que sentía que no merecía más.

Las lesiones que afectan a nuestra autoestima nos hacen sentir vergüenza, que es la emoción predominante en esta esfera. Si tienes la imperfección o el fracaso como trampa vital, vives la vida con la constante vergüenza de ser como eres.

La autoexpresión {trampas vitales: subyugación y normas inalcanzables}

La autoexpresión es la libertad de expresar nuestras necesidades, sentimientos (incluyendo la ira) e inclinaciones naturales. Implica la creencia de que nuestras necesidades cuentan tanto como las de las otras personas y de que somos libres de actuar espontáneamente sin una inhibición desmesurada. Asimismo, las personas que se autoex-presan se conceden tiempo para divertirse y jugar, en vez de dedicarse a trabajar y competir sin parar.

Si el ambiente de la infancia favorece la autoexpresión, se nos estimula a descubrir nuestros intereses y preferencias naturales. Esto significa que nuestras necesidades y deseos se tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones y que se nos permite expresar emociones, como la tristeza y la ira, con tal de que no dañen seriamente a los demás. Si nos dejan estar juguetones y desinhibidos, se nos alienta a mantener el equilibrio entre el juego y el trabajo. Éstos son los valores razonables.

Si creciste en una familia que desalentaba la autoexpresión, te castigaron o hicieron que te sintieras culpable cada vez que expresabas tus necesidades o sentimientos, de modo que las preferencias de tus padres prevalecieron sobre las tuyas. Te hicieron sentir impotente y te avergonzaron cuando actuabas de forma juguetona o desinhibida. El trabajo y los éxitos eran lo más importante, en detrimento de la diversión y del placer. Tus padres no estaban satisfechos si no hacías las cosas con perfección.

Carlton creció en un ambiente que dañó su autoexpresión. Su padre era crítico y controlador, mientras que su madre estaba frecuentemente deprimida y enferma.

CARLTON: *Mi padre nunca estuvo satisfecho de mí. Siempre intentaba cambiarme, diciéndome cómo debía ser. Mi madre estaba casi siempre enferma y yo intentaba cuidarla lo mejor que podía.*

La identidad de Carlton no importaba demasiado y sus padres lo utilizaban para sus propios fines. Aprendió a aplazar sus necesidades por temor a que su padre se enfadara o su madre se deprimiera. Su infancia fue triste y sin intereses: «Me siento como si nunca hubiera sido un niño».

Hay tres signos de que la autoexpresión está restringida. El primero es que te *acomodas* demasiado a otras personas. Siempre intentas agradar a todo el mundo y eres humilde, casi como un mártir. No pareces interesado en tus propias necesidades y, como no soportas que nadie sufra, sacrificas tus propios deseos para ayudarles. Puedes hacer tanto por las personas que incluso se sienten culpables de estar contigo. Cuando todo lo que das no es apreciado, es posible que sientas debilidad, pasividad o resentimiento. Estás a merced de las necesidades de las otras personas.

Un segundo signo es que estás demasiado *inhibido y controlado*. Puedes ser un trabajador compulsivo, cuya vida gire alrededor de la profesión u otras tareas. Quizá te esfuerzas para tener una apariencia perfecta, para hacer las cosas correctamente o para mantenerlo todo ordenado y limpio.

Es posible que lleves una vida emocionalmente monótona y que suprimas las reacciones naturales a los acontecimientos, ya sea porque sientes que tienes que hacer lo que los otros desean (la subyugación como trampa vital) o porque tienes que cumplir con tus elevadas expectativas (las normas inalcanzables como trampa vital). Tienes la sensación de que no te diviertes en la vida y que ésta es sombría y triste. Por alguna razón, no puedes divertirte, relajarte o sentir placer.

El último signo de que la autoexpresión está restringida es la *ira no expresada*. El resentimiento crónico puede estar a flor de piel y surgir de forma inesperada, casi sin control. Quizá te sientes deprimido, atrapado en una rutina no recompensada o vacío. Haces todo lo que tienes que hacer, pero no obtienes de ello ningún placer.

Los límites realistas (trampa vital: grandiosidad)

Los problemas de los límites realistas son completamente distintos a los de la autoexpresión. Cuando no te permiten expresarte, te controlan demasiado, suprimes tus propias necesidades y atiendes a las preferencias de los demás. Con los límites realistas, atiendes tanto a tus propias necesidades que *no haces caso a las de las otras personas*. Puedes hacerlo hasta tal punto que los demás te ven como egoísta, exigente, controlador, egocéntrico y narcisista. Seguramente tienes problemas de autocontrol y tu impulsividad te acarrea dificultades para conseguir objetivos a largo plazo, ya que esperas gratificaciones in-

mediatas. No toleras la rutina o las tareas aburridas. Aprendiste que eras especial y que tenías derecho a hacerlo todo a tu manera.

Tener límites realistas significa «poner límites realistas a tu propia conducta, tanto internos como externos». Esto incluye la capacidad de entender y de tener en cuenta las necesidades de los demás y de mantener un equilibrio justo entre las propias necesidades y las de los demás, aparte de ejercitar el suficiente autocontrol y disciplina para alcanzar nuestros objetivos y evitar el castigo de la sociedad.

Si nuestros padres establecieron límites realistas, remarcaron las consecuencias de nuestra conducta, lo que reforzó nuestro autocontrol y autodisciplina realista. Esto significa que no fueron *demasiado* permisivos ni permitieron una excesiva libertad; por tanto, nos enseñaron a ser responsables. Asimismo, nuestros padres nos ayudaron a aceptar la perspectiva de los demás y a ser sensibles con sus necesidades. Aprendimos a no perjudicar a las personas innecesariamente y a respetar sus derechos y libertad.

Pero quizás no te fomentaron unos límites realistas. Tus padres pudieron ser excesivamente indulgentes y permisivos y te dieron todo lo que querías. Premiaban tu conducta manipuladora siempre que tenías una rabieta para conseguir algo. No te controlaron adecuadamente y permitieron que expresaras tu ira sin ninguna restricción. Nunca aprendiste la noción de *reciprocidad* ni te estimularon a tener en cuenta los sentimientos de los demás. No te enseñaron autodisciplina ni autocontrol. Todos estos errores pueden ser el origen de la trampa vital de la grandiosidad.

En un escenario" alternativo, quizá tus padres fueron emocional-mente fríos y no te dieron el afecto necesario. Puede que fueras muy criticado y devaluado, y que desarrollaras la grandiosidad para maquillar o escapar de la privación y la devaluación.

La grandiosidad puede estar dañando tu vida, ya que tu pareja, tus amigos o tu jefe pueden terminar hartos de tu conducta y dejarte. Si tus problemas de límites incluyen dificultades de autodisciplina y control, incluso tu salud puede estar afectada: podrías fumar demasiado, volverte adicto a las drogas, hacer muy poco ejercicio o comer compulsivamente. Incluso podrías ser arrestado por cometer actos delictivos, tales como asaltar a alguien o conducir bebido. La falta de autodisciplina puede impedir que no logres tus objetivos porque no eres capaz de hacer el trabajo necesario.

Las personas con problemas de límites tienden a ser muy *culpabilizadoras*. Incluso no reconocen que ellos mismos sean los causantes de sus problemas y culpan a los demás. Además es muy poco probable que alguien con un problema de límites esté leyendo este libro, ya que creen que son las otras personas las que tienen dificultades, no ellos. Sin embargo, la mayoría de las personas que lean este libro probablemente estén *comprometidas* con alguien con problemas de límites. Ninguno de los cinco pacientes del primer capítulo tenía la grandiosidad como trampa vital. No obstante, muchos tenían relaciones autodestructivas con personas que sí tenían problemas de límites.

Resumen

A continuación encontrarás un recuadro que incluye todas las trampas vitales y sus categorías correspondientes:

LAS ONCE TRAMPAS VITALES	
I. Seguridad básica	IV. Autoestima
1. Abandono.	7. Imperfección.
2. Desconfianza y abuso.	8. Fracaso.
II. Relación con los demás	V Autoexpresión
3. Privación emocional.	9. Subyugación.
4. Exclusión social.	10. Normas inalcanzables.
III. Autonomía	VI. Límites realistas
5. Dependencia.	11. Grandiosidad.
6. Vulnerabilidad.	

En el siguiente capítulo explicaremos cómo funcionan las trampas vitales y de qué manera las personas se enfrentan a esas mismas trampas vitales.

Rendirse, escapar y contraatacar

Las trampas vitales organizan *activamente* nuestra experiencia. Operan de manera abierta y sutil influyendo en la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos.

Cada persona se enfrenta a las trampas vitales de diferente forma. Esto explica por qué los niños educados en un mismo entorno pueden llegar a ser tan diferentes. Por ejemplo, dos niños con padres que abusan de ellos responderán de manera muy distinta. Uno se convertirá en una víctima pasiva y miedosa durante toda su vida y el otro adoptará una actitud rebelde y desafiante, que probablemente le conducirá de adolescente a marcharse de su casa y a sobrevivir en las calles.

Esto se debe a que nacemos con diferentes temperamentos, que fomentan determinadas conductas, de manera que podemos ser miedosos, activos, extrovertidos, tímidos, etc. El temperamento explica en parte por qué elegimos a uno de nuestros padres para modelarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, si la persona que comete abusos se casa con una persona pasiva, sus hijos tienen dos modelos para seguir: los niños pueden copiar al padre que comete abusos o al padre que es víctima.

Tres estilos para afrontar la trampa vital: rendirse, escapar y contraatacar*

Vamos a analizar tres comportamientos diferentes: el de Alex, Brandon y Max. Todos tienen la trampa vital de la imperfección. Interiormente, los tres se sienten imperfectos, avergonzados y poco queridos. Sin embargo, afrontan sus sentimientos de imperfección de tres formas completamente distintas. Estos tres estilos se denominan *rendirse, escapar y contraatacar*.

ALEX: *SE RINDE A SUS SENTIMIENTOS DE IMPERFECCIÓN.*

Alex tenía diecinueve años y era estudiante de instituto. Cuando lo conocimos, no te miraba a los ojos y bajaba la cabeza. Cuando hablaba, apenas podías oírlo. Se ruborizaba, tartamudeaba, se minusvaloraba ante los demás y siempre se disculpaba. Se sentía culpable por lo que iba mal, a pesar de que no tuviera relación directa con él.

Alex siempre se sentía «por debajo», en inferioridad y siempre se comparaba desfavorablemente con los demás. Creía que las otras personas, por una u otra razón, eran mejores y los actos sociales le resultaban dolorosos. En su primer año de instituto fue a fiestas, pero estaba demasiado nervioso para entablar una conversación con alguien: «No podía pensar en nada de que hablar». Por lo tanto, en el segundo año no fue ni a una sola fiesta del instituto.

Alex había empezado a salir con una chica que vivía en su barrio que siempre lo criticaba. Su mejor amigo también era muy crítico con él. Su expectativa de que las personas fueran críticas se veía confirmada a menudo.

TERAPEUTA: *¿Por qué te criticas tanto?*

ALEX: *Supongo que quiero hacerlo primero, antes de que otras personas lo hagan por mí.*

* En la terapia de esquemas, éstos corresponden a los estilos de afrontamiento del mantenimiento, la evitación, y la compensación.

Alex sentía mucha vergüenza. Se ruborizaba y andaba con la cabeza baja porque se sentía avergonzado de sí mismo. *Interpretaba* las situaciones de su vida como pruebas continuas de su imperfección, antipatía e inutilidad.

ALEX: *Siento que me rechazan socialmente. Estoy en la mitad del semestre y todavía no conozco a nadie de ninguna de mis clases. Las otras personas se sientan alrededor y hablan, pero yo me siento como si chocara contra una pared. Nadie me habla.*

TERAPEUTA: *¿Tú hablas alguna vez con alguien?*

ALEX: *¡Nooo! ¿Quién querría hablar conmigo?*

Alex *pensaba, sentía y se comportaba* como si fuera imperfecto. La trampa vital estaba arraigada en su vida y su forma de afrontarla era *rendirse*.

Cuando nos rendimos, *distorsionamos* la perspectiva de las situaciones de tal manera que nos confirman la trampa vital. Reaccionamos con desmesurados sentimientos cada vez que ésta se activa y seleccionamos parejas y situaciones que la refuerzan: *mantenemos la trampa vital*.

Alex *distorsionaba o minusvaloraba* constantemente las situaciones, lo que reforzaba la trampa vital. Su visión era incorrecta: sentía que las personas le atacaban y humillaban, incluso cuando no lo hacían. Tenía una fuerte predisposición a interpretar los acontecimientos como prueba de su inutilidad, exagerando lo negativo y minimizando lo positivo. Cuando nos rendimos, entendemos e interpretamos erróneamente a las personas y los acontecimientos de forma que mantenemos nuestras trampas vitales. Cuando crecemos nos acostumbramos a ciertos roles y maneras de ser percibidos por los demás. Si nuestra familia nos maltrata, abandona, critica o domina, éste será el entorno en el que nos sentiremos más cómodos. A pesar de que pueda ser muy perjudicial, la mayoría de las personas buscan y recrean entornos parecidos a los que conocieron en sus familias. *Rendirse* significa que la persona organiza su vida de tal modo que continúa repitiendo los patrones de la infancia. Alex creció en una familia que lo criticaba y lo minusvaloraba; un origen típico de la trampa vital de la imperfección. De adulto, había adoptado un comportamiento que le garantizaba que seguiría siendo

criticado y rebajado. Elegía parejas y amigos que eran muy críticos con él y siempre estaba avergonzándose y disculpándose o se criticaba a sí mismo ante los demás. Cuando las personas eran buenas con él, se distanciaba o impedía que la relación funcionase para mantener el *statu quo*. Cuando empezaba a tener demasiado apoyo, alteraba la situación para volver a la comodidad de la vergüenza y el desánimo. Si él se sentía igual o superior en algún momento, se las arreglaba de alguna manera para volver a una situación de inferioridad.

Rendirse incluye todos los patrones autodestructivos, que repetimos una y otra vez. Son todas las formas en que reproducimos nuestra experiencia vital de la infancia. Somos todavía como niños que cruzan por ese viejo dolor. Rendirse *extiende* nuestra situación de la infancia a la vida adulta, por lo que es frecuente sentir que es imposible cambiar. La trampa vital es como un guión que se autopropetúa.

BRANDON: ESCAPA DE SUS SENTIMIENTOS DE IMPERFECCIÓN.

Brandon tenía cuarenta años y nunca había tenido una relación íntima. Se pasaba la mayor parte de su tiempo libre de copas con sus compañeros en un bar del barrio. Brandon se sentía más cómodo en relaciones amistosas fortuitas donde no se trataban asuntos muy personales.

Brandon estaba casado con una mujer de la que se había distanciado. Ella estaba muy preocupada por mantener las apariencias y le interesaba más el hecho de estar casada que estar casada con él. Quería un hombre que fuera como él, para poder cumplir con el papel convencional de esposa y basar su relación en los roles tradicionales, no en la verdadera intimidad. Pocas veces confiaban el uno en el otro.

Brandon había sido adicto al alcohol durante su vida adulta. Aunque su familia y amigos le habían sugerido que fuera a Alcohólicos Anónimos, no les escuchaba. Insistía en que no era un adicto y afirmaba que sólo bebía por distracción y que lo controlaba. Además de tomar unas copas en el bar del barrio, tendía a beber en las reuniones sociales si sentía que los allí reunidos eran mejores que él.

Brandon se deprimió y buscó ayuda en la terapia, pero, al contrario que Alex, no quería ser consciente de la trampa vital e intentaba

rehuir de ella. Cuando inició la terapia, sólo tenía una débil conciencia de la imperfección. Le preguntamos cómo se sentía consigo mismo y negó tener sentimientos de baja autoestima o de vergüenza. (Más tarde, durante el tratamiento, estos sentimientos afloraron con gran intensidad.)

Tuvimos que batallar contra sus continuos intentos de huir en todos los frentes. Cuando le pedimos que anotara sus pensamientos negativos como deberes para casa, no lo hizo. Se quejaba: «¿Por qué pensar en las cosas? Sólo me hacen sentir peor». Cuando le pedimos que cerrara los ojos y nos diera una imagen de cuando era niño, dijo: «No puedo ver nada. Mi mente está en blanco». Cuando contempló una fotografía suya de niño, su reacción estuvo desprovista de toda emoción. Cuando le preguntamos cómo se sentía con su padre abusivo, insistía en que no se sentía enojado: «Mi padre fue un buen hombre», afirmaba.

Brandon intentaba huir de sus sentimientos de imperfección. Con el escape, evitamos *pensar* en nuestra trampa vital. La apartamos de nuestro pensamiento y rehuimos *sentirla*. Cuando se generan estos sentimientos, se sofocan a través de las drogas, comiendo en exceso, limpiando compulsivamente o volviéndonos unos trabajadores infatigables. Así evitamos esas situaciones que podrían poner en funcionamiento nuestra trampa vital. De hecho, nuestros pensamientos, sentimientos y conductas funcionan como si ésta no existiera.

Muchas personas escapan de todas las áreas de la vida donde se sienten vulnerables o sensibles. Si se tiene la trampa vital de la imperfección, como Brandon, se eluden las relaciones íntimas en su conjunto y nunca se permite que nadie esté demasiado cerca. Si se tiene la del fracaso, puede evitarse el trabajo, las tareas escolares, los ascensos o la aceptación de nuevos proyectos. Si se tiene la de la exclusión social, se rehuyen los grupos, las fiestas, las reuniones o las convenciones. Si se tiene la de la dependencia, puede eludirse todas las situaciones que requieren independencia y no se va solo a los sitios públicos.

Es natural que escaparse llegue a ser una de las formas de afrontar las trampas vitales. Cuando una trampa vital se pone en funcionamiento, nos invaden sentimientos negativos tales como tristeza, vergüenza, ansiedad e ira. Y nuestra tendencia es intentar escapar, ya que evitamos encarar lo que en realidad sentimos porque es demasiado doloroso para nosotros.

La desventaja de escapar es que nunca superamos la trampa vital, puesto que nunca nos enfrentamos a la verdad y nos atascamos. No podemos cambiar las cosas si no las admitimos como problema y volvemos a caer en las mismas conductas adversas y negativas, en las mismas relaciones autodestructivas. En el intento de pasar por la vida sin sentir dolor, negamos la oportunidad de cambiar aquello que nos perjudica.

Cuando escapamos, cerramos un trato con nosotros mismos. No sentimos dolor a corto plazo, pero a la larga sufriremos las consecuencias de haber evitado este tema año tras año. Mientras escapaba, Brandon no sabía lo que quería realmente: amar o ser amado por un ser humano que lo conociera verdaderamente. A Brandon le negaron el amor en la infancia.

Con la estrategia de escapar renunciamos a nuestra vida emocional. No *sentimos* y *somos* incapaces de experimentar el placer y el dolor real. Dado que evitamos hacer frente a los problemas, a menudo acabamos haciendo daño a los que nos rodean. También somos propensos a las terribles consecuencias de las adicciones como el alcohol y las drogas.

MAX: CONTRAATAACA PARA AFRONTAR SUS SENTIMIENTOS DE IMPERFECCIÓN.

Max tenía treinta y dos años y era corredor de Bolsa. Aparentemente tenía confianza en sí mismo y era una persona segura. De hecho era un poco engreído y tenía cierto aire de superioridad. Era muy crítico con los demás, pero pocas veces reconocía sus faltas.

Max vino a la terapia porque su mujer quería dejarle. Insistía en que todos sus problemas eran por culpa de ella.

TERAPEUTA: *¿Así que tu mujer está un poco enfadada contigo?* MAX: *Ya que me lo preguntas, ella es la que me está causando todos los problemas. Saca las cosas de quicio y me exige demasiado. Ella es la única que necesita seguir una terapia.*

Max eligió una mujer muy pasiva y sacrificada que le adoraba. A lo largo de los años, llegó a ser tan verbalmente ofensivo y egoísta,

que ella finalmente insistió en que si no empezaban una terapia le dejaría.

Max creaba situaciones donde él estaba por encima de los demás. Por ello elige amigos y empleados que le adulan, antes que retarle o cuestionarle. Le divertía sentirse superior y empleaba casi toda su energía en ganar prestigio y posición. Manipulaba y utilizaba a las personas para conseguir sus fines.

También en las sesiones de terapia procuraba sentirse superior. Ponía en duda nuestras credenciales, el enfoque, nuestra competencia, el nivel de éxito y nuestra edad. Así intentaba recordarnos el éxito que tenía. Cuando le dijimos que pensábamos que estaba maltratando a su mujer, se enfureció mucho. Insistía en que no entendía sus sentimientos y en que nosotros debíamos darle las citas cuando él quisiera porque era una persona importante. Cuando rechazábamos darle esas citas, se enfadaba otra vez, ya que no le dábamos el trato especial que se merecía.

Max no sentía su trampa vital porque estaba demasiado pendiente de sí mismo. Se sentía superior para experimentar lo *contrario* de lo que sintió de niño. Él procuraba ser lo opuesto de aquel niño que sus padres infravaloraban. Podríamos decir que se pasó toda su vida intentando mantener a raya ese niño y rechazando los ataques de aquellos que él esperaba que le criticasen y maltratasen.

Cuando contraatacamos, intentamos compensar la trampa vital convenciéndonos a nosotros y a los demás de que lo *contrario* es verdad. Nos sentimos, nos comportamos y pensamos como si fuéramos *especiales, superiores, perfectos e infalibles*. Nos aferramos a esa imagen con desespero.

El contraataque se desarrolla como alternativa a ser devaluado, criticado y humillado. Es una forma de salir de la vulnerabilidad y nos ayuda a afrontar, pero si es demasiado extremo, con frecuencia sale mal y acaba perjudicándonos.

Los que utilizan el contraataque pueden *parecer* saludables. De hecho, algunas de las personas que más admiramos, como las estrellas de cine, de *rock* o líderes políticos, pueden ser de las que contraatacan y aunque se adaptan bien a la sociedad y tengan éxito a los ojos de los demás, no suelen estar en paz y frecuentemente se sienten inútiles. Compensan sus sentimientos más profundos de inutilidad poniéndose en situaciones donde obtendrán el aplauso de la audiencia

o contraatacan maquillando sus defectos antes de ser descubiertos y humillados.

Los contraataques aislan. Invierten tanto en aparentar la perfección que no se preocupan por las personas que perjudican durante el proceso. No les importa las consecuencias negativas ni las repercusiones que pueden tener sus acciones. Finalmente, las personas próximas los dejan o de alguna manera toman represalias contra ellos.

Estos contraataques también van en la dirección contraria de la verdadera intimidad. Se pierde la habilidad de confiar en los demás, de mostrarse vulnerable y de relacionarnos a un nivel más profundo. Hemos observado que algunos de nuestros pacientes lo perdieron todo, incluyendo su matrimonio, una relación con alguien a quien amaban; sólo por el riesgo de mostrarse vulnerables.

No importa lo perfectos que intentemos ser; en algo fallaremos. Las personas que contraatacan no aprenden a enfrentarse a las derrotas, ya que no asumen la responsabilidad de sus fracasos ni reconocen sus limitaciones. Sin embargo, cuando hay un contratiempo *importante*, el contraataque se hunde y se sienten muy deprimidos.

Interiormente los que contraatacan son muy *frágiles* y su superioridad se desinfla con facilidad. Con el tiempo, hay una grieta en la armadura y sienten como si todo su mundo se estuviera derrumbando. En estas ocasiones, la trampa vital se reafirma a sí misma con gran fuerza y los sentimientos originales de imperfección, privación, exclusión o abuso vuelven.

Los tres casos —Alex, Brandon y Max— presentan la imperfección como la trampa vital más importante. En su profundo interior, los tres se sentían inútiles, no queridos y defectuosos. En cambio, *afrontaban* sus sentimientos de imperfección de maneras completamente distintas.

Alex, Brandon y Max tenían estilos para afrontar relativamente puros. De hecho, es raro que se den los estilos puros, ya que la mayoría de las personas utiliza una combinación de rendirse, escaparse y contraatacar. Deberíamos aprender a cambiar estos estilos para afrontar y de esta forma superar nuestras trampas vitales y volver a sentirnos sanos.

El siguiente capítulo nos muestra cómo enfrentarnos a nuestras trampas vitales con eficacia, sin rendirse, sin escapar y sin contraatacar.

Cómo cambiar las trampas vitales

Las trampas vitales son patrones de larga evolución. Están profundamente enraizadas y, al igual que las adicciones o los malos hábitos, son difíciles de cambiar. Para ello se requiere una firme voluntad para aceptar el dolor, ya que se debe encarar la trampa vital y *entenderla*. El cambio también precisa disciplina, ya que se tiene que observar el patrón sistemáticamente y modificar las conductas cada día. El cambio no se reduce a ganar o perder, sino que requiere una práctica constante.

Pasos generales en el cambio de las trampas vitales

El caso de Danielle nos ilustrará los pasos que hay que seguir para conseguir el cambio. Danielle, de treinta y un años, tenía la trampa vital del abandono y mantenía una relación con Robert, un hombre que no se comprometía con ella. Llevaban juntos desde hacía once años y aunque ella se lo había pedido varias veces, él no accedía a casarse.

Cada cierto tiempo, Robert dejaba la relación y Danielle se sentía hundida. Durante una de estas rupturas ella empezó la terapia.

DANIELLE: *Sólo quiero dejar de sentirme de esta manera. No puedo aguantarlo más. Sólo pienso en Robert. Estoy obsesionada con él. Le he pedido que vuelva.*

Esta obsesión es característica de la trampa vital del abandono. Durante las rupturas, Danielle salió de forma puntual con otros hombres, pero nunca llegó a interesarse por ninguno más que por Robert. Las personas estables y regulares le aburrían.

A continuación detallamos los pasos que siguió Danielle para cambiar su patrón y que son los que recomendamos a nuestros pacientes.

1. Etiqueta e identifica las trampas vitales

El primer paso es reconocer cuáles son tus trampas vitales mediante el cuestionario de las trampas vitales del segundo capítulo. Una vez que hayas identificado una trampa vital y observes cómo afecta a tu vida, estarás en mejor posición para cambiarla. Si le das un *nombre* a la trampa vital, como la imperfección o la dependencia, y lees a partir de la mitad de este libro, podrás comprenderte mejor y tu vida se clarificará un poco más. El *autoconocimiento* es el primer paso.

Danielle reconoció el abandono como trampa vital en distintas costumbres que tenía. Cuando empezó la terapia, le dimos el cuestionario de las trampas vitales. Puntuó alto en los ítem de la sección del abandono.

DANIELLE: *Supongo que, de alguna manera, siempre he sido consciente de que tengo un problema por el hecho de haber sido abandonada. Siempre he tenido miedo; siempre me ha preocupado que me dejen. Estoy segura de que volverá a ocurrir.*

Esta sensación, que se caracteriza por el hecho de que se hace evidente algo que ellos más o menos saben desde siempre, se da con frecuencia cuando los pacientes identifican una trampa vital.

Danielle comprendió con facilidad cómo funcionaba el abandono en su vida. Desde hacía tiempo mantenía una relación en la que esta trampa vital era el tema principal. El uso de las técnicas de imaginación para recordar su pasado también le ayudó a reconocer aspectos de su trampa vital. Cuando le pedíamos que cerrara los ojos y que permitiera que las imágenes de su infancia afloraran, el tema predominante era el abandono.

DANIELLE: *Me veo a mí misma. Estoy en el sofá del salón intentando que mi madre se fije en mí, pero ella está borracha. No puedo conseguir que me preste atención.*

Su madre era adicta al alcohol desde que Danielle era niña. Cuando tenía siete años, su padre abandonó a la familia para casarse con otra mujer. Se alejó progresivamente a medida que tuvo hijos con su nueva esposa, dejando a Danielle y a su hermana con una madre que no podía cuidarlas adecuadamente.

Danielle fue abandonada por sus padres: su madre la desatendió por su adicción al alcohol y su padre la dejó a ella y a su familia. El abandono fue un hecho real y decisivo en su infancia.

Finalmente Danielle entendió que esta trampa vital se fue introduciendo en su vida desde el pasado hasta el presente. Se percató de que la trampa vital «organizó su experiencia para que en cierto modo entendiera claramente su vida».

La trampa vital es su enemigo y nosotros deseamos que conozca a su enemigo.

2. Entiende los orígenes de la trampa vital en la infancia. Siente al niño herido de tu interior

El segundo paso es *sentir* la trampa vital. Hemos observado que es muy difícil cambiar el sufrimiento intenso sin revivirlo primero. No obstante, tenemos mecanismos que bloquean el sufrimiento y que impiden que estemos en contacto con nuestras trampas vitales.

Para sentir la trampa vital, tendrás que recordar tu infancia. Te pediremos que cierres los ojos y que permitas que afloren las imágenes. No fuerces los recuerdos; únicamente procura que salgan a la luz y que vengan a tu pensamiento. Visualiza cada recuerdo lo mejor que puedas e intenta sentirlo de la manera más real posible. Si lo pruebas algunas veces, empezarás a recordar lo que sentiste cuando eras niño. Sentirás el *dolor* o las emociones relacionadas con tu trampa vital.

Este tipo de visualización puede ser dolorosa. Si te agobia o te asusta la experiencia, probablemente necesites terapia. Tu infancia fue tan dolorosa que no deberías recordarla solo: requieres a alguien que te guíe, un terapeuta que te pueda ayudar.

Una vez que conectes con los sentimientos de la infancia, con aquel niño que fuiste, te pediremos que inicies un diálogo con él.* Queremos que devuelvas a la vida este niño inmovilizado que está en tu interior para que la maduración y el cambio sean posibles: queremos que ese niño se cure. Te pediremos que hables con él en voz alta o que le escribas una carta con la mano dominante (la mano con la que habitualmente escribes), mientras que con la otra transcribes la respuesta de tu niño interior. (Hemos comprobado que el niño interior puede comunicarse a través de la escritura de la mano no dominante.) Este método puede parecer extraño, pero lo irás comprendiendo a medida que leas este libro. A continuación, tienes un ejemplo de Danielle comunicándose con su niño interior. Este ejemplo es la continuación de la escena descrita anteriormente, cuando ella intentaba que su madre, ebria, le prestara atención.

TERAPEUTA: *Quiero que hables con tu niña interior. Ayúdala.*

DANIELLE: *Bien...(pausa) estoy en la imagen y siento a la pequeña Danielle en mis rodillas. Le digo: «Me sabe tan mal lo que te ocurre... Tus padres no son capaces de estar contigo de la forma que necesitas. Pero yo estaré allí, contigo. Te ayudaré a conseguir lo que te propones y seguro que todo irá bien».*

Te pediremos que consueles a tu niño interior, ofreciéndole guía y consejo, para conectar con tus sentimientos. Aunque estos ejercicios pueden parecer absurdos o incómodos, hemos observado que la mayoría de las personas se benefician enormemente con ellos.

3. El tercer paso es someter a juicio la trampa vital. Desaprueba su validez a nivel racional

Tu ser está completamente convencido de la verdad de la trampa vital. Danielle creía firmemente que sería abandonada por la persona que amara, y aceptaba su trampa vital *emocional e intelectual-mente*.

* Ésta es una técnica gestáltica llamada «el niño interior» que la terapia de esquemas ha adaptado. Consiste en imaginar una escena de cuando uno era pequeño, para ayudar a ese niño a satisfacer las necesidades que no le fueron cumplidas. [N. del t.]

El inicio del cambio implica atacar a la trampa vital a nivel intelectual. Para hacerlo, debes probar que no es cierta o que al menos se puede modificar. Debes suscitar dudas acerca de su validez, ya que mientras te la creas, no podrás cambiarla.

Para rebatirla, primero tienes que enumerar *hechos objetivos de tu vida a favor y en contra* de la trampa vital. Por ejemplo, si no te sientes *aceptado socialmente*, primero deberás especificar todas las pruebas que apoyan la trampa vital de que no eres aceptado. Después elaborarás otra lista con todas las pruebas que confirman que eres socialmente aceptado.

En la mayoría de los casos, los datos objetivos te mostrarán que tu creencia es falsa. No eres imperfecto, incompetente o fracasado y no estás condenado a que abusen de ti, etc. Sin embargo, en algunas ocasiones la trampa vital *es* verdad. Por ejemplo, a lo largo de tu vida puedes haber sido tan rechazado y esquivado que fracasaste en el desarrollo de las habilidades sociales, lo que provoca que no seas aceptado socialmente. O, en cambio, pudiste zafarte tanto de ir a la escuela y de los retos de la profesión que has fracasado al escoger un campo de trabajo concreto.

Mira tu lista a favor de la trampa vital. ¿Hay alguna prueba que apoye que la trampa vital sea *inherentemente* verdadera o tu familia y compañeros de la infancia te convencieron para que pensaras así? Por ejemplo, ¿has *nacido* incompetente o empezaste a creerlo porque tu padre fue muy crítico y te lo repetía constantemente (dependencia)? ¿De niño fuiste *verdaderamente* especial o tus padres te mimaron y consintieron hasta tal punto que te enseñaron que eras más especial que cualquiera (grandiosidad)? Pregúntate a ti mismo, ¿hay alguna prueba de que esta creencia sea *todavía* verdad o sólo fue cierta en tu infancia?

Si después de todo este análisis todavía sientes que la trampa vital es verdad, pregúntate: «¿Cómo podría cambiar este aspecto de mí mismo?». Explora qué podrías hacer para remediar la situación.

He aquí un ejemplo de la lista de datos objetivos que apoyaban el abandono como trampa vital de Danielle:

DATOS OBJETIVOS DE QUE LAS PERSONAS A LAS QUE QUIERO ME ABANDONARÁN		
DATOS OBJETIVOS	¿ES VERDAD QUE ME LAVARON EL CEREBRO?	¿CÓMO PUEDO CAMBIARLO?
Si no me aferré a Robert, me dejará.	No es verdad: cuando me aferré a Robert, se separó. Se enfadó mucho conmigo y quería distanciarse de mí. Pienso así porque no pude conseguir que mi padre estuviera conmigo cuando era una niña, no importaba lo que hiciera.	Tengo que dejar de aterrarme a Robert y darle más espacio. Puedo aprender a relajarme mientras estoy sola y no insistir en la posibilidad del abandono.

He aquí parte de la lista de datos objetivos que escribió Danielle acerca de la falsedad del abandono como trampa vital.

DATOS OBJETIVOS DE QUE NO TODOS ME ABANDONAN

1. Mi hermana y yo hemos estado siempre unidas.
2. He tenido diferentes novios que querían estar conmigo, pero he estado tan obsesionada con Robert que nunca les di una oportunidad a ninguno de ellos.
3. Mi terapeuta está aquí conmigo.
4. Tengo una tía que siempre se ha interesado por mí y ha intentado ayudarme.
5. Tengo amigos que han estado a mi lado durante muchos años.
6. Robert y yo *hemos* estado juntos durante once años, a pesar de que hemos tenido nuestros altibajos.

Después de hacer las listas, resume sus conclusiones sobre la trampa vital en una tarjeta que le sirva de recordatorio. A continuación, se muestra un ejemplo de lo que Danielle escribió:

TARJETA RECORDATORIO DE ABANDONO

Aunque *crea* que cualquier persona cercana me abandonará, no es verdad. Me siento así porque cuando era pequeña mis padres me abandonaron.

Aunque he experimentado el abandono en mi vida, la mayoría de las veces se ha debido a que me atraen hombres que tienen problemas con el compromiso.

Pero las personas de mi vida no tienen por qué ser como ellos. Puedo prescindir de este tipo de hombres y escoger otros que sean capaces de estar conmigo y comprometerse.

Muchas veces cuando me siento abandonada por alguien, debería preguntarme si estoy siendo demasiado sensible. Puede que mi trampa vital esté activándose. Algo me recuerda lo que me ocurrió cuando era niña. Las personas tienen derecho a su propio espacio. Tengo que dejárselo.

Lee tu tarjeta recordatorio cada día. Llévala contigo y manten una copia cerca de la cama o en algún lugar donde la veas cada día.

4. Escribe cartas a tus padres, hermanos o compañeros que favorecieron tu trampa vital

Es importante desahogar la rabia y la tristeza que sentiste. Lo que mantiene a tu niño interior sin madurar son las emociones que no has expresado y retienes. Queremos que des a tu niño interior la oportunidad de expresar ese dolor.

Te pediremos que escribas cartas a aquellas personas que te han herido. Nos damos cuenta de que para escribirlas tendrás que superar la culpabilidad, sobre todo si escribes a tus padres. No es fácil ser crítico con ellos, ya que es posible que no lo hicieran expresamente e incluso que su actitud albergara buenas intenciones. No obstante, deseamos que apartes de tu mente estas consideraciones por algún tiempo y que digas sólo la verdad. Expresa tus sentimientos en la carta. Di les que su actitud te perjudicó y cómo te hicieron *sentir*. Diles que se equivocaron comportándose así y cómo deseaste que hubiera sido distinto.

Probablemente decidirás no enviar la carta. No obstante, lo más importante es *escribir* y *expresar* tus sentimientos. Muchas veces no es posible cambiar la conducta de los padres, pero no importa: el propósito de la carta no es cambiar a tus padres, sino sentirte otra vez como una persona completa.

He aquí la carta que Danielle escribió a su madre:

Querida mamá:

Tú has sido una alcohólica desde que te conozco y necesito expresarte lo que esto ha representado para mí.

Siento como si nunca hubiera sido una niña. Incluso tenía que ocuparme de cosas que los otros niños ni hubieran soñado. Yo no podía estar segura de tener la comida en la mesa y tenía que hacerlo todo por mí misma. Mientras los otros chicos jugaban y se divertían, yo preparaba la cena y limpiaba la casa.

Tú no sabes cuánta humillación sufrí por tu causa. Recuerdo que aprendí a planchar cuando tenía seis años para que los otros chiquillos no se rieran de mis pantalones arrugados. Y nunca podía traer a nadie a casa.

Nunca estuviste a mi lado como las otras madres. Nunca me viniste a ver a la escuela ni te pude explicar mis problemas. En cambio te veía estirada en el sofá, bebiendo sin sentido. Deseaba tanto que te levantarás y te comportaras como una madre... pero nunca lo hiciste.

Me siento muy triste por todo lo que me perdí. Fueron muy pocas las veces que me cuidaste, pero cuando ocurría era algo muy especial para mí, como las veces que estaba preocupada por mi novio del instituto y te levantabas para hablar conmigo. Me hubiera encantado tener más de esos momentos.

Sin embargo, crecí con un gran vacío que tú, como madre, debías haber llenado. Todavía vivo con este vacío en mi interior. No estuvo bien lo que me hiciste. Lo que tú hiciste fue injusto.

Una carta como ésta puede clarificar los recuerdos. Quizá puedas, por primera vez, contar en voz alta tu historia.

5. Examina el patrón de la trampa vital con detalle

Deseamos que compruebes cómo funciona la trampa vital en tu vida actual. En los capítulos que analizan tus trampas vitales encontrarás información que te ayudarán a identificar los hábitos contraproducentes que refuerzan tu patrón.

Te pediremos que describas el estilo con el que te rindes ante la trampa vital y cómo puedes cambiarlo. En la página siguiente hay un ejemplo de uno de los registros que hizo Danielle.

6. El siguiente paso es «romper el patrón»

Después de que hayas rellenado el cuestionario de las trampas vitales del segundo capítulo y hayas identificado cuáles te describen, queremos que elijas *una* para trabajarla en primer lugar. Escoge la que tenga mayores repercusiones en tu vida actual. Si ésta te parece demasiado difícil, elige una más manejable. Es importante que escojas pasos que puedas superar.

Danielle tenía más de una trampa vital. Además del abandono, tenía la imperfección. Pensaba que era culpa suya que su padre no se quedara y que su madre no fuera mejor. Como mencionábamos anteriormente, es muy común que los niños se culpen a sí mismos cuando son objeto de abusos o maltratos.

Para Danielle, el abandono era la trampa vital más importante y fue la que escogió para trabajar primero. Sentía la necesidad de una base estable desde la que pudiera hacer frente a las otras trampas vitales. Nosotros estábamos de acuerdo con ella.

Utiliza los registros que rellenaste en el punto cinco, selecciona dos o tres formas que refuercen la trampa vital e intenta llevar a cabo lo que anotaste en la columna de «cómo puedes cambiar». Selecciona sólo los pasos que te sientas capaz de superar, ya que la experiencia del cambio ha de tener éxito.

FORMAS CON LAS QUE CADA DÍA REFUERZO MI TRAMPA VITAL DE ABANDONO

1. Me aferré a Robert e intento controlarlo.
2. Me enfado cuando uno de mis amigos no me devuelve la llamada.
3. Estoy obsesionada con la vida de Robert y me olvido de la mía.

CÓMO PUEDO CAMBIAR

1. Daré a Robert más tiempo libre y no le haré un millón de preguntas sobre dónde va y qué va a hacer. Permitiré que me diga cuándo se siente infeliz o enfadado sobre algún aspecto de nuestra relación, en lugar de derrumbarme o discutir con él. Dejaré de preguntarle cada cinco minutos si me quiere y si desea estar conmigo. Procuraré no enfadarme tanto cuando exprese la necesidad de más espacio. Frenaré los sentimientos de amenaza que siento cada vez que ocurre algo bueno en *su* vida.
2. Puedo dar a mis amigos más espacio sin sentirme tan amenazada cuando están muy atareados con sus propias vidas.
3. Puedo prestar atención a mi propia vida y no a la suya y hacer cosas que sean importantes para mí; puedo ver a mis amigos, pintar, leer, escribir cartas. Puedo hacer cosas divertidas y darme el placer de hacer algo.

Danielle intentó cambiar su conducta hacia sus amigos. Procuró dejar de fluctuar entre el apegarse y el enfadarse con ellos: cuando tardaban en devolverle una llamada o una invitación, esperaba durante un período de tiempo y les llamaba de nuevo, en vez de hacerlo enseguida y enfadarse o agobiarse en exceso. También trabajó para fomentar el vínculo con sus amigos más comprometidos y empezó a relacionarse menos con sus amigos menos allegados. Decidió dejar de ver a algunos que eran especialmente inestables (con adicción al alcohol). Este aspecto fue una pérdida, pero al menos fue *ella* quien tomó la decisión.

Utiliza las técnicas que se detallan en los siguientes capítulos, ya que te ayudarán a cambiar la trampa vital que te describe. Trabaja en orden creciente la lista de las conductas que refuerzan la trampa vital. Una vez que tengas la sensación de que la has superado, puedes empezar con la siguiente.

7. Continúa intentándolo

No te des por vencido o te desanimas con facilidad. Las trampas vitales *pueden* cambiarse pero requieren mucho tiempo y trabajo. Persevera. *Enfréntate a ti mismo una y otra vez.*

Danielle ha seguido en la terapia durante más de un año. En ocasiones, determinadas situaciones activan su trampa vital de abandono, pero esto le ocurre con menos frecuencia, sus sentimientos son menos intensos y el proceso es más rápido. Además, las situaciones de activación son mucho más importantes, como por ejemplo la ruptura de una relación. Su vida ha cambiado.

Los cambios más drásticos se han producido en su relación con Robert, al que ha dado más libertad de movimiento. Él se había sentido agobiado con ella y pasaba mucho tiempo alejado. Parte de su falta de compromiso era un intento de resistirse al apego que ella tenía. Ahora, cuando se enfada se lo dice, pero de una manera más calmada, sin estar furiosa. Ella intenta escucharlo cuando le explica lo que le ha enfadado o le cuenta cosas de su vida e intenta no inmiscuirse en sus propias decisiones.

Unos pocos meses después, Danielle le planteó a Robert que si no se casaba con ella, terminaría la relación. Él eligió el matrimonio. Por supuesto, esto no siempre es así. Algunas veces las relaciones se terminan, pero creemos que es mejor finalizar una relación desesperada que sentirse atrapado en el abandono como trampa vital.

8. Perdona a tus padres

No es necesario perdonar a los padres, sobre todo si se ha sufrido un abuso o maltrato grave, en cuyo caso es posible que nunca se les pueda perdonar. Ésta es una decisión que depende totalmente de la persona en cuestión, pero nos hemos encontrado que, en la mayoría de los casos, perdonar a nuestros padres es algo que ocurre de forma natural a medida que avanza el proceso de curación.

Los pacientes empiezan a ver a sus padres con mayor objetividad, no como gigantes o figuras negativas sino como personas con sus propios problemas y preocupaciones. Se dan cuenta de que sus padres han caído en sus mismas trampas vitales y que probablemente eran más niños que gigantes, lo que les permite perdonarlos.

Una vez más, no siempre ocurre lo mismo, ya que depende de lo que se vivió en la infancia: puede decidirse que nunca se les perdonará e incluso cortar todo contacto. Al final del camino se les puede perdonar o no, en función de lo que sea mejor para ti. Nosotros te apoyaremos sea cual sea tu decisión.

Los obstáculos para el cambio

Después de trabajar con muchos pacientes, hemos elaborado una lista de los obstáculos más comunes para el cambio. También hemos enumerado algunas soluciones posibles.

Obstáculo #1: estás contraatacando en vez de reconocer y asumir la responsabilidad de la trampa vital

Si tienes dificultades para cambiar, puede que estés culpando a los demás de tus conflictos o de tu falta de progreso. Quizá tienes problemas en admitir tus errores o en asumir las responsabilidades del cambio. Otra posibilidad es que aún estés compensando en exceso y te dediques a trabajar arduamente, a impresionar a otras personas, a ganar más dinero, etc. (Para más información sobre contraatacar, véase el capítulo cuarto.)

Jed, el hombre que cambiaba numerosas veces de pareja, tuvo que esforzarse mucho para dejar de contraatacar. Su crítica hacia las mujeres, su exigencia de que cumplieran sus imposibles y exigentes normas de belleza y posición social, y la necesidad de una constante excitación, era la única manera de sentirse mejor en su soledad. Tuvo que ir mucho más allá de sus contraataques para relacionarse con una mujer a un nivel más humano, sin criticarla o tratar de impresionarla. Tenía que acercarse emocionalmente para ver más allá de la trampa vital.

He aquí algunas soluciones a estos obstáculos:

Solución 1: haz un experimento. Redacta una lista de todas las opciones que has rechazado en tu vida. ¿Y si fueran culpa tuya? ¿Cómo te sentirías? ¿Y si la crítica que los demás te han hecho tiene alguna validez? ¿Qué significaría para ti?

Intenta sentir el dolor de tus defectos. Procura reconocer el dolor de tu niñez, considera aquello que deseabas pero que no tuviste.

Solución 2: de una forma progresiva empieza a trabajar menos o a ganar un poco menos de dinero. Intenta abstenerte de impresionar a los demás de forma deliberada. Siente lo que es parecerse a todo el mundo, más que sentirse especial o superior. A menos que puedas reconocer estos sentimientos, no conseguirás ser lo suficientemente vulnerable para cambiar.

Obstáculo #2: escapas de sentir la trampa vital

Muchos pacientes tienen problemas para renunciar a sus estilos de evitación: escapar es un problema común. Tu caso puede presentar dificultades parecidas, de manera que no deseas pensar en tus problemas, tu pasado, tu familia o tus patrones vitales. Continúas apartando tus sentimientos y quizá los alivias bebiendo o tomando drogas.

Comprendemos por qué quieres escapar: dejar de huir significa que te expones a una intensa ansiedad y dolor. Los cinco pacientes del primer capítulo tuvieron que luchar con este tema. Patrick tuvo que dejar de huir de los problemas que encubría con la obsesión por Fran-cine. Madeline tuvo que dejar de escapar del dolor que le provocaba la intimidad de las relaciones sexuales. Heather tuvo que dejar de evitar las actividades que consideraba peligrosas. Jed tuvo que dejar de escapar de la proximidad emocional y Carlton tuvo que dejar de huir de sus propias necesidades y preferencias. Para ello se requiere una motivación que ayude a superar el estilo de afrontamiento de escaparse. Tienes que imaginar lo que será tu futuro: o te atascas en la trampa vital o finalmente te liberas.

Solución 1: deberías pensar en tus problemas y sentir el dolor de tu infancia antes de poder cambiar.

Intenta realizar alguno de los ejercicios de imaginación sobre la infancia que encontrarás en el capítulo de la trampa vital que te describa. Escribe alguna crítica a tus padres o algunos de tus defectos y debilidades.

Continúa haciéndolo cada día.

Solución 2: haz una lista de las ventajas e inconvenientes que supone evitar tus sentimientos. Relee esta lista cada día y recuerda por qué lo haces.

Solución 3: deja de escapar bebiendo, comiendo, tomando drogas o trabajando excesivamente durante unos días. Escribe un diario que refleje lo que sientes. Durante este tiempo intenta realizar algunos de los ejercicios de imaginación del capítulo que describa tu trampa vital. Acude a un programa de doce pasos.*

Obstáculo #3: no he rechazado la trampa vital.

Todavía la asumo a nivel racional

Otro obstáculo consiste en creer que la trampa vital es verdad. Si asumes la trampa vital a nivel racional, no intentarás superarla. Para poder realizar algunos ejercicios que permitan cambiar esa creencia, tienes que dudar de la validez de la trampa vital.

Por ejemplo, a medida que Heather se exponía a las situaciones que temía, sentía una gran inquietud porque aún *creía* que la situación era peligrosa y que podía ocurrir una catástrofe en cualquier momento. En estas situaciones se mantenía en un estado de hipervigilancia, siempre alerta por un posible peligro.

Heather todavía daba validez a su trampa vital y creía que era excesivamente vulnerable al peligro. Para cambiar sus creencias, utilizó distintos métodos: aprendió a valorar las posibilidades reales de que existiera un peligro, trabajó con constancia para disminuir las probabilidades que ella asignaba al peligro, y aprendió a tomar precauciones razonables y a relajar su cuerpo en estas situaciones. Así, sus creencias dejaron de tener validez poco a poco.

Una trampa vital no cambia por completo de manera inmediata. Debes trabajarla constantemente, con continuidad y, poco a poco, debilitar su influencia.

Solución 1: repite los ejercicios del capítulo en el que se explica cómo rechazar y cambiar la trampa vital que te describa. Hazlos y comprométete a luchar contra tus creencias.

* El programa de doce pasos se refiere a los programas de autoayuda grupales que surgieron de la filosofía de Alcohólicos Anónimos. Para más información véase el capítulo 17. (N. del t.)

Puede ser útil que pidas a alguien de tu confianza que te ayude con los ejercicios, ya que podría darte un punto de vista más objetivo.

Solución 2: revisa exhaustivamente tu vida, busca cualquier prueba o dato objetivo que rete a tu trampa vital e indaga cualquier posibilidad de cambio. ¿Hay alguna circunstancia atenuante que invalide la trampa vital?, ¿fuiste maltratado?, ¿evitaste intentarlo con más esfuerzo porque tuviste miedo de ser rechazado o de fracasar?, ¿Elegiste amigos, parejas, jefes, etc., que confirmaban tu trampa vital? Intenta ser tu abogado del diablo.

Solución 3: escribe una tarjeta recordatorio y léela varias veces al día.

Obstáculo #4: empezaste con una trampa vital o tarea que era demasiado difícil

Es posible que reproduzcas distintas trampas vitales y que empezaras con la que más te perturba. Si es demasiado agobiante puede que no seas capaz de progresar. Quizás hayas elegido la trampa vital apropiada, pero tu plan era demasiado ambicioso. Si es así, deberías empezar con un cambio de estrategia. Carlton, que deseaba agradar por todos los medios, es un buen ejemplo de ello. Cuando empezó los ejercicios para afirmarse a sí mismo, se impuso como meta ser más asertivo con su padre, pero fue un error: era demasiado difícil. Carlton tenía demasiado miedo y era incapaz de expresar sus sentimientos. Al intentar enfrentarse a su padre de forma inmediata estaba abocándose al fracaso.

Finalmente aprendió a afirmarse con su padre, pero primero tuvo que afinar sus habilidades con otras personas que le resultaban menos amenazantes. Empezó con desconocidos, como vendedores y camareros, y progresivamente se fue enfocando hacia los conocidos y los compañeros de trabajo, para *después* centrarse en las relaciones más íntimas.

Esta es una de las reglas más importantes: *intenta siempre realizar tareas que puedas hacer.*

Solución 1: divide tu plan en pasos más pequeños.

Solución 2: empieza con el paso más fácil. Poco a poco percibe la sensación de que superas cada paso y trabaja para lograr otros más difíciles.

Obstáculo #5: te das cuenta de que la trampa vital es errónea a nivel racional, pero emocionalmente todavía sientes que es válida

La mayoría de los pacientes nos comentan que durante muchos meses todavía *sienten* que la trampa vital es verdad, sin reparar en lo que les dice la lógica y las evidencias.

Patrick, cuya mujer tenía aventuras extramatrimoniales, nos contaba lo mismo. Cuando estaba en una relación saludable, con una mujer estable, todavía *sentía* que ella le podía abandonar. Si parecía preocupada o aislada, él se ponía en alerta y procuraba que no lo estuviera. No permitía que su mujer tuviera ningún espacio.

Finalmente, Patrick tuvo que aprender a darle más libertad de movimientos, sin que eso supusiera su pérdida. Tuvo que aprender que no corría ningún riesgo permitiéndole más espacio.

Solución 1: recuerda que el *conocerse a uno mismo* se consigue rápidamente, pero que el *cambio* se logra con más lentitud. A medida que la parte sana se fortalece, la trampa vital se debilita cada vez más. Con paciencia, tus sentimientos *cambiarán*.

Solución 2: si deseas acelerar el proceso, puedes realizar más ejercicios prácticos. Escribe diálogos entre tu parte sana y tu trampa vital, enfátate con tu patrón, llora por la manera en que te trataron de niño y permítete sentir la injusticia.

Solución 3: otra forma de acelerar el proceso consiste en trabajar con mayor esfuerzo el cambio de las conductas que refuerzan tu trampa vital. A medida que cambies los viejos patrones comprobarás que hay más datos objetivos que contradicen la trampa vital. Estas pruebas producirán un efecto muy positivo en tu manera de sentir.

Solución 4: finalmente, pide a tus amigos que te ayuden y te apoyen. Ellos pueden ayudarte a ver que tu trampa vital no es válida.

Obstáculo #6: no has sido sistemático y disciplinado en el cambio

Puedes enfocar el cambio de la siguiente manera: éxito o fracaso. Quizá sólo trabajes de vez en cuando, olvides los pasos o saltes de una trampa vital a otra, lo que significa que te resistes a hacer todo el trabajo que se requiere.

En este caso somos partidarios del tópico que afirma que «sólo los lentos y los constantes ganan las carreras». La trampa vital es como una roca que debes desintegrar con un martillo. Si sólo martilleas esporádicamente con golpes flojos, unas veces en una parte y otras veces en otra, la roca permanecerá allí durante mucho tiempo. Es mucho más efectivo martillar sistemáticamente con golpes fuertes y decididos.

Solución 1: vuelve al capítulo de la trampa vital y asegúrate de haber completado todos los ejercicios. ¿Hiciste los ejercicios de imaginación?, ¿enumeraste las pruebas a favor y en contra?, ¿redactaste la tarjeta recordatorio?, ¿escribiste la carta a tus padres?, ¿elaboraste un plan para cambiar tu conducta?, ¿hiciste todos los ejercicios escritos o sólo los completaste mentalmente?

Solución 2: siéntate unos pocos minutos cada día para revisar tu progreso. Relee tus tarjetas recordatorio. ¿Se puso en funcionamiento hoy la trampa vital?, ¿hiciste alguna cosa para evitar rendirte a tu patrón? Esfuérzate a pensar, sentir o comportarte de manera distinta *cada día*.

Obstáculo #7: olvidaste un elemento importante en tu plan

Es posible que no hayas comprendido del todo los pensamientos, sentimientos y conductas que refuerzan la trampa vital. Quizá olvidaste un paso del cambio que era necesario superar para progresar.

El caso de Carlton es un buen ejemplo. A pesar de ser más asertivo con su mujer e hijos, aún seguía estando bastante enfadado e infeliz. Les respondía con calma cuando estaba enfadado, les decía «no» a sus demandas poco razonables, les pedía que cambiaran sus conductas cuando éstas le molestaban, pero seguía *sintiéndose* subyugado y enfadado.

Nos dimos cuenta de cuál era el problema: no les informaba de lo que *él* quería, es decir, de sus opiniones y preferencias. No les indicaba lo que él esperaba de ellos y se enfadaba porque no lo obtenía: comunicar sus necesidades fue un elemento decisivo para Carlton.

Solución 1: pídele a alguien de tu confianza que revise la trampa vital y el plan contigo. Quizás esta persona se percatará de algún aspecto del patrón vital que has olvidado.

Solución 2: revisa la lista de conductas que son típicas de la trampa vital detenidamente (en el capítulo de la trampa vital que te describa, encontrarás esa lista). ¿Has pasado por alto parte del patrón que *se aplica* a ti?

Obstáculo #8: tu problema está demasiado enraizado como para corregirlo solo

Antes de acudir a nuestra consulta, muchos pacientes intentaron de manera ardua cambiar por sí mismos, pero al comprobar el poco éxito que habían conseguido, iniciaron la terapia.

Éste podría ser su caso. Incluso si has seguido todos los pasos que se reseñan en este libro, todavía puedes sentir que eres incapaz de cambiar. A pesar de todos tus esfuerzos, la trampa vital aún gobierna tu vida.

Tal vez no puedas cambiar solo. Si es esto lo que te ocurre, busca terapia. Una relación cercana con alguien en que confíes puede ser la ayuda que necesitas. Un terapeuta te puede ofrecer una reparentiza-ción,* es decir, confrontarte o ser más objetivo a la hora de delimitar tus problemas.

Solución: busca a un profesional que te ayude, ya sea un terapeuta o un grupo.

Ahora que ya tienes una idea de nuestro plan general de acción, en los siguientes capítulos nos dedicaremos a analizar cada una de las trampas vitales. De esta forma, el proceso de cambio puede empezar.

* *Reparentering* se traduce por reparentización o recrianza. Estas técnicas son estrategias terapéuticas que fomentan la creencia en la parte saludable de uno mismo a nivel emocional. [N. del t.]

6

«¡Por favor, no me dejes!» El abandono como trampa vital

ABBY: VEINTIOCHO AÑOS. VIVE CON EL MIEDO DE QUE VA A PERDER A SU MARIDO.

Lo primero que Abby nos contó fue que su padre había muerto cuando era niña.

ABBY: *Tenía siete años cuando ocurrió. Tuvo un ataque de corazón en el trabajo.*

Me duele mucho admitirlo, pero de él sólo tengo vagos recuerdos de cuando nos dejó, además de fotografías, por supuesto. Era corpulento y efusivo y me abrazaba mucho.

Después de que muriera, solía ponerme en la ventana a esperar a que volviera a casa. (Empieza a llorar.) Supongo que no podía aceptar lo que había ocurrido.

Nunca olvidaré la sensación de estar esperándole en la ventana.

TERAPEUTA: *¿Tienes esta sensación actualmente?* ABBY: *Sí, es la misma sensación que tengo actualmente. Es tal como me siento cuando mi marido se marcha.*

Abby y Kurt, su marido, tenían problemas por los frecuentes viajes de negocios de éste. Cada vez que él se marcha de viaje, Abby se alteraba mucho y Kurt empezó a sentir miedo de volver a casa.

ABBY: *Siempre es la misma escena. Empiezo a llorar, él intenta consolarme, pero no funciona. Mientras está fuera, la mitad del tiempo estoy aterrizada y la otra mitad, llorando. Me siento muy sola.*

Cuando vuelve a casa estoy muy enfadada por lo que me hace pasar. Es irónico, pero cuando por fin regresa, estoy tan molesta con él que incluso no quiero verlo.

Abby lo llamaba mucho por teléfono cuando estaba lejos. Una vez hizo que lo avisaran por el altavoz del hotel mientras estaba en una importante reunión de negocios, sólo porque necesitaba oír su voz.

PATRICK: TREINTA Y CINCO AÑOS. ESTÁ CASADO CON UNA MUJER QUE TIENE AVENTURAS CON OTROS HOMBRES.

Patrick no podía asumir las pérdidas tan dramáticas que habían ocurrido en su vida. Su historia era una constante pérdida, día tras día. Su madre fue adicta al alcohol hasta que Patrick cumplió ocho años.

PATRICK: *En el peor de los casos, ella se iba de juerga. Llegó a desaparecer durante dos o tres días y nunca estaba seguro de si iba a volver. Incluso en sus mejores tiempos, cuando bebía en casa, no estaba por mí. Tanto si se iba como si se quedaba en casa, si bebía, yo me sentía solo.*

Patrick se casó con Francine, una mujer que ha tenido varias aventuras extramatrimoniales. Ella le prometía continuamente que le sería fiel, pero nunca lo conseguía. Se marchaba de casa con alguna de sus numerosas excusas y justificaciones de inocencia, pero Patrick sabía perfectamente que le mentía.

Antes de empezar la terapia, Patrick había descubierto la similitud entre cómo se sentía en ese momento, esperando a que su mujer volviera a casa, y cómo se sentía de niño mientras aguardaba a su madre.

PATRICK: *Me doy cuenta de que, aunque Francine no bebe, otra vez me está ocurriendo lo mismo que con mi madre. Siento la misma soledad cuando espero que Francine vuelva a casa. No lo entiendo.*

LINDSAY: TREINTA Y DOS AÑOS. CAMBIA CONSTANTEMENTE DE PAREJA Y NUNCA SE COMPROMETE.

Nuestra primera impresión de Lindsay fue que era simpática y apasionada. La mayoría de las personas se toman un tiempo para confiar en nosotros, pero Lindsay se implicó rápidamente a nivel emocional. En pocas sesiones nos sentimos como si hubiéramos sido sus terapeutas durante muchos años.

En la primera sesión, Lindsay nos explicó por qué había venido.

LINDSAY: *Deseo poder encontrar un hombre correcto, que quiera casarse conmigo y estar juntos para siempre, pero esto nunca me va a pasar.*

TERAPEUTA: *¿Qué ocurre?*

LINDSAY: *Voy de un hombre a otro.*

Las relaciones de Lindsay eran turbulentas. Se implicaba intensamente y con mucha rapidez. Aunque se sentía asustada, hacía caso omiso. Algunas veces, en las primeras semanas de relación, ya decía «Te quiero» y deseaba estar con ese hombre en cada momento, aparte de hablar de estar juntos para siempre. De hecho, ahuyentaba a la mayoría de los hombres porque iba demasiado rápido.

Lindsay es apasionada y tiene sentimientos más intensos que la media de las personas. En las relaciones sentimentales perdía la capacidad de razonar y quedaba a merced de las emociones. En cuanto un hombre se alejaba un poco, le empezaba a acusar de querer dejarla y entonces le ponía a prueba para comprobar lo que él era capaz de soportar antes de abandonarla. Algunas veces hacía cosas extrañas como, por ejemplo, asistir a la fiesta de cumpleaños de su novio y dejarlo por otro hombre.

Cuando la relación terminaba y estaba sola, se sentía aburrida y vacía. Los sentimientos negativos la agobiaban y se buscaba otra re-

lación. Éstas eran cortas y siempre terminaban abandonándola. Al final, invariablemente todos sus novios la dejaban.

El cuestionario de abandono

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe el abandono como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala. Para ello, basa tus respuestas en cómo te has sentido o comportado «en general durante tu vida adulta». Si ha habido muchas variaciones durante esta época, céntrate más en «los dos últimos años».

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con algún cinco o seis, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	1. Me preocupa mucho que las personas que quiero mueran o me dejen. 2. Me aferré a las personas porque temo que me vayan a abandonar. 3. Siento que no tengo una base de apoyo estable. 4. Me enamoro de personas que no se comprometen. 5. Las personas con las que me relaciono siempre son inestables. 6. Me desespero cuando alguien que quiero se aleja. 7. Estoy tan obsesionado con la idea de que mis parejas me dejarán, que me alejo de ellas.

	8. Las personas con las que me relaciono son impredecibles. A veces están por mí, pero al cabo de un instante se han ido. 9. Necesito demasiado a las otras personas. 10. Al final, estaré solo.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Esta es definitivamente una de las trampas vitales *nucleares*.

Los sentimientos de abandono

Crees que vas a perder a las personas que quieres y que te quedarás solo para siempre, ya sea porque sientes que se morirán, te rechazarán o te dejarán. Piensas que nunca recuperarás a las personas que has perdido y que tu destino es vivir completamente solo.

PATRICK: *A veces, cuando conduzco o hago algo, me asalta la idea de que Francine finalmente me va a abandonar. Estoy convencido de que se enamorará de alguno de esos tíos y que entonces todo habrá terminado. Su pérdida será lo único que me quede.*

Esta trampa vital provoca un sentimiento de desesperación en el amor. Crees que no importa lo bien que te vayan las relaciones, porque al final fracasarán.

Piensas que es muy difícil que las personas permanezcan contigo y que te echen de menos cuando te ausentas. La mayoría de las personas no se alteran con las separaciones cortas porque saben que éstas no cam-

bien la relación. No obstante, con la trampa vital del abandono no hay tal seguridad. Como Abby afirmaba: «Siempre que veo a Kurt salir por la puerta, siento como si nunca fuera a volver». Te apegas demasiado a las personas y te enfadas sin motivo, ya que temes la perspectiva de la separación, aunque ésta sea insignificante. En las relaciones sentimentales sientes que dependes de la otra persona y tienes miedo a perderla.

El abandono es normalmente una trampa vital *preverbal*: empieza en el primer año de vida, antes de que el niño desarrolle el lenguaje (Abby es una excepción, su trampa vital empezó a los siete años, cuando su padre murió, por tanto, su trampa vital es menos grave). En muchos casos, el abandono empieza muy pronto, antes de que el niño tenga palabras para describir lo que ocurre y, por ello, en la vida adulta puede que no hayan pensamientos conectados a esta trampa vital. No obstante, cuando mencionas esta experiencia las palabras son parecidas a «Estoy solo», «Nadie está por mí». El inicio temprano de la trampa vital comporta intensos sentimientos asociados. Una persona con un abandono grave responde hasta en las breves separaciones con los mismos sentimientos de un niño pequeño que ha sido abandonado.

La trampa vital del abandono se pone en funcionamiento principalmente en las relaciones *íntimas* y no es tan evidente en los grupos ni en las relaciones fortuitas. Las activaciones más intensas se producen ante las separaciones de alguien querido. De todos modos, para que el abandono como trampa vital se ponga en funcionamiento, las separaciones no tienen por qué ser reales ni tampoco tienen por qué ocurrir a nivel físico; ello dependerá de hasta qué punto te afecte esta trampa vital. La persona que sufre el abandono suele ser demasiado sensible y con frecuencia interpreta intentos de abandono en comentarios inocentes. La pérdida o una separación real como el divorcio, un traslado, un viaje o la muerte son otros ejemplos de activaciones muy intensas.

Es frecuente que te sientas *emocionalmente* abandonado. Esto ocurre cuando tu pareja está aburrida, distante, momentáneamente distraída o más atenta a otras personas. Quizá tu pareja sugiera un plan que implique pasar un breve tiempo separados. Todo lo que te haga sentir que pierdes esa relación puede poner en funcionamiento la trampa vital, independientemente de si existe el peligro real de una pérdida o de abandono.

Lindsay, por ejemplo, se marchó bruscamente de una cena porque su novio no hizo caso de un comentario que ella había hecho.

LINDSAY: *Greg y yo fuimos a una cena. Él hablaba con la mujer que se sentaba a su lado y no oyó lo que le comentaba. Me levanté y me marché. Me sentí totalmente abatida y al día siguiente, cuando me llamó, me enfadé mucho.*

TERAPEUTA: *¿Qué fue lo que te molestó tanto?*

LINDSAY: *Antes ya le había visto mirando a esa mujer y estaba segura de que le atraía.*

Greg, que ni siquiera había oído su comentario, estaba confundido por una reacción tan extrema. Este episodio, además, le convenció de que ella no era la persona adecuada para él. Al final (como Lindsay siempre había sabido), la dejó.

El ciclo del abandono

Si la separación dura lo suficiente para que la trampa vital se active, la experiencia progresa hacia un ciclo de emociones negativas tales como el miedo, la tristeza y la ira. Se trata del ciclo del abandono; una trampa vital que si te describe, seguramente reconocerás.

Primero tienes un sentimiento de pánico, como si fueras un niño pequeño que se queda solo o que se pierde en un supermercado, sin encontrar a su madre. Te sientes desesperado: «¿Dónde está?, ¿estoy completamente solo!, ¿estoy perdido!». La ansiedad puede aumentar hasta tener una crisis pánico y durar horas, incluso días. Sin embargo, si la ansiedad continúa el tiempo suficiente, ésta se desvanece progresivamente hasta que se produce la aceptación de que la persona se ha ido. Entonces experimentas tristeza por tu soledad, como si nunca fueras a recuperar a la persona perdida. Esta tristeza puede evolucionar hacia una depresión. Finalmente, cuando la persona vuelve, te enfadas mucho con ella por haberte abandonado y contigo por necesitarla tanto.

Los dos tipos de abandono

Hay dos tipos de abandono y ambos surgen de dos ambientes diferentes que se dan en la infancia. El primero procede de un entorno demasiado seguro y sobreprotector, y representa una combinación de

las trampas vitales del abandono y la dependencia. El segundo surge de un ambiente emocionalmente inestable donde no hay nadie de forma permanente para atender al niño.

LOS DOS TIPOS DE ABANDONO

1. El abandono basado en la dependencia.
2. El abandono basado en la inestabilidad o pérdida.

Muchas personas que tienen la dependencia como trampa vital, también tienen el abandono. Las personas con dependencia creen que no pueden *sobrevivir* solas y, por eso, necesitan figuras fuertes que les guíen y les dirijan durante las actividades cotidianas, es decir, necesitan *ayuda*.

Abby tiene las dos trampas vitales.

TERAPEUTA: *¿Qué imaginas que te pudiera ocurrir si realmente perdieras a Kurt?*

ABBY: *No lo sé. Lo cierto es que no podría arreglármelas sin él. No podría vivir. No puedo imaginar mi vida sin él.*

TERAPEUTA: *¿Serías capaz de sobrevivir, comer, vestirse y protegerte a ti misma ?*

ABBY: *No, no puedo funcionar en el mundo sola. (Pausa.) Supongo que creo que sin él moriría.*

Si crees que tu vida depende de otra persona, la posibilidad de perderla es terrible. Por supuesto, todos los que tengan la dependencia como trampa vital, tendrán problemas con el abandono. Sin embargo, las personas que tienen el abandono como trampa vital, no tienen problemas con la dependencia. Éstas pertenecen al segundo tipo y la trampa vital deriva de la inestabilidad de las relaciones emocionales que establecieron de niños con las personas más íntimas: la madre, el padre, hermanos, hermanas y amigos cercanos. Tanto Patrick como Lindsay tenían miedo de ser abandonados por las personas que amaban, pero funcionaban independientemente. Tenían cierta dependencia de sus padres, pero era más *emocional* que *funcional*.

Si tu trampa vital deriva de la inestabilidad, probablemente experimentaste una relación emocional que con el tiempo se perdió. Por

ello, no puedes soportar la separación de las personas que quieres debido a cómo te sientes sin ellos. Cuando estás con los seres que amas, te sientes unido al resto de la humanidad, pero cuando la relación se pierde, te sientes vacío.

LINDSAY: *Después de que Greg me abandonara, estaba completamente sola. Sentía con mucho dolor que la soledad llenaba mi vida y que no había nada más.*

Necesitas a los demás para sentirte tranquilo. Ésta es la diferencia con el abandono basado en la dependencia, en el cual necesitas a alguien que te cuide al igual que un niño necesita a un padre. En un caso, buscas guía, dirección y ayuda; y en el otro deseas cuidados, amor y sentirte unido a nivel emocional.

Hay otra diferencia: es frecuente que las personas dependientes tengan un número de amigos de reserva en caso de que la persona principal les deje. Tienen a alguien inmediatamente disponible para que ocupe el lugar vacante o, si no, buscan y encuentran a alguien nuevo, y rápidamente forman otra relación de dependencia. Es difícil encontrar personas solitarias que sean dependientes. Los dependientes no toleran la soledad y tienen bastante habilidad para encontrar a alguien que les cuide. Entre que terminan una relación y empiezan otra, pocas veces transcurre más de un mes.

Esto no suele ocurrir con aquellos que tienen miedo al abandono *emocional*. Pueden estar solos durante largos períodos de tiempo e incluso evitar las relaciones por temor a que les hagan daño otra vez. De niños ya se enfrentaron a la soledad y saben que pueden sobrevivir. Ésta no es la cuestión. Lo que realmente temen es la pérdida, porque para ellos supone un proceso devastador: establecer una relación, perderla y encarar de nuevo la soledad.

Los orígenes de la trampa vital del abandono

Cuando hablamos sobre los orígenes de las trampas vitales nos centramos principalmente en las características del *entorno* de los niños. Sabemos bastante poco sobre los ambientes familiares disfuncionales, tales como el maltrato o el abuso, la desatención y la adic-

ción al alcohol, los cuales parecen fomentar las trampas vitales individuales. Damos relativa importancia a la contribución de lo *hereditario*, en parte porque los investigadores conocen muy poco sobre cuál es el papel de la biología en la determinación a largo plazo de nuestros patrones de personalidad. Asumimos que la herencia puede influir en nuestro temperamento y que éste a su vez afecta a la forma en que nos tratan de niños y a la manera en que respondemos. Pero pocas veces podemos saber de qué forma el temperamento de un niño influye en el desarrollo específico de las trampas vitales.

El abandono es una excepción a esta regla general. Los investigadores han observado que algunos bebés reaccionan a la separación mucho más intensamente que otros, lo que nos sugiere que *algunas* personas están biológicamente predisuestas a desarrollar la trampa vital del abandono.

La forma en que respondemos a la separación de la persona que cuida de nosotros parece en parte innata. La separación de la madre es un tema vital para el recién nacido. En el mundo animal, las crías dependen de sus madres para sobrevivir y si una cría pierde a su madre, normalmente muere. Los niños pequeños muestran conductas similares cuando se separan de sus madres; lloran y muestran signos de malestar, es decir, «protestan», tal como John Bowlby lo denominó en su clásico *Separación*.

Bowlby estudió los bebés y los niños pequeños que estaban temporalmente separados de sus madres. Llevaron a los bebés a guarderías junto con otros niños. La observación reveló que todos los bebés mostraban tres fases en el proceso de separación.

LAS TRES FASES DE SEPARACIÓN DE BOWLBY

1. Ansiedad.
2. Desesperación.
3. Desapego.

En la primera, los niños «protestaban», como ya hemos indicado, y mostraban una gran ansiedad. Buscaban a sus madres y parecían inconsolables, a pesar de que otra persona les intentaba aliviar. Mostraban instantes de ira hacia sus madres, pero cuando el tiempo pasaba y éstas no venían, se resignaban y entraban en un período de depresión.

En esta fase estaban apáticos y aislados, y se mostraban indiferentes a los intentos del personal de la guardería de relacionarse emocionalmente con ellos. Sin embargo, si pasaba el tiempo suficiente, los bebés salían de su período de depresión y formaban otros vínculos.

Si la madre volvía, el bebé entraba en la tercera fase, el desapego, y estaba frío con ella o no mostraba ningún interés. Sin embargo, si el tiempo pasaba, el desapego del niño desaparecía y el bebé volvía a vincularse a su madre de nuevo. El bebé se volvía más apegado y ansioso cuando su madre se ausentaba, lo que Bowlby denomina «la vinculación ansiosa» hacia la madre.

Bowlby afirma que este patrón de ansiedad, desesperación y desapego es universal. Ésta es la respuesta que todos los niños pequeños muestran cuando se separan de sus madres. Asimismo, esto ocurre en todo el reino animal. No sólo los bebés humanos sino también los recién nacidos de todas las especies animales muestran el mismo patrón. La universalidad de esta conducta implica una predisposición biológica.

Entre el proceso de separación de Bowlby y el que nosotros hemos llamado el ciclo del abandono, existen ciertas emociones similares: ansiedad, tristeza e ira. Algunas personas, como Lindsay, parecen nacer con la capacidad de experimentar este ciclo de emociones con un nivel de intensidad mayor al que es habitual. Cuando se produce la separación, la ansiedad, el dolor y la ira que sienten es tan intensa que son incapaces de tranquilizarse por sí mismos y se sienten totalmente desunidos y desesperados. Pueden distraerse de estos sentimientos por poco tiempo, ya que si la persona no está presente, no se sienten tranquilos y seguros. Son extremadamente sensibles a la posibilidad de perder a quienes quieren. Sus relaciones con los demás son profundas —es uno de sus premios—, pero no toleran la soledad.

Las personas que responden a la separación de esta manera tan intensa y que son incapaces de tranquilizarse ante la ausencia de un ser querido, es posible que tengan más probabilidades de desarrollar el abandono como trampa vital. Pero esto no significa que todas las personas que tengan la predisposición biológica desarrollen la trampa vital. Depende en parte del ambiente de los primeros años de la infancia.

A pesar de que esté biológicamente predispuesto, si ha tenido relaciones emocionales estables en la infancia, particularmente con su

madre, pero también con otras personas importantes, podría no desarrollar la trampa vital. En cambio, en ciertos ambientes inestables o de muchas pérdidas, aunque uno no esté biológicamente predispuesto, puede desarrollar la trampa vital.

No obstante, es más probable que una persona con esta tendencia biológica ponga en funcionamiento la trampa vital con un trauma de menor intensidad y que el terapeuta se dedique a examinar en vano el pasado del paciente sin encontrar motivos que justifiquen el trauma.

LOS ORÍGENES DE LA TRAMPA VITAL DEL ABANDONO

1. Puedes tener una predisposición biológica a la ansiedad de separación o dificultades para estar solo.
2. Uno de tus padres murió o se marchó de casa cuando eras joven.
3. Tu madre fue hospitalizada cuando eras niño o te separaron de ella durante un período de tiempo prolongado.
4. Tuviste una sucesión de figuras maternas porque fuiste criado por niñeras, en una institución o te enviaron a un internado cuando eras muy pequeño.
5. Tu madre era inestable. Se deprimía, se enfadaba, bebía o hacía cualquier cosa que impedía tu estabilidad emocional.
6. Tus padres se divorciaron cuando eras joven o se peleaban tanto que temías que tu familia se separara.
7. Perdiste de manera significativa la atención de uno de tus padres. Por ejemplo, un hermano o hermana nació o tu padre volvió a casarse.
8. Tu familia estaba excesivamente cerca de ti y te sobreprotegeron. Nunca aprendiste a manejar las dificultades propias de un niño.

Desde luego, la muerte de un padre cuando uno es pequeño, como le ocurrió a Abby, es el origen más dramático de la trampa vital. También pudo ocurrir que uno de tus padres se pusiera enfermo y tuviese que estar lejos de ti durante un largo período de tiempo o quizá tus padres se divorciaron y uno de los dos se marchó lejos y poco a poco se olvidó de ti. La muerte de un padre, las enfermedades, la separación y el divorcio pertenecen a la misma categoría de relaciones importantes que terminan en separación. La pérdida de un padre es especialmente devastadora en el primer año de vida: cuanto más pronto se da la pérdida, más vulnerable es el niño y más potente será la trampa vital.

El nivel en que afecta la pérdida de uno de los padres depende de distintos factores. Evidentemente, es importante la calidad de las otras relaciones íntimas. Abby, por ejemplo, tenía una relación cariñosa y estable con su madre, lo que le permitió soportar la pérdida y que disminuyera la amplitud de su trampa vital, de manera que sólo la reprodujo en sus relaciones afectivas con los hombres. Establecer una relación con una persona que asuma las funciones del padre que has perdido, como por ejemplo un padrastro, también puede ser beneficioso, de la misma manera que un padre enfermo se recupera y vuelve a casa o unos padres divorciados vuelven a unirse o cuando un padre adicto al alcohol deja de beber y se mantiene abstemio, ya que se restablece la figura paterna. Hay muchos tipos de experiencias que te pueden ayudar a curar la trampa vital, pero los recuerdos de ser abandonado aún persisten. Si has logrado superar tu trampa vital, se requerirán acontecimientos dramáticos tales como la pérdida de una persona querida para que se active de nuevo el patrón. Si perdiste a uno de tus padres en tu juventud, eres muy consciente de lo que significa sufrir una pérdida y la posibilidad de revivir ese dolor de nuevo resulta espantosa.

Ésta es la diferencia esencial entre el abandono y la privación emocional como trampas vitales. Con la privación emocional, el padre es-taba físicamente siempre allí, pero la calidad de la relación emocional era deficiente. Los padres no sabían cómo querer, dar cariño y empatazarse lo bastante bien. La relación con ellos «era estable, pero no lo suficientemente próxima». Con el abandono, la relación *se, perdió*. También se podría dar el caso de que el padre volviera, pero que siguiera siendo impredecible. Desgraciadamente, para algunos niños los *dos* padres son emocionalmente insuficientes e impredecibles. En este ambiente, que es bastante común, los niños suelen desarrollar las dos trampas vitales, la de la privación emocional y la del abandono.

Además de la pérdida de un padre, otro origen del abandono es la ausencia de una persona que haga de manera consecuente de figura maternal para el niño. Algunos ejemplos de este origen son los niños que no reciben dedicación de sus padres y que son criados por una sucesión de niñeras, de guarderías o son enviados a instituciones donde el personal cambia constantemente. El niño necesita la presencia estable de un cuidador, especialmente durante los primeros años. Este no tiene que ser necesariamente el padre. Sin embargo, si hay un

constante cambio de la persona que ejerce este papel, se crea un trastorno porque para el niño es como vivir en un mundo de extraños.

El siguiente caso es más sutil. Puede existir una figura materna estable, pero se relaciona con el niño de manera inestable. Por ejemplo, la madre de Patrick, adicta al alcohol, a veces lo quería mucho y se relacionaba con él, pero luego, en cuestión de pocas horas, volvía a mostrarse indiferente. Otro ejemplo sería la madre de Lindsay, quizá con la misma predisposición biológica que su hija, cuyo estado de ánimo estaba sujeto a intensas fluctuaciones. Estaba físicamente allí, pero el tipo de relación que tenía con Lindsay era impredecible.

LINDSAY: *Mi madre estaba por mí o, mejor dicho, estaba presente. Algunas veces estaba feliz y contenta e interesada en mí, pero otras veces estaba profundamente deprimida, estirada en la cama todo el día y sin responder... No importaba lo que yo hiciera.*

Este origen refleja la interacción del momento a momento que ocurre entre madre e hijo. Si estas interacciones son inestables, el niño puede desarrollar la trampa vital del abandono.

Cuando la madre de Patrick bebía no le maltrataba, se mostraba indiferente. No son necesariamente los padres abusivos quienes dan lugar al abandono como trampa vital. Si uno de tus padres, con problemas de temperamento o de adicción, alternaba entre quererte y maltratarte, no necesariamente habrá provocado que desarrolles esta trampa vital. Esto depende de si experimentaste el abuso como una pérdida de la relación emocional. Para un niño, que poca cosa más puede obtener de un padre, incluso el castigo puede ser experimentado como una relación. Los padres abusivos pueden relacionarse con su hijo o distanciarse. Esto explicaría por qué el abuso y el abandono no son necesariamente la misma cuestión.

Hay otras situaciones de la infancia que favorecen el desarrollo del abandono como trampa vital. La primera sería que tus padres se pelearan continuamente, lo que te convenció de que tu familia era inestable y que podía disolverse. La segunda, consistiría en el divorcio de los padres y que uno de los dos o ambos se volvieron a casar y formaran otras familias con niños. Si es así, podrías haber experimentado la implicación de tu padre con los nuevos miembros de la familia como un abandono. Por último, es posible que tus padres te re-

tiraron su atención y su cariño para dárselo a un hermano más pequeño. Naturalmente, no todos los nuevos nacimientos en la familia son traumáticos para el niño mayor. Estos acontecimientos no *siempre* crean la trampa vital, ya que ésta depende del nivel de desconexión. Para crear la trampa vital, los acontecimientos deben activar intensos sentimientos de abandono.

A menudo, un niño que se siente abandonado por su padre lo sigue a todos lados y procura no separarse de él. Un observador externo diría que el padre y el niño mantienen una relación intensa, pero en realidad el niño no pierde de vista al padre para asegurarse de que la relación se mantiene. En este caso, mantener la relación con el padre puede llegar a ser lo más importante en la vida del niño e impedir su relación con otras personas de su entorno.

Finalmente, como hemos apuntado antes, la trampa vital puede surgir de un ambiente *sobreprotector* y conectarse con la dependencia. El niño dependiente teme el abandono. Esto es lo que le ocurría a Abby con su madre.

ABBY: *Después de que mi padre muriera, mi madre no quería que me alejara de su lado. Tenía miedo de que me ocurriera algo y que también me perdiera. Yo siempre quería estar cerca de ella. Recuerdo que no quería ir a la escuela y que estaba más en casa que fuera jugando con mis amigos.*

La necesidad de Abby de estar cerca de su madre sabotó su autonomía. No era libre para explorar el mundo ni para cuidarse a sí misma. Dependía de su madre tanto en la guía como en la dirección. En realidad, era lo que probablemente su madre también quería, ya que no podía encarar otra pérdida.

Otro niño respondería a la pérdida de un padre volviéndose más autónomo. Puesto que nadie se cuida de ellos, aprenden a cuidarse por sí mismos.

El abandono y las relaciones íntimas

Si tienes esta trampa vital en tus relaciones sentimentales, rara vez estás relajado y tranquilo. Por el contrario, te sientes como si estuvie-

ras buscando la salida de un laberinto. Por ello, sueles ver las relaciones como si estuvieras perpetuamente al borde de la catástrofe. Lindsay expresó sus vivencias en una sesión de imaginación durante la terapia. Nos habló sobre una discusión que había tenido con Greg, la cual terminaba de manera típica: ella suplicando y él mostrándose frío y reservado.

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y dame una imagen de cómo te sentías.*

LINDSAY: *Me veo a mí misma cayendo de espaldas. Es como si me cayera de espaldas en un sótano oscuro, donde estaría completamente sola para siempre. Greg está empujándome al sótano, la puerta se va a cerrar y voy a estar completamente sola.*

TERAPEUTA: *¿ Y cómo te sientes?*

LINDSAY: *Aterrorizada.*

Si la trampa vital es importante, debes tener la misma sensación cada vez que se produce una pequeña ruptura en tus relaciones íntimas. Sientes que si la relación con la persona amada se malogra, te sumergirás en la más absoluta soledad.

Algunas personas que tienen el abandono como trampa vital lo afrontan evitando las relaciones íntimas. Prefieren mantenerse solos que pasar otra vez por el proceso de pérdida. Patrick era así antes de casarse con Francine.

TERAPEUTA: *Estuviste solo durante mucho tiempo.*

PATRICK: *No lo podía soportar, ya que era demasiado doloroso. No podía encontrar a nadie que estuviera conmigo. Era mejor estar solo. Al menos, tenía algo de paz.*

Si te has comprometido en una relación, con toda probabilidad no has conseguido la paz, ya que sientes que tus relaciones son inestables y que puedes perder a la otra persona en cualquier momento. Cuando estás en una relación, tienes dificultades para tolerar cualquier distanciamiento e incluso te preocupas por los pequeños cambios y exageras la probabilidad de que la relación se termine. Lindsay interpreta los insignificantes signos de descontento de sus novios como una prueba de que quieren finalizar la relación. Cada vez que un novio está enfadado, molesto o se siente alejado, siente con toda

seguridad que es el final. Los celos y la posesión son temas comunes. Ella constantemente *acusa* a sus novios de querer dejarla, una costumbre que puede llegar a ser bastante irritante. Se trata de una profecía autocumplida y sus relaciones están marcadas por las frecuentes rupturas y por las agitadas reconciliaciones.

Del mismo modo, cada vez que su marido se va a un viaje de negocios, Abby se preocupa obsesivamente por si el avión sufrirá un accidente y él morirá. Otras veces piensa que su madre o sus hijos pueden ponerse enfermos y morir. Pasa por períodos en que sólo piensa en la muerte y en la imposibilidad de seguir su vida si se queda sola.

Probablemente te apegas demasiado en tus relaciones. Así refuerzas la trampa vital porque se reafirma la idea de que vas a perder a esa persona, lo que mantiene la posibilidad del abandono *viva* en la relación.

Apegarse conlleva la desesperación, como le ocurrió a Lindsay. Al igual que con su madre, nunca sintió la relación con su novio lo suficientemente fuerte. Se sentía sola y perdida y puso toda su energía en la relación. Su absorción fue total. Como ella misma afirmó, se obsesionó y se olvidó de todo lo relacionado con el mundo exterior. Toda su energía se invirtió en mantener la relación porque para ella era muy importante.

Las señales de peligro en las relaciones

Es probable que te sientas atraído por parejas que puedan abandonarte. A continuación, tienes algunas señales de alarma que indican que tus relaciones ponen en funcionamiento la trampa vital del abandono.

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LA PAREJA

1. Es improbable que tu pareja se comprometa a largo plazo, porque él o ella está casado o comprometido en otra relación.
2. Tu pareja no tiene la disponibilidad necesaria para pasar tiempo juntos (por ej., él o ella viaja mucho, vive lejos o es un trabajador compulsivo).

3. Tu pareja es emocionalmente inestable (por ejemplo él o ella bebe, se droga, está deprimido o no puede mantener un trabajo regular) y no puede estar de un modo consistente.
4. Tu pareja es igual que Peter Pan, insiste en su libertad para hacer y deshacer a su manera, no se quiere comprometer ni establecer o quiere la libertad para poder tener muchos amantes.
5. Tu pareja es contradictoria. Él o ella te quiere, pero se reprime emocionalmente: algunas veces se muestra muy enamorado de ti y luego actúa como si no existieras.

No es que busques a personas que no te ofrecen *ninguna* esperanza de tener una relación estable, sino que te sientes atraído por parejas que presentan alguna esperanza de estabilidad porque muestran una mezcla de esperanza y duda. Piensas que existe la *posibilidad* de conseguir a la persona para siempre o al menos durante cierto tiempo. Sobre todo te atraen las personas que muestran cierto compromiso, pero no tanto como para estar absolutamente seguro de que lo mantendrán. Las relaciones de amor inestable te resultan cómodas y familiares porque es lo que siempre has conocido, pero la inestabilidad activa la trampa vital, lo que te genera un flujo constante de atracción. Te enamoras apasionadamente y eliges parejas que en realidad no están por ti, y así te aseguras de que continuarás reproduciendo el abandono de la infancia.

La destrucción de las buenas relaciones

A pesar de que escojas una pareja que sea estable, existe todavía una serie de riesgos que debes evitar. Ciertas actitudes refuerzan la trampa vital del abandono.

LAS TRAMPAS VITALES DEL ABANDONO EN UNA RELACIÓN

1. Evitas las relaciones íntimas incluso con parejas apropiadas porque tienes miedo de perder a la persona o de estar demasiado cerca y que te hagan daño.
2. Te preocupas excesivamente sobre la posibilidad de que tu pareja muera o de que la perderás, y sobre lo que harías si eso ocurriera.

3. Reaccionas excesivamente ante las cosas pequeñas que tu pareja dice o hace y las interpretas como signos de que él o ella quiere dejarte.
4. Eres excesivamente celoso y posesivo.
5. Te aterras a tu pareja. Tu vida se convierte en una obsesión por conservarla.
6. No puedes estar lejos de tu pareja, ni sólo por unos días.
7. Nunca estás completamente convencido de que se quedarán contigo.
8. Te enfadas y acusas a tu pareja de no ser leal o justa.
9. Algunas veces abandonas a tu pareja o te alejas para castigarla por dejarte solo.

Es posible que estés en una relación fuerte y saludable, pero que continúes *sintiendo* inestabilidad. Éste era el caso de Abby. Hablamos con Kurt algunas veces y creímos que estaba comprometido en el matrimonio. Objetivamente, no había datos acerca de que intentase dejar a Abby. Al contrario, parecía muy enamorado, pero ella no conseguía tranquilizarse. Esto frustraba a Kurt, porque no conseguía que ella confiara en él.

KURT: *No importa lo que haga, duda de mí. Esto me vuelve loco. Es especialmente suspicaz con mis viajes de negocios. No hay ninguna razón para que piense que tengo aventuras con otras mujeres. Algunas veces me pregunto si es ella la que quiere estar con otros hombres. ¿Por qué me habla tanto de ello?*

Otro patrón distinto al anterior sería que contribuyeras a alejar a tu pareja de ti. Lindsay, por ejemplo, se enfadaba hasta tal punto incluso en las pequeñas discusiones, que las sentía como una amenaza para la finalización de la relación. Exageraba el significado de las discusiones al igual que Abby exageraba el significado de las separaciones de su marido durante los viajes de negocios.

Lindsay y Abby decían constantemente a sus parejas cosas como: «Sé que no me quieres», «Sé que me vas a dejar», «No me echas de menos», «Estás contento de que tengamos que estar lejos». Sabemos que Lindsay y Abby hacían estos comentarios a sus parejas porque también nos los decían a nosotros. Esperaban que las echáramos del tratamiento o que nos marchásemos. Las constantes acusaciones sugieren a sus parejas que ellas no les quieren, que con el tiempo les *de-*

jarán. Lindsay y Abby por un lado alejan a las personas que quieren, mientras que por el otro se aferran desesperadamente a ellas.

Tienes una intensa reacción emocional cada vez que crees que la relación con tu pareja se puede romper, ya sea por una separación momentánea, la mención de alguien que incita tus celos, una discusión o un cambio en el estado de ánimo de tu pareja. Tu pareja siente que casi siempre reaccionas de manera desproporcionada, lo que puede provocar su perplejidad, ya que tu respuesta ante un mínimo incidente puede ser muy sencilla. Kurt lo describía así:

KURT: Fuimos al aeropuerto y de repente Abby se alteró mucho, empezó a llorar como si alguien hubiera muerto o algo parecido. Me siento tan confundido cuando esto ocurre... Yo estoy allí, a punto de marcharme por un de viaje de dos días, y ella actúa como si nuestro matrimonio fuera a terminarse.

Una pareja que no entienda la trampa vital, sentirá que tu reacción es excesiva.

Normalmente, no estás bien cuando estás solo: quizá te sientes ansioso, deprimido o distanciado. Necesitas el sentimiento de unión con tu pareja, pero tan pronto como se va, lo pierdes. Este sentimiento de abandono no suele disiparse hasta que tu pareja vuelve. Puedes intentar distraerte, pero la sensación de desunión siempre está presente; es como si esperara para aparecer de nuevo. Casi todas las personas que tienen esta trampa vital, tienen un límite temporal de distracción, pero una vez pasado ese rato, vuelven a reaparecer los sentimientos de abandono. Cuanto más tiempo te distraigas, más rato podrás estar solo. En cambio, cuanto menos tiempo te distraigas, menos tardarás en experimentar la espera, la sensación de pérdida y la necesidad de volverte a relacionar.

ABBY: Estaba arreglando el jardín, intentando olvidar que Kurt se había ido, y mi vecina vino a verme. Mientras hablábamos, me ocurrió lo siguiente: desde fuera, me veía como si me estuviera divirtiendo, como si fuera una persona que me divirtiera con mi soledad. Pero no era así: me sentía más bien como alguien que corre y corre, como si intentara escapar, y cuando me cansaba de correr, esos sentimientos desagradables volvían otra vez.

El desapego es el contraataque del abandono. Cuando uno mantiene la distancia, está negando la necesidad de relacionarse. Es como un desafío: «No te necesito». Normalmente hay un poco de enfado y de castigo en el desapego. Se castiga a la pareja porque se ha alejado, porque no se recibe de ella lo que se necesita. Aunque representa una ayuda para enfrentarse a los sentimientos de abandono, se paga un precio: se reprimen los sentimientos y, en consecuencia, se bloquean las emociones de manera que no se siente nada.

Una pérdida real, como la ruptura de una relación, es un desconsuelo. Así se confirma el sentimiento de que no importa cuándo se acabe, porque nunca se encontrará una relación estable. Podrías sentirte contradictorio respecto a iniciar una nueva relación. Parte de la persona quiere relacionarse, pero la otra anticipa el abandono. Parte de ti quiere la intimidad, pero la otra está enfadada, porque anteriormente ocurrió un percance que justifica el enfado. Puedes estar iniciando una relación y al mismo tiempo sentir que la persona ya se ha marchado.

Los amigos

Si la trampa vital es fuerte, probablemente afectará a otras relaciones íntimas como las que se tienen con los amigos más próximos. En estas relaciones suelen surgir los mismos temas que con la pareja, aunque no con tanta intensidad.

Si crees que las relaciones con tus amigos duran poco y que en última instancia no puedes contar con ellos, significa que las personas no son estables en tu vida. Eres hipersensible a todo aquello que puede amenazar la relación con un amigo: cuando se distancia, se separa o estáis en desacuerdo, cuando no te devuelve las llamadas, desarrolla otros intereses o prefiere a alguien más...

LINDSAY: Estoy muy enfadada con mi amiga Valerie. La llamé el lunes, y estamos a miércoles y todavía no me ha llamado. Pienso que la voy a llamar y voy a decirle que se acabó. ¡Ella no tiene derecho a tratarme de esta forma!

El cambio del abandono como trampa vital

He aquí los pasos para cambiar tu trampa vital del abandono:

EL CAMBIO DEL ABANDONO

1. Comprende el abandono de tu infancia.
2. Identifica y anota los sentimientos de abandono.
3. Revisa las relaciones sentimentales pasadas y clarifica los patrones que se repitieron. Haz una lista de las señales de abandono y otra de las relaciones sentimentales de tu vida.
4. Evita a las parejas que no se comprometan, inestables o ambivalentes aunque sientas una intensa atracción.
5. Cuando encuentres una pareja estable y comprometida, confía en él o ella. Convéncete de que él o ella estará siempre contigo y de que no te dejará.
6. No te aterres, te vuelvas celoso o reacciones mal a las separaciones normales que se dan en las relaciones saludables.

1. Comprende el abandono de tu infancia. Primero, considera si tienes una predisposición biológica a desarrollar esta trampa vital: ¿has sido siempre una persona emotiva? ¿Tuviste dificultades de niño para separarte de las personas a las que querías? ¿Fue difícil para ti empezar la escuela o quedarte a dormir en casa de tus amigos? ¿Te alterabas cuando tus padres se marchaban por la noche o hacían viajes cortos? ¿Estabas más apegado a tus padres que otros niños cuando ibas a lugares nuevos? ¿Tienes aún muchos problemas para enfrentarte a la intensidad de tus sentimientos?

Si has contestado «sí» a muchas de estas preguntas, quizá la prescripción de una medicación pueda ayudarte. Hemos observado que la medicación permite contener estos sentimientos a muchos pacientes. Si estás en psicoterapia, podrías hablar al terapeuta de esta posibilidad o si no pedir una cita con un psiquiatra para ser evaluado.

Independientemente de la predisposición biológica, es importante que entiendas las situaciones de la infancia que contribuyeron a tu trampa vital. Cuando tengas un rato de tranquilidad, haz una sesión de imaginación. Durante la sesión, permite que los recuerdos de tu niñez emerjan en forma de imagen. Cuando lo hagas por primera vez, no fuerces las imágenes en ninguna dirección y deja que afloren con serenidad.

Si no sabes muy bien por dónde empezar, lo mejor es que trabajes con el sentimiento de abandono en tu vida actual. Cuando te ocurra algún acontecimiento que active tus sentimientos de abandono, cierra los ojos y recuerda cuándo te sentiste de esta forma en el pasado.

LINDS AY: *Desde que Greg me dijo que pensaba romper conmigo, he estado tan alterada que no he podido pensar en nada más. He contestado toscamente a la gente, incluso en el trabajo. No puedo creer que me esté haciendo esto. Y sigo llamándolo. No es culpa suya. Me estoy empezando a enfadar mucho, pero no es culpa suya.*

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y obten una imagen de Greg. ¿Qué es lo que hace ?*

LINDS AY: *Veo su cara, mirándome; está disgustado, como si pensara que soy muy patética por aferrarme a él.*

TERAPEUTA: *¿Qué estás sintiendo?*

LINDSAY: *Cómo le odio y le quiero al mismo tiempo.*

TERAPEUTA: *Obten una imagen de cuándo te sentiste así antes, retrocede en el tiempo lo máximo que puedas.*

LINDSAY: *(Pausa.) Lo que me viene es que estoy visitando a mi madre en el hospital. Tengo ocho años y mi padre me está llevando a visitar a mi madre al hospital. Mi padre me explica que ella se ha tomado muchas pastillas por error. Pero yo sé que algo más está ocurriendo. Entro en la habitación y veo a mi madre; la odio tanto... pero al mismo tiempo quiero que ella vuelva a casa aunque esté así de mal.*

Busca las conexiones entre el presente y el pasado con la imaginación. Intenta recordar los orígenes de tus sentimientos de abandono.

2. Identifica y anota los sentimientos de abandono. Toma conciencia de los sentimientos de abandono en tu vida actual. Agudiza tu habilidad para reconocer en qué momento la trampa vital se pone en funcionamiento. Existe la posibilidad de que estés sufriendo una pérdida en tu vida. Puede que uno de tus padres esté enfermo, tu esposo(a) te deje, una relación esté a punto de terminar, que tengas una pareja inestable que no te ayude a centrarte o que sólo por el hecho de pensar en la posibilidad de que vayas a perder a alguien, estés completamente solo.

Observa si puedes reconocer el ciclo de abandono en tu vida. Abby, Patrick y Lindsay, vieron este ciclo cuando lo buscaron.

PATRICK: La verdad es que siempre es lo mismo. Primero me doy cuenta de que Francine no ha llegado a casa y me desespero. Al minuto estoy aterrorizado de que algo le haya ocurrido, que haya tenido un accidente de coche. A continuación me enfado otra vez con ella por volverme a hacer lo mismo, hasta siento que podría matarla si entrara por la puerta.

Estoy así durante horas, hasta que me siento muy cansado y me tiendo. Entonces me siento tan deprimido que sólo intento dormir.

Cuando finalmente llega a casa, la mayoría de las veces no me importa. Pero algunas veces cuando la veo me enfado otra vez y entonces me es difícil no pegarle.

Tienes que experimentar todos los sentimientos del ciclo y ser consciente cada vez que pasas por él.

Es importante que empieces a asumir la soledad si no lo estás haciendo. Elige estar cierto tiempo solo en vez de huir. Abby aprendió a hacerlo. Cuando vino por primera vez a terapia, pasaba mucha parte de su tiempo haciendo esfuerzos desesperados para evitar la soledad. Siempre tenía a alguien con quien estar, ya fuera en persona o por teléfono, alguien que pudiera cuidar de ella si lo necesitaba. Abby aprendió a tolerar la soledad y más tarde aprendió a apreciarla.

ABBY: Te sientes tan bien cuando dejas de planificar en cada momento cómo mantener cerca a las personas... Requirió mucho esfuerzo por mi parte. Me digo a mí misma que puedo funcionar sola, que puedo cuidarme.

Empieza poco a poco a estar solo. Haz algo especial o alguna actividad que te diviertan y comprobarás que tus miedos se desvanecen. Si te esfuerzas lo suficiente, el sentimiento de temor puede derivar hacia un espacio de paz.

3. Revisa las relaciones sentimentales pasadas y clarifica los patrones que se repitieron. Haz una lista de las señales de abandono y otra de las relaciones sentimentales de tu vida. ¿Qué es lo que fue mal en

cada una de ellas? ¿Tu pareja era sobreprotectora y tenía en cuenta absolutamente todos los riesgos? ¿Era inestable? ¿Dejaste a alguien porque tuviste miedo de que él o ella te dejara? ¿Continúas escogiendo a personas que probablemente te van a abandonar? ¿Eras tan celoso y posesivo que tu pareja se distanciaba cada vez más? ¿Qué patrón emergió? ¿Cuáles son los riesgos que debes evitar?

Cuando Lindsay hizo su lista, comprobó que había tenido una y otra vez relaciones inestables. De hecho, la relación que tenía con nosotros era la primera en mucho tiempo con la suficiente estabilidad y consistencia como para sentirse segura de que no la abandonaríamos. Sentíamos que nuestra relación estabilizó a Lindsay, lo que nos confirmó una vez más lo importante que puede ser una relación sólida. Nos mostró también cómo una relación estable permite que la persona pueda tranquilizarse, centrarse y ser más capaz de vivir su vida.

4. Evita a las parejas no comprometidas, inestables o contradictorias aunque sientas una gran atracción. Intenta formar relaciones con personas estables. Evita a las que te desequilibren, «a pesar de que son justo las personas por las que te sientes más atraído». Recuerda que esto no significa que debas salir con personas que encuentres poco atractivas, pero una intensa atracción sexual puede ser un signo de que tu pareja está activando la trampa vital. Si es así, la relación te comportará problemas: tendrías que pensarlo dos veces antes de proseguir.

A mitad del segundo año de terapia, Lindsay empezó a salir con un hombre que conoció en el trabajo (ella es profesora de arte en un instituto). Su nombre era Richard y también trabajaba en su escuela. Con él tuvo su primera relación estable con un hombre. Cuando iba a cumplir su segundo año de terapia, le pidió que se casara con él. Richard había sido un adicto al alcohol, pero había dejado de beber hacía once años. Era una persona emocionalmente estable para Lindsay. De hecho se alteraba poco y rara vez se ponía de malhumor o perdía su tranquilidad. Es frecuente que las personas emocionales formen relaciones con personas calmadas y racionales, y viceversa. El amor firme que Richard sentía por Lindsay la ayudó a contener sus intensas emociones, al igual que la relación que mantenía con nosotros.

Cuando Lindsay empezó su relación con Richard, sólo se sintió moderadamente atraída por él, pero su atracción fue creciendo. A di-

ferencia de las otras relaciones, Lindsay y Richard fueron amigos durante muchos meses antes de convertirse en novios, lo que proporcionó estabilidad a la relación. Así, Lindsay se sintió menos vulnerable, por lo que no se apejó tanto y pudo evitar hacer las típicas acusaciones de infidelidad.

Patrick terminó su matrimonio con Francine. Finalmente entendió que ella nunca cambiaría; no importaba lo que él mejorara para salvar la situación. Aunque predecía que nunca se interesaría por otra relación, actualmente está saliendo con otra mujer. Está aprendiendo sobre sí mismo y, sobre todo, a *mantenerse* en las relaciones. Patrick siempre lo daba todo, pero él se quedaba vacío. Si lo das todo a la otra persona, piensa que *es* una catástrofe porque te pierdes como ser humano. Patrick está aprendiendo a guardar su energía en las relaciones.

PATRICK: Siempre pensé que el punto esencial de una relación era aferrarse a la otra persona y hacer todo lo posible para mantenerla. Pero ahora veo que puedo dar espacio y sobrevivir. Puedo permitir a las personas que salgan y anden por ahí y yo sentirme bien.

5. *Cuando encuentres una pareja estable y comprometida, confía en él o ella. Convéncete de que él o ella estará siempre contigo y de que no te dejará.* Después de tantas experiencias de abandono es difícil aprender a confiar en los demás, pero ésta es la única manera de estar en disonancia con el ciclo del abandono y de encontrar la satisfacción en el amor. Deja de buscar la salida del laberinto. Renuncia a la factura del amor inestable a favor de uno fuerte y firme.

Los tres pacientes que tuvimos aprendieron a confiar. Abby tuvo que aprender que Kurt estaba allí con ella, incluso cuando él estaba lejos.

ABBY: Es divertido, pero me siento como en el final del Mago de Oz. Lo que siempre he buscado estaba en mi propia trastienda. Con Kurt tengo lo que siempre he deseado, alguien que esté ahí por mí y que me quiera soportar tal como soy.

Del mismo modo, Patrick y Lindsay han aprendido a confiar en sus parejas en una relación saludable y comprometida.

6. *No te aferres, te vuelvas celoso o reacciones mal ante las separaciones normales que se dan en las relaciones saludables.* Si tienes una buena relación con una pareja estable y comprometida, aprende a controlar tu tendencia a reaccionar ante los desaires emocionales. La mejor manera de hacerlo es trabajando contigo mismo. Explora tus propios recursos y aprende a estar solo y bien. Para que te resulte más fácil tu vida cotidiana, recuerda que puedes escribir tarjetas recordatorio. Si las utilizas cada vez que la trampa vital se active, la desgastarás poco a poco y la debilitarás.

Nosotros ayudamos a Lindsay a escribir una tarjeta recordatorio (abajo) para que manejara mejor su relación con Richard. Ella la utilizaba para dejar de aferrarse, para evitar las acusaciones y para reafirmar su confianza en él y en sí misma cada vez que ésta disminuía.

TARJETA RECORDATORIO DEL ABANDONO

Ahora mismo me siento muy mal porque Richard está alejándose de mí y estoy empezando a sentirme enfadada y necesitada.

Sin embargo, sé que esto es mi trampa vital del abandono y que se ha activado por una insignificante prueba de distanciamiento. He de acordarme que las personas en las relaciones saludables se alejan y que el alejamiento forma parte de su ritmo natural.

Si me empiezo a mostrar enfadada y aferrada, empujaré a Richard a alejarse más. Richard tiene el derecho a salir en algún momento.

Lo que verdaderamente debería hacer es trabajar con mis pensamientos e intentar tener una visión más amplia de la relación como un todo. Mis sentimientos son desproporcionados en comparación con la realidad. Puedo tolerar mis sentimientos y recordar que en realidad Richard y yo estamos todavía unidos y que la relación es buena.

Para mejorar como persona, debería prestar más atención a mi propia vida y desarrollo. Cuanto más esté por mí misma, mejor estaré en las relaciones.

Si crees que el abandono es muy importante en tu vida y que te impide entablar y forjar una relación de pareja satisfactoria, considera la posibilidad de seguir una terapia. La ayuda terapéutica te permitirá conseguir una buena relación.

7

«No puedo creerte»

La desconfianza y el abuso como trampa vital

FRANK: TREINTA Y DOS AÑOS. ES DESCONFIADO EN SU VIDA PERSONAL Y LABORAL.

Frank vino a terapia con su mujer Adrienne porque tenían problemas matrimoniales.

FRANK: *A pesar de saber que me quiere, tengo problemas para confiar en ella. Es como si esperara que todo fuera una gran trampa. Como si ella se dirigiera a mí y me dijera, «Bien, así es, en realidad nunca te he querido, te he estado engañando desde hace tiempo».*

ADRIENNE: *Como el otro día, que fui a la tienda de ultramarinos. Mientras estaba con mi amiga Melinda fuimos a tomar un café durante media hora. Cuando llegué a casa Frank estaba fuera de sí. «Dónde estabas, con quién estabas, qué has hecho». En ese momento me agarró y empezó a zarandearme. Me gritaba con todas sus fuerzas y me enfadé mucho con él.*

FRANK: *Sí, lo sé. No quiero perder el control.*

Frank tenía un problema parecido con la terapia: no confiaba en nosotros. Nos llevó mucho tiempo ganarnos su confianza. Incluso después de meses de terapia, mostraba una gran desconfianza.

FRANK: *Sabes, ayer estaba en el trabajo, hablando con mi jefe. Y empezó a decirme que soy demasiado duro con los clientes. No quiero ser paranoico o algo parecido, pero me pareció horrible, ya que estuvimos hablando sobre ello en la última sesión.*

Empecé a pensar: «¿Y si tú conocieras a mi jefe?, ¿y si hubierais hablado de mí con él?».

TERAPEUTA: *No conocemos a tu jefe y sabes que nunca hablaríamos de ti sin tu consentimiento.*

FRANK: *Parecía como si todo coincidiera exactamente. Parecía como si mi jefe conociera el tema que tratamos en la sesión de terapia.*

TERAPEUTA: *Nosotros nunca te haríamos esto. Estamos de tu lado, ¿recuerdas?*

Frank y Adrienne tenían dos niños; en nuestra primera sesión le preguntamos si tenía problemas para controlar la ira con sus hijos. «No», respondieron los dos. Frank era maravilloso con sus hijos.

FRANK: *No. Esto es distinto. Tuve una infancia realmente asquerosa. Mi padre solía pegarme. Siempre me he jurado que mis hijos tendrían lo mejor. Nunca he puesto la mano encima a mis hijos y nunca lo haré.*

Desde que es adulto, Frank sólo ha perdido el control una vez, y esto ocurrió cuatro años atrás cuando bebía. Desde entonces, no ha vuelto a beber.

Enseguida comprendimos a Frank: se estaba esforzando mucho para ser una persona mejor de lo que su infancia le permitió ser.

MADLINE: VEINTIDÓS AÑOS. NUNCA HA TENIDO UNA RELACIÓN SENTIMENTAL DURADERA.

Madeline vino a terapia por los problemas que tenía con los hombres.

MADLINE: *Supongo que vengo aquí porque estoy preocupada, ya que no sé si he mantenido alguna vez una relación normal con los hombres.*

A mis escasos veinte años solía beber mucho y tener relaciones sexuales con chicos a los que apenas conocía. En realidad fui promiscua. Pero hace dos años dejé de beber. Desde entonces no he tenido novio.

La otra noche fui a una fiesta. Estaba hablando con un tío, me parecía guapo, pero después, cuando bailábamos, me abrazó y me dio un pequeño beso. Me enfadé mucho con él y me fui de la fiesta. Esa misma noche decidí venir a terapia.

Madeline nos contó que siempre pensaba que las intenciones de los hombres se reducían a utilizarla o aprovecharse de ella.

TERAPEUTA: *¿Cuándo empezaron estos sentimientos hacia los hombres?*

MADLINE: *¡Oh!, sé cuándo empezaron. Tenía nueve años y mi madre se casó con mi padrastro. Él abusó sexualmente de mí durante los tres años que estuvieron casados. (Empieza a llorar.) Lo siento. Es algo de lo que habitualmente no hablo.*

TERAPEUTA: *¿Dónde estaba tu madre?*

MADLINE: *Ella estaba demasiado drogada con los tranquilizantes para percatarse de lo que pasaba.*

Madeline quería casarse y tener hijos, pero creía que nunca encontraría a un hombre con el que pudiera intimar lo suficiente para que eso ocurriera.

El cuestionario de desconfianza y abuso

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la desconfianza y el abuso como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con un cinco o seis, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espero que las personas me hagan daño o me utilicen. 2. A lo largo de mi vida las personas de mi entorno han abusado de mí. 3. Es sólo cuestión de tiempo que las personas que quiero me traicionen. 4. Tengo que protegerme y estar en guardia. 5. Si no tengo cuidado, las personas se aprovecharán de mí. 6. Pongo a prueba a las personas para saber si están de mi parte. 7. Intento hacer daño a las personas antes de que ellas me hagan daño a mí. 8. Tengo miedo de permitir que las personas intimen conmigo porque espero que me hagan daño. 9. Estoy enfadado por lo que las personas me han hecho. 10. Las personas en las que debería ser capaz de confiar han abusado física, verbal o sexualmente de mí.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia del abuso

El sentimiento de abuso es una mezcla compleja de sentimientos más generales como el dolor, el miedo, la rabia y la pérdida. Los sentimientos son intensos y están a flor de piel. Cuando estamos con pacientes que han sido objeto de abuso, somos conscientes de esos sentimientos intensos. A pesar de que aparentemente están calmados, se pueden percibir en el ambiente. Parece como si en cualquier momento pudieran reaparecer de nuevo.

Puedes tener estados de ánimo variables y, de repente, alterarte mucho y llorar o enrabiarte, lo que sorprende a los demás. Frank tenía explosiones de rabia hacia su mujer y Madeline se ponía a llorar fácilmente; los dos casos ilustran lo que estamos describiendo.

Otras veces puedes parecer ido, como si estuvieras en otro lugar, lo que nosotros denominamos disociación. Las cosas te parecen irreales y estás emocionalmente insensibilizado. Es un aprendizaje que has desarrollado y, al mismo tiempo, un escape psicológico del abuso.

ADRIENNE: *Cuando Frank no quiere hablar de algo, es como si pudiera desconectarse. Es instantáneo, se va. Incluso dejo de existir.*

FRANK: *Ya sé que quiere decir, sé que lo hago. Aunque no lo pretendo, sólo ocurre. Es como si no quisiera enfrentarme a algo y mis sentimientos se paralizaran.*

La vivencia que tienes de las relaciones humanas es dolorosa. Para ti, no son relajantes, sino peligrosas e impredecibles y, por ello, te sientes vulnerable. Las personas te hieren, te traicionan y te utilizan.

Tienes que estar siempre en guardia. Para ti, es difícil confiar en las personas, incluso en las más cercanas. De hecho, es posible que ellos sean los únicos de quienes eres incapaz de confiar.

Asumes que las personas te quieren dañar en secreto. Cuando alguien hace algo agradable por ti, tu mente busca un motivo distinto porque siempre esperas que las personas te mientan o se aprovechen de ti.

MADELINE: *Normalmente me doy cuenta de que no importa lo guapa que resulte a los hombres, sé que lo que buscan en realidad es lo de después.*

TERAPEUTA: *¿Y qué es lo de después?*

MADELINE: *Sexo. Sólo sexo.*

La desconfianza y el abuso provocan un estado de *hipervigilancia*. Estás constantemente en guardia. La amenaza puede surgir en cualquier momento y sientes que debes estar alerta cuando la persona se presenta y te conoce. Entonces, observas y esperas.

Esta hipervigilancia puede dirigirse a todo el mundo o sólo a determinadas personas. Por ejemplo, mientras Frank tendía a sospechar de todo el mundo, la suspicacia de Madeline se limitaba sobre todo a los hombres. (También tenía algunos problemas con las mujeres, pero éstos se centraban más en el abandono.)

Es importante la forma en que se *recuerda* el abuso de la infancia. Puedes recordarlo todo y llegarte a obsesionar. En estos casos, determinadas acciones o situaciones reviven de nuevo el abuso.

MADELINE: *Muchas veces odio el sexo. Las imágenes de mi padrastro continúan viniendo a mi cabeza y repugnándome.*

Por otro lado, puede que no tengas recuerdos claros del abuso y que te acuerdes de una manera muy vaga de épocas de tu infancia.

MADELINE: *Hay muchas cosas de esos años que no sé; como cuánto tiempo duró. No tengo ni idea. Te dije que fue todo el tiempo, pero la verdad es que no lo sé. Sólo tengo la sensación de que fue durante mucho tiempo.*

Puede que no recuerdes nada directamente, pero que te aparezca de otras maneras: sueños o pesadillas, fantasías violentas, imágenes intrusivas, sentirte súbitamente alterado cuando algo te recuerda el abuso. Tu *cuero* se acuerda, incluso cuando tú no puedes.

FRANK: *Algo sorprendente ocurrió el otro día. Fui al armario de la despensa que yo mismo construí y cuando intenté encender la luz, la bombilla se fundió. En el armario, a oscuras, de repente, empecé a tener un sudor frío. Me quedé horrorizado.*

TERAPEUTA: *¿Puedes cerrar los ojos y darme una imagen de ese momento?*

FRANK: *Muy Bien.*

TERAPEUTA: *Ahora dame una imagen de cuando te sentiste de este modo en tu pasado.*

FRANK: *Tengo una imagen mía de cuando era un niño, estaba en el armario de la despensa, a oscuras y temblaba.*

TERAPEUTA: *¿Por qué tienes miedo?*

FRANK: *Mi padre me está esperando fuera. Es curioso, jamás había hecho esta asociación. Por eso estaba tan asustado.*

Hasta puedes tener *flashbacks*, es decir, recuerdos tan intensos que sientes como si el abuso se produjera de nuevo. Sin embargo, la forma más peligrosa de recordar es a través de las relaciones actuales, ya que se suele reproducir el abuso de la infancia.

La ansiedad y la depresión son comunes. Puedes sentir una intensa desesperación sobre tu vida, un sentimiento de inutilidad y tener una baja autoestima.

Los orígenes de la trampa vital de la desconfianza y el abuso

Los orígenes de esta trampa vital provienen de experiencias de abuso, manipulación, humillación o traición que se padecieron durante la infancia.

1. Alguien de tu familia abusó físicamente de ti o te maltrató cuando eras niño.
2. Cuando eras niño, alguien de tu familia abusó sexualmente de ti o repetidamente te tocó con una intención sexual.
3. Alguien en tu familia reiteradamente te humillaba, te tomaba el pelo o te menospreciaba (abuso verbal).
4. Personas de tu familia tal vez no sean de confianza. (Ellos delataban tus confidencias, explotaban tus debilidades para su propio provecho, te manipulaban, te hacían promesas que no tenían intención de cumplir o te mentían).
5. Alguien de tu familia disfrutaba viéndote sufrir.
6. De niño te obligaron a hacer cosas mediante amenazas de castigos severos o de represalias.
7. Uno de tus padres te recordaba repetidas veces que no podías confiar en las personas ajenas a la familia.
8. Tu familia estaba en contra de ti.
9. En la infancia uno de tus padres solía darte afecto físico inapropiado o éste te resultaba incómodo.
10. Las personas solían llamarte con nombres que te hacían daño.

Todas las formas de abuso son violaciones de los límites. Los límites físicos, sexuales o psicológicos no fueron respetados. Alguien de tu familia que se suponía te iba a proteger te empezó a hacer daño deliberadamente y tú estabas indefenso.

En el caso de Madeline, fueron los límites sexuales. Su madre y su padrastro llegaron a ser unos extraños para ella. Su madre abusaba de los tranquilizantes (a menudo, las drogas y el alcohol están implicados en las situaciones de abuso) y, así, su padrastro se convirtió en una fuente de afecto.

MADLINE: Empezó como una cosa normal, con abrazos y besos. Al principio me gustaba mi padrastro, parecía que verdaderamente se preocupaba por mí. Al principio, cuando él me abrazaba y me quería, me gustaba.

Esta es una situación común: los padres que tienen una relación conflictiva o que va a la deriva utilizan a los niños como un sustituti-

vo. El niño recibe la atención, pero luego la situación puede llegar a ser una fuente de culpa.

El afecto de su padrastro progresó hacia el abuso sexual. Al principio Madeline no estaba segura de si el abuso sexual se había producido.

MADLINE: Pero hubo un momento en que supe que estaba en lo cierto. Recuerdo que él empezó a estirarse conmigo en el sofá. Él me abrazaba y de repente me empezó a tocar y a frotarse contra mí.

Es importante observar que la extensión del abuso puede variar. Algunas personas sufren un abuso sexual intenso, mientras que otras son objeto de frotamientos y toqueteos. Lo más importante es cómo te sientes ante esta situación. Si te sientes muy incómodo con los toqueteos, se trata casi de un abuso sexual.

Otra fuente de culpa más tardía es que el niño *crea* que permitió, estimuló o incluso disfrutó con el abuso. Madeline permitió que su padrastro la tocara.

MADLINE: Estaba estirada y no me podía mover. TERAPEUTA: No tenías la capacidad de protegerte a ti misma, ya que estabas muy asustada.

El abuso también provocó sentimientos sexuales en Madeline que la confundían y le hacían sentir mal y avergonzada.

Es importante comprender que no tuviste ninguna responsabilidad. Permitir el abuso o incluso responder sexualmente a éste, de ninguna manera implica tu culpabilidad. El hecho de que fueras un niño te absuelve. Si hubo personas en tu familia, mayores y más fuertes, que violaron tus límites, poco pudiste hacer. Esta situación es muy compleja, pero difícilmente hubieras podido protegerte a ti mismo; más bien se suponía que era tu familia la que debía hacerlo.

El hecho de que nadie la protegiera resulta muy doloroso para Madeline.

MADLINE: No se preocuparon lo suficiente de lo que ocurría. Ninguno de los dos, ni mi madre ni mi padrastro, se preocupaban de lo que me ocurría.

El abuso sexual repercute tanto al espíritu como al cuerpo. No importa cómo te sientas, tú no tienes la culpa. Piensa que tu inocencia y tu confianza fueron aniquiladas.

El secreto fue otro motivo de culpa y vergüenza. Su padre le dijo que era un secreto.

TERAPEUTA: *¿Por qué no se lo dijiste a tu madre?*

MADLINE: *Bueno, primero porque él me dijo que no lo hiciera. Pero también era demasiado vergonzoso decírselo. Quiero decir que tú eres la primera persona con la que he hablado de esto. No podía hablar de esto con ella. Y también estaba preocupada porque podía romper la familia.*

Intentaba conseguir que ella tomara menos pastillas, supongo. Él lo solía hacer más cuando ella se pasaba tomando pastillas. Le solía suplicar que tomara menos pastillas. Ella tendría que haber visto que algo iba mal, pero no pudo.

El sentimiento de desamparo forma parte de casi todos los tipos de abusos. Uno de tus padres abusó de ti y el otro falló en prevenirlo o pararlo: ambos te defraudaron.

Todos sabemos que si un desconocido intentara abusar de nosotros, pediríamos ayuda y escaparíamos. No obstante, estas opciones suelen ser problemáticas cuando eres niño y el que abusa es alguien a quien quieres. En el fondo toleraste el abuso porque necesitabas la relación con esa persona. Ya fuese tu padre, hermano o hermana, quizás era la *única* relación que tuviste y sin ésta te hubieras quedado solo. Para la mayoría de los niños, mantener *alguna* relación, incluso aunque sea abusiva, es mejor que no tener ninguna relación.

Las similitudes de las tres clases de abuso —físico, sexual y verbal— son más importantes que sus diferencias, ya que implican la misma extraña mezcla de amor y dolor. La experiencia psicológica de Frank fue similar a la de Madeline, pero su trampa vital fue más grave, porque el padre biológico de Frank fue quien abusó de él desde que era muy pequeño y porque duró más tiempo.

Frank recordaba que vivía en un estado de miedo constante. La rabia que mostraba su padre era impredecible.

FRANK: *Nunca sabías cuándo ocurriría. Tenías una conversación normal y de repente te gritaba con toda su fuerza, agitando sus puños. Algunas veces gritaba a mi hermano y algunas veces a mí. Era como si viviera en la casa de un gigante loco.*

Incluso cuando las cosas parecían que estaban bien, no lo estaban. No había lugares donde sentirse seguro.

Desde entonces, para Frank era difícil sentirse seguro. Los temas de seguridad centraban su atención y no le permitían concentrarse en otras cosas. Siempre había una parte de él que buscaba la amenaza.

Es difícil expresar lo caótico y peligroso que parece el mundo cuando eres niño y alguien cercano te invade e hiere. El sentimiento básico de seguridad que la mayoría de las personas dan por supuesto, simplemente *no* se da.

Como terapeutas, nos hemos encontrado que en cada caso de abuso, el abusador hace que el niño pierda la autoestima: *culpa* al niño y el niño acepta la culpa.

FRANK: *En esos momentos pensaba que aquello ocurría porque yo era muy malo. Era torpe y me metía en problemas. Mi padre me solía decir que iría al infierno y yo le creía. Pensaba que eso me ocurría por ser una persona asquerosa.*

El abuso crea un poderoso sentimiento de inutilidad. Provoca que te avergüences de quien eres, te hace sentir que no mereces la pena y que no tienes el derecho de hacerte valer o de defenderte. Si permitiste que te utilizaran y que se aprovecharan de ti, habrás sentido que el abuso fue *lo que te merecías*.

La última defensa que tiene el niño es psicológica. Cuando la realidad es demasiado terrible, existe la posibilidad del escape psicológico. En función de la gravedad de los abusos, puedes haber pasado épocas de tu infancia en un estado de disociación, sobre todo mientras el abuso se producía. Fue una respuesta adaptativa de tu niñez.

MADLINE: *Mientras él lo hacía yo me imaginaba que estaba en un globo naranja, flotando en el espacio. Nada era real, nada me molestaba.*

Disociarse puede haber sido una forma de distanciarse completamente de una situación emocional extrema para acabar con ella. La disociación también proporciona un respiro para que uno pueda distanciarse del acontecimiento; así éste aparece como algo aislado en la vida. Esto te permitió relacionarte con el abusador en otras situaciones con relativa normalidad.

MADLINE: *Era muy extraño, aunque no pensé en ello hasta al cabo de un tiempo. Tenía sexo con él por las noches y entonces por la mañana me levantaba, bajaba las escaleras y charlaba con él y con mi madre durante el desayuno. Era como si la noche anterior aquello hubiera ocurrido en otro mundo.*

En situaciones donde el abuso es extremo, la disociación puede llevar a la formación de múltiples personalidades. Los enfados desproporcionados de Frank eran contraataques que le permitían afrontar sus expectativas de abuso. Algunas veces se comportaba como su padre. El niño imita la conducta del abusador para sentirse más poderoso.

FRANK: *Solía pegar una paliza a mi hermano más pequeño. Hombre, ahora me siento muy mal por eso. Yo le pegaba igual que mi padre me pegaba a mí.*

Uno de los contraataques más frecuentes de la trampa vital de la desconfianza y el abuso es abusar de alguien, de manera que se perpetúa la cadena. La víctima del abuso algunas veces se convierte en el abusador. El padre de Frank era un ejemplo de ello:

FRANK: *Yo sé por qué mi padre me lo hacía. El mismo fue maltratado en su infancia. Su propio padre solía pegarle palizas.*

Es importante señalar que lo contrario no es necesariamente verdad. La mayoría de las víctimas del abuso sexual cuando crecen *no* se convierten en abusadores infantiles. Aunque los enfados de Frank eran desproporcionados, ni abusaba ni maltrataba a niños. Había roto la cadena. No obstante, muchas de las víctimas del abuso que no se *comportan* de forma abusiva, han tenido *fantasías* de abusar o hacer daño a la gente.

FRANK: *Recuerdo que de niño tenía un profesor que me hacía pasar malos ratos. Me ponía en evidencia delante de toda la clase. Yo le odiaba. Solía sentarme en su clase y soñar que le ataba y le pegaba en el estómago una y otra vez hasta que me suplicaba compasión.*

Esporádicamente puedes humillar a los demás, ser un manipulador, insultar o divertirse viendo el sufrimiento de otras personas. Lo que estamos describiendo es una parte *sádica* tuya; es una parte que puede parecer espantosa, que contraataca y que te convierte en aquellos que te hacían daño.

El padre de Frank también le ofendía con sus comentarios. La crítica que da origen a la imperfección enmascara el abuso verbal cuando hay un propósito de *hacer daño*. La persona te humilla deliberadamente y te derrota.

FRANK: *A él le gustaba hacerme llorar. Pensaba que era divertido. Yo intentaba con todas mis fuerzas no llorar. Pero él podía conmigo.*

TERAPEUTA: *¿Qué te decía?*

FRANK: *Me insultaba, me llamaba débil, flojo, perdedor. Todo esto lo hacía delante de mis hermanos y amigos. Se divertía haciéndome quedar en evidencia. Lo juro, verdaderamente lo hacía.*

El padre de Frank parecía odiarle. Es difícil entender cómo un padre puede odiar a un hijo de esta manera, pero la vulnerabilidad de Frank era, por alguna razón, insoportable para él. Necesitaba destruir esta vulnerabilidad, extirpándola de raíz. El padre de Frank estaba bajo la influencia de su propia trampa vital de desconfianza y abuso. Aprendió a compensar su propio abuso de la infancia, volviéndose el agresor.

Un niño que tiene un padre sádico está ante un problema muy importante. Es difícil superar esa situación sin cicatrices significativas. Hay padres que utilizan la frialdad y hacen sufrir a sus hijos. Un ejemplo es el de aquellos padres que siempre pegan al niño cuando es menor de cinco años, porque así no ha de preocuparse mucho de lo que el niño dirá o de lo que los otros averiguarán.

Otra forma menos grave de la trampa vital se da cuando el niño aprende a comportarse de manera abusiva y desconfiada. Es posible

que el ejemplo proceda de un padre que no se comporte de manera muy ética y sea un manipulador en el trato con los amigos o en los negocios. También puede darse que los padres manipulen o minen tu confianza. Por lo tanto, aprendiste que toda la gente es así y esperas que la mayoría de las personas actúen de esta manera contigo.

Las señales de peligro en las relaciones

El peligro está en que te atraerán las parejas abusivas o aquellas que no son de fiar. Las señales son:

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LA PAREJA

1. Él o ella se enfada de forma desproporcionada o pierde los papeles y te asusta.
2. Él o ella pierde el control cuando bebe demasiado.
3. Él o ella te menosprecia cuando estás delante de la familia y los amigos.
4. Él o ella repetidamente te rebaja, te critica y te pone en evidencia.
5. Él o ella no respeta tus necesidades.
6. De niño te obligaron a hacer cosas mediante amenazas de castigos severos o de represalias.
7. Uno de tus padres te recordaba repetidas veces que no podías confiar en las personas ajenas a la familia.
8. Tu familia estaba en contra de ti.
9. En la infancia uno de tus padres solía darte afecto físico inapropiado o éste te resultaba incómodo.
10. Las personas solían llamarte con nombres que te hacían daño.

La repetición de los mismos patrones autodestructivos es una conducta realmente extraña. Freud lo denominó la compulsión de repetición. ¿Por qué alguien que fue objeto de abusos en la infancia se encuentra a gusto implicado en otra relación abusiva? No tiene sentido, pero eso es lo que suele ocurrir.

Quizá las parejas que te generan mayor atracción son las abusadoras que te utilizan, pegan, violan, insultan o te rebajan. Ésta es una de las consecuencias más devastadoras del abuso sexual, ya que te convierte en una persona que se implica con mucho gusto en relaciones

abusivas en la vida adulta, de manera que nunca escapas, ni siquiera de adulto, a menos que inicies un tratamiento.

Un ejemplo son las relaciones que estableció Madeline con otros hombres cuando tenía unos veinte años. Ella consumía drogas, al igual que otros amigos suyos.

MADLINE: La relación más larga que tuve fue con Richie. Todavía lo veo de vez en cuando. Estaba enganchado a la cocaína e iba cada vez a más. Solía robar mi dinero y una vez intentó que me acostara con un tío para conseguir algo de coca.

Hay pocas personas con más probabilidades de manipular y aprovecharse que un adicto a las drogas. Hasta sus novios más sinceros de alguna manera abusaron de ella en las relaciones sexuales. La situación era: «Ellos me utilizaban para tener relaciones sexuales y después se deshacían de mí». Durante varios años, Madeline tuvo diferentes relaciones en las cuales repetía este patrón.

Cuando le preguntaron a Madeline por qué permitía que eso ocurriera, ella dijo: «Me sentía enamorada de estos chicos y eso era mejor que estar sola». Pero nosotros no estábamos de acuerdo, ya que sólo puedes reconstruir el sentimiento de autoestima y la oportunidad de encontrar a una pareja que te trate diferente.

El siguiente recuadro enumera las trampas vitales en las relaciones íntimas. Hay un gran número porque el abuso es un problema muy importante:

LAS TRAMPAS VITALES EN LAS RELACIONES

1. A menudo sientes que las personas se aprovechan de ti en las relaciones, aunque no hay pruebas concretas.
2. Permites que los demás te maltraten porque les tienes miedo o porque piensas que eso es todo lo que mereces.
3. Atacas a los demás porque crees que te van a hacer daño o que te van a abandonar.
4. Para ti el sexo es un momento difícil; lo puedes sentir como una obligación o no obtener placer.
5. Eres reticente a revelar información personal porque te preocupa que las personas la utilicen en contra tuya.

6. Eres reticente a mostrar tus debilidades porque piensas que se aprovecharán de ti.
7. Sientes ansiedad cuando estás con otras personas porque te preocupa que te humillen.
8. Cedés con demasiada facilidad ante los demás porque les tienes miedo.
9. Sientes que los demás se divierten con tu sufrimiento.
10. Tienes una parte indudablemente sádica o cruel, aunque no la muestres.
11. Permites que se aprovechen de ti porque «es mejor que estar solo».
12. Sientes que no puedes tener confianza con los hombres o mujeres.
13. No recuerdas muchas épocas de tu infancia.
14. Cuando tienes miedo de alguien, «te desconectas», como si parte de ti no estuviera en realidad allí.
15. Algunas veces sientes que las personas tienen intenciones ocultas o malas, incluso cuando tienes pocas pruebas.
16. Algunas veces tienes fantasías sadomasoquistas.
17. Evitas intimar con los hombres o mujeres porque no puedes creer en ellos.
18. Te sientes asustado al estar con hombres o mujeres y no entiendes el porqué.
19. Algunas veces te has comportado de manera abusiva o has sido cruel con los demás, especialmente con aquellos que estaban más cerca de ti.
20. Algunas veces te sientes indefenso al estar con los demás.

Incluso cuando tienes una relación saludable, puedes buscar la repetición del patrón y convertirte en el agresor o en la víctima. Sea cual sea la forma de reproducir el abuso de la infancia, hay muchas cosas que puedes hacer para que las parejas saludables se comporten como agresoras. Puedes deformar lo que te dicen, de manera que los comentarios inocentes se transforman en humillaciones e insultos. Puedes prepararles pruebas que, aunque las superen, no sirven para convencerte. Quizá les acusas de hacerte daño cuando no lo hacen o magnificas su deslealtad y minimizas sus muestras de amor. Incluso cuando te tratan bien, puedes *sentir* como si fueras maltratado.

La actitud que Frank tenía con su mujer es un ejemplo perfecto. De toda la información que pudimos acumular, Adrienne era digna de su confianza.

TERAPEUTA: *¿Me puedes explicar las veces que ella, de manera intencionada, te quiso hacer daño?*

FRANK: *Justo antes de que nos casáramos ella salió con ese chico, Joe, a mis espaldas.*

ADRIENNE: *¡Oh, esto es demasiado! ¡Ni que lo hubiera hecho miles de veces! Antes de que nos casáramos un antiguo novio, Joe, me llamó para que quedáramos para comer. Me dijo que era importante y le dije que iría. No se lo dije a Frank porque sabía que no lo podría entender. ¡No significó nada para mí!*

TERAPEUTA: *¿Qué quería Joe?*

ADRIENNE: *Quería saber si había alguna oportunidad de que volviéramos a estar juntos. En absoluto, no había ninguna oportunidad de volver y así se lo dije. ¡Y eso fue todo! Sólo intenté ponérselo más fácil. Yo quería a Frank y todavía lo quiero.*

TERAPEUTA: *Por tanto es un incidente que los dos habéis discutido muchas veces.*

ADRIENNE: *No te creerías cuántas veces me lo ha echado en cara.*

TERAPEUTA: *(A Frank) ¿Puedes mencionarme alguna otra vez en la que ella te quiso hacer daño?*

FRANK: *No. Pero quiero decir, ya sé que ella tiene razón, pero todavía no le puedo dar esta oportunidad. No la puedo creer. No puedo creer que ella no me defraude.*

Cuando Frank era niño le hicieron mucho daño y le defraudaron. Pasó mucho tiempo antes de que estuviera dispuesto a correr otro riesgo.

Si la experiencia del abuso ha sido muy intensa, se determina la visión del mundo hasta tal punto que se asume la idea de que no se puede confiar en las personas. El sentimiento básico que se tiene es que te harán daño y se divertirán secretamente con tu sufrimiento. Éste es el *tono* emocional de las relaciones, el sentimiento que te invade cuando alguien se acerca.

También puedes hacer cosas que estimulen a las parejas saludables a tratarte mal. *¿Cómo lo haces? Infravalorándote:* das demasiada facilidad a todo lo que la persona quiere, te quitas importancia, permites que se aprovechen de ti y envías mensajes de que no merece la pena que nadie te trate bien.

MADLINE: *Muchas veces me acostaba con hombres y sentía como si fueran demasiado perfectos para mí. Recuerdo que sólo hubo uno, Alan, que de verdad me gustó. De esa época en que me estuve acostando con diferentes hombres, fue el único que me interesó.*

Siempre le solía decir: «Piensas que eres demasiado bueno para mí porque me acosté contigo la primera noche que nos conocimos». O le decía, «Piensas que eres demasiado bueno para mí porque nos hemos acostado juntos».

TERAPEUTA: *¿Qué ocurrió?*

MADLINE: *Supongo que finalmente se lo empecé a creer, porque acabó dejándome.*

Madeline no sólo se infravaloraba, sino que también se sentía incapaz de defenderse a sí misma. Cuando un hombre se comportaba sádicamente, tenía los viejos sentimientos de la infancia y no era capaz ni de moverse ni de defenderse. No solía decir: «No importaba lo que ellos hicieran, no podía decir no».

Puedes dejarte llevar hasta el otro extremo y tener problemas con la agresividad. Éste es un ejemplo del estilo de afrontamiento de contraataque. Tal como afirma el dicho: «La mejor defensa es un buen ataque». Desde el preciso instante en que esperas que la otra persona te va a agredir, atacas primero y no te percatas de que el tiempo pasa y que sólo atacas tú.

ADRIENNE: *Él siempre me acusa, pero me demuestra que es el único que está a mi favor. Dice que le pongo por los suelos, pero no lo hago, lo cierto es que voy con mucho cuidado de no hacerlo. Sé que le molesta.*

La otra noche tropezó con un trozo de hielo y casi se cae. Cuando le pregunté si estaba bien, me gritó. Pensó que me estaba riendo de él. ¡Lo juro, no lo estaba! Sólo quería saber si estaba bien. Me sentí tan frustrada... Actúa como si yo fuera su enemiga.

Algunas veces, cuando estás agresivo, la otra persona toma represalias y también se vuelve agresiva. Paradójicamente, tus enfados desproporcionados o bien te hacen superar muchas situaciones de miedo o hacen que los demás se distancien progresivamente.

Sientes mucha rabia hacia los demás por la manera en que te han tratado. Incluso en las relaciones saludables la ira está en el límite de convertirse en un problema. Tu rabia surge de forma destructiva y te convierte en un ser agresivo o cruel con las personas a las que quieres. Esto es lo primero que tienes que dejar de hacer: casi te dañas más a ti mismo que a los demás.

Si abusaron sexualmente de ti, las consecuencias pueden ser un problema en las relaciones sentimentales. Tiendes a enfadarte o a estar emocionalmente insensible durante el contacto sexual.

MADLINE: *Algunas veces pienso que no me importaría que el sexo no fuera una parte de la vida. Ya no busco acostarme con un hombre. Siento como si estuviera prisionera durante la práctica del sexo y esto me perturba.*

Madeline también tenía fantasías sexuales sadomasoquistas que la trastornaban. El tema sexual estaba lleno de emociones negativas.

El cambio de la desconfianza y abuso como trampa vital

He aquí los pasos para cambiar tu trampa vital de la desconfianza y el abuso.

EL CAMBIO DE LA DESCONFIANZA Y EL ABUSO

1. Si es posible, consulta a un terapeuta para que te ayude con esta trampa vital, particularmente si han abusado sexual o físicamente de ti.
2. Encuentra a un amigo en el que confíes (o tu terapeuta). Haz sesiones de imaginación. Intenta recordar todas las situaciones de abuso. Revive cada incidente detalladamente.
3. Mientras realices las sesiones de imaginación, desahoga tu rabia hacia tu(s) agresor(es). Deja de sentir indefensión en las imágenes que recuerdes.
4. Deje de culparte a ti mismo. No mereces el abuso. Deja de excusar a tu agresor.
5. Considera la posibilidad de distanciarte o dejar la relación con la(s) persona(s) que abusaron de ti mientras trabajas con la trampa vital.

6. Si es posible, cuando estés listo enfrentate a tu agresor cara a cara o envíale una carta.
7. Deja de tolerar el abuso en tus relaciones actuales.
8. Intenta confiar y estar más cerca de las personas que se lo merecen.
9. Intenta implicarte con la pareja que respete tus derechos y no quiera hacerte daño.
10. No abuses de las personas que están a tu alrededor.

1. *Si es posible, consulta a un terapeuta para que te ayude con esta trampa vital, particularmente si han abusado sexual o físicamente de ti.* Si tu trampa vital es grave, no deberías enfrentarte a ella solo. La desconfianza y el abuso es una de las trampas vitales más poderosas. Provoca síntomas extremos y problemas en las relaciones, aparte de ser una de las más difíciles de cambiar.

Intentar cambiar a través de un libro de autoayuda probablemente no será suficiente. Quizá si tu trampa vital no te afecta de manera grave, puedas hacer progresos con este capítulo. Pero si han abusado gravemente de ti, busca la ayuda de un terapeuta. Si es posible, únete a un grupo de autoayuda de adultos que padecieron el incesto o el abuso. Hay grupos por todo el país.* También hay varios libros excelentes, escritos específicamente para personas que fueron objeto de abuso. Un buen libro conocido es *Courage to Heal*, de Ellen Bass y Laura Davis.

Necesitas un lugar seguro donde puedas recordar y un terapeuta te lo proporciona.

2. *Encuentra a un amigo en el que confíes (o tu terapeuta). Haz sesiones de imaginación. Intenta recordar todas las situaciones de abuso. Revive cada incidente al detalle.* Recordar es la parte más dolorosa y requiere el apoyo de un terapeuta o alguien de confianza. Las imágenes de haber sido física, verbal o sexualmente agredido son terribles. Los sentimientos que surgen te pueden perturbar. Un terapeuta o un amigo puede controlar tus sentimientos y ayudarte a hacer de la experiencia un proceso de curación único.

* En España también existen grupos de autoayuda o asociaciones de este tipo. Si estás interesado, puedes contactar con los servicios de salud mental o servicios sociales de tu comunidad. (N. del t.)

Tienes razones poderosas para no querer recordar, como por ejemplo el significado que eso supondrá con respecto a uno de tus padres.

FRANK: *Es demasiado duro para mí aceptar que mi padre era tan asqueroso. Siempre me imaginé que tenía razones para lo que hizo. Trabajaba por encima de sus posibilidades, mi madre era un poco tonta y continuamente se estaba metiendo en problemas.*

TERAPEUTA: *Es muy fuerte el deseo de creer que tenías un buen padre.*

FRANK: *Sí, quiero decir que si pensara que me hizo todo eso sin ninguna razón, ¿cómo podría mirarle a la cara?*

Para Frank, admitir que tenía un mal padre era muy perturbador. Si lo veía como un buen padre, esto le permitía mantener la relación y fue una de las cosas, que en primer lugar, le permitieron tolerar el abuso.

Otra razón para no querer recordar es que los sentimientos son muy dolorosos. Quizás hayas realizado grandes esfuerzos para alejarte e insensibilizarte ante estos recuerdos, lo que te ha protegido a nivel emocional y te ha mantenido sano. El hecho de permitir que afloren asusta mucho.

Frank necesitó meses de terapia para estar dispuesto a explorar su abuso por medio de las técnicas de imaginación, pero a partir de entonces las imágenes y los recuerdos surgieron inmediatamente.

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y dame una imagen de tu infancia.*

FRANK: *Me veo a mí con mi padre. Mi padre parece enorme, yo tengo aproximadamente siete años. Estoy temblando. Mi padre me grita (imita la voz de su padre): «¡Ya te enseñaré a ti, pequeño mocoso!». Se saca el cinturón y yo estoy tan asustado que me meo en los pantalones.*

Al principio, Frank no creía en todos estos recuerdos, «Puede ser que me los invente», nos decía. «Pueden ser sólo fantasías». Libraba una batalla interior para aceptar que estos recuerdos eran verdaderos. Cuando te sientas seguro, las imágenes volverán. Las recordarás todas y experimentarás el dolor, lo que iniciará el proceso de curación.

3. *Mientras realices las sesiones de imaginación, desahoga tu rabia hacia tu(s) agresor(es). Deja de sentir indefensión en la imágenes que recuerdes. Para derribar a tu agresor, imagínate más fuerte, mayor o mejor armado y desahoga tu rabia. Deja de ser un niño indefenso. Golpea una almohada o un listín telefónico mientras lo haces.*

TERAPEUTA: *¿Qué ves en la imagen?*

FRANK: *Estoy en la cocina. Mi padre está pegando una paliza a mi hermano pequeño. Está fuera de control. Mi madre está sentada en la esquina, gimiendo.*

TERAPEUTA: *Me gustaría que congelaras la imagen durante un momento.*

FRANK: *Bien.*

TERAPEUTA: *Ahora dirígete a tu padre y dile que lo que está haciendo está mal.*

FRANK: *No puedo. Puede ser demasiado peligroso. (Parece derrumbarse en la silla.)*

TERAPEUTA: *Te entiendo. No tienes la suficiente fuerza. Vamos a hacer algo que te ayude. Quiero que crezcas en la imagen hasta que te conviertas en un adulto como ahora.*

FRANK: *Bien.*

TERAPEUTA: *Ahora dile que lo está haciendo mal. Puedes golpear el sofá con tu puño al mismo tiempo que hablas.*

FRANK: *Bien. Me pongo entre él y mi hermano pequeño, y le empujo contra la pared. Le miro a la cara; parece nervioso. (Golpea el sofá.)*

Le digo: «Eh, gran hombre, ¿qué haces pegando una paliza a un niño de cinco años? Debes de tener un demonio en tu interior para dar patadas como éstas. Un demonio de los peores. Eres una mala persona. Te odio. (Golpea el sofá.) Si vuelves a tocar a mi hermano otra vez, te pegaré una paliza que te acordarás el resto de tu vida».

TERAPEUTA: *¿Cómo te sientes?*

FRANK: *(ríe) Bien.*

Este ejercicio es uno de los más energéticos que hay. Te ayudará a liberarte del dominio de tu agresor. En algún nivel, todavía estás funcionando en el mundo como un niño miedoso. Queremos que rei-

vindiques el poder de un adulto. No tienes que someterte más a tu agresor.

4. *Deje de culparte a tí mismo. No mereces el abuso. Deja de excusar a tu agresor. No fue culpa tuya. Tú eras un niño indefenso. Bajo estas circunstancias lo hiciste lo mejor que pudiste. Es importante que seas muy claro y que no te engañes en estos asuntos. Ningún niño merece el abuso o el maltrato.*

MADLINE: *Yo sé que no debería acostarme tan rápido con esos tíos. Me hace sentir sucia. Pero me siento sucia de cualquier forma, como las mercancías deterioradas. ¿Quién quiere estar más de una noche conmigo ?*

TERAPEUTA: *A nosotros nos perturba ver cómo te culpas de esta forma. Era tu padrastro el sucio, no tú.*

No importa lo que te hicieron sentir, el abuso no ocurrió porque fueras malo. Era sólo una excusa que convenía a tu agresor. Las personas que toman represalias siempre devalúan a sus víctimas. Supera tus sentimientos de imperfección. Busca y encuentra al niño bueno que hay en tu interior y siente comprensión por ese niño herido.

TERAPEUTA: *Quiero que te imagines a ti misma de adulta en la imagen y ayudes a la niña.*

MADLINE: *(mirando) Me pongo de adulta en la imagen. La niña Madeline está estirada en el sofá junto a él. Sus ojos parecen muertos. La levanto y me la llevo fuera de la habitación. La mantengo fuera, alejada. Me siento con ella en mis brazos y la mezo en mi regazo.*

Enfádate con el padre que no te protegió. Esto también forma parte de la imagen. Desahoga la rabia contenida. Deja de manejar tu rabia de una manera autodestructiva, ya sea comiendo, tomando drogas o sintiéndote deprimido y vacío. Utiliza el sentimiento de ira para hacerte más fuerte.

5. *Considera la posibilidad de distanciarte o dejar la relación con la(s) persona(s) que abusaron de ti mientras trabajas con la trampa*

vital. Hemos observado que los pacientes suelen realizar mejores progresos cuando no tienen ninguna relación con las personas que han abusado de ellos. Algunos pacientes dejan de verlos temporalmente y otros lo hacen para siempre. Al fin y al cabo, la relación que quieras establecer con la persona que abusó de ti es una decisión completamente tuya. También es tu decisión si quieres explicarle a tu agresor el motivo por el cual vas a dejar de relacionarte con él.

Pero durante algún tiempo, al principio del proceso de curación, es mejor no tener ningún contacto porque el agresor es un reforzador poderoso de tu trampa vital. Él o ella seguirán reafirmando sus mensajes erróneos, como que eres un inútil imperfecto y culpable.

FRANK: *Cuando Adrienne y yo fuimos a comer con mis padres, me sentí como un idiota. Justo cuando nos sentamos en la mesa, tiré mi vaso de agua. Mis pantalones quedaron empapados y mi padre empezó a llamarme patoso y a reírse de mí. Me sentí como un gusano.*

TERAPEUTA: *¿Qué hiciste cuando él te dijo esto?*

FRANK: *Nada. Conservé una amistosa calma. Estuve quieto durante el resto de la comida.*

Es difícil curarse en un ambiente tóxico.

6. Si es posible, cuando estés listo, enfréntate a tu agresor cara a cara o envíale una carta. Este ejercicio también te rehabilitará. Hasta que no te enfrentes a tu agresor, alguna parte de ti se mantendrá como un niño indefenso, incapaz de protegerse en un mundo de adultos malévolos. Parte de ti tendrá miedo, pero ya no eres un niño indefenso y puedes enfrentarte a tu agresor.

FRANK: *Lo hice el sábado. Invité a mi padre a acompañarme fuera de mi apartamento. Me imaginaba que sería mejor en el jardín. En cuanto llegamos allí, empecé.*

Le dije que había abusado de mí y de mi hermano y que esa conducta demostraba que era un matón y un cobarde. Le dije que le odiaba por lo que me había hecho y que no quería hablar con él otra vez hasta que se lo dijera, quizá nunca más. Le dije que era un hombre egoísta, infantil y débil. Le dije que era mentira que yo hubiera merecido el abuso. Se lo dije todo.

TERAPEUTA: *¿Cómo te sentiste?*

FRANK: *Nunca en mi vida me había sentido mejor.*

Expon lo que el agresor te hizo. Ponió al descubierto. Te sentirás aliviado. Levántate y dile, «Tú me hiciste esto a mí», «no te lo permitiré más», «estoy enfadado contigo».

Madeline no deseaba ponerse en contacto con su padrastro, pero le escribió una carta.

Papá,

Cuando era una niña, te aprovechaste de mis necesidades normales de amor y afecto. Yo era especialmente vulnerable. Mi padre había muerto y mi madre era adicta a las drogas. No había nadie que me protegiera.

Lo que más me dolió es que en realidad te quería. Al principio, fuiste maravilloso conmigo. Me diste amor y yo tenía sed de ese amor.

Es duro para mí creer que todo esto era fingido, pero lo fue. Me utilizaste. Si me hubieras querido, nunca hubieras abusado de mí.

Ahora te odio. Has dañado mi capacidad para amar y me robaste la alegría de mi sexualidad. Estas son cosas legítimamente mías y tú me las robaste. Hiciste que me odiara a mí misma. Y no quiero saber nada más de ti.

Madeline

Tengas o no tengas la intención de enviarla, escribir esta carta es un buen ejercicio, ya que puede suponer un proceso de limpieza. En primer lugar, ratifica la visión que tienes de la verdad, lo cual es una importante reafirmación de ti mismo y también puede ser un*ensayo para que más tarde puedas enfrentarte cara a cara. En la carta, dile a la persona que estuvo mal lo que hizo y cómo te sentiste; expresa también cómo deseabas que hubiera sido.

Madeline se enfrentó a su madre en persona. Su madre todavía era adicta a las drogas.

MADELINE: *Le dije que consideraba su uso de las drogas un acto egoísta y que me había hecho mucho daño. Me había dejado sin*

una madre. Le dije que me había abandonado cuando era demasiado joven para cuidar de mí misma. Y que durante muchos años uno de sus maridos había abusado sexualmente de mí.

TERAPEUTA: *¿Cómo te sentiste?*

MADLINE: *Me alteré, pero fue bien. Me hizo sentir mejor. Por supuesto, ella sólo respondió con sus habituales excusas y negaciones. Pero no iba a permitir que me llegaran. Entonces, me giré y dejé la habitación.*

No sé cuándo la llamaré otra vez.

Cuando hagas esto, busca el apoyo de alguien en quien puedas confiar. Es lo más importante, ya que con toda probabilidad tu agresor negará sus responsabilidades. En nuestra experiencia, la mayoría de las veces que ha habido un abuso serio, el padre lo niega. *Tienes que estar preparado para esta posibilidad.*

Lo más importante es que expongas la verdad. El éxito del enfren-tamiento no depende de cómo responda el agresor, sino de lo que supone para ti enfrentarte a él o ella, es decir, la fuerza que obtendrás y lo bien que te sentirás contigo mismo.

7. *Deja de tolerar el abuso en tus relaciones actuales.* Has de combatir tu atracción fatal hacia aquellas parejas que tienden a abusar.

MADLINE: *Pasé los primeros años de mi juventud saliendo con psicópatas, aprovechados, drogadictos y mentirosos.*

Revisa tus relaciones actuales. Escribe las formas en que todavía permites que te maltraten: pegar, manipular, rebajar, humillar, violar. Todo esto debe terminar. No te puedes curar si la trampa vital sigue reforzándose. Empieza ahora mismo; no queremos que permitas que nadie más abuse de ti.

Si la persona que abusa de ti es tu pareja o un amigo, existe una pequeña oportunidad de que él o ella pueda cambiar. Puedes ofrecerle esa oportunidad, pero sin dejar de defender tus derechos y protegiéndote a ti mismo. Deja de bloquear tu ira y exprésala. Enfrentate a la persona y no toleres que vuelva a ser agresiva contigo. Mantente en una postura asertiva y de control y no vuelvas a asumir la negación. Si la persona que abusa de ti no cambia, tienes que dejar la relación.

Sabemos que es difícil, pero te exhortamos de nuevo a que acudas a terapia. Necesitas apoyo para poder tomar decisiones muy difíciles.

8. *Intenta confiar y estar más cerca de las personas que se lo merecen.* Puedes tener dificultades en confiar en las personas, incluso cuando tienen buenas intenciones. Elige como objetivo la observación de las relaciones; céntrate en aquellas más íntimas: familia, amigos cercanos, novio(a)s, esposo(a), hijos.

Busca personas que formen parte de tu vida y que no te traten mal y toma nota de cada una las pruebas en que *puedes* confiar en ellas. El siguiente paso es anotar todas las pruebas en que *no puedes* confiar. Si no tienes muchos datos objetivos de que te traten mal, intenta confiar más. Permítete, de manera progresiva* bajar la guardia e intenta estar cerca y confiar en las personas que se lo merezcan.

Los pacientes con frecuencia se sorprenden de los pocos datos objetivos que tienen de que las personas no sean dignas de confianza. Éste era, ciertamente, el caso de Frank.

FRANK: *Viendo que la única prueba que en realidad tengo es un episodio de años atrás con su antiguo novio, he decidido intentar dar a Adrienne el beneficio de la duda. He dejado de interrogarla cada vez que llega a casa. He dejado de acusarla de reírse de mí. (Pausa.) La verdad es que me asusta equivocarme. Estoy muy asustado, pero lo estoy haciendo.*

TERAPEUTA: *¿Cuál ha sido el efecto en la relación?*

FRANK: *Es definitivamente mejor. Por una vez no me siento al borde de perderla a cada momento. No me he enfadado tanto y Adrienne por fin está feliz. Está más relajada.*

Quiero decir que todavía me encolerizo. Como el otro día, en que ella recibió una llamada de ese tío, Bill, que trabaja con ella. Podía oír sus risas al teléfono y eso me molestó. Me encontré queriendo entrar a hurtadillas para escuchar por la otra extensión. Empecé a preparar el terreno, pensando que podía oír alguna señal de que Adrienne tenía un lío con él. Pero me paré a mí mismo antes de hacer esto. Y una vez decidí no hacerlo, me sentí mejor.

Antes, esto hubiera supuesto una lucha por la seguridad.

A menos que estés completamente rodeado de gente abusiva, estás destinado a tener *algunas* personas en tu vida en las que debes confiar.

Una relación terapéutica puede ser el mejor modo de empezar. Puedes aprender a confiar si estás en un entorno seguro.

9. *Intenta implicarte con una pareja que respete tus derechos y no quiera hacerte daño.* Examina tus parejas íntimas, pasadas y presentes, para encontrar pruebas de abuso. Si tu pareja actual abusa de ti, consigue ayuda para frenar el abuso o para terminar la relación. Es muy entristecedor mantener una relación con una pareja sentimental que te maltrata o abusa de ti.

Intenta reconocer las señales de peligro cuando elijas a tu próxima pareja. Si aprendes a reconocer las señales de peligro, sentirás la seguridad necesaria para saber si esa persona es digna de tu confianza, Incluso si la atracción es débil, implícate con alguien que respete tus derechos y que no quiera hacerte daño.

El mayor escollo que tuvo que superar Madeline fue dejar de evitar las relaciones sentimentales. Su convicción de que nunca podría confiar en los hombres era muy profunda.

MADLINE: *Prefiero estar sola antes que pasar por otra mala relación.*

TERAPEUTA: *Por lo tanto no crees que una relación con un hombre pueda ser buena.*

MADLINE: *No. Es por la forma de ser de los hombres. En el fondo, todo lo que quieren es utilizarte y después dejarte. Sólo se preocupan de conseguir lo que quieren.*

TERAPEUTA: *Pareces muy enfadada.*

MADLINE: *Sí, estoy enfadada. Estoy enfadada, estoy bloqueada y estoy enfadada por estar bloqueada.*

Madeline creía que lo mejor que podría encontrar era otra relación desagradable. Con esta lógica, era normal que evitara las relaciones por completo. Su conducta era un claro ejemplo de escapar como estilo de afrontamiento.

Sin embargo, la verdad es que hay muchas personas en el mundo que son más amables que tus familiares. Esperas que todo el mundo sea como tu familia, pero te equivocas y generalizas en exceso.

Primero pasa por un período en el que sólo salgas. Poco a poco forja tu estilo de relacionarte. Intenta conservar siempre un sentimiento de control. Cuando empieces una relación, asegúrate de defender tus derechos, protéjete a ti mismo y valórate más. Y estimula a tu pareja a hacer lo mismo.

10. *No abuses de las personas que están a tu alrededor.* No te comportes con tu pareja, hijos, amigos o empleados siguiendo la conducta que experimentaste de niño.

FRANK: *Lo que más me hizo cambiar hacia Adrienne fue darme cuenta que aunque nunca la había pegado ni nada parecido, mis constantes reproches hacia ella y mis explosiones de carácter eran una forma de abuso.*

Si has estado tratando mal a alguien a quien quieres, *deja de hacerlo ahora mismo.* Si no puedes parar, busca ayuda enseguida. Si te dejas llevar por la culpa, continuarás el ciclo del abuso, pero si lo frenas te resultará muy beneficioso.

Queremos que pidas disculpas a las personas a las que has hecho daño. Diles que te has dado cuenta de lo equivocado que estabas y pídeles que te perdonen. Delimita los aspectos específicos que vas a cambiar.

Recuerda a tu propio niño interior. Ésta es la mejor forma de no llegar a ser un agresor.

Comentarios finales

El camino para salir de la desconfianza y abuso como trampa vital es largo y difícil, pero, por la misma razón, puede ser uno de los más reforzantes. Este camino te puede traer lo que siempre has querido, es decir, amar y ser amado. No vivas atrapado en el interior de la trampa vital: busca ayuda para salir. La trampa vital surge de un abuso en la infancia. No debes sentir vergüenza por necesitar ayuda y reclamar lo que, como Madeline afirma, son tus derechos. Piensa que las alegrías son posibles en las relaciones humanas que se basan en el apoyo mutuo.

«Nunca tendré el amor que necesito»
La privación emocional como trampa vital

JED: TREINTA Y NUEVE AÑOS. LAS MUJERES LE DECEPCIONAN EMOCIONALMENTE.

Cuando Jed vino por primera vez a nuestra consulta, nos llamaron la atención dos aspectos. Uno fue su elegante apariencia y el otro lo frío que parecía. Se mostraba distante y, *a priori*, eso era un impedimento para la terapia. No obstante, en esa primera sesión se sentó y nos contó por qué estaba allí.

Había tenido varias relaciones sentimentales desde que era un adolescente, pero ninguna había durado más de seis meses. El patrón siempre era el mismo. Cada vez que empezaba una relación sentía esperanza y emoción. Creía que, por fin, aquella era la mujer que había estado buscando durante tanto tiempo. A pesar de la intensa atracción inicial, inevitablemente la relación desembocaba en decepción. Jed expresaba su frustración:

JED: *Y ahora, ha ocurrido otra vez con Elaine. Estaba seguro de que esta vez iba a ser distinto. Era tan bonito al principio... Pero al igual que con todas las otras, después de un tiempo empecé a aburrirme y a sentirme insatisfecho. Me empezó a molestar.*

TERAPEUTA: *¿Qué hacía Elaine para que te enfadaras?*

JED: *Todo lo que hacía me enfadaba. No me devolvía mis llamadas telefónicas con la suficiente rapidez, en las fiestas hablaba dema-*

siado con otras personas, pasaba mucho tiempo con los amigos o en el trabajo y no me regalaba cosas suficientemente caras por mi cumpleaños. Pero lo principal era que no me emocionaba mucho. Ya sabes, sé que ella me quería, pero yo necesitaba más.

Jed sentía una atracción sexual muy intensa al principio de la relación, pero esta pasión se extinguía progresivamente hasta que sólo le quedaba un sentimiento de decepción. Después de esto, la relación finalizaba enseguida.

DUSTIN: VEINTIOCHO AÑOS. SE ENAMORA DE MUJERES INASEQUIBLES.

Dustin describe su situación:

DUSTIN: Siempre me ocurre lo mismo. Me enamoro locamente de alguien y por alguna razón no puede funcionar. Me ha ocurrido tantas veces... (empieza a contar con los dedos de la mano). Anne estaba casada, tanto Jessica como Melinda tenían otras parejas que no sabían nada de mí. Lisa vivía demasiado lejos y Gail justo acababa de romper con su pareja y no quería comprometerse en otra relación seria.

Las parejas de Dustin tenían una personalidad similar. Le atraían las mujeres frías y reservadas: «Cuando me encuentro con una mujer que es cariñosa y que se entrega, pierdo rápidamente el interés». Las mujeres que interesaban a Dustin y que incluso podían obsesionarlo eran narcisistas, egocéntricas y esperaban mucho de él, pero daban poco a cambio. Aunque encontraban grato estar con Dustin porque era muy atento, evitaban las relaciones sentimentales y nunca se comprometían.

Las relaciones de Dustin eran tormentosas e iban del éxtasis a la agonía. A medida que su enfado y frustración aumentaban, a la mujer le empezaba a disgustar pasar tiempo con él. Finalmente, la relación acababa. Dustin atravesaba un período de desidia hasta que iniciaba de nuevo el proceso con otra mujer.

ELIZABETH: CUARENTA AÑOS. DA MUCHO EN EL PLANO AFECTIVO, PERO ESTÁ CASADA CON UN HOMBRE QUE NO SE PUEDE ENTREGAR A ELLA.

Elizabeth y Josh llevan casados cinco años. Tienen un niño recién nacido. Elizabeth es cariñosa y una madre afectuosa. De hecho, tiende a mimar a su hijo, le duele oír sus lloros y se esfuerza en satisfacer sus más pequeñas demandas.

ELIZABETH: Antes de que el bebé naciera trabajaba como asistente social. Pero lo dejé para estar en casa con Danny. Mi vida se desarrolla alrededor del niño. Mi tiempo con él es maravilloso.

Pero soy tan infeliz con Josh... Es tan frío... Es como intentar sacar agua de una piedra. Sabía que era así cuando nos casamos, pero esperaba que cambiara, aunque en realidad ha empeorado.

Josh era un ejecutivo de una gran compañía. Trabajaba muchas horas y viajaba por todo el mundo. Elizabeth se pasaba muchas noches y fines de semana sola con su hijo. No obstante, cuando Josh estaba en casa, no se sentía mucho mejor. Él estaba preocupado por su trabajo y parecía poco interesado en pasar tiempo con ella. Elizabeth sospechaba que le era infiel en sus viajes de negocios y estaba en un estado de constante irritación. En las raras ocasiones que estaban juntos, la mayor parte del tiempo se quejaban y se reprochaban cosas. Irónicamente, su irritación sólo servía para alejar a Josh.

Jed, Dustin y Elizabeth padecían la privación emocional como trampa vital. Si a ti también te describe, tienes la creencia interna de que nunca podrás satisfacer tus necesidades de amor y afecto.

El cuestionario de privación emocional

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la privación emocional como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con un cinco o seis, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none">1. Necesito más amor y atención de la que tengo.2. En realidad nadie me entiende.3. A menudo me siento atraído por parejas frías con las cuales no puedo satisfacer mis necesidades.4. Siento que a nivel emocional no conecto con los demás, incluso con las personas más próximas a mí.5. No he tenido a nadie especial que quisiera compartir conmigo y que se preocupara profundamente sobre lo que me ocurre.6. Nadie está a mi lado para darme cariño, apoyo y afecto.7. No tengo a nadie que me escuche realmente o que conecte con mis verdaderas necesidades y sentimientos.8. Es difícil para mí permitir a las personas que me guíen o me protejan, incluso aunque lo desee en mi interior.9. Me es difícil permitir que las personas me quieran.10. Estoy solo bastante tiempo.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de la privación emocional

La experiencia de la privación emocional es más difícil de definir si la comparamos con otras trampas vitales, ya que no suele manifestarse a través de los pensamientos. Esto se debe a que la privación original empieza muy pronto, incluso antes de la adquisición del lenguaje. Además de la sensación de que se va a estar siempre solo, también implica que ciertos aspectos nunca se obtendrán, que nunca se te escuchará ni entenderá. En el fondo, esta trampa vital se vive como una carencia emocional.

La privación emocional comporta el sentimiento de que lo que debería estar no está, se vive como una ausencia, como un sentimiento de *vacío*. Quizá la imagen que recoge este significado con más exactitud es la de un niño *desatendido*. La privación emocional sería lo que siente ese niño, es decir, la soledad de que nadie está a su lado. Es triste y duro sentir que se está destinado a estar solo.

Cuando Jed vino por primera vez a terapia, no pudo explicarnos lo que le preocupaba. Al principio dijo cosas como, «me siento solo», «me siento desapegado». Más tarde dijo que había experimentado intensos sentimientos de soledad y que el hecho de no estar unido a nadie le había inducido a pensar en el suicidio.

JED: Estoy emocionalmente muerto. Mi falta de intimidad con las mujeres se aplica a todas mis relaciones. No me siento cerca de nadie, de ninguno de los miembros de mi familia, y además no tengo amigos.

Para Jed el mundo es un desierto sin emociones. El único respiro a su soledad está en el inicio de sus relaciones con las mujeres. Pero, tal como hemos apuntado, estas relaciones no duran.

Algunas personas tienden a ser *exigentes* en las relaciones. Esto se debe a una característica intrínseca de esta trampa vital: *la insaciabilidad*. No importa cuánto se entreguen los otros, siempre se siente como insuficiente. Pregúntate: «¿Las personas me dicen que me ven muy necesitado o que les pido demasiado?».

Jed es un ejemplo de ello. Elaine le preparó una refinada fiesta de cumpleaños con un enorme esfuerzo y gasto. No obstante, cuando abrió el regalo en la fiesta, Jed sintió un intenso disgusto: «Lo que yo le regalé era *mucho* más caro». Ante las claras evidencias de cariño, persistes en tu sentimiento de pérdida.

Elizabeth manifestó la trampa vital en la elección de una profesión —trabajadora social— que implicaba satisfacer las necesidades de otras personas. Es posible que trabajes en el área de la salud o que tu profesión implique dar ayuda a los demás. El *cuidado* a los otros puede ser una manera de compensar los propios sentimientos de insatisfacción a nivel emocional. Del mismo modo, puedes hacer un gran esfuerzo para satisfacer las necesidades de tus amigos. Elizabeth dijo:

ELIZABETH: *Siempre soy la que escucha. Otras personas me cuentan sus problemas y les ayudo lo mejor que puedo, pero yo no cuento a nadie los míos. Supongo que éste es el motivo por el cual he venido a verte a ti. Entiendo a las personas mejor de lo que ellas me entienden o quieren entenderme.*

Por último, otro signo indicador de la privación emocional como trampa vital es el sentirse crónicamente *decepcionado* con los demás. Las personas te defraudan. No estamos hablando de las decepciones típicas que todos tenemos, sino más bien de un patrón de experiencia emocional que dura desde hace cierto tiempo. Si la conclusión a la que llegas después de observar los resultados de todas tus relaciones es que no esperas que las personas estén a su lado en el plano afectivo, probablemente ésta sea la trampa vital que te describe.

Los orígenes de la privación emocional

Los orígenes de la privación emocional se encuentran en la persona que ejerce de figura maternal para el niño, es decir, la principal responsable de darle cuidado emocional. En algunas familias esta figura es un hombre, pero en nuestra cultura normalmente es una mujer. La figura del padre también es importante, pero la madre, en el primer año de vida del niño, es el centro de su mundo. La primera relación se convierte en el prototipo para otras que le siguen. Las relaciones más cercanas llevan la estampa de la primera experiencia con la madre para el resto de la vida.

La trampa vital de la privación emocional implica que el niño recibe insuficientes cuidados maternos. El término cuidado emocional tiene una serie de repercusiones que como se ve en el siguiente recuadro, esboza los orígenes de esta trampa vital. Utilizamos la palabra *madre* para referirnos a la figura maternal.

LOS ORÍGENES DE LA PRIVACIÓN EMOCIONAL

1. La madre es fría o poco cariñosa. No coge y mece al niño lo necesario.
2. El niño no tiene la sensación de ser querido y valorado, de ser alguien precioso y especial.
3. La madre no da al niño el tiempo ni la atención necesarios.
4. La madre no sintoniza con las necesidades del niño. Tiene dificultades para empatizar con el mundo del niño. En realidad no conecta con éste.
5. La madre no tranquiliza al niño adecuadamente. El niño, entonces, no puede aprender a tranquilizarse por sí mismo o aceptar la acción tranquilizadora de los demás.
6. Los padres no guían adecuadamente al niño o no le proporcionan un sentido de dirección. No hay nadie sólido del que el niño pueda depender.

Jed tuvo una privación emocional muy importante, casi fue desatendido por completo. La madre de Jed tenía diecisiete años cuando se quedó embarazada. Su padre era mucho más mayor y estaba casado, y rechazó reconocer a Jed como hijo suyo. Su madre tenía la esperanza de que una vez que Jed hubiera nacido, su padre se ablandara y asumiera su papel. Sin embargo, esto no ocurrió.

JED: *Después de que naciera, mi padre no mostró más interés del que había mostrado antes. En cuanto se dio cuenta de que no servía como cebo para que él volviera, perdió todo el interés por mí. Ella esperaba que su vida volviera inmediatamente a la normalidad y, por tanto, podría empezar de nuevo a salir con hombres ricos. La verdad es que nunca debió haberme tenido.*

A menudo oímos frases como éstas: «No sé por qué me tuvo» o «Ella nunca debería haberme tenido». Jed recordaba la época en que era muy pequeño, cuando nadie cuidaba de él.

JED: *La mayor parte del tiempo ella no estaba a mi lado. Pero cuando estaba conmigo no era distinto. Siempre que quería algo de ella, decía: «Estáte quieto, ve a dormir, tú necesitas dormir», pero la seguía y ella no me hacía caso.*

Para Elizabeth la carencia emocional fue más sutil. Su madre era una persona más responsable y no la desatendía cuando era niña. Sin embargo, al igual que la madre de Jed, era una *narcisista*. En vez de ver a su hija como una persona distinta con sus propias necesidades, la veía como una extensión de sí misma, como un *objeto* que podía utilizar para sus propias gratificaciones.

Lo que la madre de Elizabeth quería para su hija, era justo lo que ella no había logrado conseguir en su propia vida: llegar a ser rica. Quería que su hija se casara con un hombre rico.

ELIZABETH: *Ella me enseñó a ser guapa y afectuosa. Este era el precio de su amor. Me enseñó la manera en que debía comportarme para hacer compañía. Me enseñó a comprar. Me vestía como una muñeca. Pero cuando habíamos ido de compras y la compañía se iba, se olvidaba de mí. Para ella, más era pertinente.*

Por lo que sabemos, Elizabeth creció para satisfacer los deseos de su madre. Se casó con un hombre rico que trabajaba como ejecutivo. El esperaba de ella que estuviera guapa y se mostrara afectuosa en compañía de los demás. Cuando la compañía se iba, él no le hacía caso.

Dustin, el hombre que se enamoraba de mujeres inasequibles, parecía tener una buena madre. Dio a Dustin los mejores juguetes, la

mejor ropa, las mejores escuelas, las mejores vacaciones. Sin embargo, había un sentimiento de frialdad. La madre de Dustin era una abogada de éxito que desarrolló su carrera profesional cuando era raro encontrar a una mujer trabajando en la profesión. Centró su atención en el trabajo y en casa estaba absorta y alejada.

Aunque no lo admitía, en su corazón consideraba a Dustin como un incordio, como un chico exigente que la distraía de cuestiones importantes. Simplemente, no era cariñosa y tenía dificultades para mostrar afecto, incluso con las personas que apreciaba, como a Dustin. Se culpaba en secreto de los sentimientos poco intensos que tenía hacia su hijo. No tenía *ninguna* culpa de que le despertara tan poco amor.

Dustin creció con la ausencia de una figura maternal que le cuidara y cubrió su pérdida con una gran coraza de ira. Éste es un ejemplo del estilo de afrontamiento de contraatacar que ya hemos descrito en el capítulo 4. En apariencia, parecía un chico mimado y creído.

Ya de adulto, Dustin reproducía la privación emocional en numerosas relaciones sentimentales con mujeres que eran inasequibles. Siempre tenía la misma suerte en todas las relaciones e, inevitablemente, cada mujer le frustraba y le volvía más exigente. Sus relaciones siempre terminaban de la misma manera, con la mujer rompiéndole el corazón.

DUSTIN: *Antes de empezar la terapia, no tenía ni idea de que estaba pasando por este proceso. Cada vez que por azar me enamoraba de una mujer, ocurría que, casualmente, ella no estaba disponible.*

Aunque su madre era muy poco emotiva con él, Dustin tuvo suerte en un aspecto. Tenía un padre que lo quería. Si no fuera por la relación con su padre, Dustin podría haber crecido alejado de un contacto humano necesario y satisfactorio. El amor de su padre curó parcialmente el daño producido por su madre, así que la trampa vital se desarrolló de una manera limitada y pudo establecer otras relaciones saludables fuera de su familia.

La trampa vital de Dustin tenía una repercusión limitada en su vida adulta, ya que no creía que todas las personas fueran *distantes* o frías emocionalmente, sino sólo las mujeres de las que se enamoraba.

Dustin establecía relaciones satisfactorias con mucha gente y tenía buenos amigos, tanto hombres como mujeres, los únicos que le permitían desahogarse de sus tormentosas aventuras amorosas.

El caso de Dustin ilustra la importancia del padre en la vida diaria del niño. Si un niño tiene una madre que le priva del cuidado emocional necesario, pero tiene un padre que le proporciona el afecto necesario, éste puede llegar a ser un haz de luz dentro de la oscuridad de la vida psíquica del niño. El amor del padre puede servir como un remedio parcial de la privación emocional. Si el niño está de suerte, el padre percibirá la insuficiencia de la madre y asumirá más responsabilidad, proporcionándole el cuidado necesario. Como Dustin decía: «Mi padre me ayudaba a mantener la esperanza en el mundo». Asimismo, los niños que tienen un padre que no les proporciona un cuidado emocional suficiente, pero cuentan con una madre que suple esta carencia, sólo reproducirán su privación emocional como adultos en algunas relaciones pero no en otras. Por ejemplo, las niñas con padres fríos y poco afectuosos pueden reproducir su trampa vital en las aventuras amorosas con hombres, pero no en otras relaciones.

Algunas veces nos lleva un tiempo darnos cuenta de que un paciente tiene la trampa vital de la privación emocional. En comparación con la mayoría de las otras trampas vitales, donde uno de los padres hace algo activo que daña al niño, la privación emocional proviene de la ausencia de ciertas conductas maternas. Hay conductas de los padres que fomentan el desarrollo de una determinada trampa vital, ya que el niño puede recordar esas acciones. Así la crítica puede conducir a la imperfección y la dominación puede derivar a la subyugación. Sin embargo, la privación emocional no siempre es así porque surge de algo *olvidado*, algo que el niño nunca conoció.

Además, la privación emocional puede ser una trampa vital difícil de reconocer. A menos que experimentara una falta de cuidado extrema, se necesitaría alguna exploración para determinar si se sufrió esta carencia de niño. Deberías reconocer la trampa vital al responderte estas cuestiones: «¿Me sentí cercano a mi madre?, ¿Sentí que me entendía?, ¿Sentí que me quería?, ¿Yo la quería?, ¿Era afectuosa y cariñosa?, ¿Podía comunicarle lo que sentía?, ¿Podía darme lo que necesitaba?».

En los inicios de la terapia, muchas personas con la trampa vital de la privación emocional nos dicen cosas como, «tuve una infancia normal. Mi madre siempre estaba allí». Dustin empezó la terapia afirmando: «Mi madre me lo dio todo. Tuve lo que quise». Algunas veces, cuando las personas con esta trampa vital describen sus relaciones pasadas y actuales, algo no va bien. Un patrón perturbador emerge y hay un sentimiento de desunión. Quizá la persona es hiper-sensible al percibir la carencia emocional o está muy enfadada. Sólo cuando dirigimos nuestra atención hacia el pasado, entendemos el origen. A pesar de que la privación emocional es una de las trampas vitales más habituales, es muy difícil de detectar.

Las señales de peligro en las relaciones

En nuestra cultura las relaciones sentimentales suelen ser las más íntimas. Por este motivo, algunas personas que tienen la privación emocional como trampa vital evitan las relaciones sentimentales o las mantienen durante poco tiempo. Éste es el típico estilo de afronta-miento de escapar. Sin embargo, si eres consciente de que te implicas en una relación sentimental para no estar solo, probablemente la trampa vital es más visible en tus relaciones.

Quizás, al igual que Jed, rompes con tus parejas cuando se acercan demasiado porque siempre encuentras razones oportunas para finalizar la relación. Tal vez te proteges de la proximidad eligiendo a parejas que no son asequibles, como hacía Dustin, o, como Elizabeth, eliges una relación estable con otra persona, pero ésta es fría y no te da cariño. No importa cuál de los tres caminos utilices, el resultado final es el mismo: todos conducen a una situación emocional de carencia o de pérdida, que reproduce la privación de tu infancia.

El siguiente recuadro enumera algunas señales de peligro que se han de evitar al principio de una relación. Todas son señales de que vas a repetir de nuevo el patrón y de que te relacionarás con alguien que no te aportará afecto.

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LA PAREJA

1. No me escucha.
2. Sólo habla él o ella.
3. No está cómodo tocándome o besándome.
4. Sólo está disponible esporádicamente.
5. Es frío y reservado.
6. Estás más interesado en acercarte de lo que él o ella está.
7. La persona no está allí cuando te sientes vulnerable.
8. Cuanto menos disponible está, más obsesivo te vuelves.
9. No entiende tus sentimientos.
10. Estás dando más de lo que estás recibiendo.

Cuando varias de estas señales se manifiestan a la vez, *corre*, sobre todo si la atracción que sientes es muy intensa, ya que la trampa vital se ha activado con toda su fuerza.

Sabemos que será duro para ti seguir este consejo, ya que vas a echar de menos estas relaciones. Esto es exactamente lo que le ocurrió a Dustin. Empezó a salir con Christine en el transcurso de la terapia. Ella era guapa y una modelo de éxito en la ciudad de Nueva York. Dustin era uno más de la multitud de hombres que la cortejaban. Aunque él sabía que la aventura estaba condenada al fracaso, no pudo dejar de intentarlo porque su trampa vital luchaba por la supervivencia de esta relación. Nosotros pudimos observar todo el proceso y cómo, poco a poco, se iba activando el patrón sin poder frenarlo; vivimos el punto más álgido con Christine, que consistió en pasar el fin de semana con él en su casa de campo, hasta el gran rechazo a verlo y la negativa a devolverle las crecientes y desesperadas llamadas telefónicas.

A pesar de que elijas una pareja que se entregue a nivel emocional, existen todavía una serie de riesgos que se han de evitar a medida que tu relación progresa.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA PRIVACIÓN EMOCIONAL EN UNA RELACIÓN

1. No dices a tu pareja lo que necesitas y te sientes desilusionado cuando no satisfaces estas necesidades.
2. No expresas a tu pareja tus sentimientos y te sientes desilusionado cuando no te comprende.
3. No te permites ser vulnerable y tu pareja no puede protegerte ni guiarte.
4. Sientes la privación, pero no dices nada, lo que puede provocarte resentimiento.
5. Te irrita y eres exigente.
6. Eres distante e inaccesible.

Puedes reforzar la privación *provocando* que las relaciones vayan mal. Te puedes volver hipersensible a los signos de desatención y esperar que tu pareja lea en tu mente todo lo que necesitas. Como comentaremos más adelante, algunas personas contraatacan volviéndose muy exigentes en las relaciones, aunque muchas veces no piden lo que realmente quieren. Quizás te suceda lo mismo, es decir, que no expliques tus necesidades. Lo más probable es que, si no satisfacen tus necesidades emocionales, sientas que te hacen daño, que se alejan o se enfadan.

Las exigencias de afecto en las relaciones

Algunas personas con la trampa vital de la privación emocional *contraatacan* y compensan sus sentimientos de privación volviéndose hostiles y exigentes. Estas personas son narcisistas. Se comportan como si tuvieran el derecho de pedir a los demás que colmen todas sus necesidades. Exigen mucho y muy a menudo obtienen mucho de sus parejas.

Jed es un buen ejemplo: por más que reciba de una mujer, nunca siente que sus necesidades estén satisfechas. Sin embargo, a pesar de hacer daño y rechazar a los demás por su insatisfacción, él se enfada. Elizabeth actúa de manera muy distinta y aunque también es hipersensible a los desaires emocionales, mantiene en *silencio* sus necesidades. Jed y Elizabeth ilustran dos estilos distintos de afrontar la privación emocional: la rabia y las exigencias de Jed son típicas del

estilo de afrontamiento de contraataque, mientras que los silencios de Elizabeth son característicos de la rendición como una forma de enfrentarse a la situación.

¿Por qué las personas reaccionan a la privación emocional volviéndose narcisistas?. La respuesta subyace a la combinación de privación emocional y grandiosidad. Aunque de niños no se cubrieron de forma satisfactoria sus necesidades emocionales, los narcisistas han aprendido a luchar contra los sentimientos de pérdida y poco cuidado, volviéndose exigentes con los demás para cubrir sus necesidades más *superficiales*.

Por ejemplo, quizás eres muy exigente sobre cómo comes, vistes y con quién estás. Podrías ser muy exigente en todos los aspectos *materiales*, pero prescindir de lo que verdaderamente deseas, es decir, cuidado y afecto. No obstante, estas demandas materiales son en última instancia un pobre sustituto del amor y la comprensión y, por tanto, no estás satisfecho. Buscas con ansia premios que se puedan tocar, pero éstos no colman tus necesidades emocionales, de manera que *nunca* estás satisfecho.

Cuando eras niño, no te permitieron ser exigente con tus necesidades emocionales, ya que tu madre (probablemente) no respondía a este nivel. Sin embargo, se te compensó satisfaciendo otras necesidades, de manera que al menos pudiste obtener algo. Esto es lo que le ocurrió a Dustin. Aunque su madre era fría, era excelente cubriéndole otro tipo de necesidades. Ella le colmaba de regalos y él desarrolló un enorme interés por las cosas materiales. A diferencia de Dustin, algunos chicos tienen carencias tanto emocionales como materiales. No importa hacia dónde se miren, siempre encuentran privaciones. Estos niños normalmente se dan por vencidos y aprenden a no esperar nada (el estilo de afrontar de rendirse).

La relación con un narcisista se caracteriza por ser «poco auténtica». Cuando interactúas con otras personas, incluso las más cercanas, las relaciones que estableces son superficiales. Si este aspecto te describe, te sientes desesperanzado porque tus relaciones son poco profundas, ya que casi nunca pides aquello que más necesitas, es decir, satisfacer tus necesidades emocionales básicas. Por este motivo, para ti las citas son un engaño.

La siguiente lista resume los pasos para cambiar la privación emocional como trampa vital.

EL CAMBIO DE LA PRIVACIÓN EMOCIONAL

1. Entiende la privación emocional que sentiste en la infancia. Siente al niño con carencias de tu interior.
2. Controla tus sentimientos actuales de privación. Entra en contacto con tus necesidades de afecto, empatía y guía.
3. Revisa tus relaciones pasadas. Clarifica los patrones que se repiten. Enumera los riesgos que debes evitar de ahora en adelante.
4. Evita las parejas que te generan una gran atracción.
5. Cuando encuentres una pareja que sea emocionalmente generosa, dale a la relación una oportunidad de funcionar. Pide lo que quieras. Comparte tu vulnerabilidad con tu pareja.
6. Deja de culpar a tu pareja y de exigirle que cubra todas tus necesidades.

A continuación exploraremos cada uno de los pasos con más detalle:

1. Entiende la privación emocional que sentiste en la infancia. Siente al niño con carencias de tu interior. Comprender es siempre el primer paso. Debes aceptar la verdad de lo que te ocurrió de niño. Como hemos apuntado anteriormente, la privación emocional puede ser más difícil de detectar que otras trampas vitales. Incluso puedes desconocer que tuviste una carencia emocional.

Cuando se dan carencias muy evidentes, son fáciles de identificar. Jed sabía que le había faltado afecto y al principio de la terapia ya pudo generar imágenes de su desatención. Su madre estuvo ausente en incontables ocasiones: desde cuando recibió una medalla del grupo de escoltas hasta su graduación en el instituto y en la universidad. Se acordaba de cuando falsificaba la firma de su madre en las notas del colegio porque ella nunca se preocupaba de estos asuntos.

Jed podía acceder a la rabia que sentía por sus pérdidas, pero tenía dificultad en conectar con el dolor (típico de los que contraatacan). Por otro lado, Elizabeth, estaba en contacto con el dolor de la gran soledad que experimentó de niña (típica de los que se rinden), pero le resultaba difícil acceder a sus sentimientos de ira. Tenía mucha ira y pena por sus carencias emocionales. Como veremos, es importante sentir ambas cosas. Para Dustin y Elizabeth, entender el pasado era más difícil, ya que estaban descubriendo un proceso más sutil.

En la actualidad, creemos que hay tres tipos de privación emocional. Esta división puede ayudarte a clarificar lo que te ocurrió en la infancia. Puedes haber tenido carencias emocionales en una o dos de estas áreas, pero probablemente no en todas.

TRES TIPOS DE PRIVACIÓN EMOCIONAL

1. Privación de cuidado emocional.
2. Privación de empatía.
3. Privación de protección.

Cada clase de privación se refiere a diferentes aspectos del amor. *Cuidado* se refiere al *cariño*, atención y a las muestras de afecto físico. ¿Tus padres te cogían y te acariciaban? ¿Te consolaban y tranquilizaban? ¿Pasaban tiempo contigo? ¿Te abrazaban y besaban cuando te veían de nuevo?

La *empatía* significa que alguien comprende tu mundo y reafirma tus sentimientos. ¿Tus padres te entendían? ¿Estaban en sincronía con tus sentimientos? ¿Podías confiar en ellos cuando tenías problemas? ¿Estaban interesados en escuchar lo que tenías que decir? ¿Les contabas tus propios sentimientos si te lo preguntaban? ¿Se comunicaban contigo?

Finalmente, la *protección* se refiere a proporcionar *entereza, dirección y guía*. ¿Pudiste de niño acudir a alguien cuando necesitabas consejo? ¿Fue esa persona un refugio y una fuente de entereza? ¿Había alguien que se cuidara de ti o te hiciera sentir *seguro*?

Jed experimentó una grave privación en las tres áreas. Fue tan castigado que al ser adulto, no podía dar ni recibir ninguno de los tres aspectos del amor: afecto, empatía y protección. Para Elizabeth y Dustin, la situación era más compleja.

Dustin se sintió protegido por su madre; ella era una buena persona que acudía cuando él necesitaba un consejo sensato, siempre que no fuera emocional. Dustin tenía una fe casi mágica en el apellido de su familia y pensaba que la abundancia podía protegerlo de la adversidad. Pero su madre no era ni afectuosa ni empática. Sin embargo, tenía un padre que sí lo era y que curaba parte del daño que hacía su madre y que debilitaba su trampa vital.

Elizabeth creía que tuvo mucho amor y atención en la infancia. Generó recuerdos de su madre abrazándola y besándola: «Estoy sen-

tada en las rodillas de mi madre. Estamos en una fiesta. Llevo un vestido precioso y me siento bonita y especial». Tal y como sugiere la superficialidad de la imagen, el amor de su madre era falso. Ocurría sólo cuando la gente de alrededor estaba allí como testigo. En el fondo, Elizabeth tenía la privación de afecto, pero al igual que Dustin se sintió protegida de niña. De hecho, quizá tuvo demasiado consejo y guía de su madre. No obstante, Elizabeth experimentó una privación de empatía. Por ejemplo, generó esta imagen durante la terapia:

TERAPEUTA: *¿Qué está ocurriendo?*

ELIZABETH (*ojos cerrados*): *Estoy en una fiesta de cumpleaños con mi madre. Ella me está diciendo que vaya hacia allá y le dé un beso a otra niña. Yo le digo a mi madre que no me gusta esa niña. Pero mi madre quiere que me agrade y me dice: «No tiene sentido, por supuesto que te gusta».*

TERAPEUTA: *¿Cómo te sientes?*

ELIZABETH: *Invisible.*

Su madre no entendió sus sentimientos. Ella no sabía ni se preocupaba de qué sentía su hija.

El primer paso hacia la comprensión de la privación de la infancia es crear imágenes. Dirígete a un sitio tranquilo y privado y permite que los recuerdos de la infancia fluyan a tu mente. Experimenta las imágenes en su totalidad, con todas las emociones que sentiste en aquel momento. Revive las imágenes y estudíalas. Genera imágenes de recuerdos de cada uno de tus padres e incluye a todos los miembros de tu familia para obtener una imagen completa.

2. *Controla tus sentimientos actuales de privación. Entra en contacto con tus necesidades de afecto, empatía y guía. Sé más consciente de los sentimientos de privación en tu vida actual. Aprende a darte cuenta de cuándo la trampa vital se activa: puede ser un momento que te sientas débil, solo, vacío o incomprendido. Podrías sentir tristeza porque tu pareja no está disponible, es fría contigo o no te da afecto. Quizá estás enfadado porque siempre tienes que ser el fuerte, el único que se cuida de tu pareja. Presta atención porque cualquier sentimiento intenso de privación servirá como estímulo para que la trampa vital se active.*

Es importante que sientas todas las emociones que prosiguen a la activación de la trampa vital. Intenta no bloquear ningún sentimiento y explora al máximo el espectro de emociones que surjan.

Puedes utilizar las sesiones de imaginación para conectar más con tus sentimientos. Cuando algún acontecimiento de tu vida actual provoque fuertes sentimientos de privación, revive la experiencia otra vez mediante la imaginación. Permite que afloren todos tus sentimientos. Mantén el contacto con tus necesidades de afecto, empatía y protección, y relaciona esta imagen con otra de cuando eras niño y sentías que estas necesidades no eran colmadas. Si repites esta alternancia entre el presente y el pasado, serás capaz de aumentar la conciencia del estilo con el que reproduces la privación de la infancia en las relaciones actuales.

Dustin hizo este ejercicio de imaginación en una sesión de terapia con nosotros. Estaba describiendo un incidente con Christine que le alteró mucho. Se habían enfadado y habían discutido en una fiesta. Nosotros le pedimos a Dustin que obtuviera una imagen de Christine.

TERAPEUTA: *¿Qué ves?*

DUSTIN: *Veo a Christine. Ella está aquí en medio de la imagen, vestida de blanco, como si estuviera en un anuncio de una revista. Parece fría y perfecta. Está rodeada de hielo.*

TERAPEUTA: *¿Dónde estás?*

DUSTIN: *Estoy fuera del hielo. Estoy intentando decirle algo, pero ella no puede oírme a través del hielo. No puedo conseguir que me mire. Estoy moviendo mis brazos, estoy gritando, pero ella no puede oírme a través del hielo.*

TERAPEUTA: *Dime qué estás sintiendo.*

DUSTIN: *Estoy solo.*

Después pedimos a Dustin que buscara una imagen de su infancia que reflejara ese mismo sentimiento. El recuerdo que surgió era de su madre: «La veo sentada en el sofá leyendo y yo estoy andando por otro lado de la habitación muy despacio porque sé que ella se enfada si le molesto mientras está leyendo su libro».

3. *Revisa tus relaciones pasadas. Clarifica los patrones que se repiten. Enumera los riesgos que debes evitar de ahora en adelante. Haz*

una lista de las relaciones más importantes de tu vida. Puedes centrarte en las relaciones sentimentales, tu familia o amigos íntimos. Piensa qué es lo que fue mal en cada una de las relaciones. ¿Fueron él o ella capaces de satisfacer tus necesidades? ¿Alejaste a esa persona con tus constantes exigencias que, a pesar de que fueran cubiertas, nunca marcaban ninguna diferencia? ¿Te fuiste aburriendo progresivamente de alguien que te trataba bien? ¿Recibías más de la relación de lo que reconocías en ese momento?

Al hacer la lista, Dustin vio con claridad el patrón que repetía en sus relaciones. Comprobó que todas las mujeres que le habían atraído no estaban disponibles y que *desde el principio había señales* que de algún modo significativo lo indicaban. Por supuesto, él había soslayado estas precoces señales de peligro. Para él fue doloroso reconocer en terapia que las relaciones de amor más intensas habían estado condenadas al fracaso desde el principio.

El patrón que emergió de la lista de Elisabeth era que se había entregado demasiado a cada persona, pero que había recibido poco a cambio. En cambio, el patrón de Jed era que había estado descontento con cada mujer, incluso con aquellas que se habían entregado. En su forma característica de culpabilizarse, decía: «Todas las mujeres de la lista suponían una decepción detrás de otra». ¿Cuál es el principio unificador de la lista? ¿Cuáles son los riesgos que tiene que evitar?

4. *Evita las parejas que te generen una gran atracción.* Esta es una regla sencilla pero que es muy difícil de seguir. «No te impliques con parejas que te priven emocionalmente». La regla es muy difícil de seguir porque *justo* estas parejas son las que te atraen más. Algunas veces aconsejamos a los pacientes este método: si encuentras a alguien por el que sientas una gran atracción, puntúala en una escala de cero a diez. Si la valoras en nueve o diez, «piensa dos veces la idoneidad de implicarse con esa persona». Ocasionalmente, este tipo de relaciones funcionan después de un período de bastante confusión. No obstante, la gran atracción que sientes se suele producir por la activación de la trampa vital, lo que no te aportará aspectos positivos sino que hará que la relación termine.

No afirmamos que tengas que pasar el resto de tu vida con una pareja que sólo te genere una respuesta de cero a cinco, ya que creemos

que tiene que haber alguna atracción para que la relación funcione. No obstante, si sólo es una atracción romántica, es casi seguro que la relación terminará al cabo de cierto tiempo. Hay muchos seis, siete y ocho en el exterior. Uno de ellos podría traerte la satisfacción profunda de una relación íntima y de amor, quizá por primera vez en tu vida.

5. *Cuando encuentres una pareja que sea emocionalmente generosa, dale a la relación una oportunidad de funcionar. Pide lo que quieras. Comparte tu vulnerabilidad con tu pareja.* Cuando estés en una relación saludable, dale una oportunidad. Muchas veces, las personas con esta trampa vital se sienten aburridas y poco satisfechas en las relaciones saludables y desean dejarlas. No vayas demasiado deprisa, incluso si la relación te parece poco excitante. Puede ser que te acostumbres a la extraña sensación de satisfacer tus necesidades emocionales.

Después de su fracaso con Christine, Dustin salió con una mujer llamada Michelle que era afectuosa y cariñosa. Dustin al principio se sentía *muy* atraído, pero a medida que profundizaba en la relación, la atracción química que sentía se esfumó. Empezó a venir a las sesiones diciendo que se aburría con Michelle, que ya no le atraía tanto y que podía ser que la relación fuera un gran error. Sin embargo, nosotros todavía pensábamos que se estaba estableciendo una buena relación entre ellos. A pesar de que Dustin deseara terminar la relación, pensábamos que era posible que todavía funcionara. Teníamos la esperanza de que siguieran, ya que había muchos signos para ello. Primero porque él *únicamente* estaba atraído por ella. No creemos que se pueda generar atracción de la nada, pero si hay un grado moderado de atracción al principio, esto merece un intento de reconquistar lo que ha desaparecido. Es útil intentar dirigir tus problemas en las relaciones con la esperanza de que puedas obtener algo de atracción a cambio. Puede que sea más importante relacionarse con la persona mostrando vulnerabilidad y pidiendo lo que se quiere.

A medida que hablábamos en nuestras sesiones, Dustin se dio cuenta de que la mayoría de las veces no estaba aburrido de Michelle, sino irritado. Estaba enfadado porque ella no le daba lo que necesitaba. Por supuesto Dustin no se lo decía. Éste es un patrón común en la privación emocional. Mantienes lo que deseas en secreto y te enfadas cuando no lo obtienes, pero no comunicar tus necesidades es una for-

ma de rendirse a tu trampa vital. A pesar de que tu pareja sea cariñosa, puedes estar seguro que no va a satisfacer *aún* tus necesidades. Si estás con alguien que te quiere, expresa a esa persona lo que necesitas. Permite a tu pareja que te cuide, proteja y entienda.

Nos damos cuenta de que esto puede asustarte, ya que significa mostrarte y ser *vulnerable*. Seguramente has estado muy implicado en hacer todo lo contrario, es decir, te has protegido mostrándote invulnerable, asegurándote de que no te defraudaran. De niño tuviste unos buenos motivos para levantar ese muro en muchas de las relaciones, pero pregúntate si en este momento es distinto; ¿puedes confiar en las personas? Si la respuesta es «sí», quizá deberías darte una oportunidad.

6. *Deja de culpar a tu pareja y de exigirle que cubra todas sus necesidades.* Como Dustin decía: «Mi ira crece. Llega un punto en que todo lo que siento es resentimiento y todo lo que voy a hacer es decirle a Christine que se acabó». No escondas el resentimiento y expresa tus necesidades a tu pareja. Cuando estés enfadado, dile cómo te sientes. Hazlo con calma, sin culpa. Debajo de la ira se esconde el miedo a ser herido y a la vulnerabilidad; compártelo. Si sólo muestras enfado o exiges que se cubran tus necesidades superficiales, alejarás a tu pareja y tendrás menos probabilidades de que él o ella puedan satisfacerte. Mostrarse enfadado y exigente es contraproducente y, además, pocas veces funciona. Casi nunca hay una mejoría, sino que la relación empeora cada vez más.

Muchas de estas consecuencias disminuyen con la comunicación. Si quieres que una relación funcione, tienes que ser capaz de expresar tus pensamientos y sentimientos a tu pareja. Has de mostrarse tal como eres y hacer todo lo posible para la unión.

Una visión del cambio

No es fácil cambiar. Como ya se ha indicado antes, está en tus manos. En gran parte, el cambio depende de tu trabajo y de tu constancia. Recuerda que no superarás con rapidez la privación emocional. Es cuestión de ir poco a poco, oponiéndose a la trampa vital cada vez que se ponga en marcha para desgastarla progresivamente. Debes es-

forzarte al máximo para ir en contra de ella, tanto a nivel racional, emocional como conductual.

Es triste pero es la realidad, cuanto más dañado hayas sido de niño, más duro tendrás que trabajar. Ésta es una de las mayores injusticias que te ha tocado vivir. Si sufriste mucho cuando eras niño, es posible que necesites ayuda profesional. El último capítulo de este libro te explica cómo buscar la ayuda que necesitas.

A Jed le costó mucho tiempo empezar a cambiar. Tenía bastante dificultad por mostrarse *vulnerable* ante las demás personas y ante nosotros. La postura que adoptaba era la de preferir perder antes que asumir cualquier riesgo. La armadura que mejor le protegía en su infancia, en la vida adulta había llegado a ser su peor enemigo y le privaba de la unión y la intimidad con los demás.

Jed podía acceder fácilmente a la rabia de su pasado, pero le resultaba muy difícil sentir el dolor. Nunca tuvo la responsabilidad de *crear* sus relaciones y se centraba más en el descontento que sentía hacia la otra persona.

Éste fue el primer tema de terapia. Le explicamos cómo se distanciaba: él afirmaba que no le estábamos ayudando y que había otros tipos de terapia que eran mejores. Sin embargo, algo le mantenía en la terapia; quizás de alguna manera sabía que, si la dejaba, se encaminaría hacia otra relación vacía y efímera. Empezó a expresar el dolor de su soledad.

JED: Estaba tomando un café en una cafetería y observé a una pareja paseando. El hombre tenía su brazo alrededor de la mujer y la miraba. Es difícil de describir, pero de repente me acordé de las veces que mi madre me levantaba y me abrazaba, y me sentí emocionado.

Jed empezó a compartir su vulnerabilidad y dolor con los demás. Recientemente y por primera vez, ha pasado su marca personal de seis meses en una relación sentimental. Está a punto de casarse con una mujer llamada Nicole.

Elizabeth dejó a su marido Josh en el transcurso de nuestra terapia. Aunque intentamos no influir en su decisión, la apoyamos, ya que creemos que se deben dejar las relaciones desesperadas que no son satisfactorias. Elizabeth intentó durante mucho tiempo mejorar la re-

lación con Josh, pero no lo consiguió. Si seguía con él, probablemente se hubiera quedado frustrada e insatisfecha para el resto de su vida. Josh no la quería lo suficiente para cambiar.

Una vez se divorciaron, Elizabeth repitió el patrón un par de veces más con otros dos hombres fríos y poco entregados. «Es como si tuviera que vivir el patrón otra vez para reconocerlo», decía. Aún le atraen los hombres narcisistas pero ahora se resiste a ellos. Recientemente Elizabeth ha empezado a salir con Mark. Es la primera vez que establece una relación con un hombre donde no es la única que se entrega, sino que el amor se da recíprocamente. Tal como ella afirma: «Permito a Mark que me cuide. Supongo que parece raro que deba aprender a *recibirlo*, pero esto es lo que exactamente está ocurriendo. Estoy aprendiendo a recibir el cuidado».

Dustin estaba con Michelle, se casaron y tuvieron un hijo. Describía su vida en una de nuestras últimas sesiones:

DUSTIN: Todavía hay veces que me siento descontento, como si no fuera suficiente. Pero más de una vez me siento conectado. Alzo la vista y Michelle y el niño están allí, y rápidamente recuerdo que no estaré solo nunca más.

«No me aceptan en ningún sitio»
La exclusión social como trampa vital

DEBRA: VEINTINUEVE AÑOS. EN LAS SITUACIONES SOCIALES SE SIENTE INFERIOR Y ANSIOSA.

En nuestra primera sesión, Debra afirmó que era infeliz en su vida social. Desde que terminó la escuela había tenido problemas para conocer a otras personas.

DEBRA: *No he salido con nadie desde hace siete meses. No he conocido a nadie que quiera salir conmigo.*

TERAPEUTA: *¿Dónde sueles reunirte con la gente?*

DEBRA: *Esta es una parte del problema. Odio ir a los sitios para conocer gente. Soy muy tímida y no puedo hablar con otras personas. No espero gustarles.*

Nos sorprendió que Debra se sintiese de esa manera porque la encontramos muy atractiva. Una vez más recordamos que una persona no se comporta necesariamente igual con nosotros que en las situaciones sociales, ya que pueden ser mucho más tímidas y torpes en grupo.

A medida que exploramos más, resultó que Debra evitaba la mayoría de las situaciones sociales: «Me ponen demasiado nerviosa» y cuando estaba así, comentaba que «no puedo pensar en lo que digo» y decía «cosas estúpidas». Se consideraba poco atractiva y no espera-

ba que los hombres se sintieran atraídos sexualmente por ella (una vez más nos sorprendimos, porque Debra es bastante guapa).

Con lágrimas en los ojos, Debra afirmaba que algunas veces se sentía «una fracasada en las relaciones sociales de la vida adulta».

ADAM: TREINTA Y CINCO AÑOS. TIENE PROBLEMAS CON LA SOLEDAD.

Desde el principio sentimos una especie de distanciamiento en Adam. Parecía que se ocultara, manteniéndose a distancia. Le costaba más que a Debra explicar lo que iba mal, pero su problema también era la soledad.

Adam se sentía *diferente* de las demás personas: «Parece que no me adapto a ningún sitio», comentaba. Tenía pocos amigos a los que veía ocasionalmente, pero con el paso de los años cada vez los veía con menos frecuencia.

ADAM: *Tengo miedo, acabaré completamente solo. No congenio con las personas del trabajo y mi vida personal cada vez es más inexistente. No siento que pertenezca a ningún sitio. Estoy siempre fuera, mirando.*

Adam podía mantener relaciones amistosas. En el pasado había tenido relaciones íntimas con novias y amigos. Sin embargo, había dejado de reunirse con la gente y, aparte del trabajo, no pertenecía a ninguna organización. Al igual que Debra, evitaba la mayoría de las situaciones sociales.

El cuestionario de exclusión social

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la exclusión social como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala:

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con un 5 o 6, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soy muy tímido en las situaciones sociales. 2. Me siento torpe y aburrido en las fiestas y en las otras reuniones. Nunca sé qué decir. 3. Las personas a las que quiero como amigos están de alguna manera por encima de mí (por ej. apariencia, popularidad, riqueza, posición social, educación, carrera profesional). 4. Prefiero no asistir a la mayoría de los acontecimientos sociales. 5. Me siento poco atractivo, demasiado gordo, delgado, alto, bajo, feo, etc. 6. Me siento diferente de las otras personas. 7. No pertenezco a ningún sitio. Soy un solitario. 8. Siempre me siento fuera de los grupos. 9. Mi familia era diferente de las otras que había a mi alrededor. 10. En general me siento desconectado de la comunidad.
	Tu PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
50-60 Muy alto. Esta es definitivamente una de sus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de la exclusión social

El principal sentimiento es el de soledad. Te sientes excluido del resto de mundo porque crees que eres o *poco aceptado* o *diferente*. Éstos son los dos tipos de exclusión social. A veces estos sentimientos van unidos y es posible que tú tengas los dos.

La trampa vital de Debra era del primer tipo. Se sentía inferior en las situaciones sociales y experimentaba bastante *ansiedad* social.

DEBRA: *Estaba invitada a una fiesta el sábado pasado por la noche y pensé en ella durante toda la semana. ¿Qué tiene que ver conmigo? Las otras personas esperarían con ilusión la fiesta, pero yo no me la pude quitar de la cabeza. No podía relajarme, siempre estaba a punto de llorar.*

TERAPEUTA: *¿Qué era lo que te imaginabas que ocurriría?*

DEBRA: *¡Oh!, ya sabes, estaría allí, tan nerviosa que no sabría qué decir. Me comportaría como una idiota. Todos parecerían ser mejores que yo, con una mejor presencia o más inteligentes, o con más éxito y yo no tendría nada que ofrecer.*

Y como te puedes imaginar, eso fue exactamente lo que ocurrió. La fiesta fue una pesadilla. No pude aguantar y me marché, cuando llegué a casa, lloré y lloré.

Debra se sentía excluida por su aspecto externo. Había algo en la manera en que se presentaba a los demás que la hacía sentir incómoda. No obstante, Debra no tenía la trampa vital de la imperfección. Una vez había roto el hielo, conocía a la persona y la em-

pezaba a sentir cercana, estaba a gusto. Se sentía cómoda en las relaciones íntimas y aunque no tenía novio, tenía muchos amigos íntimos. Éstos le ofrecían alivio a sus sentimientos de inferioridad y soledad.

La exclusión social se manifiesta en cuestiones *externas* o cualidades externas, mientras que la imperfección se refiere a cuestiones de tu *interior* o a cualidades internas. Es posible que tengas las dos trampas vitales, la exclusión social y la imperfección, pero en este caso la imperfección es la trampa vital principal. Si éste es tu caso, tendrás más dificultades. Es posible que no tengas ninguna relación, incluso que estés solo. Si la exclusión social ya es bastante difícil, unida a la imperfección presenta mucha más complejidad.

Como un pez que se muerde la cola, el problema más importante que hacía que Debra se sintiera inferior era la ansiedad:

DEBRA: *Sé que cuando vaya allí me sentiré nerviosa. Es embarazoso estar tan nerviosa. Estoy incómoda y hago sentir a las otras personas incómodas. Tan pronto como llegue, sé que de alguna manera lo voy a fastidiar. Diré o haré algo equivocado y entonces querré que me trague la tierra.*

Debra se comparaba desfavorablemente con otras personas, ya fuese a nivel de presencia o de inteligencia. No obstante, su ansiedad se centraba sobre todo en la poca capacidad para mantener una conversación. Ella quería responder de forma adecuada, hablar libremente, reír, sonreír y hacer preguntas. Pero estaba demasiado inhibida para hacerlo.

DEBRA: *Es muy frustrante: en cuanto conozco a la persona puedo mantener una conversación normal, pero cuando me encuentro a un desconocido no puedo hacerlo. Me quedo paralizada.*

TERAPEUTA: *Se parece a un sobresalto.*

Este tipo de ansiedad en el desempeño es una parte fundamental de tu experiencia. Tienes miedo de ser observado, evaluado o juzgado negativamente. Estás obsesionado con lo que las otras personas piensan de ti. Depende de dónde se encuentre tu sensibilidad, ya sea

en el aspecto externo, la profesión, la posición social, la inteligencia o en la habilidad para las conversaciones, tienes miedo a ser descubierto como socialmente poco adecuado.

La ansiedad de Debra la hacía socialmente torpe. Aunque tenía buenas habilidades sociales cuando estaba cómoda, en la mayoría de las situaciones estaba demasiado nerviosa para utilizarlas. Entonces perdía su aplomo y se mostraba tímida y distante. No es que se sintiera especialmente diferente de las demás personas, sino que se sentía socialmente inepta.

En comparación, los problemas de Adam no estaban tan relacionados con las habilidades sociales. De hecho tenía muy buenas habilidades sociales. Adam se creía esencialmente distinto de los demás. Su sentimiento más importante era que resultaba indiferente a los demás. Sentía como si a su alrededor hubiera un aura que le hacía pasar totalmente desapercibido.

ADAM: *Es como si estuviera solo, incluso cuando estoy entre la muchedumbre. De hecho, me siento más solo cuando estoy con mucha gente.*
TERAPEUTA: *Tu soledad se vuelve más evidente.*

Adam experimentaba la vida como si todas las personas que conocía fueran en realidad desconocidas. No tenía ningún sentimiento de pertenencia.

Para la mayoría de nosotros el hecho de sentirnos diferentes nos resulta doloroso y nos hace infelices. En cambio, hay algunas personas que se ven mejores o se sienten bien al creerse diferentes. Sin embargo, casi todos queremos ser aceptados y, si no lo somos, nos sentimos afligidos y solos.

A diferencia de Debra, que se sentía *rechazada* en las situaciones sociales, Adam se sentía un tipo insignificante, como si estuviera desunido. Para él, las situaciones sociales ponían en funcionamiento todos sus sentimientos de aislamiento.

TERAPEUTA: *Por lo tanto, si no hablaste con la gente en la fiesta, ¿qué hiciste?* ADAM: *Estaba metido en mi propio pequeño mundo.*

Adam no estaba enfadado con el mundo por rechazarlo, sino que se sentía como un extraño. Se veía diferente y no se adaptaba.

La exclusión social tiene muchas caras. Puedes ser la persona a la que todos toman el pelo o intimidan o puedes ser el extraño, el solitario o el rechazado. Te quedas en un segundo plano, sin llegar a pertenecer a ningún club o grupo. Por último, puede que la trampa vital sea en su mayor parte invisible y difícil de observar. Actúas de forma correcta en los intercambios sociales, pero en tu interior te sientes solo.

Sea cual sea tu tipo, es probable que seas propenso a un amplio rango de síntomas psicósomáticos. La soledad con frecuencia está unida a problemas cardíacos y estomacales, insomnio, dolores de cabeza y depresiones.

Éstas son algunas de las razones que te pueden haber hecho sentir poco aceptado o diferente cuando eras niño:

LOS ORÍGENES DE LA TRAMPA VITAL DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL

1. Te sentiste inferior a los otros niños como consecuencia de algunas de tus características externas (por ej. aspecto, peso, tartamudeo). Los otros niños te tomaron el pelo, te rechazaron o te humillaron.
2. Tu familia era diferente de tus vecinos y de tu entorno.
3. Te sentiste diferente de los otros niños, incluso de los de tu propia familia.
4. De niño eras pasivo; hiciste lo que se esperaba, pero nunca desarrollaste intereses definidos o tus propias preferencias. Ahora sientes que no tienes nada que ofrecer en una conversación.

Uno de los orígenes es crecer en una familia que es diferente de las otras. Ésta puede haber sido distinta por diferentes motivos, ya sea la raza, las raíces, la religión, la posición social, la educación o la riqueza material. Quizá los hábitos cotidianos de tu familia eran diferentes a las costumbres de otras familias vecinas o la lengua les separaba. Es posible que en tu familia hubiera enfermedades mentales, como la esquizofrenia, o que alguien fuera adicto al alcohol. Tu familia pudo haber cambiado de lugar de residencia con frecuencia y no permanecer en un lugar el suficiente tiempo para formar raíces; por ejemplo, eras hijo de un militar y tenáis que viajar mucho.

Otro origen de la trampa vital pudo ser algo relativo a *ti* que te apartó de los demás y te hizo sentirte diferente. Algunas veces los ni-

ños superdotados experimentan esto, pues sus intereses son diferentes a los de los otros niños de su edad y se divierten más leyendo o escuchando música que jugando. Quizá sentiste intereses atípicos de tu sexo, como al niño que le gusta jugar a las muñecas o la niña que le gustan los juegos de chicos. La identidad sexual pudo haberte aislado —es frecuente que los hombres y mujeres que son homosexuales tengan la trampa vital de la exclusión social—. Tu personalidad pudo ser distinta y fuiste más tímido, sensible, introvertido, intelectual o inhibido. Quizá tu desarrollo fue más rápido o más lento que el de los otros niños, ya fuese a nivel físico o sexual o a nivel de independencia, inteligencia o habilidades sociales.

Algo relativo a ti pudo haber causado que te sintieras inferior a los otros niños. Quizá se rieron de ti o te humillaron. Los pacientes nos han explicado muchas razones por las cuales llegaron a ser objeto de semejantes ataques:

FUENTES DE NO ACEPTACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Física

Gordo, delgado, alto, bajo, débil, feo, acné, minusvalía física, senos pequeños, senos grandes, pubertad tardía, torpe en los deportes, poca coordinación, poco atractivo.

Mental

Lento en la escuela, problemas de aprendizaje, ser muy estudioso, tartamudez, problemas emocionales.

Social

Pesado, socialmente inapropiado, inmaduro, incapaz de mantener conversaciones, raro, torpe, frío.

Como consecuencia de parecer diferente o poco aceptado, los otros niños te excluyeron de sus grupos y no jugaban contigo. Quizá se reían y te humillaban, de manera que preferiste permanecer en un segundo plano para evitar que lo hicieran. Siempre que estabas en situaciones sociales te sentías cohibido y no intentabas hacer amigos para evitar el rechazo. Quizás entablaste amistad con otros niños que eran diferentes, pero que te permitían formar parte de un grupo. Poco a poco te volviste solitario y aislado, y desarrollaste intereses solitarios como la lectura o los juegos de ordenador. Quizá te convertiste

en un experto en las áreas que no implicaban relaciones sociales para intentar compensar los sentimientos de inferioridad.

Pudieron ocurrirte cualquiera de estas situaciones, al igual que Debra.

DEBRA: De niña era gorda y eso me disgustaba. En los juegos del colegio los otros niños se reían de mí. Me perseguían e intentaban que me cayera. Cuando fui mayor, ningún chico quería salir conmigo. No tuve mi primera cita hasta que perdí peso y eso fue antes del instituto.

La exclusión social de Debra implicaba mucha vergüenza por su sobrepeso y eso le impedía querer estar cerca de otros niños. Sentía que si ellos veían la parte que le avergonzaba, la excluirían.

Para compensar la falta de éxito social, Debra sobresalía en la escuela. De hecho, desarrolló las normas inalcanzables como una compensación. Es bastante común en los niños que se sienten socialmente poco aceptados que desarrollen esta trampa vital como una forma de compensación. Una parte del problema de Debra era que tenía unas normas muy estrictas de cómo debía actuar en una situación social: máximo de atractivo, aplomo, inteligencia... Sentía que si no reunía estas condiciones, no sería aceptada por los demás. Se anticipaba a la crítica y eso era lo que le producía tanta ansiedad.

Como señalamos anteriormente, la exclusión social puede derivar de la imperfección, siendo esta última la trampa vital central. En este caso desarrollaste un sentimiento global de no ser querido por tu propia familia, lo que has transferido a tu vida social. Estabas bastante incómodo en las situaciones íntimas y sociales. Ahora, siempre que interactúas con otra persona, esperas que la falta de aceptación personal se presente y te sientes ansioso o evitas la situación. No esperas ser querido o valorado. La exclusión social es una parte esencial del sentimiento de imperfección.

Los padres de Adam eran adictos al alcohol. Él era el hijo mayor y tuvo que encargarse de la administración de la casa. A la edad de once años ejercía con efectividad tanto de padre como de madre para sus cuatro hermanos y hermanas más pequeños.

ADAM: *Mi vida en casa hacía que mi vida en la escuela pareciera irreal. Otros niños estaban preocupados por lo que se pondrían para ir a la fiesta, por formar parte de algún equipo o a quién le pedirían que les acompañase para ir al baile de gala, pero yo estaba preocupado por pagar las facturas mensuales y mantenernos en un lugar bajo techo.*

Aunque Adam se comportaba como cualquier otro niño en la escuela, en su interior se sentía muy lejos de esa aparente normalidad: «Me sentía como en otra vida completamente distinta». Nunca sintió que pudiera traer amigos a casa y se ponía muy nervioso cada vez que un amigo tenía algún contacto con uno de sus padres. Intentaba mantener separadas la vida escolar y la familiar. Su familia era un secreto que debía mantener cuando trataba con los otros chicos.

A lo largo de la infancia de Adam, progresivamente la posición económica de la familia fue empeorando, lo que repercutió en él. No sólo tuvieron que cambiar de residencia varias veces, sino que también vivieron en vecindarios donde sentían que no encajaban.

ADAM: *Mis padres siempre se consideraron superiores a los que nos rodeaban. Actuaban como si fuéramos distintos, como si ellos todavía vivieran en una casa de lujo en un vecindario de lujo. De hecho nos hicieron creer que nuestros vecinos eran de clase baja, una mala influencia; así me estimularon a ser de clase diferente y a estar alejado de los otros chicos.*

Los padres de Adam hicieron que sintiera recelo a la hora de relacionarse con las personas de su entorno.

Algunas veces los padres que son demasiado críticos pueden fomentar la exclusión social. Tuvimos un paciente al que sus padres constantemente criticaban por sus defectos sociales —su aspecto, la manera de hablar, el modo de actuar—. Esto le llevó a sentirse poco adecuado socialmente. Se volvió inhibido en las situaciones sociales y evitaba relacionarse con otras personas, ya que tenía miedo de ser criticado.

Otro origen de la exclusión social se relaciona con la trampa vital de la dependencia y de la subyugación. Un importante aspecto del aprendizaje de la sociabilidad es desarrollar un punto de vista de no-

sotros mismos como personas activas y con criterio. Nuestros padres nos estimulan a desarrollar nuestra única y propia identidad, nuestros intereses y nuestras preferencias. Tenemos una *personalidad* única que nos proporciona la energía y las ideas para poder iniciar y mantener conversaciones con los demás.

Algunos niños son muy pasivos por naturaleza o sus padres les desaniman a la hora de desarrollar su propia individualidad. Si tu autenticidad es «aplastada», haces lo que las demás personas esperan que hagas. Entonces no continúas tus propias iniciativas, sino la de los otros y así te conviertes en alguien que sigue a los demás por conveniencia. De este modo fracasas en el desarrollo de tus propias ideas, intereses o preferencias. Cuando estás en situaciones sociales y tienes que conversar con alguien, sientes que no tienes nada que decir. La pasividad te hace sentir como si no tuvieras nada propio que ofrecer. Una simple conversación se convierte en una pesada carga. Estás muy cómodo escuchando, pero eres incapaz de iniciar un tema de conversación. No puedes contribuir con tus propias opiniones y no tienes sugerencias sobre lo que haces o adonde ir. Después de un tiempo, tal vez decidas evitar todas aquellas situaciones sociales para no interactuar con otras personas sin nada que aportar. Este patrón, al igual que los otros que ya hemos comentado, te produce ansiedad en las situaciones sociales y hace que te sientas aislado.

Por otro lado, casi todos sufrimos un cierto nivel de exclusión social; siempre existe una parte de nosotros que se siente insegura y con miedo a no ser aceptada. ¿Quién no ha experimentado *algún* rechazo social? El nivel de desarrollo de la exclusión social como trampa vital depende de hasta qué punto se ha generalizado y lo traumático que haya sido. De forma parecida, cuanto más temprano empieza la exclusión social, más poderosa será la trampa vital.

Muchas personas desarrollan la trampa vital durante los años de la adolescencia. Durante este período la presión de los grupos de amigos y compañeros es mayor. Es fácil *no* sentirse adaptado a un grupo. Muchos adolescentes se sienten diferentes, aislados, distantes. De hecho, eso es tan común que es casi normal. Sin embargo, la mayoría superamos este distanciamiento cuando llegamos al instituto y establecemos alguna relación de amistad, formamos parte de un grupo de amigos que son más o menos como nosotros o simple-

mente nos preocupamos menos por pertenecer al grupo más popular.

Pero algunas personas sienten la exclusión social durante toda su vida. Generalmente la trampa vital se les origina muy temprano, en la infancia, y desde entonces se sienten excluidos por sus compañeros.

La trampa vital en el trabajo y en el amor

Éstas son las maneras de mantener la exclusión social como trampa vital:

LA TRAMPA VITAL DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL

1. Te sientes diferente o inferior a otras personas próximas. Exageras las diferencias y minimizas las similitudes. Te sientes solo incluso cuando estás con otras personas.
2. En el trabajo te mantienes al margen y te escondes. Ni te promocionan ni te incluyen en los proyectos porque no encajas.
3. Estás nervioso y tímido en grupos de gente. No te puedes relajar y ser tú mismo. Te preocupa hacer o decir cosas erróneas. Intentas planificar lo que dirás después. Estás incómodo hablando con desconocidos. Sientes que no tienes nada único que ofrecer.
4. En las relaciones sociales, evitas unirte a grupos o formar parte de la comunidad. Sólo pasas el tiempo con tu familia más cercana o con uno o dos amigos íntimos.
5. Te sientes avergonzado si las personas conocen a tu familia o saben mucho acerca de ella. Escondes los secretos de tu familia a las otras personas.
6. Pretendes ser como las otras personas sólo para ser aceptado. No muestras a los demás las partes originales de ti mismo. Tienes una vida secreta o sentimientos que crees que conducirían a las demás personas a humillarte o rechazarte.
7. Pones mucho énfasis en superar las deficiencias de tu propia familia: subir de clase social, tener posesiones materiales, parecer más educado, ocultar las diferencias étnicas, etc.
8. Nunca has aceptado ciertas partes de tu forma de ser porque crees que los demás te tendrán en menor consideración, (por ej. tímido, intelectual, sensible, demasiado femenino, débil, dependiente).

9. Eres muy tímido por tu aspecto físico. Te sientes menos atractivo de lo que las otras personas dicen que eres. Puedes trabajar desmesuradamente para ser físicamente atractivo y eres especialmente sensible a tus defectos físicos (por ej. peso, físico, figura, altura, complexión, rasgos).
10. Evitas las situaciones donde parecerías estúpido, lento o torpe (por ej.: ir al colegio, hablar en público).
11. Te comparas mucho con aquellos que tienen cuotas de popularidad que tú no tienes (por ej., apariencia, dinero, habilidades atléticas, éxito, ropa).
12. Pones demasiado énfasis en compensar lo que sientes por tus insuficiencias sociales: Intentas probar tu popularidad o tus habilidades sociales, ganarte a las personas, formar parte de un grupo social respetable o reunirte con los chicos más populares.

Puedes sentir una atracción romántica por muchos tipos de personas. Te atraen las personas que son todo lo contrario a ti, es decir, que tienen la apariencia externa de pertenecer a lo que *tú* no tienes. En función de cuáles sean los temas específicos de exclusión social, puedes buscar parejas que tengan una buena presencia, una alta posición social, que sean populares o que formen parte de un grupo, que estén cómodas en las situaciones sociales o que sean normales y convencionales. De esta forma, te puedes sentir como si pertenecieras a los grupos.

Hay ventajas y desventajas en la elección de una pareja sociable. Las ventajas son que puede actuar como una fuerza que te motive a socializarte. Con el tiempo, podrías aprender a sentirte más cómodo y unido a los demás. Por otro lado, sería peligroso que te volvieras muy dependiente de esa pareja que te allana el camino en las situaciones sociales. Incluso te podrías volver más tímido que antes y depender completamente de ella para iniciar conversaciones y relacionarte en los actos sociales. De esta forma, la selección de una pareja puede reforzar la visión de ti mismo como incompetente socialmente.

También puedes sentirte atraído por otras personas que sean rechazadas, ya que te permite establecer un vínculo especial en el cual os reforzáis mutuamente el sentimiento de ser diferentes.

ADAM: Mi novia Susan también era rechazada socialmente. Ella era de ese tipo de artistas que siempre van vestidos de negro y pintan

esos temas tan raros. Cuando estábamos juntos nos lo pasábamos bien con cualquier cosa. Sentíamos compasión por aquellos que eran tan patética y aburridamente normales.

Este tipo de pareja puede aliviar tus sentimientos de diferencia y hace que valores más su autenticidad. A pesar de los sentimientos de *soledad* y de ser diferente, te puedes sentir *compenetrado* y distinto al mismo tiempo, de manera que sientes que eres mejor que las personas convencionales.

Las personas que se sienten diferentes con frecuencia se juntan en grupos: los artistas, los *punks*, los *skins*. La unión hace la fuerza. Un grupo de rechazados sociales puede aumentar su posición social y sentirse bastante superior y especial. Los grupos de culto manifiestan este fenómeno, ya que los miembros se consideran como si compartieran un secreto que sólo ellos poseen. Este hecho les sitúa por encima de los rechazados. *Ellos* son ahora los que están dentro y el resto del mundo es el que está fuera.

Sin embargo, algunas personas con esta trampa vital no sienten que forman parte de una subcultura significativa. Pueden sentirse alejados de todos los grupos.

ADAM: *Siento que no pertenezco a ningún sitio. Soy atlético, pero no deportista. No soy ningún intelectual. No soy un bohemio ni tampoco un ejecutivo. Estoy entre todos estos mundos y en realidad no me identifico con ninguno de ellos.*

Incluso si superas tu exclusión social en la vida adulta, con el tiempo podrías *sentirte* poco aceptado o diferente. Los viejos sentimientos persisten y podrías magnificar las diferencias que te separan de los demás, lo que dificultaría tus relaciones. Estas diferencias suponen una barrera. Al mismo tiempo que te empiezas a sentir cercano a los demás, te vuelves muy sensible en las áreas que crees que os diferencian.

La trampa vital puede tener mucho que ver en la profesión que has elegido. Es probable que te atraigan actividades que no implican una importante interacción social. De hecho, destacar en alguna actividad solitaria y transformarla en una profesión, es algunas veces la parte más beneficiosa de la trampa vital. Podrías ser un artista, un científic-

co, un escritor independiente o un reportero. Podrías elegir un trabajo que implicara viajar mucho o que te permitiese trabajar en casa. La informática es un campo habitual para las personas con esta trampa vital. Incluso podrías crear tu propia empresa, lo que te permitiría relacionarte en tus propios términos; sin preocuparte de si las personas te aceptan. Pero probablemente la última cosa que elegirías es un trabajo en el que la posibilidad de un ascenso dependiera de establecer contactos y de relacionarte con los demás. No eres el tipo de persona que trabaja en una empresa para convertirse en un experto.

Si *trabajas* en una empresa o en otra organización, probablemente te sientas inferior o no te adaptes. Puedes ser excelente en tu trabajo, pero tu trampa vital no te permitirá avanzar.

DEBRA: *Tengo un trabajo donde se supone que debo entretener a clientes, saliendo con ellos a cenar y a tomar copas, pero lo evito. Me hace sufrir, ya que no conservo a mis clientes.*

Es posible que te describas a ti mismo como raro, excéntrico o reservado.

La principal opción que tienes para afrontar la trampa vital es escaparte. Esta es la piedra con la que construyes la exclusión social, pero si evitas las situaciones sociales, te aseguras que nada cambie. No puedes mejorar tus habilidades y tampoco puedes contradecir tus creencias. Estás más cómodo así, pero eso supone que estás bloqueado. El cambio requiere un desplazamiento desde esta actitud de huida a otra que implique el enfrentamiento para aprender a desenvolverte correctamente en las relaciones sociales. Las personas que superan la exclusión social son las que hacen este movimiento.

En el siguiente recuadro encontrarás los pasos para superar la exclusión social.

EL CAMBIO DE LA EXCLUSIÓN SOCIAL COMO TRAMPA VITAL

1. Entiende tu exclusión de la infancia. Siente al niño aislado o inferior de tu interior.
2. Enumera las situaciones sociales en las cuales te sentías ansioso o incómodo.
3. Haz una lista de las situaciones sociales que evitas.

4. Haz una lista de las formas en que compensas excesivamente los sentimientos de ser diferente o inferior.
5. A partir de los pasos anteriores, haz una lista de las cualidades que te hacen sentir distanciado, vulnerable o inferior.
6. Si éstas convencido de que tienes un defecto o diferencia con respecto a los demás, anota los pasos que podrías dar para superarlo. Luego sigue paulatinamente con tu plan de cambio.
7. Revalúa la importancia de los defectos que crees que no puedes cambiar.
8. Haz una tarjeta recordatorio para cada defecto.
9. Clarifica por orden de importancia los grupos sociales y de trabajo de los que has escapado. Poco a poco ve ascendiendo en la lista ordenada de tus ítem.
10. Cuando estés en grupo, haz un esfuerzo para planificar el inicio de las conversaciones.
11. Sé tú mismo en los grupos.
12. Deja de intentar compensar en exceso las áreas que vives con sentimientos de ser poco aceptado.

1. Entiende tu exclusión de la infancia. Siente al niño aislado o inferior de tu interior. La primera cosa que se debe hacer es recordar. Tienes que permitir que afloren aquellos recuerdos de tu infancia en los que te sentías diferente o excluido por otros niños. Hazlo cuando tengas tiempo para estar solo, en una habitación a oscuras y sentado en un lugar cómodo. Acuérdate de que no tienes que obligarte a ver imágenes: sólo cierra los ojos y permite que salgan. Recuerda cuándo te sentiste diferente o inferior. Puedes empezar con una imagen de una situación *actual* que active los sentimientos de exclusión social.

Con frecuencia los recuerdos que aparecen son de burlas, humillaciones, intimidaciones, soledad o que te sentiste apartado de los demás sin poder encajar. A continuación encontrarás un ejemplo de una sesión de imaginación de Debra. En esta sesión nos explicaba lo que había ocurrido en una fiesta que discurrió muy mal. Le pedimos que cerrara los ojos y obtuviera una imagen de la fiesta.

DEBRA: *Estoy de pie cerca de aquel tío que me está hablando. Siento mucho alivio cuando alguien habla conmigo, porque así no tengo que estar sola. Pero estoy tan nerviosa que no puedo hablar*

con ese tío. Estoy hablando verdaderamente rápido y sé que mis ojos muestran mucha inquietud. Me siento muy presionada y él empieza a parecer incómodo. Entonces termina la conversación y él se marcha.

Me marché después de esto. Y desde entonces no he ido a ninguna fiesta más.

TERAPEUTA: *Mantente en este último punto y busca una imagen de cuando eras niña y te sentiste de la misma manera.*

DEBRA: *De acuerdo. Estoy con mi amiga Gina en su casa. Allí hay un grupo de niños. Estamos escogiendo grupos para jugar al fútbol y nadie me escoge a mí. Yo soy la última niña en ser escogida y cuando el equipo me elige, todos se empiezan a quejar.*

Las imágenes de Adam se centraban más en estar fuera de los grupos. En una sesión de terapia, nos contó una excursión de acampada que hizo cuando era niño.

ADAM: *Estábamos más o menos cinco de nosotros bañándonos cerca de la cascada. En un momento determinado me sumergí en la cascada y permanecí ahí, dejando que el agua cayera por encima de mí. Podía ver a los otros niños chillar en una especie de nebulosa, pero no los podía oír por la amortiguación del estruendo de la cascada. De repente me sentí muy solo. Pensaba que siempre era igual, todo el mundo venía a mí desde muy lejos. Y yo miraba, como a través de una ventana. Todos estaban ahí fuera jugando y siendo normales los unos con los otros y yo estaba fuera mirando.*

Los recuerdos de la exclusión social son dolorosos. Queremos que consules al niño excluido. Para ello, imagínate como adulto, consolando al niño que fuiste. La exclusión social es fría y comporta sentimientos de soledad. No te quedes como siempre y antes de finalizar la sesión de imaginación haz algo para cambiarla. Imagínate de adulto en el interior de la imagen que estés recordado y apoya a tu niño interior.

ADAM: *Me imagino en el interior de la imagen como adulto. Estoy en el agua y me pongo en el interior de la cascada donde está el*

niño Adam y le digo que no estará solo nunca más. Estoy aquí y te ayudaré a relacionarte con las otras personas.

2. *Enumera las situaciones sociales en las cuales te sentías ansioso o incómodo.* Anota las situaciones que te producen incomodidad, pero que no evitas. La lista debería incluir fiestas, reuniones, las comidas en público, hablar delante de un grupo, salir, hablar con personas que tienen autoridad, comportarse de manera asertiva o tener una conversación. He aquí la lista que hizo Debra.

SITUACIONES SOCIALES QUE ME PRODUCEN ANSIEDAD PERO QUE NO EVITO

- 1 Saludar a mi portero.
- 2 Llamar a antiguos clientes.
- 3 Comer en la cafetería del trabajo.
- 4 La hora del café en la reunión de la iglesia.
- 5 Reuniones con compañeros de trabajo.
- 6 Hablar con personas que no conozco bien.
- 7 Conocer a personas de mi bloque de apartamentos.

Ahora añade dos columnas más en esta lista. En la segunda columna, anota cada situación en las que te sientas poco aceptado, diferente o inferior. Por ejemplo, en las fiestas Debra escribió «no tengo buena presencia, no soy ocurrente en las conversaciones, parezco inquieta». Con respecto a las reuniones del trabajo escribió «digo cosas estúpidas cuando presento los anuncios, no me puedo relajar y hablo antes y después, no tengo una imagen profesional de cara a los demás».

En la última columna, anota qué ocurriría en el peor de los casos si saliera mal. Permite que surja una imagen vivida. ¿Cuál es el peligro que temes? ¿La gente se ríe de ti o te rechaza? ¿Te mostrarás como inferior? ¿Otra vez fracasará al intentar adaptarte?

3. *Haz una lista de las situaciones sociales que evitas.* En este paso haz una lista de las situaciones que rechazas. Suelen ser actividades que te gustarían hacer, pero que habitualmente evitas. A continuación, tienes la lista que hizo Debra.

SITUACIONES SOCIALES QUE EVITO

1. La mayoría de las fiestas.
2. Salir a comer con los clientes.
3. Las citas.
4. Pedir favores a mi jefe.
5. Invitar a personas que no conozco muy bien a salir conmigo.
6. Salir después del trabajo con mis compañeros.
7. Hacer presentaciones en el trabajo.

Cuando hayas completado la lista, añade dos columnas más y sigue los mismos pasos que realizaste en el tercero para cada situación. En la segunda columna, anota las situaciones en las que te sentiste diferente o inferior. En la última columna, escribe qué sería lo peor que te podría ocurrir.

4. *Haz una lista de las formas en que compensas excesivamente los sentimientos de ser diferente o inferior.* Con estas compensaciones intentas probar que lo contrario de la trampa vital es verdad. Es un tipo de contraataque. Intentas hacer todo lo posible para mostrar que *no* eres diferente ni poco aceptado para así superar la trampa vital. A continuación, tienes la lista de Adam.

LAS FORMAS DE COMPENSAR EXCESIVAMENTE LOS SENTIMIENTOS DE SER DIFERENTE

1. Pretendo ser como cualquiera con el que estoy, exactamente igual que él. Mantengo lo que pienso.
2. No permito a las personas ver las partes desconocidas de mí (como mis gustos por las películas extranjeras, mis relatos cortos, mi familia).
3. Cuando tengo novia, no permito a mis amigos o familia pasar tiempo con ella. Intento mantener mis mundos separados.
4. Visto con ropa más conservadora de lo que me gustaría.
5. Intento impresionar a las personas con mi popularidad.
6. Intento tener amigos que sean populares.

Del mismo modo, podrías compensar en exceso los sentimientos de inferioridad centrándote en tu apariencia o en el éxito de tu profe-

sión, ya sea por lo que has conseguido, por tu lucha para alcanzarlo o escondiendo sus defectos.

Este tipo de compensaciones excesivas son poco sólidas y se derrumban con facilidad. Queremos que construyas una base más sólida y que te abras de nuevo para experimentar las situaciones sociales. Encontrarás que pueden ser bastante diferentes de las pesadillas que experimentaste en tu infancia. Generalmente, los adultos aceptan más las diferencias que los niños y adolescentes, por lo que hay menos probabilidades de que te humillen o rechacen.

5. *A partir de los pasos anteriores, haz una lista de las cualidades que te hacen sentir distanciado, vulnerable o inferior.* Toma una hoja de papel para cada cualidad y ponle un título (por ej., «El niño gordo», «El niño estúpido»). Entonces haz lo siguiente en cada hoja:

1. Define la cualidad en términos específicos (por ej., gordo, aproximadamente noventa kilos).
2. Enumera todas las pruebas de tu vida *adulta* que *sustentan* el sentimiento de que tu defecto es verdadero.
3. Enumera cualquier prueba *que no apoye* este sentimiento.
4. Pregunta a tu familia y amigos su opinión sobre las consecuencias de esta cualidad.
5. Escribe un párrafo que resuma las pruebas objetivas. ¿Cuál es el nivel de validez de la autocrítica?

Las cualidades que enumeró Debra incluían «No tengo un buen aspecto», «no puedo mantener una conversación interesante en las fiestas», «no tengo suficiente éxito», «siento ansiedad en las situaciones sociales», «soy poco seria y digo cosas estúpidas» y «causo una terrible primera impresión». A continuación, tienes la hoja que Debra rellenó acerca de: «Causo una terrible primera impresión».

«CAUSO UNA TERRIBLE PRIMERA IMPRESIÓN»

1. *Definición.*

No gusto a las personas cuando nos presentan por primera vez.

2. *Pruebas en la vida adulta de que es un defecto real.*

Nunca conozco a chicos en las fiestas. En ellas, las personas que no me conocen pierden el interés cuando terminan de hablar conmigo. No hago bien las entrevistas de trabajo. Me engancha a las personas que me lo hacen pasar bien (por ej., Ellen, Bill). Tengo muchos problemas para conocer a personas nuevas. A las personas de mi bloque de apartamentos parece que no les gusto, son más simpáticos con las otras personas.

3. *Pruebas de mi vida adulta que no apoyan este sentimiento.*

He hecho nuevos amigos desde que soy adulta. De hecho, tengo muy buenos amigos. Cuando estaba en la universidad, parecía gustar a las madres de mis amigos.

4. *Pregunto a mis amigos y familia.*

Pregunté a mi hermana, a mi madre y a dos amigos. Todos estaban bastante de acuerdo excepto mi madre. Mi hermana dijo que tengo que desprenderme de la tensión del primer contacto. Mis amigos dijeron cosas bastante parecidas.

5. *Resumen de las pruebas objetivas.*

Aunque hay datos objetivos acerca de que algunas veces causo una buena primera impresión, la mayoría de las pruebas apuntan a que es un defecto verdadero.

Después de repetir el proceso con las demás cualidades, Debra admitió que probablemente tenía mejor aspecto y más éxito de lo que pensaba, pero creía que los otros defectos eran verdaderos.

Las cualidades que Adam enumeró incluían:

FORMAS EN LAS QUE SOY DIFERENTE DE LOS DEMÁS

1. No hablo de los mismos temas que los demás hablan.
2. Soy raro.
3. Las personas no quieren conocerme.
4. Soy bastante serio. No parezco impresionar a nadie.

5. Visto distinto de las otras personas.
6. Tengo intereses inusuales que los demás parecen no tener.
7. Me comporto de manera tan reservada que desanimo a la gente.

Después de hacer la lista, decidió que «No hablo de los mismos temas que los demás hablan», «Soy bastante serio. No parezco impresionar a nadie», eran defectos reales.

Sin embargo, al evaluar nosotros si los defectos de Adam eran verdaderos o imaginados, comprobamos que *exageraba* las diferencias entre él y las otras personas. Ésta era una forma importante de reforzar su trampa vital. Constantemente exageraba las diferencias y minimizaba las similitudes.

TERAPEUTA: *¿Por qué sientes que no puedes hablar con tu nuevo jefe en el trabajo?*

ADAM: *Siento como si no tuviéramos cosas en común.*

TERAPEUTA: *Pero si tú estás en el mismo terreno... Esto ya es alguna cosa.*

ADAM: *Pero somos distintos en muchas otras cosas importantes.*

TERAPEUTA: *¿Cuáles?*

ADAM: *El viste distinto y conduce un coche caro.*

TERAPEUTA: *¿Pero no oíste que era un entusiasta de las películas extranjeras?*

ADAM: *Si, pero su coche me limita. Me imagino que es una persona muy materialista. Y esto no me gusta.*

La forma en que veía el mundo —en términos de diferencias más que en el de similitudes— reforzaba la trampa vital de Adam.

6. Si estás convencido de que un defecto o diferencia con respecto a los demás es real, anota los pasos que podrías dar para superarlo. Sigue paulatinamente con tu plan de cambio. Deberías escribir cómo mejorar las habilidades sociales, volverte más efusivo y más simpático con la gente, perder o ganar peso, asistir a clases para aprender a hablar en público, volver a la escuela, aprender a mejorar tu aspecto o cualquier otra estrategia que te ayude a mejorar. Paulatinamente haz lo que has escrito. Algunas veces, cuando tenemos un defecto que no

nos atrevemos a superar nos sentimos tan avergonzados que ni siquiera queremos pensar en él. Evita caer en esta trampa y enfréntate a tus defectos.

Debra desarrolló un plan para tratar de superar su «terrible primera impresión». Primero, intentó observar y anotar qué aspectos de su conducta eran problemáticos. Para ello, se analizó a sí misma cuando se encontraba con personas, preguntó a los amigos y a la familia e hizo con nosotros juegos de roles sobre el principio de una cita.

TERAPEUTA: *Por lo tanto, ¿qué es lo que podemos añadir?*

DEBRA: *Supongo que tengo dos problemas principales para dar una buena primera impresión. La primera es que, como consecuencia de tener tanta ansiedad, hago comentarios impertinentes que las otras personas no entienden. Y lo segundo es que, cuando las personas preguntan cosas sobre mí, no sé que decir.*

Una vez Debra identificó su tendencia a ser impertinente, fue bastante fácil dejar de hacerlo. No hacía chistes fáciles hasta que conocía un poco más a la persona. Con respecto a su segundo problema, practicamos en las sesiones de terapia lo que debía decir cuando le preguntaban algo sobre ella. *Preparamos* a Debra para hablar de sí misma en varias áreas —su trabajo, su familia, sus intereses—. Muchas habilidades sociales se pueden aprender con preparación. Si planificas por adelantado cómo enfrentarte a varias situaciones sociales, se reducirá tu ansiedad.

La imaginación también puede desempeñar un papel importante en la preparación. En vez de recrearte imaginando que las situaciones van a ir mal y sentir mucho más miedo, pasa el tiempo imaginándote que lo estás haciendo bien. Imagínate desenvolviéndote en las situaciones exactamente como deseas que ocurran. Piensa que has de preparar y ensayar el éxito y no el fracaso.

DEBRA: *Antes de ir a la fiesta de Navidad de mi empresa, me estiré en la cama y me relajé. Me imaginé que la fiesta iba muy bien. Me imaginé a mí misma andando y mirando alrededor, sonriendo y eligiendo a una persona a la que acercarme y hablarle. Me vi acercándome y diciéndole «hola» muy tranquila. Me imaginé empezando a hablar y las cosas que diría.*

7. *Revalúa la importancia de los defectos que no puedes cambiar.* Alcohólicos Anónimos tiene un lema: «Dios, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, coraje para cambiar las cosas que puedo realmente cambiar y la sabiduría para saber ver la diferencia». Hay algunos aspectos que puedes cambiar y otros que no puedes. Más allá de la autosuperación reside la aceptación de uno mismo.

Puedes tener defectos que nunca cambiarás o que no cambiarás lo suficiente. Siempre serás demasiado bajo o alto, demasiado gordo o delgado, podrías no tener nunca el suficiente éxito o no contar grandes historias en las fiestas. No obstante, las personas con esta trampa vital *exageran* la importancia de sus defectos. Pregúntate: ¿qué importancia tienen tus defectos si los comparamos con tus cualidades?

Enumera tus cualidades y defectos. Haz lo mismo con las personas que conoces. ¿Verdaderamente eres mucho peor o diferente? Intenta ver tus defectos *con perspectiva*. Debra podía tener ciertos problemas en las situaciones sociales, pero también era un ser humano inteligente, sensible y dulce. Lo mismo ocurría con Adam, era divertido y una persona interesante a quien las diferencias lo hacían bastante ca-rismático. Nuestra experiencia con pacientes con esta trampa vital es arrolladora, ya que sus defectos evidentes son un telón de fondo que la persona ve como un todo.

Es probable que creas que los demás consideran tus defectos de la misma manera que los niños que se reían de ti en la infancia. Pero estás equivocado, los adultos habitualmente son mucho más tolerantes con las diferencias que los niños, es más, los adultos aprecian las diferencias. Sólo los niños o los adultos inmaduros sienten pasión por la igualdad.

DEBRA: *Cuando estoy en una fiesta me siento de la misma forma que en el patio de recreo de la escuela. Me siento como en un escondite y todo el mundo riéndose de mí. Yo, en medio de la situación, espero que las personas empiecen a conspirar contra mí y que canten canciones sobre lo gorda que estoy.*

Finalmente, puedes tener defectos que no *quieras* cambiar. Algunos de tus denominados defectos pueden ser valiosas partes de ti mismo. Así es como Adam se sentía con la forma en que vestía. Se divertía comprando ropas distintas y combinando esta ropa para crear

sus trajes. El no estaba dispuesto a renunciar a esto. Su forma de vestir era distinta, pero no monstruosa. Debra tenía un problema parecido con su maquillaje. No quería maquillarse, aunque eso disminuyera las posibilidades de atraer a un hombre.

Tu última decisión es cuánto estás dispuesto a cambiar. Debes ser consciente de las repercusiones. Si adaptarte es tu objetivo, *lucir* la autenticidad no te va a ayudar a alcanzarlo. Una de las tareas que implica un mayor desafío en la vida es encontrar un equilibrio entre adaptarse y ser normal, pero sin dejar de mostrar nuestra única e individual naturaleza. Si vamos demasiado lejos con nuestra conformidad, perdemos el sentido de lo que somos; pero si vamos al extremo de la expresión y autenticidad individual, no nos adaptamos al resto de la comunidad.

8. *Haz una tarjeta recordatorio para cada defecto.* Haz una tarjeta recordatorio para llevar contigo. Léela cada vez que tu trampa vital se active. De esta forma puedes desgastar la trampa vital.

Cuando escribas la tarjeta recordatorio, recalca cómo exageras el defecto y menciona las buenas cualidades. Incluye la manera en que puedes mejorar.

A continuación te mostramos algunos ejemplos. Esta es la tarjeta recordatorio que Debra escribió para su defecto «Estoy ansiosa en las situaciones sociales».

TARJETA RECORDATORIO # 1

Sé que justamente ahora me siento ansiosa, como si todos me estuvieran mirando. Siento que no puedo hablar con nadie. Pero sé que mi trampa vital se está activando. Si miro a mi alrededor, observaré que las personas no me están mirando y si alguien lo hiciera, es probable que sea con una mirada amigable. Si hablo con alguien, mi ansiedad disminuirá al instante y no podrán decir que estoy nerviosa. Además, todos sentimos un poco de ansiedad en las situaciones sociales. Cuando tenga ansiedad puedo relajar mi cuerpo, mirar la habitación y buscar a alguien con quien hablar.

He aquí una tarjeta que Adam escribió para su defecto «Me comporto de una forma tan reservada que desanimó a la gente».

TARJETA RECORDATORIO # 2

Me estoy sintiendo diferente de las otras personas con las que estoy, como un extraño, solo entre la multitud. Me estoy apartando, cada vez soy más reservado. Pero es la trampa vital que se está poniendo en funcionamiento. De hecho, estoy exagerando lo diferente que soy. Si soy amable me daré cuenta que tengo cosas en común con los demás. Tengo que darme la oportunidad de relacionarme.

Una tarjeta recordatorio te puede ayudar a romper el hechizo de la trampa vital y volver al camino correcto.

9. Clarifica por orden de importancia los grupos sociales y de trabajo de los que has escapado. Poco a poco, ve ascendiendo en la lista ordenada de apartados. Éste es el paso más crucial: deja de escapar. De todos los factores que mantienen la trampa vital, la evitación es el más importante. Cuanto más tiempo continúes escapando, más tiempo tardarás en superar la trampa vital.

Cuando nos convertimos en adultos, la probabilidad de que la gente nos rechace es menor que en la infancia. Cuando nos hacemos mayores, la mayoría llegamos a ser más tolerantes y aceptamos más la diferencia. Pero esto no lo ves porque estás paralizado en la infancia, inconsciente de que el mundo ha cambiado a tu alrededor. Atribuyes la mentalidad de los niños a los adultos de tu alrededor y evitas las situaciones donde recibirías la información positiva que tanto necesitas para saber lo que ocurre en realidad. Así nunca te percatarás de que se te acepta.

Nos damos cuenta de que este paso será difícil para ti. Lo haremos lo más fácil que podamos. La razón de que escapes reside en que experimentas mucha ansiedad en las situaciones sociales. No harás casi nada con tal de evitar sentir esa sensación. Además, con la exclusión social como trampa vital es posible vivir tu vida y evitar casi todas las situaciones sociales. Todavía puedes escoger, incluso si crees que tu vida carece de gratificación.

Empieza la lista que hiciste en el tercer paso del grupo de situaciones que evitas. Puntúa con la siguiente escala el nivel de dificultad que representa para ti completar cada apartado. (Utiliza cualquier número del cero al ocho.)

Escala de dificultad

0. Muy fácil.
2. Medianamente fácil.
4. Moderadamente difícil.
6. Muy difícil.
8. Me parece casi imposible.

Por ejemplo, Debra puntuó los apartados de su lista tal como mostramos a continuación:

SITUACIONES SOCIALES QUE EVITO	ESCALA DE DIFICULTAD
1. La mayoría de las fiestas.	8
2. Salir a comer con los clientes.	5
3. Las citas.	6
4. Pedir favores a mi jefe.	4
5. Invitar a personas que no conozco bien a salir conmigo.	7
6. Salir después del trabajo con mis compañeros.	3
7. Hacer presentaciones en el trabajo.	8

Empieza con el apartado *menos* difícil (asegúrate de que has incluido algunos puntos relativamente fáciles, es decir, que los haya puntuado con algún uno, dos o tres). Haz estos apartados una y otra vez hasta que hayas conseguido la sensación de haberlos superado. El punto más fácil de la lista de Debra era «salir después del trabajo con mis compañeros». Lo hizo muchas veces al mes durante cinco meses antes de pasar al siguiente apartado.

Debra realizó otros puntos en el nivel 3 de dificultad: habló con personas que conocía de paso, como porteros y vendedores, y entabló conversaciones con hombres que encontraba moderadamente atractivos. Cuando llegó al nivel 4, se sentía bien. Nos gustaría que hicieras lo mismo. En cada nivel de dificultad, inventa otros apartados y supéralos también. Planifica cuidadosamente cómo completar cada

punto y piensa cada aspecto por adelantado. Trabaja las soluciones de todas las eventualidades posibles. Utiliza la imaginación positivamente para practicar el cumplimiento de tus objetivos.

Paulatinamente, incrementa la dificultad de cada apartado, según la puntuación. Los éxitos te acompañarán a medida que vayas avanzando. La parte más difícil es volver a empezar. Date una oportunidad y empieza otra vez a crecer socialmente. Incluso encontrarás que te divierte.

10. Cuando estés en grupo, haz un esfuerzo para planificar el inicio de las conversaciones. Cuando vayas a actos sociales, elige como objetivo inicial empezar cierto número de conversaciones. Intenta cumplir tu objetivo y orientarte hacia el mundo exterior. Cuando las personas con la trampa vital están en un acto social, pasan casi todo el rato enfrascados en sus propios pensamientos y no se relacionan. Incluso inmersos en las situaciones sociales, escapan del contacto real: están allí, pero en realidad están ausentes. Tienes que superar esta forma tan sutil de escapar.

Cuando Debra y Adam practicaron su lista de apartados organizada según su nivel de dificultad, estaban de acuerdo con hablar a un número específico de personas. Si iban a una fiesta, se proponían objetivos como «Hablaré al menos con dos personas que no conozca». Esto es lo que queremos que hagas. Te sorprenderás cuando compruebes que este conjunto de objetivos específicos a menudo *reduce* la ansiedad, más que la incrementa. Una vez que la ansiedad anticipatoria ha pasado, probablemente encontrarás que acercarte y hablar con las personas hará que disminuya tu ansiedad. Así es como habitualmente se trabaja con la evitación. Predices que estarás mucho más ansioso de lo que en realidad estás.

DEBRA: *No fue mal del todo. Hablé con dos personas durante el descanso y no estuvo tan mal. La próxima vez que vaya estaré mejor, porque ahora ya tengo algunas personas con las que puedo hablar.*

Intenta establecer una relación con *una* persona del grupo y poco a poco conoce a los otros miembros del grupo. Ésta es la estrategia que hemos encontrado más útil. Centrarse en el grupo como un todo

es demasiado agobiante, porque sentirías todas las miradas clavadas en ti. Divide el grupo en unidades manejables y procura hacer uno o, como máximo, dos amigos a la vez.

11. Sé tú mismo en los grupos. Ésta es una de las formas *más* sutiles de la evitación y una parte no visible de ti. Hablas con la gente, pero eres selectivo o cuidadoso al evitar ciertos temas, para que así tus defectos o diferencias no se expongan. Quizá sea porque eres homosexual, tienes poco éxito o porque provienes de determinados orígenes. Asimismo, puede que una característica física o algún componente de tu posición social, como la educación o los ingresos, te acomplejen.

Se paga un precio demasiado alto por mantener estos secretos y citarse con las personas se convierte en una situación llena de tensión y soledad. Como uno de nuestros pacientes dijo una vez, «Tener un secreto te aísla». Intenta, tanto como te sea posible, *no* ocultar tus defectos o diferencias. Nosotros no estamos diciendo que seas *monstruosamente* diferente, sino que te pedimos que seas tú mismo. Permítete que las personas conozcan que eres homosexual o que provienes de cierta educación. Deja de esconderte. Si quieres conocer mejor a las personas comparte alguna de tus debilidades e inseguridades: éste es el único camino para comprobar que eres aceptado.

12. Deja de intentar compensar en exceso las áreas que vives con sentimientos de ser poco aceptadas. Permítete comprobar que la mayoría de las personas te aceptarán tal como eres, no intentes impresionarlos con tus éxitos o posesiones. Comprueba que es un alivio no resistirse a la presión.

ADAM: *El hecho de tener que probar todo el tiempo que era un muchacho popular era una carga. Siempre estaba mintiendo sobre cómo era. No quiero tener que hacerlo nunca más.*

Debra tenía un problema parecido con la falta de éxito. Estaba avergonzada de su situación laboral y como consecuencia constantemente intentaba mostrar a las personas lo lista que era. Si la situación laboral surge como materia de conversación, tu conversación se volverá forzada y artificial.

DEBRA: *Empezaba casi a jactarme. No importaba de lo que estuviéramos hablando, me las arreglaba para hacer algún comentario sobre cómo gané un premio en el colegio o algo parecido. Si se empezaba a hablar sobre un tema complicado, de repente me volvía condescendiente. Sonaba realmente vacío, lo que significaba que la otra persona sabía exactamente cómo me estaba sintiendo.*

El contraataque es una carga pesada pero, además, tu conducta siempre es transparente. Las otras personas ven la verdad de ti. Saben que te sientes avergonzado y que la ostentación que haces es falsa. Tú lo sabes y ellos también. Reemplaza la persona que pretendes ser por la persona que realmente eres. A los demás les gustará más y tú también te gustará más.

No estamos diciendo que empieces a hablar de ti, sino que te tranquilices y dejes de esforzarte por impresionar a las personas.

Comentarios finales

Al iniciar el viaje de la exclusión social la salida es la soledad y la llegada es la relación. Intenta ver esto bajo una luz positiva. Si estás decidido a aplicar estas estrategias de cambio, encontrarás que el camino está lleno de premios. Ahora Debra tiene citas, se divierte en las fiestas y sale varias veces a la semana. Viene a sus sesiones feliz. Adam ha hecho algunos amigos íntimos nuevos con los cuales comparte su verdadera esencia, tal como es. El último premio es la vida social satisfactoria. Puedes sentir que formas parte de la comunidad. Este sentimiento es una parte crucial de la vida que te has perdido. ¿Por qué no abandonas el camino de la soledad?

«No puedo hacerlo yo solo» La dependencia como trampa vital

MARGARET: VEINTIOCHO AÑOS, SE SIENTE ATRAPADA EN SU MATRIMONIO CON UN MARIDO OFENSIVO.

Cuando Margaret vino por primera vez a nuestra consulta, se apreciaba en sus ojos una mirada de miedo. Eso nos suscitó un impulso de protección y nos movió a ocuparnos de ella. Cuando le dijimos que parecía asustada, nos dijo que no le gustaba pensar mucho en sus problemas, pero que podía hablar de ellos.

Margaret se sentía atrapada en una relación, pero tenía demasiado miedo de romper, por temor a estar sola. Anthony, su marido, le ofendía con sus comentarios. Él llevaba dos años sin empleo y la culpaba de todos sus problemas. Margaret tenía agorafobia: padecía ataques de pánico y evitaba muchas situaciones por miedo a tener crisis de ansiedad (los trenes, los restaurantes, las tiendas de comestibles, los centros comerciales, las multitudes, los cines). Algunos días estaba tan nerviosa que tenía miedo de salir de casa. Acudió a terapia porque enfrentarse a su matrimonio y a sus fobias le sobrepasaba.

Además de dificultarle el funcionamiento cotidiano, la agorafobia de Margaret le impedía disfrutar del tiempo libre. Las actividades que otras personas suelen encontrar divertidas, ella las experimentaba como tareas complicadas.

MARGARET: *Anthony está furioso conmigo. Quiere que mañana por la noche me encuentre con él en el restaurante. No quiere venir primero a casa y recogerme. Pero yo no puedo hacerlo sola. No puedo ir en tren.*

TERAPEUTA: *¿De qué tienes miedo?*

MARGARET: *¿Y si mientras me ocurre algo y no hay nadie que se ocupe de mí?*

TERAPEUTA: *¿Qué te podría ocurrir?*

MARGARET: *¿Qué podría ocurrirme? Podría tener una crisis de pánico y me pondría tan mal que me desmayaría en la calle.*

Cuando Margaret estaba en casa y Anthony se había marchado por algún motivo, le buscaba o empezaba a llamar por teléfono: «Mi teléfono es el cordón umbilical con el mundo». Aunque Anthony se quejaba algo molesto por el esfuerzo que le suponía hacerle de canguro, cada vez que ella conseguía superarse a sí misma, la desanimaba. Aunque pareciera extraño, Margaret sentía que él quería que continuara siendo dependiente.

WILLIAM: TREINTA Y CUATRO AÑOS, TODAVÍA DEPENDE DE SUS PADRES PARA QUE LE CUIDEN.

La mirada de William también mostraba miedo cuando vino a nuestro centro. Parecía tímido e introvertido. Para intentar que estuviera cómodo, nos ocupamos de él y le demostramos que le trataríamos con *tacto*.

William todavía vivía con sus padres. Sólo se había marchado de casa una vez durante un tiempo prolongado, cuando fue a la universidad. Sin embargo, al cabo de un año se trasladó a una pequeña escuela universitaria que estaba lo suficiente cerca como para vivir en casa y poder ir y venir de la facultad a diario. William se convirtió en un contable al igual que su padre y trabajaba en su empresa. Estaba muy nervioso con su trabajo. Desde hacía tiempo salía con una chica llamada Carol, pero por una u otra razón no se decidía a comprometerse. No podía decidir si era la persona correcta para él.

WILLIAM: *Pienso: «¿Y si cometo un error y no es ella? ¿Y si hay alguien mejor? ¿Cómo sé si ella es la que me conviene o que me estoy conformando con menos?».*

Nos llevamos bien, pero ahora no estamos en una buena época. ¿Y si ocurre que no puedo mantenerla? Ella quiere tener muchos hijos. ¿Cómo sé si puedo mantener a mi mujer y a los niños? Si apenas puedo mantenerme a mí mismo... Algunas veces pienso que debería romper con ella ahora y recuperarme de esto.

Desde hacía dos años, William intentaba aclarar sus ideas sobre Carol. Acudió a terapia porque ella le había dado un ultimátum: o se casaban o terminaban su relación. William se sentía paralizado.

CRISTINA: VEINTICUATRO AÑOS, ES TAN INDEPENDIENTE QUE NO PUEDE ACEPTAR AYUDA, INCLUSO CUANDO LA NECESITA.

Cristina no estaba asustada cuando vino a nuestro centro. Al contrario, parecía muy capaz de cuidar de sí misma. Su manera de ser era segura y competente.

Cristina se enorgullecía de su independencia y autonomía: «No necesito a nadie», nos contaba. Desde que empezó la universidad se mantenía y vivía sola. Desde hacía un año, trabajaba como asistente social en un centro de tratamiento de las adicciones y recorría sin miedo los barrios más peligrosos de la ciudad.

Ocho meses antes de venimos a ver, Cristina se rompió una pierna en un accidente de esquí. Al iniciar el tratamiento, todavía llevaba las muletas para andar. Justo después del accidente, tuvo que volver a casa de sus padres temporalmente. Sus padres y sus dos hermanos pequeños le tenían que traer la comida, ayudarle a lavarse y vestirse. El estrés de que su familia la cuidara era tan intenso que decidió venir a terapia.

CRISTINA: *Yo no soy exactamente la clase de persona que le gusta demasiado que la cuiden. Es más, no me gusta. Veo que estoy demasiado deprimida y preocupada por ello.*

Supongo que me doy cuenta de que no debería preocuparme. Y más ahora que volveré a mi apartamento y voy a tener mucho

tiempo para pasar con mis amigos, para hacer actividades. Necesito hacer cosas para mí. Y lo divertido es que sé que haría lo mismo por ellos, incluso sin pensarlos. ¿Por qué no puedo aceptar ayuda de los demás?

El cuestionario de dependencia

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la dependencia como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados, utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con un cinco o seis, esta trampa vital se puede aplicar a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me siento más como un niño que como un adulto cuando he de enfrentarme a las responsabilidades de la vida diaria. 2. No soy capaz de arreglármelas. 3. No puedo hacer frente a la vida solo. 4. Otras personas me cuidan mejor de lo que yo puedo hacerlo. 5. Tengo problemas para hacer nuevas tareas a menos que alguien me guíe. 6. No hago nada bien. 7. Soy un inepto. 8. No tengo sentido común.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN (CONTINUACIÓN)
	9. No puedo confiar en mi propio juicio. 10. Encuentro agobiantes las responsabilidades cotidianas.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Ésta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de la dependencia

Si tienes el patrón de la dependencia, la vida te parece agobiante. Crees que no puedes afrontarla solo, que eres incapaz de cuidar de ti mismo y que necesitas a los demás para que te ayuden. Sólo con su ayuda es posible que sobrevivas. Sientes que mantienes una lucha constante para cumplir con las responsabilidades normales de la vida adulta, ya que careces de la habilidad necesaria. Es un sentimiento de que *algo falta*, de *no ser capaz*. La imagen de un niño que siente que el mundo de repente le desborda y empieza a llorar para llamar a su madre resume la esencia de la dependencia. Te sientes como un niño en un mundo de adultos y, si no te cuidan, te sientes perdido.

Los típicos pensamientos que reflejan tu sentido de incompetencia son: «Esto es demasiado para mí», «no puedo hacerlo», «voy a fracasar», «no voy a ser capaz de encargarme de mis responsabilidades». Otros pensamientos típicos reflejan el miedo de ser abandonado por las personas de las que dependes: «¿Qué haré sin ella?», «¿cómo me las arreglaré solo?». Estos pensamientos suelen acompañarse de sentimientos de desesperación y pánico. Como Margaret nos contaba: «Hay tantas cosas que no puedo hacer... He de tener a alguien a mi

lado para que lo haga por mí». Te dejas llevar por esta necesidad y esto agota tu energía mental. Planificas y proyectas para estar seguro de que alguien estará a tu lado, ya que te resulta muy agobiante hacer las cosas tú solo.

A menudo, muestras una total falta de confianza en tu juicio porque no crees en tu habilidad para emitirlos. Esta dificultad en confiar en tus opiniones es una característica central de tu dependencia: eres muy *indeciso*.

WILLIAM: *Desearía poder aclarar mis ideas sobre Carol. No sé por qué me siento tan contradictorio. Es como si creyera que es imposible que tome la decisión correcta.*

Cuando tienes que tomar una decisión, solicitas la opinión de los demás y acudes a diversas personas para que te aconsejen. En tu cabeza, cambias de opinión cientos de veces y todo este proceso te deja confuso y exhausto. Si finalmente tomas una decisión, tienes que continuar preguntando para asegurarte que ha sido la correcta.

Otra alternativa es que busques el consejo de una persona de mucha confianza y depender exclusivamente de ella. Con frecuencia, esta persona es un terapeuta. Al principio de la terapia, nuestros pacientes dependientes siempre intentan que tomemos las decisiones por ellos. A veces, resulta difícil resistirse a ello porque puede ser doloroso ver a un paciente que duda indefinidamente y es tentador tomar la decisión por él. Tenemos que intentar no hacerlo, ya que no les beneficia: si tomáramos las decisiones, incrementaríamos su dependencia hacia nosotros, cuando el objetivo de la terapia es su independencia.

A las personas dependientes no les gusta cambiar y prefieren que su vida se mantenga igual.

MARGARET: *Las primeras veces que salí con Anthony en la universidad, solía decirle que deseaba que siempre pudiéramos estar allí, que la universidad nunca debía acabar. Cuando terminaban las clases, él tenía que marcharse y, por lo tanto, no podíamos salir juntos, así que yo prefería que las clases no terminaran.*

TERAPEUTA: *¿Qué es lo que ibas a perder?*

MARGARET: *Supongo que me sentía muy segura allí. Sabía lo que podía esperar.*

La falta de seguridad en tu capacidad de tomar decisiones provoca que temas cualquier cambio. Desconfías de las situaciones nuevas porque eso implica que has de fiarte de tu propia capacidad de juicio. Las situaciones familiares ya las has verificado con otras personas y sabes más o menos cómo encararlas. Cuando te enfrentas solo a una nueva situación, tienes que confiar en tus propias opiniones, pero tú desconfías de ellas.

Nos gustaría decirte que tu sentimiento de incapacidad es más imaginario que real, pero desafortunadamente en algunas ocasiones no es así. A menudo, las personas dependientes tienen escasos recursos personales porque han evitado las responsabilidades de la vida adulta y han encontrado a otros que las han asumido por ellos. Esta evitación les lleva a tener algunos déficit reales en sus habilidades y opiniones. Sin embargo, la mayoría de los pacientes dependientes *exageran* su incompetencia.

Cuando continuamente buscas a personas que asuman tus tareas cotidianas, estás *rindiéndote* a la trampa vital. El hecho de acudir a otros te refuerza la idea de que no eres capaz de asumir las tareas por ti mismo e impide que desarrolles un sentimiento de competencia. No obstante, si hubieras vivido independientemente por un tiempo, hubieras aprendido las competencias que se requieren para funcionar en la vida diaria. Tu dependencia es una gran hipótesis no comprobada, ya que nunca has averiguado si puedes funcionar solo.

Escapar es otra forma de reforzar el patrón. Evitas las tareas que crees que son demasiado difíciles para ti, como conducir, encargarse de las cuestiones económicas, tomar decisiones, asumir nuevas responsabilidades y aprender nuevas áreas de experiencia. Evitas actuar sin tus padres o pareja. Pocas veces vives o viajas solo y casi nunca vas a ver una película o a comer solo, pero al huir de estas actividades, confirmas la sensación de que no puedes funcionar por ti mismo. Margaret decía: «Anthony se cuida de todo lo referente al dinero. Yo nunca podría encargarme de nuestras cuentas». William afirmaba: «Nunca podré tener un trabajo en otra empresa. ¿Y si fuera un desgraciado y un fracasado? Otros jefes no serían tan indulgentes conmigo como mi padre».

La dependencia y la ira

Aunque encuentras el cambio aterrador y te resistes a seguirlo, algunas veces te sientes atrapado incluso cuando te sientes seguro. Ésta es la cara negativa de la dependencia como trampa vital y es el precio que tienes que pagar. Las personas dependientes a menudo permiten que las ofendan, sometan o priven emocionalmente para mantener la dependencia. Harán casi cualquier cosa para que la persona permanezca con ellos.

Es probable que aceptes el rol de subordinado en las relaciones que mantienes con los miembros de la familia, pareja y amigos. Indudablemente, esto provocará que te sientas enfadado (aunque podrías no ser consciente de ello). Te gusta la seguridad de estas relaciones, pero te sientes molesto con la gente que te la proporciona. De todas formas, no sueles expresarles tu enfado de forma abierta, ya que podrías alejar a esas personas y las necesitas demasiado. La cara oscura de esta trampa vital es que te sientes atrapado en el papel de dependiente.

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y dame una imagen de tu matrimonio.*

MARGARET: *Estoy en un sitio oscuro y no puedo escapar. No hay aire y no puedo respirar. Es claustrofóbico. Anthony me está gritando alguna cosa. Yo le oigo, pero continúa gritándome. Le odio tanto que me siento como si fuera a explotar.*

TERAPEUTA: *¿Qué haces?*

MARGARET: *Me disculpo, le prometo que no lo haré otra vez-*

Muchas de las crisis de pánico de Margaret ocurrían cuando se enfadaba con Anthony y no expresaba ese sentimiento. La dependencia menoscaba la libertad y la expresión de uno mismo.

Algunas personas dependientes expresan su malestar de una forma más abierta; tienen lo que denominamos «la grandiosidad del dependiente». Creen que tienen el derecho de que los demás cubran sus necesidades de dependencia. Carol se lo expresaba a William en una de nuestras sesiones (ante la solicitud de William, Carol asistió a alguna de nuestras sesiones).

CAROL: *Ayer, William fue asqueroso y crítico. El toma esta actitud.*

Yo preparaba la cena y él empezó a dar vueltas a mi alrededor y a corregirme. Era como si no pudiera hacerlo correctamente.

TERAPEUTA: *(a William): ¿Qué te ocurrió?* WILLIAM: *Todo empezó después de salir del médico. Estaba muy*

enfadado porque ella no quiso acompañarme para la consulta de mi alergia. Me hizo ir solo.

CAROL: *¡Tenía un examen de economía!* WILLIAM: *Lo podías haber hecho más tarde.*

Probablemente tienes una combinación de las trampas vitales de dependencia y grandiosidad. En este caso, te enfadas con las personas que no te proporcionan tus necesidades y las castigas con tu malhumor, actuando con irascibilidad o mostrándote abiertamente enfadado.

La dependencia y la ansiedad

Las crisis de pánico y agorafobia son corrientes en la dependencia. La característica central de la autonomía es la habilidad de aventurarse por el mundo y tener los recursos para funcionar independientemente. La agorafobia es exactamente lo contrario. Margaret se sentía *indefensa*. Cuando se aventuraba por el mundo, no tenía confianza en su capacidad para enfrentarse a lo que ocurriera. A ella le hubiera encantado evitar el mundo y permanecer en su casa, donde se sentía segura.

Margaret se sentía como una niña en el mundo; como si no pudiera sobrevivir sola. Simplemente esperaba aferrarse a alguien que la cuidase. Temía a la muerte, a la locura, a la pobreza; es decir, a los extremos de la indefensión. Cada vez que tenía un ataque de pánico, estaba convencida de que tenía un ataque al corazón o que se estaba volviendo loca. Como muchos agorafóbicos, también tenía la vulnerabilidad, la otra trampa vital que afecta a la autonomía.

Incluso si no tienes crisis de pánico, seguramente sientes una enorme ansiedad. Todos los cambios naturales de la vida te parecen agobiantes, hasta los positivos. Un ascenso en el trabajo, el nacimiento de un hijo, terminar los estudios, el matrimonio —cualquier nueva responsabilidad activaría la ansiedad—. Los eventos, que la

mayoría de las personas celebran, a ti te despiertan un sentimiento de terror. Aparte de la ansiedad, quizá tienes una sensación crónica de depresión, ya que interiormente te desprecias por tu dependencia de los demás. Tal como William afirmaba: «Me siento sin capacidades». La baja autoestima es uno de las dolorosas consecuencias de la dependencia como trampa vital.

La contradependencia

Cristina, la asistente social que se rompió la pierna, es un ejemplo del estilo de afrontar el contraataque. Ponía toda su energía en rendir a un alto nivel y ser *completamente* independiente; así afrontaba la trampa vital de dependencia. Intenta sobrecompensar luchando constantemente para ir en contra de sus sentimientos centrales de incompetencia. Tenía que demostrarse *continuamente* a sí misma y a los demás que podía desenvolverse sin ayuda de nadie. Tenía una dependencia oculta.

Cristina *era* competente y ésta era una de sus características más sobresalientes, pero, en su interior, sentía una gran ansiedad. Tenía miedo de no hacer las cosas correctamente. Cada vez que conseguía un ascenso, lo cual era frecuente, temía no ser capaz de encargarse del trabajo. Cuando sus amigos le pedían que asumiera el liderazgo, lo que también era frecuente, ejecutaba el papel con una gran competencia, pero al mismo tiempo con una gran inquietud. Los miedos que sentía Cristina siempre la presionaban hacia niveles de competencia muy elevados; así conseguía superar cada tarea, pero nunca se daba un respiro. Asimismo creía que engañaba a las personas y quitaba importancia a su talento, magnificando sus errores o deficiencias.

Cristina sobrecompensaba sus sentimientos de dependencia y actuaba como si no necesitara la ayuda de nadie. Era *demasiado* independiente. No importa cuánta ansiedad sintiera, se forzaba a hacer las cosas sola. Esta tendencia a ir hacia el extremo opuesto, a actuar como si no necesitara para nada a los demás, se conoce como contradependencia y es un indicador claro de la dependencia como trampa vital. Las personas contradependientes rechazan dirigirse a los demás para pedirles ayuda, incluso cuando es razonable hacerlo. Evitan pre-

guntar para recibir consejo, ayuda o pautas. No piden ayuda a los demás porque esto les hace sentir demasiado vulnerables.

CRISTINA: *Es como si al dirigirme hacia alguien me pudiera convertir en completamente dependiente. Después del accidente, cuando estaba en casa de mis padres, estaba muy asustada porque podía volver a depender de ellos otra vez.*

Si te describes como contradependiente, sientes lo mismo que las otras personas dependientes, aunque lo desconozcas. Parece que funcionas bien, pero sientes mucha ansiedad. Este sentimiento está tan a flor de piel que te rebela.

Los orígenes de la trampa vital de la dependencia

La dependencia como trampa vital puede originarse tanto en padres que protegen demasiado a sus hijos como en padres que son poco protectores.

Los padres sobreprotectores mantienen a sus hijos dependientes y les refuerzan las conductas dependientes y desalientan las independientes; *retienen* a sus hijos, no les dan la libertad o el soporte para ser autosuficientes.

Los padres poco protectores fracasan en cuidar a sus hijos. Desde muy pequeños, estos niños se las arreglan solos en el mundo y funcionan por encima de lo que les correspondería según su edad. Como niños, pueden tener la ilusión de ser autónomos; pero sienten una gran necesidad de dependencia.

Cuando nacemos, somos totalmente dependientes de nuestros padres. Cuando éstos cubren nuestras necesidades físicas —nos alimentan, nos visten y nos dan cariño— establecen una base segura que nos permite aventurarnos a explorar el mundo. Éste es un proceso del desarrollo que tiene dos pasos bien definidos.

LOS PASOS HACIA LA INDEPENDENCIA

1. Establecer una base segura.
2. Moverse desde esta base para llegar a ser autónomo.

Si falta alguno de estos dos pasos, se puede desarrollar la dependencia como trampa vital.

Si nunca has tenido una base segura, si nunca te permitieron que te apoyaras con firmeza en este estado de dependencia, es muy difícil que te muevas hacia la independencia porque siempre anhelas esa base segura. Como Cristina nos contaba: «Me siento igual que un niño que actúa como *si* fuera un adulto». No sientes tu competencia e independencia como algo verdadero y todavía esperas esa base para apoyarte.

Aparte de proporcionarnos una base segura, paulatinamente nuestros padres deben permitirnos que nos apartemos de ellos para encaminarnos hacia la independencia. Para ello, deben proporcionarnos la ayuda necesaria. Éste es un equilibrio delicado, la ayuda no puede ser ni excesiva ni escasa. Afortunadamente, la mayoría de los padres se sitúan en algún punto intermedio y la mayoría de los niños desarrollan un nivel normal de autonomía. Sin embargo, los padres que se sitúan en los extremos algunas veces enseñan a los niños a desarrollar la dependencia como trampa vital.

En una situación ideal, nuestros padres nos dan la libertad para explorar el mundo, comunicándonos que están allí por si los necesitamos, dándonos ayuda cuando realmente la precisamos y expresándonos la confianza que tienen en nuestra propia capacidad de triunfar. Nos dan la seguridad y la protección para sentirnos seguros, y la libertad y la motivación para desenvolvernos solos.

La dependencia como trampa vital se forma muy pronto. Los padres que no satisfacen las necesidades de dependencia de los niños o que no permiten su independencia, transmiten estas carencias cuando sus hijos son muy pequeños, normalmente cuando empiezan a andar. Cuando el niño comienza la escuela, la trampa vital ya se ha desarrollado. Lo que se observa posteriormente, por ejemplo en la adolescencia, es la continuación de un proceso que empezó tiempo atrás.

Los orígenes en la sobreprotección

El origen más común de la dependencia está en los padres que protegen en exceso a sus hijos. Éste fue el origen de Margaret y William.

LOS ORÍGENES DE LA DEPENDENCIA EN LA SOBREPROTECCIÓN

1. Tus padres son sobreprotectores y te tratan como si fueras más pequeño de lo que eres.
2. Tus padres toman las decisiones por ti.
3. Tus padres se cuidan de todos los detalles de tu vida, por lo tanto nunca aprendes a cuidar de ti mismo.
4. Tus padres hacen tus deberes (escolares).
5. Tus padres te dan pocas o ninguna responsabilidad.
6. Tú raramente te apartas de tus padres y no te sientes distinto a ellos.
7. Tus padres critican tus opiniones y tu competencia en las tareas cotidianas.
8. Cuando emprendes nuevas tareas, tus padres interfieren al darte excesivos consejos e instrucciones.
9. Tus padres te hacen sentir tan seguro que nunca sufres un rechazo o fracaso serio hasta que sales de casa.
10. Tus padres tienen muchos miedos y siempre te avisan sobre los peligros.

Habitualmente la sobreprotección implica dos dimensiones: la primera es el *intrusismo*. Los padres se asustan y hacen cosas por el niño, antes de que éste tenga la oportunidad de hacerlo solo. Los padres tienen buenas intenciones, quieren hacer la vida más fácil a su hijo o evitarle el dolor de cometer errores. Pero si los padres lo hacen todo, el niño nunca tiene la oportunidad de aprender a funcionar con competencia. Cuando intentamos hacer una tarea y nos equivocamos y volvemos a intentarlo, aprendemos a dominar los aspectos de nuestro mundo. Esto es aprender, pero si no tenemos la oportunidad de vivir esa primera experiencia, pocos aprendizajes se consiguen; todo lo que aprendemos es que *debemos* tener a nuestros padres siempre a nuestro lado.

WILLIAM: Era muy importante para mi padre que lo hiciera bien en la escuela. Siempre que tenía una dificultad con un problema o una asignatura, él lo hacía por mí. Escribía mis deberes y me hacía mis trabajos de ciencias. ¿Sabes?, no puedo recordar un único aspecto de mis deberes escolares que hiciera solo. Una y otra vez, mi padre hacía la mayor parte de mis deberes.

A pesar de toda la atención de su padre, cuando William entró en el instituto era un estudiante que no destacaba. El trabajo que realizaba en casa lo hacía correctamente, pero en los exámenes no le iba tan bien. Sentía mucha ansiedad al tener que realizarlos solo. Por mucho que su padre se pasara horas con él la noche anterior entrenándole — y a pesar de su inteligencia—, hacía mal los exámenes. Las pobres habilidades que tenía para hacerlos eran el resultado de su *ansiedad*. A medida que pasó el tiempo, sus rendimientos escolares bajaron. William empezó a verse a sí mismo como un estudiante mediocre que sólo hacía las cosas bien porque su padre le ayudaba.

WILLIAM: *Interiormente pensaba que era un vago. ¿Por qué permitía que mi padre hiciera mis deberes?*

Su padre se implicó en muchos más aspectos que sus deberes. También organizaba su vida social, sus deportes, su tiempo libre y sus actividades cotidianas. La presencia de su padre *trascendía* toda su vida. Tomaba sus decisiones, le proporcionaba guía y le dirigía. William no tenía las habilidades necesarias para funcionar a solas en el mundo.

La segunda dimensión de la sobreprotección se da cuando los padres *sabotean* los esfuerzos del niño para actuar independientemente. Los padres son críticos con los juicios de sus hijos y quitan importancia a las decisiones que éstos toman.

MARGARET: *La frase que oía con más frecuencia de mi madre era: «Si tú sólo tienes que escucharme a mí...». Esto significaba: «Lo tienes que hacer como yo te diga». Desde ese día, todavía siento que si no tengo su consejo, lo haré mal.*

William recordaba que una vez le comentó a su padre que quería escribir un ensayo de historia. Su padre empujó repentinamente la silla hacia atrás en la mesa y le dijo: «Bueno, no me hagas llorar, a ti no se te puede ocurrir nada bueno que contar». El padre de William, descaradamente, lo desvalorizaba y le hacía sufrir. Incluso de adulto era hipersensible a la más mínima crítica, especialmente de las figuras de autoridad. Sin embargo, la mayoría de los padres que fomentan la dependencia utilizan procesos de desvalorización más sutiles. La madre de Margaret raramente la criticaba. Todo lo contrario, le daba apoyo

y amor. Pero era una mujer miedosa y se ponía muy nerviosa cada vez que Margaret se marchaba de su lado. Ésta sentía la ansiedad de su madre y a su vez se ponía nerviosa. Al igual que su madre, empezó a tener miedo del mundo.

Muchos de nuestros pacientes dependientes ven el mundo inseguro porque sus padres estaban excesivamente preocupados por el posible peligro. Al mismo tiempo que Margaret aprendía de su madre la dependencia, también aprendía la vulnerabilidad: «¡No vayas!», le decía. «No salgas, hace demasiado frío. Te pondrás enferma», «no salgas, es demasiado peligroso», «no salgas, está demasiado oscuro».

Como la madre de Margaret nos ilustra, los padres que fomentan la dependencia en sus hijos normalmente les dan afecto y cariño. Su problema no es dar poco amor o calidez, sino que son miedosos, ansiosos o agorafóbicos y mantienen a los niños cerca de ellos para protegerse de sus propios miedos de abandono, sin percatarse de que sabotean la autonomía de sus hijos. Suelen ser demasiado inseguros para dar a sus hijos la seguridad necesaria. A menudo les dan amor, pero no el apoyo específico y libertad que es necesaria para que un niño llegue a ser independiente.

Hemos observado que la dependencia se diferencia de otras trampas vitales de una forma interesante cuando el origen procede de la sobreprotección. Generalmente, los pacientes con una excesiva protección no tienen recuerdos dolorosos, sino que tienen una extrema seguridad, provienen de un ambiente familiar seguro. Muchas personas dependientes no tuvieron ningún problema en la infancia, hasta que debieron dejar el entorno familiar seguro y afrontar la adversidad, el rechazo y la soledad del mundo real.

Algunas veces estos pacientes tienen recuerdos tempranos de ser protegidos, sobre todo si la dependencia se combina con la trampa vital de la vulnerabilidad.

MARGARET: *Recuerdo que una vez, yendo a la playa de Ocean City, yo no quería volver a casa sin bañarme. Estaba nadando en el mar por una zona donde el agua me cubría y de repente vi a mi madre que me miraba con cara de preocupación y me decía «Vuelve, es demasiado hondo».*

Recuerdo que le dije «No, estoy divirtiéndome, déjame nadar», pero ella continuaba insistiendo, «Te vas a ahogar, es demasiado

hondo», hasta que finalmente me asusté mucho y volví nadando. Después, recuerdo que me sentí triste.

Este recuerdo expresa cómo se sentía Margaret de niña. Se sentía oprimida porque su madre siempre estaba protegiéndola: «Eran tantas las veces que quería hacer cosas yo sola..., pero mamá no me dejaba, así que me daba por vencida y después me sentía triste».

Los pacientes que fueron sobreprotegidos en su infancia, a menudo se ven como niños pequeños en un gran mundo de adultos en las sesiones de imaginación. Margaret describió una imagen de ella como: «Una niña, rodeada por todas aquellas personas grandes, todas adultas». William nos explicó una imagen de cuando era un niño, «sentado en una silla pequeñita, con mi padre paseando alrededor y dando grandes pasos».

Algunas veces las imágenes expresan cierta pasividad. En la imagen anterior de William, él se veía en la silla escribiendo lo que su padre le dictaba. Otro tema importante es la ansiedad que produce probar cosas nuevas: cada vez que la persona inicia algo nuevo, se siente dependiente e incompetente.

A menudo las trampas vitales de la dependencia y la subyugación van unidas. La subyugación es una manera efectiva de mantener a la persona dependiente. Los padres de William lo querían sumiso. El padre sobreprotector, muchas veces es excesivamente controlador.

WILLIAM: Algunas veces me siento como si nunca hubiera sido un contable. Era mi padre quien lo quería, no yo. Quería que yo fuera como él.

Los padres de William forjaron su propia imagen de cómo querían que fuera su hijo y forzaron a William a coincidir con ésta, sin importarles cuáles eran sus inclinaciones naturales. Lo que él quería no tenía importancia y, poco a poco, fue perdiendo su propia identidad. En este aspecto se describía como si tuviera un agujero vacío en su interior. Si no tienes una conciencia de cómo eres, eres completamente dependiente. Hay un vacío en tu interior y la única forma de llenarlo es depender de alguien con una identidad propia.

El apego algunas veces acompaña a la sobreprotección. «Apego» y «fusión» se refieren a la sensación de que tú y la otra persona sois

como un único ser. Es difícil decir dónde empieza tu identidad y dónde empieza la de la otra persona. William y Margaret estaban apegados a sus familias de origen. William, el ejemplo más dramático, creía que no podía funcionar en el mundo y tenía dificultades para separarse de su familia hasta en períodos cortos de tiempo, lo que no le dejaba crecer y dejar su casa. Tenía una identidad fusionada.

Hay muchas personas dependientes; la mayoría tienen unos veinte años, edad suficiente para dejar su casa, pero están demasiado apegados y dependientes para dejar a sus padres. Sus amigos tienen vidas más separadas, pero ellos aún siguen en casa. Su situación es habitualmente más difícil porque sus padres continúan estimulando su dependencia y todavía les dan consejos acerca de cada cosa y sabotean sus decisiones. Cabría esperar que sea una mujer y no un hombre la que tenga esta clase de dependencia, ya que en nuestra cultura las mujeres están más protegidas. Sin embargo, nuestra experiencia lo desmiente: vemos más hombres dependientes que mujeres.

Los orígenes en la poca protección

El otro origen de la trampa vital procede de la poca protección. Este es el origen que manifiestan las personas contradependientes. Los padres suelen ser muy débiles e ineficaces, acosados por sus propios problemas, o simplemente están ausentes y son negligentes a la hora de proporcionar la adecuada guía o protección a sus hijos. Estos pacientes tienen una combinación de las trampas vitales de la dependencia y la privación emocional. Desde la infancia precoz, los niños sienten que les falta la protección y se muestran inseguros. Los niños no pueden dejar de ansiar un rol dependiente.

LOS ORÍGENES DE LA DEPENDENCIA EN LA POCA PROTECCIÓN

1. Tus padres no te han dado la suficiente guía o dirección.
2. Has tenido que tomar decisiones solo durante muchos años.
3. Tienes que ser como un adulto en tu familia, incluso cuando en tu interior todavía te sientes como un niño.
4. Se espera que hagas y tengas los conocimientos de cosas que están por encima de tus responsabilidades.

Éste era el origen para Cristina.

CRISTINA: *Mi madre era adicta al alcohol y a los tranquilizantes que le prescribían. No podía ni cuidar de sí misma y me dejaba sola para que yo lo hiciera. Mi madre nunca estuvo a mi lado. Tenía sus compañeros, sus bares.*

Nadie dio a Cristina el sentimiento de guía y protección que necesitaba. Su madre no era suficientemente fuerte para cuidar de ella y su padre también le falló en este aspecto.

La madre de Cristina era muy ansiosa, no tenía confianza en sí misma y era muy dependiente de ella. Veía a su hija como una figura paternal. Cristina fue una «hija que hizo de padre». Tenía que ser aut-suficiente para cuidar de sí misma y de su madre, por lo que se volvió competente e independiente. Pero interiormente no se sentía segura y deseaba tener la dependencia normal de un niño.

Cristina creció tomando decisiones excesivas para que un niño de su edad pudiera manejarlas. Ella no tenía el suficiente sentido común o la experiencia necesaria.

CRISTINA: *Siempre tuve sentimientos de estar nadando fuera de mis dominios. Siempre sentía que mis decisiones no eran buenas; lo que yo deseaba era alguien a quien pudiera preguntarle.*

Los niños ansian contar con alguien del que puedan depender, para poder aliviar el peso de la responsabilidad. Dudan de sus decisiones, sienten mucha ansiedad ante lo que son capaces de hacer, y aun así no tienen más remedio que continuar tomando las decisiones.

A menudo esta añoranza está completamente fuera de nuestra conciencia. El niño sólo es consciente de la ansiedad crónica, la presión o la fatiga cuando la cantidad de responsabilidades empieza a ser excesiva o cuando siente que engaña mientras intenta resolver otra tarea difícil.

La dependencia y las relaciones íntimas

Las personas de las que dependes pueden ser padres, hermanos, hermanas, amigos, novios, novias, esposos, esposas, mentores, jefes,

terapeutas u otros. La persona de la cual dependes podría ser incluso un niño que para ti encarna la figura paternal. Margaret era así con su hija de cinco años, Jill.

MARGARET: *Sé que suena extraño, pero mi hija es una de las personas más seguras. Con Jill puedo hacer todas las cosas que no puedo hacer sola, tales como ir al supermercado. No lo entiendo y además sé que Jill poco podría hacer si algo me ocurriera, pero me siento segura con ella.*

Las señales de peligro en las relaciones

Con toda seguridad, tu trampa vital de la dependencia aparecerá en tus relaciones sentimentales. Te atraerán aquellas personas que fomenten tu dependencia, lo que permitirá que sigas manteniendo las situaciones de tu niñez. Aquí tienes algunas señales de alarma relacionadas con la posibilidad de que tu pareja pueda activar tu trampa vital de dependencia.

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LA PAREJA

1. Tu pareja es como una figura paternal para ti, parece fuerte y protector.
2. Él o ella parece feliz cuidándote y tratándote como un niño.
3. Tú confías más en los juicios de él o de ella que en los tuyos propios. Él o ella toma la mayoría de tus decisiones.
4. Te das cuenta que pierdes la conciencia de cómo eres al lado de él o ella y que tu vida entra en un callejón sin salida cuando no está a tu lado.
5. Él o ella lo paga casi todo y se cuida de las cuestiones económicas.
6. Él o ella critica tus opiniones, tus gustos y tus habilidades en las tareas cotidianas.
7. Cuando tienes una nueva tarea que hacer, siempre le pides consejo, incluso si no es un experto en esa materia.
8. Él o ella asume casi todas tus responsabilidades; tú, casi no tienes.
9. Él o ella casi nunca se muestra asustado, inseguro o vulnerable.

Si esta lista describe tus relaciones, vives en el estado de dependencia de tu infancia. Deberías darte cuenta de que todas las características de tu pareja son las características de tus padres. Nada ha cambiado para ti. Te las has arreglado para prolongar tu dependencia

en la vida adulta. Tienes pocas responsabilidades, pocas preocupaciones, pocos desafíos. Aunque esto parezca que es un arreglo satisfactorio para ti, es el momento de considerar el precio que pagas por mantener tu dependencia. Esto hipoteca tu futuro, tu libertad y tu orgullo, y te impide ser tú mismo.

Rendirse a la trampa vital de la dependencia

Aunque encuentres una pareja bastante saludable que quiera apoyar tu autonomía, existe el riesgo de que la hagas cambiar hasta que él o ella se adapte a tu estilo de dependencia.

De hecho, tiendes a deformar casi todas tus relaciones para que se adapten a tu trampa vital. En menor grado, ¿no eres tú también dependiente de tus amigos?, ¿no te haces dependiente de *desconocidos* en ciertas situaciones, cuando están disponibles?

TERAPEUTA: *Dime qué ocurrió la vez que estabas en la tienda de ultramarinos.*

MARGARET: *Bien, la primera cosa que hice fue buscar a alguien a quien pudiera llamar si necesitaba ayuda. Era una mujer que estaba comprando muy cerca, delante de mí, y pensé que ella parecía buena persona y que probablemente cuidaría de mí si las cosas fueran muy mal.*

TERAPEUTA: *¿Normalmente es lo primero que haces, buscar a alguien que te cuide?*

MARGARET: *Sí. Me aseguro que alguien esté cerca y que me pueda ayudar.*

TERAPEUTA: *¿Alguna vez has utilizado a alguna persona para que te ayude?*

MARGARET: *No. Nunca. Todavía no lo he necesitado. Pero nunca se sabe.*

La dependencia como trampa vital puede influir también en la manera en que enfocas tu trabajo, ya que evitas tomar las responsabilidades y las iniciativas necesarias para sacarlo adelante.

He aquí las formas con las que mantienes la dependencia como trampa vital en el trabajo y en el amor.

LAS TRAMPAS VITALES DE DEPENDENCIA

1. Buscas un sabio o una persona más fuerte que todo el tiempo te dé consejo y guía.
2. Minimizas los éxitos y magnificas las deficiencias.
3. Evitas tus nuevos retos.
4. No tomas tus propias decisiones.
5. No te cuidas de tus propias cuestiones o decisiones económicas.
6. Vives a través de tus padres/pareja.
7. Eres más dependiente de tus padres que la mayoría de las personas de tu edad.
8. Evitas estar o viajar solo.
9. Tienes miedos y fobias a los que no haces frente.
10. Desconoces muchas áreas relacionadas con el funcionamiento práctico y las habilidades de supervivencia diarias.
11. No has vivido solo durante períodos de tiempo significativos.

Si la *contradependencia* te describe, como Cristina, refuerzas la trampa vital de otras maneras. Tomas todas tus decisiones y asumes todas las consecuencias, así que siempre estás lejos de la dependencia que sientes en tu interior.

LAS SEÑALES DE CÓMO SE CONTRARRESTA LA DEPENDENCIA

1. Nunca te atreves a pedir a nadie que te guíe o aconseje. Tienes que hacerlo todo por ti mismo.
2. Siempre aceptas los nuevos retos y te enfrentas a tus miedos, pero sientes en tu interior una constante presión mientras lo haces.
3. Tu pareja es muy dependiente de ti y acabas haciéndolo todo y tomando todas las decisiones.

Desoyes una parte de lo que quieres, una pequeña *dependencia saludable*. Deseas por un momento dejar de afrontar y descansar. En los ejercicios de imaginación que hizo Cristina, expresa la habitual añoranza de una dependencia normal.

TERAPEUTA: *¿Qué imagen ves?*

CRISTINA: *Me veo a mí misma de niña. Mi madre está sentada en el*

sofá y todo lo que quiero hacer es atravesar la habitación, sentarme y poner mi cabeza en sus rodillas.

El cambio de la dependencia como trampa vital

Aquí tienes los pasos para cambiar la trampa vital:

EL CAMBIO DE LA DEPENDENCIA

1. Entiende la dependencia de tu infancia. Siente el niño dependiente de tu interior.
2. Haz una lista de las situaciones cotidianas, las tareas, las responsabilidades y las decisiones en las cuales dependes de las otras personas.
3. Haz una lista de las tareas, cambios o fobias que has evitado porque les tienes miedo.
4. De forma sistemática, fuéstrate a tomar las decisiones y hacer las tareas sin pedir que te ayuden. Emprende las tareas o haz los cambios que has estado evitando. Empieza primero por las tareas fáciles.
5. Cuando consigas realizar una tarea por ti mismo, reconóctete el mérito. No lo minimices. Cuando falles no desesperes, continúa intentándolo hasta que seas capaz de hacer las tareas.
6. Revisa las relaciones pasadas y clarifica los patrones de dependencia a los que recurriste. Haz una lista con las trampas vitales que debes evitar.
7. Evita las parejas fuertes y sobreprotectoras que te generan una intensa atracción.
8. Cuando encuentres una pareja que te trate de igual a igual, dale a la relación una oportunidad. Asume compartir las responsabilidades y la toma de las decisiones.
9. No te quejes cuando tu pareja o jefe rechaza ayudarte. No le pidas consejo y consuelo constantemente.
10. Emprende nuevos retos y responsabilidades en el trabajo, pero hazlo gradualmente.
11. Si tú eres contradependiente, reconoce que necesitas alguna guía. Pide a los demás que te ayuden. No emprendas más retos de los que puedas manejar. Utiliza el nivel de ansiedad como indicador.

1. Entiende la dependencia de tu infancia. Siente el niño dependiente de tu interior. Primero, debes entender cómo aprendiste este patrón.

¿Quién te fomentaba la dependencia en la infancia? ¿Era tu madre la que tenía miedo de dejarte hacer cosas por ti mismo? ¿Era tu padre el que te criticaba las cosas que hacías sin él? O quizás eras el más pequeño de tu familia y fuiste el niño para el resto. ¿Qué es lo que te ocurrió?

Explora tus recuerdos de la infancia. Ten presente que un buen punto de partida es el sentimiento de dependencia actual. Cualquier momento en el que te sientas dependiente puede servirte para hacer un ejercicio de imaginación. Encuentra un sitio tranquilo para evocar estos sentimientos de tu pasado.

MARGARET: *Fui al mercado a practicar de forma controlada las situaciones que desencadenan mis crisis de pánico y Anthony me acompañó. Estábamos sentados en un banco. Yo quería andar sola por los alrededores del mercado y le dije que me esperara allí. Fui hasta la droguería y cuando volví, se había ido. Entonces empecé a sentir miedo y fui corriendo por los alrededores buscándolo. Cuando le encontré, estaba apoyado detrás de una columna, riéndose de mí. Me había observado durante todo el tiempo mientras se reía de mí. Pensó que sería más divertido, como una broma. Le hubiera matado.*

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y vuelve a recordar ese momento con la imaginación.*

MARGARET: *De acuerdo (con los ojos cerrados). Bien, puedo verlo, detrás de la columna, mirándome.*

TERAPEUTA: *¿Qué estás sintiendo?*

MARGARET: *Como siempre me pasa: le odio, pero al mismo tiempo estoy tranquila de que él esté allí.*

TERAPEUTA: *Ahora dame una imagen de un momento de tu niñez en el que te sintieras de la misma manera.*

MARGARET: *(Pausa.) Bien. Puedo recordar que estoy en la puerta de mi casa. Mi madre y mi padre habían salido por la noche y me dejaron con Lisa, mi canguro. Yo les miraba cuando se marchaban, llorando y suplicándoles que no se marcharan. Lisa intentaba que entrara otra vez en casa y mis padres se dirigieron a la puerta y bajaron las escaleras. Mi madre se volvió hacia atrás y me regaló su mirada preocupada.*

Esta imagen refleja de qué forma la dependencia y el abandono funcionan conjuntamente.

Otros acontecimientos pueden servir como base de las sesiones de imaginación. William nos contó un sueño que tenía y que describía la dependencia de su infancia. En esta sesión nos habló del miedo que sentía cuando pensaba que podía romper con Carol. Recordó este sueño que tenía en la infancia.

WILLIAM: Estaba subiendo las escaleras con mis padres. Estos andaban y me daban la mano por ambos lados. Era un niño pequeño. Pero entonces dejaron de darme la mano y empezaron a correr, y las escaleras cada vez empezaban a ser más y más empinadas y yo tenía problemas para subirlas solo.

Cuando tengas un recuerdo, intenta recordar lo que sentías cuando eras niño. Este niño todavía vive dentro de ti y tiene miedo. Intenta consolarlo y motivarlo. Apoya los esfuerzos del niño cuando intenta hacer las cosas solo. El niño dependiente que está en tu interior necesita un cierto tipo de ayuda que tú le puedes dar. Aprende a dar soporte a tus propios esfuerzos y caminar hacia la independencia.

2. *Haz una lista de las situaciones cotidianas, las tareas, las responsabilidades y las decisiones en las cuales tú dependes de las otras personas. Haz explícita la amplitud de tu dependencia. Eso te aportará un punto de vista más objetivo. Por ejemplo, aquí tienes la lista que hizo William sobre la dependencia de sus padres.*

FORMAS EN LAS QUE DEPENDO DE MIS PADRES

- 1 Me dan un lugar para vivir.
- 2 Me dan un trabajo.
- 3 Tengo un coche.
- 4 Comidas.
- 5 Lavandern i.
- 6 Invierten mi dinero.
- 7 Planifican mis vacaciones.
- 8 Planifican mis días de fiesta.

Esta lista es un anteproyecto de lo que tienes que aprender. Éstas son las tareas de la vida cotidiana que casi todo el mundo puede hacer.

3. *Haz una lista de las tareas, cambios o fobias que has evitado porque los temes. Haz una lista de las tareas que evitas. Algunas serán relativamente sencillas, mientras que otras resultarán más difíciles. Aquí tienes la lista de Margaret.*

TAREAS QUE HE EVITADO

1. Ser más asertiva con Anthony.
2. Viajar en metro.
3. Ir a comprar sola.
4. Estar en casa sola.
5. Conducir por la autopista.
6. Ir a ver una película con Anthony.
7. Ir a bailar con Anthony.
8. Ir a comer con mis amigas.
9. Ir a ver un abogado para conocer las opciones que tengo para terminar con mi matrimonio.
10. Hablar con Anthony acerca de la terapia de pareja.

Intenta incluir aspectos de todas las áreas de la vida. Margaret no tenía trabajo cuando por primera vez vino a terapia, pero después se enfrentó a ello. Tu lista podría incluir aspectos relacionados con el trabajo. Por ejemplo, con William tratamos su tendencia a ir corriendo a preguntarle a su padre cada vez que tenía una pequeña pregunta o duda de cómo se hacía alguna cosa. (Como recordarás, su padre era el jefe de la empresa de contabilidad.) William tenía que aprender a tolerar la ansiedad y a resolver los problemas él solo. Al principio cometía errores, pero así mejoraba. Poco a poco fue asumiendo más responsabilidades. Al cabo de un año dejó la empresa de su padre y encontró un empleo en otro sitio. Consiguió este objetivo después de una considerable lucha y esfuerzo que le permitieron fomentar su confianza.

4. *De forma sistemática, fuéstrate a tomar las decisiones y hacer las tareas sin pedir que te ayuden. Emprende las tareas o haz los cambios que has estado evitando. Empieza primero por las tareas fáciles.*

Utiliza las dos listas que has hecho anteriormente para esbozar tu propio proyecto. Siéntate y, para cada apartado de la lista, puntúa el nivel de dificultad que supondría para ti completarlo. Utiliza la siguiente escala:

Escala de dificultad

- 0. Muy fácil.
- 2. Un poco difícil.
- 4. Moderadamente difícil.
- 6. Muy difícil.
- 8. Me parece casi imposible.

TAREAS QUE HE EVITADO	NIVEL DE DIFICULTAD
1. Ser más asertiva con Anthony.	6
2. Viajar en metro.	5
3. Ir a comprar sola.	3
4. Estar en casa sola.	6
5. Conducir por la autopista.	4
6. Ir a ver una película con Anthony.	5
7. Ir a bailar con Anthony.	7
8. Ir a comer con mis amigas.	3
9. Ir a ver un abogado para conocer las opciones para terminar con el matrimonio.	7
10. Hablar con Anthony acerca de la terapia de pareja.	8

Empieza por los puntos fáciles. Asegúrate de incluir aquellos que te resulten relativamente fáciles de superar. Es importante que planifiques bien cada apartado antes de que lo intentes, incluso el más fácil. Queremos que estés preparado.

El primer punto que Margaret eligió fue ir a comprar sola. Decidió ir a la tienda de ultramarinos. Pasamos mucho tiempo planificando cómo lo llevaría a cabo en cada uno de los diferentes y posibles esce-

nanos de esta situación. Decidimos que si empezaba a tener pánico, haría ejercicios de respiración profunda para controlar sus síntomas físicos. Si empezaba a tener pensamientos catastróficos, los pondría en duda y los corregiría. Si deseaba correr y huir de la situación, se diría a sí misma que podía afrontarla. Examina cada posibilidad y planea lo que harías si ocurriera.

Debes hacer diferentes apartados del mismo nivel de dificultad antes de intentar otros de mayor complejidad. Si necesitas hacer más prácticas, puedes añadir otros puntos de la misma dificultad. Margaret añadió a su lista un aspecto en el nivel 3, antes de pasar al nivel 4 —ir sola a un departamento de unos grandes almacenes con poca gente, practicar y utilizar la tarjeta de crédito—. Es importante que sientas que has conseguido superar un nivel antes de hacer tareas más difíciles, para que, poco a poco, consigas sentirte competente y eficaz mientras trabajas de manera sistemática. Queremos que tengas una sensación de *control*.

5. Cuando consigas hacer una tarea tú solo, reconóctete el mérito. No lo minimices. Cuando falles no desesperes. Continúa intentándolo hasta que seas capaz de superar las tareas. Es importante que aprecies lo que vas consiguiendo. Tiendes a pensar que no mereces darte importancia porque ya deberías ser capaz de hacer esas cosas. Cuando Margaret completó con éxito su primer apartado, ir a la tienda de ultramarinos sola, expresó estos sentimientos:

MARGARET: *La verdad es que no me sentí demasiado bien. De hecho, todo el mundo va a la tienda de ultramarinos. ¿Qué importancia tiene?*

TERAPEUTA: *Pero para alguien con ataques de pánico, ir a la tienda de ultramarinos tiene una gran importancia.*

Sé realista cuando hayas conseguido completar un aspecto. Habrá algunas cosas que hiciste bien, y otras cosas que no fueron tan bien. Intenta reconocer tus logros y aprende de tus errores.

Podrías tender a ser crítico contigo mismo si has tenido un padre crítico. Si te desprecias, deja de hacerlo y valórate. Ésta es una parte importante del autocuidado que debes aprender a hacer porque te permitirá avanzar y construir un sentido de competencia.

6. *Revisa las relaciones pasadas y clarifica los patrones de dependencia a los que recurriste. Haz una lista de las trampas vitales que debes evitar.* Anota en una lista las personas que han sido importantes en tu vida. Incluye a tu familia, amigos, parejas, profesores, jefes y compañeros de trabajo. Revisa cada relación por partes. Revisa tu dependencia. ¿Por qué buscaste a esa persona y qué conducta seguiste que fomentaba tu dependencia? ¿Cuáles son las trampas vitales que evitas?

He aquí la lista que Margaret hizo.

LAS TRAMPAS VITALES DE DEPENDENCIA

1. Comportarme como una niña en vez de como un adulto.
2. Estar con personas a las que no les importa cómo me tratan.
3. Comportarme apegado (a los demás).
4. Escoger personas a las que les gusta tomar posesión de mi vida y cuidarme.
5. Renunciar a mi vieja vida por estar con alguien. Vivir su vida en vez de la mía.
6. No tomar mis propias decisiones.
7. No ganar mi propio dinero.
8. No obligarme a ver lo que puedo conseguir.

En esta lista has de anotar aquello que has hecho mal en tus relaciones. Una vez seas consciente de tus trampas vitales, podrás corregirlas.

Esto fue lo que hizo Margaret en nuestra relación terapéutica. Con nuestro apoyo se volvió capaz de reafirmarse a sí misma y más fuerte. Una vez más, esto nos demostró cómo *una* relación puede ayudar a curar a una persona. El hecho de afirmarse a sí misma posibilitó que Margaret se reafirmase en su relación con Anthony. Una vez que asimiló la conducta para ser autónoma en una relación, no quiso volver atrás. Tú tampoco querrás volver atrás. Es un alivio y un placer renunciar a la desesperación de la dependencia y cambiarla por la calma y el funcionamiento independiente. Como Margaret decía, «Me siento tan bien ahora que no le necesito...».

7. *Evita las parejas fuertes y sobreprotectoras que te generan una intensa atracción.* Aquí tienes un principio difícil: evita las parejas por

las que te sientes más atraído. Recuerda que la atracción suele ser más intensa con aquellas personas que activan tu trampa vital. Es probable que seas propenso a enamorarte de parejas a las que les gusta dominarte y protegerte, y que te estimulan a recurrir a un rol dependiente.

Existía mucha atracción sexual en la relación entre Margaret y Anthony. Estaban perfectamente emparejados para activar las trampas vitales. A lo largo de la terapia, Margaret se atrevió a volverse más asertiva en su relación y fue capaz de valerse por sí misma: su miedo más importante ya no era perder a Anthony.

MARGARET: *La única posibilidad actual de que no me separe de Anthony, es si él cambia. No le puedo permitir que me trate mal. Prefiero estar sola, antes que continuar siendo humillada por él.*

Cuando Anthony vio que de verdad podía perder a Margaret, estuvo de acuerdo en entrar en terapia. Esto es habitual en la mayoría de los narcisistas, la amenaza del abandono les motiva al cambio. A medida que escribíamos el libro, ellos intentaban crear en su relación una nueva forma de satisfacerse conjuntamente con la ayuda de la terapia. Lleguen o no lleguen a tener éxito como pareja, Margaret ha elegido renunciar a la dependencia como trampa vital.

8. *Cuando encuentres una pareja que te trate de igual a igual, dale a la relación una oportunidad para que funcione. Asume compartir las responsabilidades y la toma de las decisiones.* Te vas a encontrar con que sientes poca atracción por las parejas que te fomentan la independencia y la autonomía o que la atracción se desvanece con el tiempo. William sentía muy poca pasión en su relación con Carol porque retaba su dependencia. Nosotros pensábamos que merecía la pena dar a esa relación una oportunidad. Si una vez sentiste atracción por tu pareja, ya fuera al principio de la relación o en otro momento, la atracción volverá a medida que crezca la confianza en ti mismo.

Cuando encuentres una pareja que te quiera tal como eres, intenta que funcione y resístete a sabotear la relación. Cuando por primera vez William empezó a salir con Carol, él se sentía atraído por ella, pero luego se dio cuenta de que Carol se resistía a que él asumiera el rol de niño dentro de la relación y ella el de madre. Ella quería que él

fuera fuerte, lo quería de igual a igual, como un compañero, y rechazaba tomar posesión de su vida. A medida que pasaba el tiempo, la atracción de William se desvanecía y empezó a decirnos que ella no se portaba bien con él, que no la quería y que estaba más interesado en otras mujeres.

Con nuestro estímulo, William se quedó con Carol. Gradualmente asumía más responsabilidades en su vida: se fue a su propio apartamento, encontró trabajo en otra empresa, empezó a manejar su propio dinero, a comprar su comida y a planificar su tiempo. A medida que adquirió más seguridad en estos nuevos roles, su atracción por Carol volvió. Por tanto, fue capaz de recuperar la atracción que había perdido.

9. No te quejes cuando tu pareja o tu jefe rechaza ayudarte lo suficiente. No le pidas consejo y consuelo constantemente. Éste es un aviso para aquellos que se identifican con la grandiosidad del dependiente. Debes darte cuenta de que las personas no deben cuidar de ti y que esperan que lo hagas tú mismo. Ahora, lo primero que deberías trabajar es tu impulso de pedir ayuda cuando tienes un problema. Queremos que primero lo intentes con tus propios medios. Si lo pruebas y haces todo lo posible para solucionarlo, pero no puedes resolverlo, entonces pide ayuda.

WILLIAM: Cuando estaba aprendiendo el sistema informático que manejaba nuestras cuentas, recurría a mi padre cada vez que tenía una pregunta. Se enfurecía conmigo, pero me daba la respuesta. Nunca había intentado utilizar el manual.

Pero una vez que empecé a intentar aprenderlo y a entender el manual, encontré que podía solucionar mis dudas. Raramente he vuelto con más preguntas y si lo hago, a menudo él tiene problemas para contestarme.

Cuando intentas hacer las cosas tú solo, tendrás la necesidad de buscar a alguien para saber que tu enfoque es correcto y tranquilizarte. La búsqueda de esta tranquilidad es como una droga que reduce tu ansiedad de actuar solo. Necesitas prescindir de esta droga y tolerar la ansiedad de hacerlo. La ansiedad pasará. Ten confianza porque llegará el día en que funciones sólo con la mínima ansiedad.

10. Empeñe nuevos retos y responsabilidades en el trabajo, pero hazlo gradualmente. Amplia las habilidades en el trabajo sistemáticamente. No te pongas retos muy altos que provoquen tu fracaso: no aceptes inmediatamente demasiadas responsabilidades. Intenta controlar el proceso de desarrollo.

Puedes utilizar el planteamiento que hemos descrito anteriormente y que utilizó Margaret para superar sus miedos. Haz una lista de las responsabilidades del trabajo que has evitado. Incluye apartados tanto de tareas que se hagan en solitario, como de tareas que requieran la interacción con los demás. Asegúrate de que los puntos abarquen tanto tareas fáciles como difíciles. Puntúa el nivel de dificultad de cada tarea en una escala de cero a ocho, siendo el cero «ninguna dificultad» y el ocho «tan difícil como te puedas imaginar». Empieza con las tareas que hayas puntuado más bajo. Repítelas tantas veces como sea necesario hasta que te sientas cómodo en ese nivel de dificultad. Atiende al sentimiento de ser capaz de hacerlo, antes de moverte hacia un aspecto más elevado de la lista.

Si encuentras que no puedes completar el punto más bajo que has puntuado, eso significa que son demasiado difíciles. Piensa en otros más fáciles. Hemos observado que incluso las personas más dependientes proponen *algunos* aspectos que sienten que pueden completar fácilmente.

11. Si eres contradependiente, reconoce que necesitas alguna guía. Pide a los demás que te ayuden. No emprendas más retos de los que puedes manejar. Utiliza el nivel de ansiedad como indicador. Hay una expresión en psicoterapia: «La relación es lo que cura». Con Cristina, éste parecía ser el caso. Nuestra relación le ayudó a curarse. Nos convertimos en las primeras personas de las que pudo aceptar ayuda. Ella se permitió ser vulnerable con nosotros. Compartió la parte de sí misma que era débil e indecisa, la niña interior dañada y agotada. Esto al principio le puso muy nerviosa, pero después de valorar que podía confiar en nosotros, asumió el riesgo y se permitió ser dependiente. Nosotros cuidamos y apoyamos esa parte dependiente que era saludable y Cristina aprendió a cuidar esa parte de sí misma con ejercicios de imaginación.

TERAPEUTA: *¿Qué imagen ves?*

CRISTINA: *Me veo a mí misma cuando era una niña, aproximadamente cuando tenía unos ocho años. Estoy en la sala de estar. Mi madre está estirada en el sofá, medio desmayada mirando las telenovelas. Estoy intentando planchar lo que voy a llevar a la escuela porque uno de los chiquillos se rió de mí porque mi ropa estaba arrugada.*

TERAPEUTA: *Quiero que en la imagen te pongas a ti de adulta e intercedas para ayudar a esa niña.*

CRISTINA: *Es difícil hacerlo. No sé qué decirle. Supongo que le diría: «Mira, te mostraré cómo se plancha, no es muy difícil. Siento mucho que tengas que hacerlo todo tú sola. Sé que es excesivo. Pero yo estoy aquí para cuando las cosas se pongan difíciles. Puedes volver a mí cuando necesites ayuda».*

Cristina gradualmente se permitió dirigirse a los demás para pedir ayuda. Si quieres confiar en alguien de esta manera, asegúrate de que es una persona digna de tu confianza. No elijas a tus compañeros de manera insensata. No escojas a la persona a menos que estés seguro de que estará a tu lado cuando la necesites. Cristina tuvo que cambiar el tipo de hombre que siempre buscaba. Se sentía atraída por hombres débiles, frágiles que abusaban de las drogas. Cambiar la dependencia como trampa vital te requerirá un profundo cambio en la elección de parejas sentimentales.

Tendrás que conseguir el control de todos los desafíos que tomes en tu vida. Queremos que *regules* todos los desafíos que emprendas en casa, en el trabajo, en la comunidad y con las amistades. Utiliza el nivel de tu ansiedad como indicador: si sube por encima de los niveles en los que te sientes cómodo, significa que te estás exigiendo demasiado; debes dejar alguna de las responsabilidades. Por ejemplo, cuando Cristina se siente intensamente nerviosa con un amigo o con un compañero de trabajo, valora esto como un signo de demasiada implicación en intentar ayudarlo y dar consejo. Entonces, retrocede y se centra en su propia vida.

Cristina expresó lo que ha ganado con el tratamiento.

CRISTINA: *Me siento como si volviera a tener algún equilibrio en mi vida, por lo tanto puedo cuidar a los demás y ellos me pueden*

cuidar a mí. Antes nunca lo había tenido. Ahora me siento tranquila y ya no estoy siempre luchando contra mi interior.

Comentarios finales

El fin del trayecto de la dependencia como trampa vital es un movimiento desde la infancia a la vida adulta. La solución radica en que cambies el miedo y la evitación por un sentimiento de eficacia, es decir, la sensación de que puedes funcionar independientemente en el mundo. Durante este proceso, debes renunciar a la exhaustiva lucha que supone conseguir personas que te cuiden. Aprende a cuidar de ti mismo y a creer en tu *propia* habilidad para afrontar con competencia las tareas de la vida.

«Una catástrofe está a punto de ocurrir» La vulnerabilidad como trampa vital

ROBERT: TREINTA Y UN AÑOS. SUFRE ATAQUES DE PÁNICO.

Robert estaba visiblemente preocupado cuando llegó a nuestro despacho. Apenas se hubo sentado, nos contó que se encontraba mal.

ROBERT: *No sé si es aquí donde tengo que estar, pero me han dicho que venga. He ido de doctor en doctor y nadie averigua lo que me pasa. No dejan de decirme que es ansiedad y que necesito ver a un psiquiatra.*

TERAPEUTA: *¿Qué es lo que piensas?*

ROBERT: *Pienso que tengo algo malo, algo físico y que ellos todavía no lo han encontrado.*

Robert tuvo ataques de pánico.

ROBERT: *Normalmente, todo sucede de repente, como llovido del cielo, las sensaciones me envuelven. Tengo la sensación de que voy a morir. Me mareo y veo unos destellos de luz y siento que no puedo respirar. Mi corazón empieza a latir fuerte y todo parece irreal.*

TERAPEUTA: *¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas que te está ocurriendo ?*

ROBERT: *Me siento como si tuviera un ataque de nervios. Como si me fuera a volver loco de un momento a otro.*

Otras veces Robert creía que tenía un tumor cerebral o un problema en el corazón.

ROBERT: *Durante mucho tiempo cada vez que ocurría, corría al servicio de urgencias. Pensaba que estaba teniendo un ataque al corazón, un aneurisma cerebral o algo parecido. Estos fueron los peores. Lo cierto es que pensaba que me estaba muriendo.*

TERAPEUTA: *¿Así que ya no lo piensas?*

ROBERT: *Bueno, algunas veces todavía me ocurre, tengo una presión rara en la cabeza y me asusto al pensar si será un aneurisma. Pero he aprendido que todo está bien, que no voy a morir. Quiero decir que ha ocurrido muchas veces. Ahora tiene que ser verdaderamente malo para creer que me estoy muriendo. Ahora lo que más me preocupa es perder la razón.*

TERAPEUTA: *¿Qué significa «perderla razón»?*

ROBERT: *De repente, empezar a chillar, desvariar u oír voces que no cesan jamás.*

Cuando le preguntamos a Robert si alguna vez le habían ocurrido algunas de estas cosas, nos dijo que «no». Sólo tenía miedo de que estas cosas le pudieran ocurrir.

HEATHER: CUARENTA Y DOS AÑOS. TIENE MIEDO DE SER LA RESPONSABLE DE SUS PROBLEMAS MATRIMONIALES.

Heather vino a terapia con su marido, Walt. Cuando les preguntamos cuál era el problema, nos dijeron que Heather tenía fobias.

WALT: *No podemos hacer nada. No vamos de vacaciones porque ella no va en avión, no se baña en el mar y no sube en ascensor. El fin de semana no podemos ir a la ciudad por la noche porque es demasiado peligroso. Y además, tampoco podemos gastar dinero porque tenemos que ahorrar. Vivir con ella es como vivir en una prisión. ¡Me está volviendo loco!*

Heather estaba de acuerdo con que sus fobias le conllevaban numerosas restricciones en sus actividades, pero se lo tomaba a mal cuando la empujaban a hacer cosas.

HEATHER: *Prefiero pasar mi tiempo libre cerca de casa. No me divierto haciendo las cosas que él quiere. ¿Qué clase de vacaciones sería para mí si tengo que pasar todo el tiempo preocupándome del viaje de vuelta en avión o de la caída del ascensor? ¿Opreocupándome de si nos van a robar cuando pasamos la tarde en la ciudad? ¡Prefiero no ir!*

A lo largo de los años, los miedos de Heather fueron aumentando y se convirtieron en una fuente de conflicto cada vez mayor en su matrimonio.

El cuestionario de la vulnerabilidad

Este cuestionario mide hasta qué punto la vulnerabilidad te describe como trampa vital. Contesta los apartados utilizando la escala siguiente.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si tienes algún cinco o seis en alguna pregunta de este cuestionario, esta trampa vital se puede aplicar a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	1. No puedo escapar de la sensación de que algo malo va a ocurrir. 2. Siento que una catástrofe puede ocurrir en cualquier momento. 3. Me preocupa llegar a ser una persona que viva en la calle o un vagabundo. 4. Me preocupo mucho de que me ataque un criminal, atracador, ladrón, etc. 5. Me preocupa tener una enfermedad grave, aunque nada haya sido diagnosticado por un médico. 6. Siento demasiada ansiedad al viajar solo en avión, tren, etc. 7. Tengo ataques de pánico. 8. Soy muy consciente de las sensaciones físicas de mi cuerpo y me preocupo sobre lo que pueden significar. 9. Temo perder el control de mí mismo en público o vol verme loco. 10. Me preocupa perder mi dinero o quedarme en la bancarrota.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Ésta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de la vulnerabilidad

El sentimiento más importante asociado a la vulnerabilidad como trampa vital es la *ansiedad*. Algo catastrófico está a punto de ocurrir

y te faltan los recursos para hacerle frente. Esta trampa vital tiene dos vías: exagerar el riesgo de peligro y minimizar la propia capacidad de afrontarlo.

Lo *que* temas varía dependiendo del tipo de trampa vital. Hay cuatro tipos de vulnerabilidad y se puede tener más de un tipo.

TIPOS DE VULNERABILIDAD

- 1 Salud y enfermedades.
- 2 Peligro.
- 3 Pobreza.
- 4 Pérdida del control.

Salud y enfermedades

Si perteneces al tipo de vulnerabilidad de la salud y de las enfermedades puedes ser hipocondríaco. Te preocupas obsesivamente de tu salud. A pesar del hecho de que los médicos no paran de decirte que no tienes nada grave, estás convencido de que estás enfermo, que tienes el SIDA, cáncer, esclerosis múltiple o alguna otra enfermedad temible.

La mayoría de las personas que tienen ataques de pánico pertenecen a este tipo. Constantemente exploras tu cuerpo buscando señales de que algo va mal. Estás *sensibilizado con* tu físico. Cualquier extraña sensación, incluso una natural, puede activar el pánico: el tiempo frío o caluroso, el ejercicio, la ira, la excitación, la caféina, el alcohol, la medicación, el sexo, las alturas, los movimientos, etc.

ROBERT: *Ayer tuve una crisis de pánico completamente inesperada. Estaba solo en el tren, sentado, leyendo una revista.*

TERAPEUTA: *¿Qué estabas leyendo?*

ROBERT: *Sólo un artículo. No recuerdo.*

TERAPEUTA: *¿Qué fue exactamente lo que estabas pensando cuando empezó el ataque ?*

ROBERT: *En realidad, estaba pensando en la enfermedad de Par-kinson. Notaba que mi mano temblaba mientras sostenía la revista y pensé: «¿ Y si tengo la enfermedad de Parkinson?».*

Éstas son las célebres palabras de las personas que tienen ataques de pánico «Y si...».

Estás hipervigilante a cualquier cosa que sea indicativa de una posible enfermedad. Lees cualquier información para entender del tema o evitas cualquier mención acerca de las enfermedades. De igual manera, puedes ir a todas horas al médico o evitarlo completamente porque tienes miedo de que descubran alguna cosa que vaya mal. Además, estás siempre preocupado con ideas que tienen que ver con enfermedades.

Intentas evitar aquellas actividades que aumentan tus crisis de pánico. Robert, cuando vino por primera vez a terapia, evitaba todas las formas de ejercicio, incluso el sexo. Estas sensaciones le hacían estar demasiado inquieto, eran demasiado parecidas a las crisis de pánico. Había renunciado a jugar al tenis, lo que le gustaba. Robert modificó su estilo de vida, al intentar escapar de su trampa vital.

Es posible que tengas esta trampa vital como consecuencia de estar físicamente frágil. Quizás estuviste muy enfermo en la infancia y tienes un miedo exagerado a las enfermedades. O tuviste un padre que estuvo enfermo. Sin embargo, si padeces esta trampa vital *en la actualidad*, tus miedos probablemente sean excesivos e irreales.

Peligro

Si te describe este tipo de vulnerabilidad, tienes una exagerada preocupación por tu seguridad personal y por la de tus seres queridos. Ves el mundo cargado de peligro a cada paso que das.

WALT: *Ella se sienta en casa a leer todas las historias de crímenes del periódico y, por la noche, ni siquiera quiere salir a nuestro propio porche.* HEATHER: *El porche está muy oscuro. No me gusta estar en él por la noche.* WALT: *Tenemos un sistema de alarma contra ladrones muy caro, que me hizo instalar, pero todavía tiene miedo de que la gente pueda entrar.* HEATHER: *Quién sabe lo que pueden llegar a hacer a pesar de las alarmas. Intento convencerle de que ponga rejas en las ventanas de la escalera, pero no quiere escucharme.*

WALT: *¡Es ridículo! Vivimos en un vecindario seguro. ¡No necesitamos rejas en las ventanas!*

Tienes un sentimiento general de inseguridad cuando estás fuera de casa, que no guarda proporción con el peligro real. Estás alerta a cualquiera que parezca sospechoso o peligroso porque crees que en cualquier momento alguien podría atacarte.

También temes los desastres tales como los accidentes de coche y aviación. Éstas son cosas que están más allá de tu control y que pueden ocurrir súbitamente. Por lo tanto, puedes evitar viajar al igual que Heather. Tienes miedo de las catástrofes naturales como las inundaciones y los terremotos. Independientemente de las probabilidades de que eso pase, crees que algo malo te ocurrirá *a ti*.

WALT: *Durante la guerra del Golfo ni siquiera podíamos ir a la ciudad durante el día porque ella tenía miedo de un ataque terrorista.*

HEATHER: *¡Dijeron que Nueva York era el primer objetivo!*

WALT: *Correcto. Por lo tanto, de todos los millones de sitios y lugares, nos iba a tocar a nosotros.*

Esta trampa vital es agotadora, ya que continuamente estás tenso y vigilante, y crees que si bajas la guardia, algo malo ocurrirá.

Pobreza

También se denomina mentalidad depresiva, nombre dado por las personas que fueron niños durante la Gran Depresión de los años treinta. Estás siempre preocupado por el dinero y tienes un miedo no realista de que lo vas a perder y acabarás viviendo en la calle.

HEATHER: *Ya sé que estoy muy preocupada por el dinero. Es porque puedo imaginarnos siendo mayores y perdiéndolo todo. Algunas veces me preocupa si voy a terminar como una mendiga.*

Por mucha seguridad financiera que tengas, te parece que sólo hay un pequeño paso de tu situación económica actual a la ruina. Algunas veces piensas blindar tu seguridad. Crees que has de tener una cierta

cantidad de dinero para estar seguro y que si lo sobrepasas, te hundirás. Con toda probabilidad, ahorrarás una cantidad y te preocuparás mucho si sobrepasas un determinado nivel de gasto.

Te es muy difícil gastar dinero y tomas extremas precauciones para ahorrarlo.

HEATHER: *A veces tengo que reírme de mí misma. El otro día me tomé la molestia de ir hasta Long Island para comprar unas medias porque tenía un vale de descuento de diez dólares. Sin embargo, no tenían mi talla. Tuve que coger dos autobuses y un metro para ir allí y me costó cuatro dólares cada viaje.*

Te preocupas innecesariamente del dinero para pagar las facturas (incluso cuando tienes más que suficiente). Ansiosamente miras las noticias en busca de signos de recesión económica (incluso cuando el clima económico es excelente), lo que te sirve como prueba de que lo que haces es correcto. También, te preocupa que las personas de tu familia pierdan su trabajo (incluso cuando no hay razones lógicas). Y quizá contratas un gran número de seguros de invalidez o de otro tipo.

Para ti *controlar* el dinero es el asunto más importante. Crees que si te relajas te descontrolarás y lo gastarás todo. Tus inversiones financieras son muy conservadoras. No te gusta comprar cosas a crédito y eres incapaz de asumir riesgo alguno con el dinero por miedo a perderlo todo.

Necesitas el dinero *por si ocurre algo*. Alguna catástrofe probablemente podría destruir todo lo que tienes y te dejaría sin nada. Tienes que estar preparado.

Perder el control

Éstos son miedos a una catástrofe de naturaleza más psicológica, como una crisis de pánico, volverse loco o perder el control.

ROBERT: *Cuando tengo ese sentimiento irreal, me da miedo encontrarme perdido, cada vez más lejos, y no poder volver. Me convertiré en una de esas personas que hablan consigo mismas y oyen voces. Esto me aterroriza y me hace sentir fuera de control. Empezaría a correr, a chillar por las calles o algo parecido.*

Quizá temes perder el control de tu cuerpo, desmayándote o mareándote. Sea cual sea tu miedo, básicamente el mecanismo es el mismo, como en todos los ataques de pánico. Se apodera de ti una sensación interna y la interpretas de forma catastrófica, algo presente en el núcleo de todos los tipos de vulnerabilidad. Inmediatamente piensas en lo peor y te sientes incapaz de afrontarlo; te sientes como un niño débil e indefenso.

Para aquellos que como tú sufren ataques de pánico, el pensamiento catastrófico les *conduce* a dichos ataques. Un ataque de pánico por sí mismo duraría uno o dos minutos, pero el pensamiento catastrófico lo alarga mucho más: «¿Y si me muero, me vuelvo loco, o pierdo el control?»; *cualquiera* que piense que estas cosas le están ocurriendo; tendrá un ataque de pánico.

Escapar es de crucial importancia en el refuerzo de esta trampa vital. Casi todos los que tienen la vulnerabilidad evitan muchas situaciones. Lo más probable es que te alejes de la mayoría de las actividades divertidas de la vida.

Éstos son los posibles orígenes de la trampa vital.

LOS ORÍGENES DE LA VULNERABILIDAD

1. Aprendiste tu sentido de vulnerabilidad observando y viviendo con padres con la misma trampa vital. Ellos eran fóbicos o les asustaban algunas áreas específicas de la vulnerabilidad (como la pérdida de control, las enfermedades, la ruina, etc.).
2. Tus padres te sobreprotegieron, particularmente en los temas de peligro o enfermedad. Continuamente te advertían de peligros específicos y te hacían sentir que eras demasiado frágil o incompetente para enfrentarte a las cuestiones cotidianas. (Esto suele combinarse con la dependencia.)
3. Tus padres no te protegieron adecuadamente. Tu entorno infantil no parecía seguro física, emocional o económicamente. (Esto suele combinarse con la privación emocional o con la desconfianza y abuso.)
4. Estuviste enfermo en la infancia o viviste algún acontecimiento traumático grave (por ej. un accidente de coche) que te llevó a sentirte vulnerable.
5. Uno de tus padres vivió un acontecimiento traumático y quizá murió. Empezaste a considerar el mundo peligroso.

El origen más común es tener un padre con la misma trampa vital. Aprendiste a través del modelado y observación de otros patrones.

ROBERT: *Mi madre era una hipocondríaca. Siempre acudía al médico con quejas de un tipo u otro. Creo que también tenía ataques de pánico. Muchas veces quería marcharse rápidamente de los sitios, y otras no quería irse. Sé que no le gustaba la muchedumbre. Siempre me advertía de todas las cosas: «Hace frío, ponte el jersey, no salgas fuera, te buscarás tu muerte». Estaba siempre controlándose: me tomaba la temperatura, me miraba la garganta. Y siempre nos llevaba al médico.*

TERAPEUTA: *¿Y la preocupación de «volverse loco»? ¿También la aprendiste de ella?*

ROBERT: *Supongo que en este sentido era muy supersticiosa. Solía hablar acerca del mal de ojo y esta clase de cosas. Recuerdo que cuando era un adolescente fuimos al planetarium. Ya debes conocer el espectáculo de rayos láser. Ella me decía que no fuera, que había oído que una muchacha que fue se quedó en trance hipnótico por la luz del espectáculo y nunca se pudo recuperar. Recuerdo que finalmente no fui. Ella me asustaba.*

Éste es un tipo de transmisión directa de la trampa vital. Aprendiste a sentirte vulnerable pues uno de tus padres sentía de la misma manera.

Un origen que se relaciona con el anterior es la sobreprotección paterna. Los padres que tienen la trampa vital de la vulnerabilidad, probablemente también son sobreprotectores. Ven el riesgo en cualquier sitio y transmiten al niño mensajes acerca de que el mundo es un lugar muy peligroso.

ROBERT: *Mi madre pensaba que el mundo estaba lleno de gérmenes. Siempre limpiaba y desinfectaba. Me avisaba sobre los peligros de compartir la comida con mis amigos. Una vez nos encontró a mí y a mi amigo Mikey a punto de hacer un pacto de sangre. ¡Se enfadó mucho! Debí pensar que Mikey tenía la peste bubónica.*

Este mensaje estaba acompañado por la idea de que Robert no estaba preparado para afrontar el peligro, que era demasiado frágil y necesitaba que su madre le protegiera. Sin su guía, él estaba convenci-

do de que algo malo ocurriría: contraer alguna terrible enfermedad o accidentalmente entrar en un trance del cual nunca saldría.

Heather tenía un patrón poco frecuente de la trampa vital. Sus padres fueron supervivientes del Holocausto. Y en su juventud estuvieron juntos en un campo de concentración.

HEATHER: *Crecí en un mundo donde el Holocausto era una posibilidad; ¿sabes lo qué significa? Siempre podía ocurrir otra vez. Solía estirarme en mi cama y empezaba a preocuparme de si los nazis iban a asaltar la casa.*

Casi todos los parientes de mis padres fueron asesinados. Tenían un álbum de fotos y la mayoría estaban muertos. Eran fotos en las que los niños eran exactamente de mi edad.

Como te imaginarás, los padres de Heather fueron sobreprotectores con ella, le enseñaron el miedo a las personas, particularmente a los que no eran judíos.

HEATHER: *Me decían que no creyera a las personas que no eran judíos, incluso amigos y vecinos. Recuerdo cuando estaba en sexto curso que mi mejor amiga no era judía. Mi madre solía decirme que no la creyera, que no le permitiera estar demasiado cerca. Me contaba que cuando era una niña en Alemania, algunos vecinos se volvieron contra su familia y súbitamente se convirtieron en enemigos.*

Heather era incapaz de sentirse *segura*; el mundo y las personas eran demasiado peligrosas. Vivía totalmente pendiente del peligro. La vulnerabilidad puede vincularse a varias otras trampas vitales. Si tus padres te maltrataron, te fallaron o te abandonaron, seguro que te sentiste vulnerable. Estas situaciones fueron una agresión a tu sentido básico de seguridad. En el fondo, siempre estás preocupado por si algo malo ocurre otra vez.

Las señales de peligro en las relaciones

Te atraen sobre todo aquellas personas que pueden cuidar de ti. Seleccionas parejas que te protejan, y así te rindes a la trampa y re-

fuerzas tu vulnerabilidad. A continuación encontrarás las señales que te indicarán que la elección de tus parejas está dirigida por la trampa vital:

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LAS RELACIONES

1. Tiendes a seleccionar parejas complacientes y con ganas de protegerte del peligro o de las enfermedades. Tu pareja es fuerte y tú te sientes débil y necesitado.
2. Tu preocupación principal es que tu pareja sea valiente, físicamente fuerte, con mucho éxito en los negocios, ya sea un médico o alguien específicamente preparado para protegerte de tus miedos.
3. Buscas personas que estén dispuestas a escuchar tus temores y a tranquilizarte.

Quieres a alguien que sea solícito con tus problemas, que te mime y, además, te haga sentir seguro.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA VULNERABILIDAD

1. Mientras te ocupas de los asuntos de la vida cotidiana, estás casi todo el rato preocupado por tus miedos exagerados. Puedes tener ansiedad generalizada.
2. Te preocupas mucho por tu salud y por posibles enfermedades, lo que te lleva a: *a)* exploraciones médicas innecesarias, *b)* hacerte pesado con tu familia por tu constante necesidad de ser tranquilizado, y *c)* no poder divertirte con otros aspectos de la vida.
3. Tienes ataques de pánico como resultado de tu preocupación por las sensaciones corporales y por las posibles enfermedades.
4. Tienes preocupaciones irreales sobre si te vas a quedar arruinado. Esto te lleva a ahorrar el dinero innecesariamente y a no hacer cambios financieros o de profesión. Guardas lo que tienes y no quieres oír hablar de nuevas inversiones o proyectos. No puedes asumir riesgos.
5. Haces lo que sea para evitar el peligro de la delincuencia. Por ejemplo, evitas salir de noche, visitar ciudades grandes, viajar en transporte público. Por lo tanto, tu vida es muy restringida.
6. Evitas las situaciones cotidianas que suponen un cierto nivel de riesgo. Por ejemplo, los ascensores, el metro, o vivir en una ciudad donde podría haber un terremoto.

7. Permites a tu pareja que te proteja de tus miedos. Necesitas que te tranquilice. Tu pareja te ayuda a evitar las situaciones que temes. Te vuelves dependiente de él o ella e incluso puedes enfadarte por esta dependencia.
8. La ansiedad crónica puede hacerte más propenso a algún tipo de enfermedades psicosomáticas (ej. eczemas, asma, colitis, úlcera, gripe).
9. Limitas tu vida social porque tus miedos te impiden emprender muchas cosas que otras personas hacen.
10. Restringes la vida de tu familia o pareja, que se ven obligados a adaptarse a tus miedos.
11. Probablemente transmitirás tus temores a tus propios hijos.
12. Puedes utilizar diversos mecanismos para afrontar, hasta un extremo exagerado, salvaguardarte del peligro. Puedes tener síntomas obsesivo-compulsivos o pensamientos supersticiosos.
13. Puedes depender excesivamente de la medicación, el alcohol, la comida, etc., para reducir tu ansiedad crónica.

Escapar de la vulnerabilidad es uno de los mayores peligros. Evitas tantas actividades que dañan tu calidad de vida y la de tu pareja y familia. Esta trampa vital te limita y te restringe.

HEATHER: *Algunas veces me siento como si estuviera viviendo dentro de una nube oscura rodeada por un mundo iluminado y soleado. Y me estoy perdiendo todo eso.*

Experimentas tanta ansiedad que es difícil para ti sentir otras cosas.

HEATHER: *Estaba en el concierto escolar de mi hijo Robby y hubo un momento, cuando estaba viendo su actuación con Walt, que verdaderamente me sentí muy feliz. Y sólo fue un momento, en el que la ansiedad dejó paso a la felicidad.*

Puedes ser tan protector que llegas a cerrarte a la vida. Robert se sentía atrapado en su trabajo, no le gustaba, pero no quería dejarlo para no correr riesgos. Trabajaba como programador de ordenadores.

ROBERT: *Mi trabajo es muy monótono y aburrido, funciono por debajo de mi nivel. Podría ser analista. Para mí es deprimente ir a trabajar. Todo el día sentado repitiendo las mismas cosas.*

TERAPEUTA: *¿Por qué no buscas otro trabajo?*

ROBERT: *Ya lo sé. No creas que no lo he pensado. Pero tengo un buen sueldo y el trabajo es muy seguro. Quiero decir, sé que no me van a despedir.*

Cuando sopesas las ventajas e inconvenientes de asumir riesgos, los factores que consideras imprescindibles son la seguridad y la estabilidad. Éstos son más importantes que cualquier posible ganancia. La vida para ti no es la búsqueda de la satisfacción y la diversión, sino un camino lleno de peligros que debes sortear.

La trampa vital de la vulnerabilidad también te perjudica social-mente. Tu constante necesidad de seguridad desgasta a las personas que quieres porque tranquilizarte es agotador. (Nosotros lo sabemos, ya que con anterioridad lo aprendimos bien porque seguimos esta vía con varios de nuestros pacientes con vulnerabilidad.) Nunca consigues tranquilizarte lo *suficiente*: es un pozo sin fondo.

La vulnerabilidad como trampa vital te roba el tiempo y la energía que deberías utilizar en las actividades sociales. En vez de relacionarte vas corriendo al doctor o instalas alarmas contra los ladrones. Estás acosado por los síntomas, como los ataques de pánico y los trastornos psicósomáticos, que además te distraen y te debilitan. Seguramente hay muchos sitios a los que no puedes ir, ya que podrías ser atacado o gastar mucho dinero. Además, pides a las personas que quieres que restrinjan también *sus* vidas.

La dependencia va unida algunas veces a la vulnerabilidad. Si te enfrentas a la vulnerabilidad escogiendo una pareja que sea fuerte, a la que pides constantemente que te tranquilice, nunca aprenderás a hacer las cosas por ti mismo. Sólo te sientes intensamente vulnerable y necesitas que tu pareja esté a tu lado. Obviamente, esta situación os puede generar una gran irritación.

WALT: *Ella se enfada conmigo cuando no la acompaño a los sitios. No puedo creerlo. Probablemente quiere que corra detrás de ella, donde quiera que vaya.*

Si tienes tendencia al pensamiento supersticioso, es posible que uses rituales mágicos para detener los peligros que percibes.

HEATHER: *Antes de ir a dormir voy por toda la casa y compruebo cada cosa cinco veces: la plancha, la cocina, el microondas, la tostadora, el secador, la habitación de los niños, el coche y el garaje.*

TERAPEUTA: *Parece bastante pesado. ¿Por qué cinco veces?*

HEATHER: *Esto es lo que tengo que hacer para ser capaz de relajarme e irme a dormir.*

TERAPEUTA: *¿Qué ocurre si no haces las comprobaciones?*

HEATHER: *Me estiro en la cama y me preocupó. No puedo irme a dormir hasta que lo he revisado todo cinco veces.*

Contar, comprobar, lavar, limpiar, todas estas actividades son ejemplos de rituales obsesivo-compulsivos que hacen la vida mágicamente segura, pero son una pesada carga que agota la energía de tu vida.

Todos estos patrones refuerzan tu sensación de que la vida es peligrosa. Nunca aprendes que con una *razonable* precaución, el mundo puede ser un lugar seguro. Éstos son los pasos para cambiar la trampa vital:

EL CAMBIO DE LA VULNERABILIDAD COMO TRAMPA VITAL

1. Intenta comprender los orígenes de la trampa vital.
2. Haz una lista de tus miedos específicos.
3. Elabora una lista de situaciones temidas, ordenada de mayor a menor.
4. Reúnete con las personas que quieres —tu esposa, amor, familia, amigos— y consigue su apoyo para encarar tus miedos.
5. Examina la probabilidad de que ocurran las cosas a las que tienes miedo.
6. Escribe una tarjeta recordatorio para cada miedo.
7. Habla con tu niño interior. Sé como un padre fuerte y valiente con él.
8. Practica las técnicas de relajación.
9. Empieza a enfrentarte a cada uno de tus miedos practicando ejercicios de imaginación.
10. Enfrentate con cada miedo en la vida real.
11. Refuézate tras cada paso que consigas.

1. *Intenta comprender los orígenes de tu trampa vital.* ¿Tus padres eran fóbicos? ¿Te sobreprotegían? ¿No te protegieron? ¿En que áreas aprendiste a sentirte vulnerable? ¿Fueron las enfermedades? ¿Los viajes? ¿El dinero? ¿Peligros en tu ambiente? ¿Pérdidas de control?

El origen de la trampa vital es normalmente obvio y puede que ya lo conozcas. Es importante hacerse una idea del origen, aunque no tenga la misma incidencia que en otras trampas vitales; es un buen comienzo, pero no te llevará lejos en términos de cambio.

2. *Haz una lista de tus miedos específicos.* Queremos que tengas como objetivo observar tus miedos. Observa cómo te rindes a tu vulnerabilidad (con la protección exagerada de ti mismo) y cómo escapas (evitando las situaciones).

Utiliza el siguiente registro. Enumera las situaciones que temes: el metro, las calles por la noche, gastar dinero, lugares donde hay gérmenes, etc. Ahora puntúa cada miedo, utilizando una escala de cero a cien, el cero significa «nada» y el cien significa «tanto como puedas imaginarte». ¿Cuál es la intensidad del miedo? ¿Cuándo escapas o evitas la situación? Finalmente, ¿cómo te sobreproteges y cómo consigues que tu familia te sobreproteja?

Aquí tienes el registro que realizó Robert para la situación de miedo: «Estar solo en mi casa por la noche». Su miedo era una consecuencia de «algo malo va a ocurrir. Estaré solo sin ninguna distracción y mi cabeza empezará a pensar en cosas raras». Finalmente, Robert descubrió su temor a los ataques de pánico y a volverse loco.

SITUACIÓN TEMIDA: Estar sólo en mi apartamento en plena noche

NIVEL DE MIEDO: 75 %.

GRADO DE EVITACIÓN: 80 %.

CÓMO ME PROTEJO A MÍ MISMO: Invito a mis amigos a venir, llamar a amigos, salir por la noche, trabajar hasta tarde, llamar a amigas para ir por ahí. CÓMO PERMITO A MI FAMILIA SOBREPROTEGERME: Hablan por teléfono conmigo continuamente.

Haz esto para cada una de las situaciones que temes. Llega a ser consciente de cómo la vulnerabilidad como trampa vital funciona en tu vida.

3. *Elabora una lista de las situaciones temidas, ordenada de mayor a menor.* Queremos que elabores una lista para cada situación temida que hayas anotado en tus registros. Describe los pequeños pasos necesarios para superarlo. Puntúa los pasos del uno al cien según el grado de ansiedad que sientas en cada uno. Finalmente, ordénalos y enuméralos, desde el más fácil a los más difíciles. A continuación tienes un ejemplo sacado de la lista de miedos ordenada de mayor a menor que hizo Heather:

SITUACIÓN TEMIDA	PUNTAJES DE ANSIEDAD
1. BAÑARSE.	
1. Bañarse en agua poco profunda.	
2. Bañarse en agua que cubra la cabeza.	20
2. ASCENSOR	
1. Subir en ascensor cinco pisos o menos <i>acompañada</i> .	25
2. Subir en ascensor cinco pisos o menos <i>sola</i> .	40
3. Subir en ascensor más de cinco pisos <i>acompañada</i> .	60
4. Subir en ascensor más de cinco pisos <i>sola</i> .	80
3. IR A LA CIUDAD	
1. Ir a la ciudad durante el día para realizar actividades <i>acompañada</i> .	30
2. Ir a la ciudad durante el día para hacer las actividades <i>sola</i> .	50
3. Ir a la ciudad por la noche <i>acompañada</i> .	75
4. Ir a la ciudad por la noche <i>sola</i> .	100
4. SOLA EN CASA	
1. Sola en casa durante el día <i>con llamadas telefónicas</i> .	30
2. Sola en casa durante el día, <i>sin llamadas telefónicas</i> .	45

3. Salir al portal por la noche sola.	50
4. Sola en casa temprano por la noche.	55
5. Sola en casa durante la noche <i>con llamadas telefónicas</i> .	80
6. Sola en casa durante la noche <i>sin llamadas telefónicas</i> .	85
5. GASTAR DINERO	
1. Gastar algún dinero de los ahorros en alguna actividad divertida.	35
2. Buscar una gran casa.	55
3. Contratar una póliza de seguros.	75
4. Gastar dinero en unas vacaciones familiares de lujo.	85
6. IR A LOS SITIOS SOLA	
1. Ir al supermercado sin Walt o los niños.	40
2. Conducir para visitar a unos amigos.	60
3. Ir a los grandes almacenes sola.	85
7. VIAJAR	
1. Planificar viajes.	
2. Ir un día de viaje con la familia.	30 50
3. Ir un día en tren sola.	85 95
4. Salir por la noche con la familia.	100
5. Subir a un avión.	

Enumera tantos pasos como quieras para cada situación. El factor crucial es que la lista ordenada *se pueda hacer*. Debería haber siempre un apartado fácil situado al principio de la lista.

La lista ordenada de mayor a menor implica dejar de evitar de forma gradual (por ej., ir a los sitios que habitualmente evitas) y abandonar tus sobreprotecciones (por ej., tomar más riesgos solo). Debes estar seguro de incluir ambas situaciones. Utiliza como referencia el primer registro que hiciste.

4. *Reúnete con las personas que quieres —tu esposo, esposa, amor, familia, amigos— y consigue su apoyo para encarar tus miedos.* Permite a los que te rodean saber que estás intentando superar tus sentimientos de vulnerabilidad. Diles que te protejan y que te tranquilicen

menos. Puedes decirles los pasos para que paulatinamente cambien las conductas que te tranquilizan.

Motiva a las personas a que te expresen más su propia vulnerabilidad. Lo más probable es que se sientan aliviadas.

WALT: *Es tan bonito no tener que ser siempre el fuerte... Era un desgaste para mí. Quiero decir que yo también tengo problemas. Me gustaría hablarlo con Heather y no quedarme a un lado. Tengo algunos problemas en el trabajo y me gustaría poder comunicarlos.*

Lo más probable es que tu pareja se sienta aliviada ante la oportunidad de renunciar a la sobreprotección. Normalmente, les agota estar tan solicitados. Además, ellos no tienen que eliminar completamente ese papel; sólo tienen que situarlo en un nivel normal. Has elegido a muchas personas porque refuerzan la trampa vital, pero si quieres superar la trampa vital, tienes que pedirles que cambien su forma de tratarte.

5. *Examina la probabilidad de que ocurran las cosas a las que tienes miedo.* Muchas personas con la trampa vital de la vulnerabilidad exageran la probabilidad de que los acontecimientos que temen ocurran de verdad.

TERAPEUTA: *¿Cuál piensas que es la probabilidad de que un avión tenga un accidente?* HEATHER: *No sé, supongo que una entre mil.*
 TERAPEUTA: *¿Y cuando tú estás en el avión, cuál crees que es la probabilidad?* HEATHER: *Cuando estoy en el avión, las probabilidades parecen mayores. Puede ser seis de diez.* TERAPEUTA: *¿Sabes que verdaderamente la probabilidad está más cercana a una entre un millón ?*

Ahora mismo utilizas la *intuición* para juzgar. *Sientes* que las probabilidades de peligro son altas. El problema es que tu intuición es equivocada porque está bajo la influencia de la trampa vital.

Queremos que evalúes objetivamente las probabilidades. Empieza a recoger información: solicita la opinión de otras personas o lee

acerca del tema. Edúcate a ti mismo, cuanto mayor sea tu precisión, más disminuirá tu ansiedad.

Anota la probabilidad de cada situación que temes *según te sientas cuando te enfrentes a ella*. Basándote en la opinión de las personas próximas, anota las posibilidades reales de tus temores.

Utiliza este registro. Aquí tienes un ejemplo rellenado por Robert.

SITUACIÓN TEMIDA: Voy a volverme loco durante un ataque de pánico.
CUÁL ES LA PROBABILIDAD DE QUE ESTO OCURRA CUANDO ESTOY EN LA
SITUACIÓN: 99 %. LA PROBABILIDAD MÁS REALISTA DE QUE MI MIEDO
OCURRA (BASADO EN
LA OPINIÓN DE OTRAS PERSONAS): 25 %.

De hecho, el 25 % que escribió Robert como probabilidad real era demasiado alto. La probabilidad de que alguien se vuelva loco en un ataque de pánico es prácticamente cero, porque hasta la fecha no tenemos conocimiento de que haya ocurrido. Los trastornos por pánico es un tema ampliamente estudiado y nadie ha aportado el caso de una persona que se volviera loca durante un ataque de pánico. Se puede decir lo mismo con respecto a la muerte y a perder el control. Estas cosas no ocurren durante un ataque de pánico. Tú sólo tienes *miedo* de que eso ocurra.

Para decirlo de otro modo, la probabilidad de morir, enloquecer o perder el control durante un ataque de pánico no es mayor de la que tienes en otras situaciones normales. El ataque de pánico no aumenta las probabilidades.

La exageración de las probabilidades forma parte de tu tendencia a aumentar la posibilidad de que ocurran los peligros. Aumentas al máximo la situación de riesgo y consideras que eso ocurrirá con toda probabilidad. De hecho, la posibilidad de que la mayoría de esas situaciones catastróficas ocurran es extremadamente baja.

6. *Escribe una tarjeta recordatorio para cada miedo*. Recuerda cómo la trampa vital te conduce a catastrofizar. Anímate a encarar lo que estás evitando y renuncia luego a la sobreprotección.

He aquí la tarjeta que escribió Heather para el miedo que tenía de subir en ascensor.

UNA TARJETA RECORDATORIO DE VULNERABILIDAD

Sé que tengo verdadero miedo del trayecto en ascensor, de que ocurra alguna catástrofe, como que el edificio se incendie y el ascensor quede atascado. Siento que es muy probable que ocurra.

Pero en realidad lo que me pasa es que mi trampa vital de la vulnerabilidad se está activando. Probablemente estoy exagerando el grado de riesgo. De todos modos, me forzaré a mí misma a exponerme a esta situación, a pesar de mis miedos, para darme cuenta de que no existe peligro real.

Ya sé que quiero contar los pisos cinco veces antes de subir en el ascensor. Siento que me hace sentir más segura, pero no necesito hacer la comprobación. Me siento lo suficiente segura para no hacerlo. La comprobación es sólo una superstición. Además, es una carga y la quiero superar.

Utiliza las tarjetas recordatorio cada vez que tu trampa vital se active. Te darás cuenta de tu tendencia a aumentar el peligro de las situaciones. Haz una nueva evaluación de las probabilidades y exponte a la situación. Finalmente, tu ansiedad pasará y te sentirás cómodo.

7. *Habla con tu niño interior. Sé como un padre fuerte y valiente con él*. Los sentimientos conectados a tu trampa vital son de *niño*, de tu niño interior vulnerable. Necesitas desarrollar un padre interior para ayudar al niño interior. Para ello puedes utilizar la imaginación.

TERAPEUTA: *Obten una imagen de la infancia en la que te sintieras vulnerable. No la busques, sólo dime la primera que venga a la cabeza.*

HEATHER: *Estoy en la cocina con mi madre y nuestra nueva vecina. Su nombre es Blanche y es muy guapa.*

Tengo aproximadamente seis años. Tenía casi seis años cuando Blanche se trasladó a nuestro vecindario. Estoy sentada en la mesa comiendo un bocadillo y oigo a Blanche preguntarle a mi madre qué eran aquellos números que tenía en su brazo. Ella se había dado cuenta de los tatuajes de mi madre. Mi madre le empezó a ex-

plicar a Blanche que había estado en un campo de concentración. «Hace ya mucho tiempo», dijo, «cuando era una niña.»

Era la primera vez que claramente oía esto. Quiero decir, ya sabía que había ocurrido algo terrible, pero ésta fue la primera vez que empecé a entender lo que pasó.

TERAPEUTA: ¿Y como te sientes?

HEATHER: Siento un escalofrío que me recorre. Me estoy asustando, estoy muy asustada.

Una vez pongas en contacto la imagen y los sentimientos de vulnerabilidad, imagínate a ti mismo como adulto para consolar al niño asustado. Intenta que el niño vulnerable se sienta seguro.

HEATHER: Me imagino a mí misma tal como soy ahora. Me siento en la mesa con la niña Heather. Yo le digo: «No tienes que tener miedo. Tú estás segura. Estás en tu propia casa y estoy aquí contigo y estás segura. Nadie te herirá. No hay nazis aquí. Si tú quieres salir a jugar, estaré contigo. Yo te protegeré. Te ayudaré a hacer frente a lo que temas».

Queremos que te pongas en la imagen tal como eres en la actualidad, cada vez que tu trampa vital se ponga en funcionamiento. Tranquilízate a ti mismo y di que no hay nada que temer. Ayuda a tu niño interior a sentirse seguro para confrontar la situación.

8. *Practica las técnicas de relajación.* Las técnicas de relajación pueden ayudarte a centrar tanto tu cuerpo como tu mente y controlar los síntomas físicos de la ansiedad, eliminando los pensamientos de peligro.

Aquí tienes un ejercicio de meditación simple. Hay dos partes: una de respiración y otra de meditación. Respira lentamente y desde tu diafragma. No deberías respirar más de ocho veces por minuto. Cuando respires, sólo ha de moverse el estómago y el pecho quedar totalmente plano. Si respiras de esta forma, evitarás la hiperventilación, que es la causa más importante de la mayoría de síntomas de ansiedad física, particularmente los ataques de pánico.

En la parte de la meditación, sigue el ritmo de tu respiración. Al mismo tiempo que inspires, piensa en la palabra *relax* y cuando espi-

res, piensa en la palabra *respirar*. Mentalmente manten la repetición • de estas palabras, poco a poco y al mismo tiempo que respiras.

Utiliza esta técnica de relajación siempre que la trampa vital de la vulnerabilidad se active y comprobarás cómo te ayuda a superar la situación.

ROBERT: Al principio, cuando empecé a utilizar la respiración meditativa, me puse nervioso. Me ocurrió mientras estaba practicando la respiración. No me gustaba centrarme en mi respiración.

TERAPEUTA: Ya sabes, tienes que practicar esta técnica.

ROBERT: Sí lo hice, y ahora me ayuda. Cada vez que empiezo a sentir ansiedad la utilizo y me tranquiliza; me ayuda a estar en la situación.

9. *Empieza a enfrentarte a cada uno de tus miedos con la imaginación.* La imaginación tiene un papel importante en la activación de la trampa vital. Si prestas atención, te darás cuenta de que aparte de los pensamientos catastróficos, también tienes imágenes gráficas de ellos. Naturalmente, esto te asusta.

Queremos que empieces a utilizar la imaginación para mejorar, en vez de empeorar. Queremos que obtengas *buenos* resultados. Para ello, has de superar la sobreprotección, exponerte a las situaciones y afrontarlas bien.

Utiliza la lista ordenada que hiciste anteriormente. Empieza con los pasos más fáciles. Siéntate en una silla cómoda y relájate con la respiración meditativa. Una vez estés relajado, obten una imagen de una situación temida. Imagínate viéndote en esa situación, exactamente tal y como desearías.

TERAPEUTA: ¿Qué estás imaginando?

HEATHER: Yo estoy en el ascensor. Estoy acompañada por Walt, tenerlo allí me hace sentir segura.

Quiero contar todos los pisos cinco veces, pero me resisto. Una vez que he decidido no contar, la ansiedad me invade como si fuera una ola, pero pasa y se marcha. Me siento bien, con fuerza y confianza.

El ascensor llega y las puertas se abren. Estamos dentro. Puedo estar tranquila y hago la relajación. Antes de que me dé cuen-

ta, el ascenso)- se para y salimos. Hemos subido cinco pisos y me siento bien.

Trabaja paulatinamente para ir subiendo (en dirección ascendente) en la lista ordenada. Utiliza la imaginación para tener la sensación de que dominas todos tus miedos. Ya has tenido bastantes imágenes de ensayos y malos resultados. Es el momento de tener algunas imágenes que muestren éxito y seguridad.

10. Enfréntate con cada miedo en la vida real. El cambio conductual es el punto final y la culminación de todos los avances que has hecho hasta ahora. Es la forma más efectiva de cambiar la trampa vital. Una vez que experimentes cómo superar la evitación y empieces a demostrarte que estabas distorsionando, te encontrarás en un camino sin retorno. Cuanto más te expongas a las situaciones y veas que las cosas malas que pensabas no ocurren, más seguro te irás sin tiendo; y cuanto más seguro te sientas, más te expondrás a las situaciones.

Una vez más, utiliza la lista ordenada y empieza con los pasos más fáciles. Repite el mismo paso hasta que lo puedas hacer con total comodidad. Es importante que ganes una sensación de dominio en cada uno de los pasos antes de moverte al siguiente. Progresivamente haz cada uno de los pasos hasta que llegues al final de la lista. Utiliza las tarjetas recordatorio, la respiración meditativa y las técnicas de reparentización para que te ayuden a enfrentarte a cada situación.

11. Refuézate por cada paso que consigas. Recuerda reforzarte: así consolidarás lo que has conseguido. Después de completar un paso en la lista, tómate un respiro y felicítate. Dale a tu niño interior el reconocimiento por enfrentarse a esos miedos. Tú te mereces los elogios: lo que hiciste se supone que es propio de valientes. No es fácil enfrentarse a los miedos.

Percátate de la irrealidad de los miedos. Eso reforzará la sensación de que tus sentimientos de vulnerabilidad son muy exagerados.

Comentarios finales

Para superar la vulnerabilidad has de abrirte nuevos horizontes en la vida. Ya te has perdido demasiadas cosas como consecuencia de los miedos. Después de utilizar los pasos descritos aquí, tanto Heather como Robert descubrieron que sus vidas mejoraron ampliamente.

ROBERT: *Pienso que las cosas que realmente me llevaron a moverme fueron darme cuenta de lo que me había perdido. Quiero decir, que yo mismo me estaba privando de todo. Toda mi vida estaba dedicada a la ansiedad.*

Si te das cuenta de que no puedes vencer la trampa vital tú solo, plantéate una terapia. ¿Por qué continuar restringiendo tus actividades y negártelas a ti mismo? El viaje de salida de la vulnerabilidad como trampa vital es un viaje que te conduce a la vida.

«Soy un inútil»
La imperfección como trampa vital

ALISON: TREINTA AÑOS. CREE QUE NO MERECE AMOR

Alison parecía asustada cuando entró en nuestra consulta. Era obvio que le incomodaba hablar sobre sí misma e intentamos que se relajara. Al cabo de un rato, le preguntamos por qué había venido. Nos contestó que estaba deprimida.

ALISON: *Supongo que me deprimó mucho. Estoy siempre pensando: «¿Por qué alguien querría estar conmigo?». Esto me ha ocurrido con ese chico con el que he estado saliendo durante unos meses, en realidad casi un año. Su nombre es Matthew. El otro día le llamé y le dejé un mensaje en el contestador automático. Mientras esperaba que me devolviera la llamada, estaba pensando: «Ya sé por qué no me llama, no quiere verme nunca más», como si hubiera averiguado algo de mí o algo parecido. Es como si yo esperara el momento que descubriera tal como soy.*

Cuando más tarde me llamó, todo el rato estaba pensando: «No quiere hablar conmigo, quiere colgar el teléfono».

TERAPEUTA: *Te resulta difícil creer que te quiere.*

A medida que fuimos hablando un poco más, nos dimos cuenta de que Alison se planteaba la posibilidad de casarse con Matthew: «Me pidió que me casara con él hace algunas semanas. Él me conviene, sé

que estaría loca si no me casara con él». Pero por alguna razón que no puede explicar, le asustaba la idea del matrimonio.

ALISON: *Puede ser que no haya tenido buenas relaciones. El último chico con quien pensé en casarme no era exactamente el hombre más agradable del mundo. De hecho jugó con mis sentimientos y estaba todo el día tras de mí.*

TERAPEUTA: *Pero no parece que Matthew sea como éste, todo lo contrario.*

ALISON: *No, ya lo sé. Es algo distinto. Pienso que tengo miedo de tener a alguien cerca de mí. Y Matthew es una persona que intenta estar cerca de mí.*

Este es el motivo por el cual Alison vino a terapia: estaba teniendo una «crisis de intimidad».

ELIOT: CUARENTA Y TRES AÑOS. VIENE A TERAPIA CON SU MUJER PORQUE TIENEN PROBLEMAS MATRIMONIALES

Nuestra primera impresión de Eliot fue que tenía excesivo autocontrol. A lo largo de la sesión, pudimos observar una especie de resentimiento. Eliot había venido a terapia con su mujer, María, para hablar de sus problemas matrimoniales.

Eliot y María llevaban casados siete años y tenían un niño. María descubrió que Eliot tenía una aventura y le amenazó con separarse si no estaba de acuerdo en ir a terapia. En esta primera sesión nos dijo «La verdad es que no pienso que necesite estar aquí», y «Si me lo preguntas, *ella es* la única que tiene problemas». Era como si esperara que nosotros trabajáramos con él para resolver los problemas de *ella*.

A lo largo de la sesión, Eliot se mostró crítico con María y con nosotros. Era difícil relacionarse con él porque se mantenía a distancia. Después de explicarle la terapia de las trampas vitales, nos dijo: «Increíble esto parece para mentes simples» y «¿Esto es todo lo que hay de esta terapia?». Sabíamos que nos estaba probando y le contestamos: «Tú quieres estar seguro de si nosotros te podemos tratar». El quería ver si podía ponernos a prueba, si nos poníamos a la de-

fensiva. Cuando comprobó que no podía, nos ganamos un poco de su respeto.

Aunque nos sentimos irritados, mantuvimos la empatía. Sabíamos que, en el fondo, Eliot estaba asustado. Tenía miedo de lo que pudiéramos observar de él.

El cuestionario de imperfección

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la imperfección como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase con un cinco o seis, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none">1. Ningún hombre o mujer podría quererme si me conociese de verdad.2. Soy interiormente imperfecto y con defectos, indigno de amor.3. Tengo secretos que no quiero compartir ni con las personas mas cercanas a mi.4. Fue culpa mía que mis padres no me quisieran.5. Escondo mi manera de ser. Los demás no me aceptarían tal como soy. Así que me muestro de una manera falsa.6. A menudo me siento atraído por personas —familiares, amigos, pareja— que son críticas y me rechazan.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	7. A menudo soy crítico y me rechazo a mí mismo, especialmente cuando las personas parecen quererme. 8. Devalúo mis cualidades positivas. 9. Tengo bastante vergüenza de ser como soy. 10. Uno de mis grandes miedos es que mis errores sean descubiertos.
TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)	

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de imperfección

El sentimiento que está más conectado a la imperfección como trampa vital es la *vergüenza* que sientes cuando se descubren tus defectos. Harás casi cualquier cosa para evitar estos sentimientos y te esforzarás por mantener tu imperfección escondida.

Sientes que la imperfección está *en tu interior* y que no se observa directamente. Es decir, está en la esencia de tu ser, en tu personalidad y sientes que no mereces amor. En contraste con la trampa vital de exclusión social, que hace referencia a las características superficiales u *observables*, la imperfección es un estado interior. A pesar de que identificamos bastante rápido si alguien tiene la exclusión social, la imperfección no es tan obvia. Aunque es una de las trampas vitales más frecuentes, resulta difícil de detectar. Como consecuencia de que

los defectos que te imaginas son internos —no se ven—, sufres mucho más por el miedo a que sean descubiertos.

Casi la mitad de nuestros pacientes tienen la imperfección como una de sus principales trampas vitales. Sin embargo, estos pacientes aparentemente parecen muy distintos. Cada uno de ellos afronta los sentimientos de vergüenza de distinta manera. Algunos tienen falta de confianza y se muestran inseguros (rendirse). Otros parecen normales (escapar). Y algunos parecen tan perfectos que nunca creerías que tienen esta trampa vital (contraatacar).

Alison era un ejemplo de alguien que se *rendía* a su sentimiento de imperfección; ella estaba en contacto con el sentimiento de ser inherentemente imperfecta.

ALISON: *Siempre he sentido que hay algo equivocado en mí. Está en mi interior, donde nadie lo puede ver. Y como consecuencia, viviré toda mi vida sin que nadie me quiera.*

TERAPEUTA: *Cuando piensas que alguien te quiere, ¿cómo te sientes?*

ALISON: *Me siento acobardada.*

Alison sentía que había algo de ella —algún secreto— que si fuera conocido, le haría completamente inaceptable. Ella no podía decir qué secreto era. Teníamos la intensa sensación de que, fuera cual fuera el secreto de Alison, creía que no lo podía cambiar. Se refería a lo que ella *era*, su esencia. Desde su perspectiva, lo mejor que podía hacer era esconderlo e intentar posponer al máximo el momento inevitable en que alguien próximo lo descubriera.

Alison tenía la fuerte convicción de que nadie podía preocuparse de ella. Continuamente minimizaba los datos objetivos de que gustaba a las personas y que querían estar con ella.

ALISON: *Le dije a Matthew que no quería ir a la boda de su hermana.*

TERAPEUTA: *¿Por qué lo hiciste? Pensaba que querías ir.* ALISON: *Sí, pero sé que Matthew no quería que fuera.* TERAPEUTA: *¿No te lo pidió?*

ALISON: *Sí, pero estaba segura de que él no me quería allí.*

También magnificaba los datos objetivos de que no gustaba a las personas y que la rechazaban, incluso nosotros: intentaba deformar lo que le decíamos, ya que suponía que no nos preocupábamos de ella.

TERAPEUTA: *Te queríamos preguntar si podríamos cambiar la hora de nuestra sesión de la semana que viene a una hora antes.*

ALISON: *¿Esto quiere decir que no quieres hacer la sesión? Si tú no quieres, está bien. Quiero decir, si hay algo más importante que tengas que hacer...*

TERAPEUTA: *No, no es eso. Desde luego que queremos hacer la sesión. Sólo queremos saber si te sería posible adelantarla una hora.*

Alison se autocastigaba. Diversas veces le oímos decir, «No soy buena», «soy idiota», «soy inútil», «no valgo para nada», «no tengo nada que ofrecer». Al principio de la terapia, los pensamientos que llenaban su cabeza eran acerca de rebajarse a sí misma. Hubo momentos muy dolorosos en la terapia en que la autocrítica evolucionaba hacia la autoagresión. En esos momentos, se veía sí misma como «una loca, una persona repugnante».

A Alison, la imperfección como trampa vital le hacía sentir demasiado vulnerable en las relaciones. Así que las demás personas tenían *mucho* poder para hacerle daño. Eliot se encontraba en el polo opuesto. Él se caracterizaba por ser *invulnerable*. Nadie le podía tocar. Había desarrollado un estilo de afrontamiento de contraataque tan efectivo que la mayoría de las personas nunca lo sospecharían; de hecho, Eliot casi no era consciente de sus propios sentimientos internos de vergüenza.

Eliot es un ejemplo de un narcisista frágil. Un narcisista es alguien a quien le falta empatía, culpa a los demás de sus problemas y tiene un sentimiento muy intenso *de ser importante y especial*. Las personas como Eliot han desarrollado su narcisismo para luchar contra los sentimientos subyacentes de que nadie les querrán o les respetarán nunca. Es como si estuvieran diciendo al mundo: «Seré tan exigente, me comportaré con tanta superioridad y me volveré tan especial que nunca te atreverás a pasar de mí o a criticarme otra vez». (Éste es un ejemplo del estilo de afrontar con contraataque que describimos en el capítulo cuarto. Puedes leer más sobre el narcisismo

y cómo se puede cambiar en el capítulo que se refiere a la grandiosidad.)

Los narcisistas se agarran a su egocentrismo a pesar de todas las consecuencias. Eliot estaba viendo que su matrimonio con la mujer a la que quería con locura se desintegraba, y a pesar de todo era incapaz de admitir que tenía problemas. Hubiera preferido perderlo todo antes que arriesgarse a sentirse vulnerable. Ocurre con mucha frecuencia que hasta que no se estrellan contra un muro, los narcisistas nunca se plantean cambiar. Igual que con Eliot, la amenaza del abandono a veces motiva a los narcisistas a cambiar.

MARÍA: *No importa cuánto me hiriera ni el dolor que me causaba, no había ninguna diferencia. Aunque llorara cientos de lágrimas, él continuaba viendo a esa mujer. Sólo cuando vio que el abandono iba en serio, estuvo de acuerdo en dejar de verla.*

Tanto Eliot como María tienen la imperfección como trampa vital. Él *contraatacaba* los sentimientos de vergüenza subyacentes mediante el narcisismo, mientras que ella se *rendía* a su sentimiento de inutilidad. Él la rechazaba y ella era víctima de su rechazo. Los dos revivieron el drama original del rechazo que tuvieron de sus padres.

Si tienes la imperfección como trampa vital, probablemente te encuentres entre alguno de los dos extremos representados por Alison y Eliot. Quizá te permitas ser bastante vulnerable en algunas áreas, pero no en otras. Tenemos muchos pacientes que vienen con la voluntad de hablar de sus vidas, pero cuando aparecen ciertos temas, los esquivan, ya que les hacen sentir vergüenza o inutilidad.

Es relativamente inusual que los pacientes reconozcan que se sienten inútiles. La mayoría enmascaran o evitan esos sentimientos de alguna forma porque es muy doloroso odiarse a uno mismo y la vergüenza conectada con esta trampa vital. Sin darse cuenta, las personas se esfuerzan para continuar omitiendo estos sentimientos de vergüenza. Vienen a terapia quejándose de otras cosas, de problemas en sus relaciones o de depresión.

Puedes sentir desde hace mucho tiempo una leve infelicidad, sin ser capaz de explicar por qué. No te das cuenta de que tu tristeza es el resultado de la visión negativa que tienes de ti. El hecho de sentirte deprimido se debe en gran medida a que sientes que no mereces la

pena. Probablemente has estado deprimido toda tu vida; una pequeña tristeza está escondida en tu interior.

Si escapar es tu estilo principal para afrontar, puedes tener adicciones o compulsiones para insensibilizarte a los dolorosos sentimientos de inutilidad. Puedes beber, tomar drogas, trabajar en exceso o comer compulsivamente.

LOS ORÍGENES DE LA IMPERFECCIÓN COMO TRAMPA VITAL

1. Alguien en tu familia fue extremadamente crítico, exigente o te castigaba. Repetidamente te criticaron o castigaron por la forma en que te mostrabas, te comportabas o decías.
2. Tus padres te hicieron sentir que no eras tal como ellos querían.
3. Uno de tus padres, o los dos, te rechazaron o no te quisieron.
4. Un miembro de tu familia abusó sexual, física o emocionalmente de ti.
5. Te culparon siempre por las cosas que iban mal en tu familia.
6. Tu padre te dijo repetidamente que eras malo, inútil o que no servías para nada.
7. Te compararon desfavorablemente con tus hermanos o hermanas, o ellos eran los preferidos.
8. Uno de tus padres se marchó de casa y te culpaste por ello.

La imperfección como trampa vital surge de *no sentirse querido* o de *no sentirse respetado* como niño. Fuiste repetidamente rechazado o criticado por alguno de tus padres.

ALISON: *Hasta que leí este libro pensaba que el principal propósito en la vida de una mujer era inspirar amor. Ese aspecto siempre me hundió; es justamente lo que he sido incapaz, de hacer: inspirar amor.*

La imperfección es un sentimiento global de no merecer amor. Te sentiste con tantos defectos o tan poca cosa, que tus padres no podían quererte o valorarte por la forma como eras. Casi creíste que hacían *bien* en criticarte, devaluarte, rechazarte o no darte amor. Sentiste que no lo merecías. De niño te culpabas a ti mismo, todo ocurría porque *tú* eras un inútil, poca cosa, imperfecto y con muchos defectos. Por

esta razón no te sentiste enfadado por la manera en que te trataron. En cambio, te sentiste avergonzado y triste.

La trampa vital de Alison era en gran parte el resultado de la crítica de su padre. Desde muy pronto se lo mostró claramente: ella le disgustaba.

ALISON: *La verdad es que fui tal como él quería. Sentía que todo lo que hacía estaba mal. Solíamos sentarnos a la mesa del comedor y cuando estaba tranquila, me criticaba por no hablar y cuando hablaba, me decía que era muy aburrida.*

Alison incorporó la crítica de su padre. El punto de vista que su padre tenía de ella se convirtió en su propio punto de vista.

ALISON: *Estaba pensando: «¿Por qué Matthew querría casarse conmigo? No tengo nada que ofrecerle. Soy tan inmadura... No tengo lo que es necesario para mantener interesado a un hombre. No soy particularmente especial en ningún aspecto. Mi apariencia es mediocre, mi inteligencia es mediocre. No tengo una gran personalidad».*

TERAPEUTA: *¿De quién es esta voz? ¿De quién es esa voz que forma parte de ti y te está diciendo todo esto ?*

ALISON: *Bien, es de Eric. Mi antiguo novio.*

TERAPEUTA: *¿Es de alguien más?*

ALISON: *(Pausa) Es la voz de mi padre.*

Como Alison, tú interiorizaste la voz crítica de tu padre y se convirtió en una parte de ti. En este sentido, la voz de tu padre *es* la trampa vital. Esta voz es la que en tu cabeza te critica, te castiga y te rechaza constantemente.

La vergüenza dominó tu infancia. Cada vez que se descubrían tus defectos, te sentiste avergonzado. Esta vergüenza se mantiene en tu interior e incide en tu forma de ser.

ALISON: *Recuerdo cuando era una adolescente. Una vez pasé toda la tarde leyendo sobre un acontecimiento político, pienso que era el Watergate, para así poder hablar sobre ello en la cena. Y cuando se lo conté, me dijo: «¿Esto es todo lo que pensabas decir?».*

TERAPEUTA: *¿Cómo te sentiste?*

ALISON: *Avergonzada al intentar ser interesante y fracasar tan estrepitosamente.*

TERAPEUTA: *Sí, debido a que mostraste que querías ser algo que nunca podías ser.*

ALISON: *¿Qué era?*

TERAPEUTA: *Querida por él.*

Nos preguntaremos *por qué* el padre de Alison era tan frío y la rechazaba tanto. La posibilidad más clara es que tuviera la trampa vital de la imperfección. Sin embargo, afrontaba su trampa vital contraatacando. Se sentía mejor si despreciaba a Alison y le hacía sentir que era la única imperfecta. Ella era su cabeza de turco. Quizás vio en Alison el reflejo de su propia imperfección. Muchas veces parece que los padres tienen imperfecciones que transmiten a sus hijos. De este modo la trampa vital pasa de generación en generación.

Los padres que crecen con la imperfección como trampa vital normalmente tienen la tendencia de castigar y criticar. De hecho podían haber recibido malos tratos físicos, emocionales o abusos sexuales. La imperfección y el abuso a menudo van de la mano. Aunque es *posible* que un niño maltratado sienta que es injusto, se enfada y se considere sin defectos, éste es un caso raro. Con mucha frecuencia, el niño acepta la responsabilidad, se siente culpable y se avergüenza.

Muchos niños encuentran alguna manera de esconder sus sentimientos de imperfección. Justamente en este punto la trampa vital empieza a mezclarse con la grandiosidad y con las normas inalcanzables. La crítica ha sido el principal estilo de educación que han recibido y que además les hicieron sentirse inútiles; lo *compensan* intentando ser superiores en alguna área. Para ello, se fijan objetivos muy altos y luchan para conseguir el éxito y una cierta posición social. Se comportan con arrogancia y superioridad e intentan aliviar el sentimiento interno de inutilidad con el dinero y el reconocimiento de los demás.

Justamente eso mismo le ocurrió a Eliot. Aparentemente, parecía un triunfador. Era el propietario de una popular sala de fiestas frecuentada por estrellas del espectáculo. Cada noche hacía favores a gente importante decidiendo quién tenía una mesa, quién bebía gratis,

quién tenía una invitación para la sala reservada. Nos contaba historias con obvio regocijo sobre favores especiales denegados a personas famosas. No obstante, los sentimientos de imperfección no habían cambiado, continuaban en su interior.

ELIOT: *Sólo una persona me ha echado para atrás en el club. Fue una popular estrella de cine. Se hacía el interesante, comportándose como si el sitio le perteneciera y decidí ponerle en su sitio. Le puse en una mesa de las peores. Como yo iba dando vueltas, le miraba y él también me miraba. Hombre, fue una mirada fulminante.*

TERAPEUTA: *¿Cómo te sentiste en ese momento?*

ELIOT: *Me sentí como si pudiera ver a través de mí. Como si no le hubiera engañado. Como si no engañara a nadie.*

Eliot siempre tenía la sensación de que todo podía hundirse. Justo ahí radicaba la fragilidad de su narcisismo. La *persona que aparenta ser* podría derrumbarse súbitamente, desenmascarando al ser inútil que creía que estaba en su interior.

Los padres de Eliot fueron siempre críticos y exigentes. No obstante, lo más doloroso fue que éstos adoraban a su hermano mayor.

ELIOT: *Mi problema era mi hermano. Era muy difícil comportarse de la misma manera que él, para poder seguir sus pasos. El tenía mejor aspecto físico, era más listo, más divertido y me trataba como un estropajo. Igual que mis padres. Se metía conmigo y ellos se reían de mí. Siempre conseguía lo mejor de todo y a mí me dejaban en segundo lugar. Bueno, ahora no tiene todo lo mejor. Ahora yo tengo el club y él nada.*

Es frecuente que la imperfección se forme a través de las comparaciones con los hermanos preferidos de los padres. En algunas ocasiones, los hermanos mayores fomentan la trampa vital. Es fácil para ellos ser los mejores en todo porque son mayores, más listos, rápidos, fuertes o más competentes. También ocurre que los hermanos mayores son críticos con los más jóvenes o con los hermanos que tienen menos aptitudes.

La humillación fue un tema muy importante en la infancia de Eliot. Una y otra vez, sus defectos fueron ridiculizados.

ELIOT: *Recuerdo una vez que mi padre iba a llevarnos a mí y a mi hermano a un partido de fútbol. Entonces mi hermano se puso enfermo y no pudimos ir. El día que se suponía que iríamos, yo estaba vestido y esperaba en la puerta. Estaba muy emocionado. Mi padre vino, me miró y me preguntó a dónde iba. Le dije que al partido de fútbol y él me dijo si me había vuelto loco al pensar que iría al partido sólo por mí.*

Desde entonces, nunca más le dije que quería algo de él.

Eliot aprendió a esconder sus verdaderos pensamientos y sentimientos. Su verdadera forma de ser se convirtió en un secreto, sólo la conocía él. De este modo se sentía menos vulnerable. Así podía mantener un sentimiento de orgullo, ya que era muy peligroso mostrarse tal como era. Todo lo que ofrecía se encontraba con un ojo crítico y si se mostraba tal como era significaba un riesgo que implicaba la peor vergüenza: que los demás vieran que lo que él deseaba era amor.

Se paga un precio muy caro por enterrar nuestra verdadera forma de ser, tal como hizo Eliot. Es una gran pérdida, como una muerte. La espontaneidad, el juego, la confianza y la intimidad se pierden y se

r
sustituyen por una armadura cerrada para vigilar. La persona construye una falsa forma de ser. Esta identidad es más fuerte y se hiere con menos facilidad. Pero no importa cómo seas de fuerte en el exterior,

(
en lo más profundo de tu interior hay dolor por la pérdida de tu verdadera forma de ser.

La ventaja de construir este armazón que te protege es que algunas veces te sientes mejor en la vida cotidiana. Superficialmente parece que lo estás haciendo bien, pero es sólo una ilusión. En el interior todavía te sientes imperfecto y poco querido. El problema con el armazón es que nunca te encaras con el problema central. Tu auténtica forma de ser se mantiene escondida en tu interior y así no puedes curarte. Tienes que dejar de aceptar la ilusión y empezar a descubrir tu propia realidad.

Es muy importante darse cuenta de que la imperfección como trampa vital *normalmente no se basa en un defecto real*. Incluso las personas que tienen minusvalías físicas o mentales no desarrollan necesariamente esta trampa vital. El factor crucial no es la presencia de un defecto, es más bien cómo te han hecho sentir tus padres y los otros miembros de tu familia. Si fuiste querido, valorado y respetado

por los miembros de tu familia, sin tener en cuenta las actuales capacidades y debilidades, es casi seguro que no te sentirás inútil, avergonzado o imperfecto.

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LAS RELACIONES

1. Evitas comprometerte del todo.
2. Tienes a tener series de cortas e intensas aventuras o muchas aventuras simultáneamente.
3. Te sientes atraído por parejas que son críticas contigo y te menosprecian todo el rato.
4. Te sientes atraído por parejas que física o emocionalmente son ofensivas.
5. Te sientes atraído por parejas que no están interesadas en ti, aunque tú desees conquistar su amor.
6. Te sientes sólo atraído por las parejas más atractivas y deseables, incluso cuando es obvio que no serás capaz de conquistarlas.
7. Estás más cómodo con parejas que no quieren conocerte con mucha profundidad.
8. Sólo te citas con personas que son inferiores a ti, a las que no quieres.
9. Te sientes atraído por parejas que son incapaces de comprometerse o de pasar tiempo contigo de forma regular. Pueden estar casados, insistir en ver simultáneamente a otras personas, viajar regularmente o vivir en otras ciudades.
10. Te relacionas con parejas a las que menosprecias, maltratas o descuidas.

La evitación de las relaciones íntimas a largo plazo es una de las formas de hacer frente a la imperfección como trampa vital. Ejemplos de esto serían no mantener ninguna relación, tener relaciones cortas o muchas al mismo tiempo. Sólo si evitas el compromiso a largo plazo tienes la completa seguridad de que las personas no van a estar lo suficientemente próximas para poder observar los defectos de tu interior.

Otra forma en la que podrías evitar la intimidad es relacionándote con alguien que no quiere una relación íntima. Incluso si sales con alguien, mantienes vidas paralelas para que nunca llegues a estar demasiado próximo de la otra persona.

Eliot tenía múltiples aventuras al margen de su matrimonio; siempre se enredaba con alguna mujer. Sin embargo, sólo una vez encontró a una de la que pensó que podría llegar a querer. Sorprendentemente, *no le pidió una cita*. Como Eliot, podrías evitar salir con personas que realmente te interesarán. Sólo sales con aquellas que sabes que nunca podrás querer.

Podrías tener relaciones con personas que viven lejos o que están todo el tiempo viajando. Sólo verías a la persona los fines de semana. Hay muchas formas de poder establecer relaciones para escapar del contacto íntimo que tanto temes.

Alison era más espontánea que Eliot a la hora de intimar; ella se enredaba con los hombres y se enamoraba. Pero se sentía más atraída por hombres que la criticaban y la rechazaban. Su anterior novio era así. Estuvo saliendo con él durante años a pesar de que era antipático y la insultaba.

Muchas personas que se implican en relaciones masoquistas tienen esta trampa vital. Sienten básicamente qué es lo que merecen. Cuando preguntamos a Alison por qué estuvo con su anterior novio durante tanto tiempo, nos dijo: «Sentía que tenía suerte de tener a alguien que quisiera estar conmigo».

Si la imperfección te describe, ve con cuidado cuando sientas una atracción intensa por alguna persona. Probablemente sientes una fuerte atracción hacia parejas que te critican, te rechazan y te refuerzan los sentimientos de imperfección. Las parejas que son críticas te son muy familiares porque repiten el ambiente de la infancia. Nosotros te recomendamos que en vez de intentar conquistar y ganar el amor de las parejas que no te tratan bien, dejes de salir con ellas.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA IMPERFECCIÓN

1. Te vuelves muy crítico con tu pareja una vez te sientes aceptado y los sentimientos románticos desaparecen. Entonces te comportas de forma exigente y crítica.
2. Escondes tu verdadera forma de ser, y por lo tanto nunca sientes que tu pareja te conoce.
3. Eres celoso y posesivo con tu pareja.

4. A menudo te comparas desfavorablemente con otras personas; sientes envidia y e inferioridad.
5. Constantemente necesitas o exiges consuelo a tu pareja aunque te valore.
6. Te quitas importancia cuando estás con tu pareja.
7. Permites a tu pareja que te critique, te minusvalore o te amenace.
8. Tienes dificultades para aceptar la crítica positiva, te pones a la defensiva o eres hostil.
9. Eres extremadamente crítico con tus hijos.
10. Te sientes como un impostor cuando tienes éxito. Sientes mucha ansiedad por no poder mantener tu éxito.
11. Llegas a estar abatido o profundamente deprimido por los fracasos en la profesión o los rechazos en las relaciones.
12. Te sientes extremadamente nervioso cuando hablas en público.

Si tienes una relación de pareja con alguien que te quiere y a la cual puedes querer, todavía existen muchas maneras de reforzar la imperfección como trampa vital.

La tendencia a la crítica puede ser el mayor problema. Si eres nar-cisista, estarás más cómodo con una pareja a la que puedas considerar inferior porque así no tendrás que preocuparte tanto por ser descubierto, juzgado o rechazado. Eliot ilustraba este patrón en su matrimonio con María.

MARÍA: *Eliot hurga en cada cosa que hago. Cuando estoy con él, me siento como si siempre hiciera algo equivocado.*

En nuestras sesiones de terapia individual, Eliot nos contó sus hazañas sexuales. Cuando describía a cada mujer, siempre había alguna cosa mal. Una tenía una textura de pelo equivocada; otra tenía las piernas demasiado cortas; y aquella tenía un trabajo de baja cualificación. De hecho tenía muy claras cuáles eran las características exactas de su mujer perfecta.

TERAPEUTA: *¿Qué es lo que quieres de una relación?* ELIOT: *Lo que más o menos quiero es una mujer con el pelo rubio, alta pero no demasiado, no por encima de un metro setenta y cin-*

co, piel bronceada, delgada y atlética. Los pechos no han de ser demasiado grandes. Quiero que vista con estilo. Ya sabes, con apariencia impecable, pero con una figura estética. Y quiero que tenga éxito, pero no demasiado. No quiero que tenga más éxito del que yo tengo (risas).

TERAPEUTA: ¿La has encontrado alguna vez?

ELIOT: Ni siquiera me he acercado.

Eliot critica a sus parejas porque fracasan a la hora de satisfacer sus requisitos. De esta forma, evita pensar en cómo se sienten ellas con él, lo cual le genera mucha preocupación. Si esta trampa vital te describe, puedes intentar devaluar a tus parejas. Crees que si una pareja te desea, podrá ver tus defectos y al final te rechazará.

A la persona que Eliot critica más es a la persona que más quiere, su mujer María. De hecho la vehemencia con la que la critica es uno de los signos de su amor. Cuando Eliot siente este amor por ella, incrementa su valor y empieza a descalificarla.

Puedes sentir que cualquier persona que te pudiera querer sería de todos modos de poco valor. Ésta es la vieja frase de Groucho Marx: «Nunca pertenecería a un club que me aceptará como miembro», es decir, tu pareja está en un error al quererte.

ELIOT: *Cada una de mis relaciones es una conquista para mí. Me excita mucho conseguirlo, pero cuando finalmente la conquisto, pierdo el interés.*

TERAPEUTA: ¿En que punto la conquistas?

ELIOT: (Pausa.) *Supongo que es cuando ella se empieza a preocupar por mí.*

Las relaciones sentimentales son las más íntimas; así, tu falsa forma de ser, o sea, tal como te muestras, se puede adaptar perfectamente. Como Alison expresaba: «Con Matthew siempre me siento como si representara una función». El fracaso al tratar de ser genuino es un patrón común de esta trampa vital. Crees que sólo con una falsa identidad mereces el amor. Pero si escondes tu verdadera forma de ser, nunca sabrás si tu pareja te quiere tal como eres. Al no estar completamente receptivo, refuerzas la idea de que tu auténtica forma de ser es antipática y una vergüenza. El mayor horror sería que te descu-

brieran; que tu pareja finalmente viera, a través de tus actos, a la persona inútil que hay en tu interior.

ALISON: *Yo sé que estoy casada con él y que un día vendrá y me dirá que todo ha sido un error, que no me quiere. No entiendo por qué todavía no lo ha hecho. Pero alguna vez lo hará.*

TERAPEUTA: *Y tú lo estás esperando.*

ALISON: *Si, sólo es cuestión de tiempo.*

Incluso puedes, como Alison, pensar en terminar la relación. La situación conlleva tanta ansiedad que no puedes soportarla durante más tiempo.

La envidia y los celos son casi siempre aspectos de la imperfección como trampa vital. Constantemente te estás comparando desfavorablemente con otras personas.

ALISON: *Siempre que salimos a un bar o a una fiesta, siento como si él quisiera estar más con otras mujeres que conmigo. Me dice que estoy loca y algunas veces creo que lo estoy. Quiero decir que él no flirtea, ni nada parecido. Lo que me ocurre es que empiezo a pensar que las otras mujeres son más guapas, más atractivas o más interesantes. Si yo fuera él, me gustaría estar con ellas. Si además habla mucho con otra mujer, me pongo muy nerviosa.*

Alison idealiza a las otras mujeres y exagera sus defectos. Cuando ella se compara con los demás, le es difícil salir favorecida. Pasa mucho tiempo pensando que las otras mujeres son más deseables que ella.

Para tranquilizarse sobre si Matthew todavía la quería, Alison le bombardeaba con preguntas: «¿Te gustaría estar con ella, no es cierto?». «¿No piensas que ella es más guapa que yo?» Ella se aferraba a Matthew, ya que temía que la dejara. Le intentaba aislar de sus rivales aunque normalmente le salía mal. Ella topaba con sus necesidades e inseguridades y Matthew se distanciaba. Para él, esto tendía a disminuir su importancia.

Matthew describía este proceso en una de nuestras sesiones de pareja.

MATTHEW: *El otro día fuimos a bailar con un amigo, Kevin, y su nueva novia, Elyssa. Alison estuvo todo el rato de malhumor y me empezó a decir si me gustaría estar con Elyssa. No había ninguna razón. Fue una verdadera lata.*

Yo quiero a Alison, pero no deseo estar con alguien con quien no puedo ir al baño durante cinco minutos sin ser acusado de intentar ligar.

Podría no ser tan obvio como en el caso de Alison. Al igual que Eliot, puedes haber aprendido a esconder tus celos, pero en tu interior probablemente te sientes igual que ellos. Crees que el mundo está lleno de competidores y sientes que tu pareja les va a desear más.

También te puede ser difícil tolerar la crítica y probablemente te muestras hipersensible a ella. Incluso una crítica sin importancia te puede producir una enorme vergüenza. De forma vehemente puedes negar que hayas cometido un error o despreciar a la persona que te está criticando. Esto te ocurre porque el hecho de reconocer cualquier defecto significa permitir que te inunden sentimientos dolorosos asociados a la imperfección. Por lo tanto, te proteges a través de la negación de cualquier defecto, equivocación o error. El hecho de estar a la defensiva y la falta de habilidad para tolerar la crítica puede ser un importante problema para ti.

Como hemos apuntado, probablemente sentirás mayor atracción hacia las parejas que ponen en funcionamiento la trampa vital. La otra cara es que tiendes a aburrirte con las personas que te tratan bien. Ésta es la paradoja: tu quieres querer mucho, pero las personas que te dan más amor son aquellas por las que te sientes menos atraído. Y esto fue lo que les ocurrió exactamente a Eliot y María.

ELIOT: *Cuando por primera vez nos encontramos, caí locamente enamorado de ella. Realmente pensé: «¿Esto es para mí?». Nunca necesitaría a nadie más. Pero después de casado, perdí todo interés por ella. Dejé de dormir con ella. No hemos vuelto a dormir juntos desde hace un año.*

Sientes más atracción por las situaciones que refuerzan la imperfección. Esto es coherente con la imagen que tienes de ti mismo y de alguna manera te priva de tener a alguien que te valore.

Éstas son las dos caras que en ti se contradicen. En un extremo buscas a alguien que te desee intensamente porque así te sientes superior. La atracción es intensa y el miedo también. Y en el otro extremo buscas a alguien que te ame y te acepte. Tienes menos miedo, pero rápidamente de valúas a tu pareja y pierdes la atracción.

La imperfección también está presente en otras relaciones íntimas. Un peligro que antes mencionábamos es que puedes intentar aliviar tus sentimientos de vergüenza volviéndote crítico y rechazando a tus hijos. Haces lo que hicieron contigo. Son tus cabezas de turco. Son vulnerables e inocentes y no saben cómo pararte.

MARÍA: *Eliot se mete con los niños todo el rato. Les machaca en cada uno de los posibles aunque pequeños defectos. Cada pequeña cosa. No se da cuenta de lo mucho que les hiere.*

Hacer sufrir a tus hijos te hace sentir mejor contigo mismo, al menos temporalmente.

Muchas personas que quieren conseguir un éxito rápido y que, poco a poco, se destruyen a sí mismos (por ejemplo, a través de las drogas o el alcohol), tienen trampas vitales subyacentes a la imperfección. Un ejemplo de esto se observa en personas célebres, actores y empresarios: el éxito es tan divergente de lo que ellos en realidad sienten, que son incapaces de mantenerlo. La presión por mantener el éxito, cuando ellos se sienten tan mal, es tan agobiante que se bloquean.

Si utilizas el éxito en la profesión para maquillar o compensar tus sentimientos de imperfección, tu sentido de bienestar puede ser bastante frágil. La percepción global de sentirse útil, no se construye con éxito. Cualquier pequeña difamación o fracaso sería suficiente para inquietarte. Si algo importante ocurre, si te despiden, vas a la bancarrota o un superior se enfada contigo, te sientes derrotado y aparecen los sentimientos de vergüenza. Puedes funcionar sólo en los extremos: o tienes éxito y te sientes fantástico contigo mismo o fallas y te bloqueas completamente con sentimientos de inutilidad.

Los trabajos que requieren hablar en público pueden ser un problema específico para ti. Sientes que descubren tus defectos. La ansiedad de hablar en público es particularmente común entre las personas con esta trampa vital. Tienes la sensación de que algunas

personas pueden ver a través de ti. Es posible que a través de los síntomas de ansiedad, sudoración, temblor o voz temblorosa sientas la imperfección.

EL CAMBIO EN LA IMPERFECCIÓN COMO TRAMPA VITAL

1. Entiende tu infancia de imperfección y vergüenza. Siente el niño herido de tu interior.
2. Enumera las señales que manifiesten que estás afrontando la imperfección por medio del escaparse o del contraataque (ej., con la evitación o la excesiva compensación).
3. Intenta parar estas conductas diseñadas para escapar o contraatacar.
4. Observa tus sentimientos de imperfección y vergüenza.
5. Enumera los hombres o mujeres que más te han atraído y aquellos que te han atraído menos.
6. Enumera los defectos y las cualidades que tenías cuando eras un niño y adolescente. Después haz una lista de tus defectos y cualidades actuales.
7. Evalúa la fiabilidad de tus actuales defectos.
8. Empieza a programar la corrección de los defectos que sean cambiables.
9. Escribe una carta a tu(s) padre(s) crítico(s).
10. Escribe una tarjeta recordatorio.
11. Intenta ser más genuino en las relaciones cercanas.
12. Acepta el amor de las personas cercanas a ti.
13. Deja de permitir que las personas te traten mal.
14. Si tienes una relación con alguien en la que eres crítico, deja de desvalorizarla. Haz lo mismo con las otras relaciones. Deja de criticar a tu pareja.

1. Entiende tu infancia de imperfección y vergüenza. Siente el niño herido de tu interior. El primer paso es volver a experimentar los sentimientos tempranos de imperfección y vergüenza. ¿De dónde viene la trampa vital? ¿Quién te criticaba y avergonzaba? ¿Quién te hizo sentir como una nulidad y poco querido? ¿Fue tu madre, tu padre, tu hermano o tu hermana? La respuesta se encuentra seguramente en la vida familiar de tu infancia.

Intenta recordar tanto como te sea posible situaciones y acontecimientos concretos. Para ayudarte puedes utilizar fotografías, volver a los lugares donde pasaste la infancia con tu familia y utilizar la imaginación.

Cuando tengas algún tiempo para ti mismo, siéntate en una habitación oscura en una silla confortable. Cierra los ojos y permite que vengan imágenes de tu infancia, sin forzar, permite que fluyan a la superficie de la mente. Si necesitas algún punto para comenzar, empieza por algo de tu vida actual que active los sentimientos de imperfección.

ALISON: *Recuerdo cuando era pequeña, tenía unos siete años, mi tío puso un seguro de 50.000 dólares a mi nombre. Desde luego, lo hizo por mi madre, pero por alguna razón me confundí y pensé que lo hizo por mí porque le gustaba o algo parecido. Recuerdo estar avergonzada al verlo, después de descubrir que no era así.*

TERAPEUTA: *¿Puedes conseguir una imagen de esta situación?*

ALISON (Con los ojos cerrados.) *Me veo en mi habitación. Me estoy vistiendo con cuidado. Mi madre me ha dicho que vamos a ir a casa de mi tío. Me estoy vistiendo con mucho cuidado. Quiero tener una buena presencia para mi tío.*

Cuando finalmente acabo, le pregunto a mi padre qué le parece. Me dice que más vale que me vuelva a cambiar, que no voy a ir a casa de mi tío. El y mi madre van a ir sin mí. Me dice que soy lo que exactamente mi tío no quiere ver, una mocosa gimiendo a su alrededor.

Me puse hecha una furia y le dije que si mi tío no me quería ver, entonces ¿porqué me había dado tanto dinero?

Mi madre rió y entonces me di cuenta de que aquel seguro no tenía nada que ver conmigo.

TERAPEUTA: *¿Cómo te sientes?*

ALISON: *Me siento de la misma manera. Descubierta. De repente me siento de la misma manera que cuando descubrí que el regalo de mi tío no era para mí. Me avergonzó vestirme tan bien y que el regalo no fuera para mí. Estoy en el recibidor y me siento tan descubierta... estoy intentando con todas mis fuerzas no llorar.*

Queremos que sientas al niño que quería amor pero que sólo obtuvo desaprobación y rechazo. Recuérdate en la imagen de niño, queriendo estas cosas e imagínate a las personas que querías y que te defraudaron. Permítete revivir el dolor original.

Imagínate tal como eres en la actualidad y consuela al niño. Los consuelos, el amor, los elogios y el apoyo pueden curar la vergüenza.

ALISON: *Me pongo en la imagen tal como soy en la actualidad. Tomo a la niña pequeña de la mano y la llevo lejos de su padre. Vamos fuera de la casa. La siento en mis rodillas, la balanceo y la beso. Le digo que la quiero, que todo irá bien, que si ella quiere llorar, lo puede hacer.*

Une estos sentimientos tempranos que tuviste en tu infancia con la imperfección que sientes en la actualidad. ¿Puedes sentir al niño herido que necesita la aprobación y la aceptación de los demás?

2. *Enumera los signos de estar afrontando la imperfección por medio del escape o el contraataque (por ej. con la evitación o la excesiva compensación).* ¿Eres excesivamente crítico con los demás? ¿Ante la crítica estás a la defensiva? ¿Devalúas a las personas que quieres? ¿Enfatizas excesivamente la posición social o el éxito? ¿Intentas impresionar a las personas? ¿Pides consuelo constantemente? Estas son las formas con las que contraatacas o compensas en exceso.

¿Abusas del alcohol o las drogas? ¿Comes o trabajas en exceso? ¿Evitas estar cerca de las personas? ¿Estás demasiado centrado en ti? ¿Estás demasiado atento al rechazo? Éstas son las formas con las que escapas o evitas.

Haz explícito de qué manera escapas o contraatacas a tus sentimientos de imperfección. Obsérvate a ti mismo y anota cómo te enfrentas.

3. *Intenta eliminar estas conductas diseñadas para escapar o contra atacar.* Si lo haces, los sentimientos de imperfección aflorarán y podrás conectar con ellos. No podrás cambiar la trampa vital hasta que no estés en contacto con estos sentimientos.

Por ejemplo, si has puesto demasiado énfasis en el éxito para compensar los sentimientos de inutilidad, intentarás rechazar la imperfección demostrándote que tienes valor. Pero el problema es que lo exageras y entonces el éxito se convierte en el centro de tu atención y tu vida empieza a girar alrededor de éste. Eliot mostraba este patrón:

ELIOT: *Siempre he mantenido que la principal razón de no pasar más rato con mi familia es el tiempo. No tengo tiempo: estoy en la sala de fiestas desde las once de la mañana hasta las tres o las cuatro de la madrugada, al menos cinco noches a la semana.*

MARÍA: *Y pasa los días que está en casa recuperándose. La verdad es que quiere hacer mucho pero se tiende en la cama o ve la tele- -visión.*

TERAPEUTA: *Todo lo que haces es trabajar o recuperarte del trabajo.*

La vida de Eliot estaba dedicada a ganar éxito y a subir de posición social. Él lo hacía para impresionar a los demás. Cuando estaba con una mujer era el único que hablaba. Así se demostraba que merecía ser querido. El resultado final fue conseguir la posición social y el éxito que deseaba, pero no tenía amor. Buscaba amor pero le convenía aceptar sólo la admiración. El éxito que tenía nunca modificaba los sentimientos centrales de imperfección. El éxito sólo le proporcionaba alivio temporal.

Algunas veces el éxito y la posición social pueden volverse adicciones. Intentas obtener más y más, pero nunca obtienes lo suficiente como para sentirte bien. El éxito es un mal sucedáneo para encontrar a una persona que realmente te conozca y te quiera.

De forma parecida, si siempre huyes de tus sentimientos de imperfección, si siempre bebes, evitas las relaciones íntimas o escondes tus pensamientos y sentimientos verdaderos, la trampa vital no podrá cambiar y tus sentimientos de imperfección se mantendrán estancados.

Eliot evitaba la intimidad con su familia de muchas maneras. Los días que estaba en casa, fumaba marihuana y bebía cerveza. La mayor parte del tiempo estaba aislado en su habitación viendo la televisión. En la cena se pasaba la mayor parte del tiempo jactándose de su éxito o criticando a sus hijos. Algunas noches ponía excusas para marcharse y encontrarse con alguna de sus amantes.

Acordamos con él que intentaría dejar de escapar durante un mes. Queremos que hagas lo mismo y que dejes de centrarte en aquellos patrones que evitan que te enfrentes a tus sentimientos de imperfección. Queremos que entres en contacto con tus sentimientos de inutilidad.

4. *Observa los sentimientos de imperfección y vergüenza.* Analiza las situaciones que activan la trampa vital y hazlas conscientes. Enumera las situaciones en las cuales te sientes inútil o avergonzado. Estos sentimientos son señales de que la trampa vital se ha puesto en funcionamiento. He aquí la lista de Alison:

SITUACIONES QUE ACTIVAN MI IMPERFECCIÓN

1. Sola los sábados por la noche sin nada que hacer. Matthew está fuera. Siento que nadie quiere estar conmigo.
2. Salir a comer con mi mejor amiga, Sarah. Siento que ella es mejor que yo -más interesante, inteligente, bonita-. Incluso hablando sobre mí misma, me apago.
3. Hablando con mi madre por teléfono. Me deprime por no ser capaz de aclarar mis ideas sobre si casarme. Parece desesperada porque si ahora no digo que «sí» significara que nadie me lo pedirá jamás.

Enumera todas aquellas situaciones en las que la trampa vital actúe: cuando te sientes inseguro, eres inferior o estás preocupado por el rechazo; cuando te comparas con los demás o te sientes celoso; cuando te sientes sensible ante las ofensas o a la defensiva ante la crítica; cuando permites que te dejen porque crees que no mereces nada mejor. Enumera todas las situaciones que pongan en funcionamiento la imperfección.

Nos damos cuenta de que será duro. En la vida, todos gastamos mucha energía intentando *no* sentir las cosas que son dolorosas. Intenta mantener la esperanza a lo largo de este proceso, recordándote que el primer paso para poder superar un problema que te está llevando a una gran infelicidad es reconocer estos sentimientos.

Además, anota las quejas que te hayan planteado algunas de tus parejas. Observa si las quejas son patrones específicos. ¿Te han acusado repetidamente de ser demasiado celoso, inseguro o hipersensible? ¿Alguna vez te han dicho que necesitas que te tranquilicen demasiado o que tus sentimientos son fácilmente heridos? Estas quejas pueden proporcionarte importantes señales sobre cómo refuerzas la trampa vital.

5. *Enumera los hombres o mujeres que más te han atraído y los que menos.* Queremos que eches una mirada a la elección de tus parejas.

Enumera todas las parejas sentimentales que has tenido. Agrúpalas en dos «paquetes»: las que te atrajeron más y las que te atrajeron menos. Compara los dos grupos. ¿Te sentiste más atraído por las parejas que fueron más críticas contigo, más esquivas, reservadas o contradictorias? ¿Te sientes principalmente atraído por parejas que te han tenido que convencer para establecer una relación y después tu interés ha disminuido? ¿Te aburrían las parejas que te querían?

6. *Enumera tus defectos y cualidades de niño y adolescente.* Después haz una lista de los defectos y cualidades actuales. Queremos que obtengas un punto de vista objetivo sobre ti mismo. La visión que tienes ahora es parcial y va en contra tuya. Tu estilo cognitivo es exagerar los defectos y quitar importancia a las características positivas. Toma un enfoque más científico y objetivo. Haz una lista de tus defectos y tus cualidades de cuando eras niño, adolescente y en la actualidad.

He aquí la lista de Alison:

CUALIDADES COMO NIÑA Y ADOLESCENTE

1. Era lista.
2. Era sensible.
3. Era bastante buena con las otras personas.
4. Podía cantar.
5. Tenía cualidades de líder. (Fui 1 a jefa de las animadoras y la representante de mi clase en el colegio y en el instituto.)
6. Era buena con mi hermano y hermana pequeños.
7. Era popular con mis amigas.

DEFECTOS COMO NIÑA Y ADOLESCENTE

1. Es difícil para mí decir cuáles fueron mis defectos. No tenía mucho que ofrecer. La verdad es que nadie quería estar conmigo. Yo siempre he sentido que hay algo en mí que no gusta a las personas. No puedo decir qué es. Sé que es algo sobre mí que las otras personas pueden ver. Ningún chico en particular me gustaba. En la adolescencia, los chicos no me pedían para salir.

Para Alison fue interesante percatarse de los problemas que tenía para escribir esta lista.

ALISON: *Es curioso, al escribir las partes positivas de mí me alteré. Fue duro para mí ver en lo que era buena.*

TERAPEUTA: *Debe ser extraño para ti.*

ALISON: *Y escribir la parte negativa también fue duro. Al principio me sorprendió que no pudiera pensar en ningún defecto. Pero entonces me di cuenta de que no era ninguna cosa sobre mí. Era yo misma, la forma como era.*

Alison tuvo una experiencia parecida escribiendo la lista de las cualidades actuales. Aunque no fue fácil, encontró muchas cualidades positivas. Sin embargo, también tuvo dificultades para hacer la lista de los defectos significativos. La única prueba que tenía era que *sentía* que tenía muchos defectos.

Estas listas representan, por un lado, los datos que apoyan que eres un inútil y por otro, los que corroboran que tienes un valor y unas cualidades como persona. Examina estos datos. El hecho de escribir estas listas ayudó a Alison a ver cuáles eran sus cualidades positivas, que ella tendía a desestimar.

También puedes pedir a tu familia y amigos íntimos que te ayuden a completar la lista (por supuesto, no preguntes a las personas de tu familia que te transmitieron la trampa vital por primera vez). Al principio Alison no podía generar ninguna cualidad positiva porque no estaba acostumbrada a pensar de esta forma.

ALISON: *Cada vez que una persona me decía una cualidad positiva, mi reacción era que ya lo sabía, pero nunca pensé que fuera muy importante. Esto quiere decir que ya sabía que soy una buena persona y que había cosas buenas en mí. Pero no pensaba que estas cosas tuvieran importancia en términos de mi valía total.*

TERAPEUTA: *Tú, automáticamente, devalúas todo lo que haces bien.*

Cuando pienses en cualidades positivas, no las minimices ni las dejes fuera de la lista. Si las personas te dan una información positiva que encuentras difícil de creer, incluyela de todos modos. Ponió todo, sin dejar que la razón lo analice.

No les des importancia a las cualidades relacionadas con el éxito; estas cuestiones pueden formar parte de tu falsa forma de ser. Cuando preguntes a las personas sobre algún valor tuyo, asegúrate de ser específico. No te conviene aceptar los comentarios generales como «eres grande» o «me gustas». A menos que especifiquen lo que les gusta, asumirás que están describiendo sólo tu falsa identidad y no tu verdadera forma de ser.

Te sorprenderá encontrar que a las personas les complace darte información si les preguntas. A nosotros siempre nos ha asombrado ver los cambios que se producen en los pacientes acerca de lo que piensan de ellos mismos, sólo por estar dispuestos a pedirles a sus amigos y sus relaciones sentimentales que les den información sobre estos aspectos.

7. *Evalúa la seriedad de tus actuales defectos.* Cuando acabes la lista, cuestionate cómo te sentirías con alguien que tuviera estas cualidades y estas desventajas. Ten en mente si alguien tiene estos defectos. Todos tenemos tanto cualidades buenas como malas.

ALISON: *Tengo que admitir que si alguien tuviera mis defectos pensaría que sería una buena persona. Si alguna mujer tuviera problemas con los hombres, también pensaría que es buena persona. Pero para mí es difícil sentir esto. Sé que soy buena persona pero todavía siento como si no lo fuera.*

A ti te puede ocurrir igual que a Alison, es posible que no te sientas mejor, pero queremos que reconozcas, al menos intelectualmente, que eres una persona que merece la pena y que eres capaz de decir por qué.

Revisa la lista de cualidades a diario e intenta no desestimarlas más. Pule la trampa vital. Si lo haces, te ayudará a realizar la transición gradual desde el conocimiento intelectual a la aceptación emocional.

8. *Empieza a programar la corrección de los defectos que sean cambiables.* ¿Cuáles de tus limitaciones podrías cambiar? Muchas personas se dan de cuenta que sus defectos no son ni inherentes ni inmutables, sino situacionales o cambiables. Empieza un programa que tenga como objetivo corregir las limitaciones que puedas cambiar.

Algo frecuente con lo que nos encontramos es que los defectos que los pacientes enumeran son el *resultado* de la trampa vital, no la causa. Esto quiere decir que son aspectos del patrón. Tanto Alison como Eliot encontraron que muchos de sus defectos eran en realidad mecanismos que habían desarrollado para afrontar los sentimientos de imperfección.

Por ejemplo, analizamos los defectos de Alison relacionados con «no gustaba a los chicos» (lo cual traducimos en su lista adulta como «Los hombres no me encuentran atractiva»). Ella preguntó a algunos de sus amigos masculinos y le confirmaron que tenía algunos atributos que podrían ser poco atractivos para los hombres. Básicamente, era demasiado impaciente e insegura. Nosotros también los podíamos confirmar, basándonos en la relación que teníamos con ella. No obstante, todas estas conductas estaban guiadas por la trampa vital. De hecho, Alison no podía nombrar ningún defecto que fuera independiente de su trampa vital. La imperfección reflejaba claramente la forma como había sido tratada de niña y no tenía nada que ver con su manera de ser.

Una vez Alison empezó a ser consciente de estas conductas guiadas por la trampa vital, le fue bastante fácil eliminarlas.

ALISON: *Cuando estoy con Matthew, y me siento tan necesitada y celosa, me digo a mí misma que molestarle no me ayudará demasiado, sino que me hará sentir peor.*

TERAPEUTA: *¿Cómo te hará sentir esto?*

ALISON: *Débil e inútil. Además él se pone furioso conmigo. Sinceramente, no me ayuda. Hago lo mismo cuando estoy en el trabajo, tengo la urgencia de llamarlo para estar segura de que todavía me quiere. Entonces, me detengo y me digo que si lo hago no me va a ayudar. Me siento mucho mejor desde que he dejado de hacer esas frenéticas llamadas telefónicas.*

TERAPEUTA: *Por lo tanto, si no actúas de forma necesitada, ¿qué haces?*

ALISON: *Hablo conmigo misma. Me digo que todo está bien, que él me quiere y también que merezco su amor.*

TERAPEUTA: *Bien. Te consuelas a ti misma.*

De forma parecida, la mayoría de defectos de Eliot eran maneras de contraatacar o de compensar en exceso: la crítica, la necesidad de

impresionar a las personas, el trabajo compulsivo y la infidelidad. Como hemos observado antes, Eliot estuvo de acuerdo en dejar de realizar estas conductas durante un mes.

ELIOT: *Lo extraño es que me siento más relajado y con más control. Especialmente en el trabajo. Veo que nadie se está deshaciendo de mí.*

TERAPEUTA: *Es un sentimiento de estar más centrado.*

El hecho de pasar tiempo con su mujer y sus hijos comportándose tal como era, fue muy difícil para Eliot. De pronto estuvo cara a cara con ellos, sin su máscara.

ELIOT: *Cuando estaba a su lado me sentía muy ansioso, sin saber de qué hablar. Además me siento avergonzado de cómo los traté, especialmente a los niños.*

TERAPEUTA: *De todas formas lo importante es que ahora los estás tratando bien.*

ELIOT: *Es verdad. María y los niños parecen felices.*

TERAPEUTA: *¿Y tú qué tal?*

ELIOT: *Sí, en cierta medida también me siento feliz. Como el otro día, mi hija pequeña me abrazó y me dio un beso. Esto me sobrecogió. No lo había hecho desde hacía mucho tiempo.*

9. *Escribe una carta a tu(s) padre(s) crítico(s).* Queremos que escribas cartas a las personas de tu familia que te criticaron cuando eras niño. *No tienes ninguna presión para enviar estas cartas.* De hecho, probablemente no las quieras enviar. Lo importante es que te sientas totalmente libre de expresar tus sentimientos. Queremos que exteriorices tu ira y la tristeza hacia las personas que te trataron mal. Queremos que les *repliques*.

Diles lo que te hicieron cuando eras niño, cómo te sentías cuando eras criticado e invalidado. Explícales por qué no merecías que te trataran así. Recalca las buenas cualidades que tenías y que ellos pasaron por alto o desestimaron.

Explícales cómo te gustaría que hubiera sido. Hábles sobre el apoyo y la aprobación que necesitabas; lo que hubiera significado para ti y cómo te hubiera cambiado la vida. También diles qué es lo que quieres de ellos ahora.

No excuses a estos miembros de la familia ni racionalices su crítica. Lo puedes hacer *más tarde*, si así lo eliges. El proceso de curación es largo y al final puedes perdonarlos, pero cuando tus sentimientos de imperfección hayan desaparecido. No obstante, primero debes defenderte y exteriorizar los sentimientos que has enterrado.

Entendemos que puedes tener un fuerte impulso de defender a tus padres, sobre todo si fueron los únicos que te hicieron daño. Tú quieres ver a tus padres como buenas personas, por lo tanto, puedes decir cosas como «ellos no sabían hacerlo mejor» o «tenían problemas» o «lo hacían por mi propio bien». En esta carta, intenta dejar de defenderlos y céntrate exactamente en ser sincero sobre lo que ocurrió y cómo te hizo sentir.

He aquí la carta que Eliot escribió a su padre:

Querido papá,

Fuiste cruel conmigo cuando yo era un niño. Actuaste como si fuese alguien que no mereciera la pena, nada especial ni importante. Verdaderamente no te importaba. Tú no te preocupabas de mis sentimientos, de que podía sentir dolor. No te molestaste en darme amor.

Lo que principalmente me hacía daño era que siempre me comparabas con Rick, mi hermano. Me hacías sentir como si yo no fuera nadie cuando estábamos los dos. Cuando estabas al lado de Rick, te mostrabas muy feliz y contento. Pero cuando estabas conmigo, eras malo y estabas disgustado, como si yo fuera una decepción para ti.

Tú me lo criticabas todo. No había nada en mí de lo que pudiera estar seguro. Todo lo que quería, me mantenía lejos de ti. Cuando rememoro mi infancia, lo que más recuerdo es el sentimiento de vergüenza.

A pesar de cómo me trataste, tenía algunas cualidades importantes como niño. Era inteligente e independiente. Cuando tenía dieciséis años, hice unos pequeños negocios cambiando cromos de béisbol. Tenía mis propios intereses (no los que tú querías), diferentes de los de Rick. Puede ser que no fuera perfecto, pero te equivocabas al tratarme de la forma en que lo hiciste.

Te odio por lo que me hiciste. Mi mujer amenaza con dejarme, mis hijos me ven como un miserable, estoy trabajando con

mi propio problema intentado sentirme como una persona que merece la pena. He excluido a aquellos que quiero y en su lugar paso todo mi tiempo estimulando mi ego con cocaína o intentando acostarme con chicas de las que no me tengo que preocupar. Y todas estas cosas están ocurriendo porque tengo una baja autoestima, porque tú y el resto de la familia fuisteis muy malos conmigo.

Me defraudaste. ¿Alguna vez has pensado lo que significaba para mí tener alguien que se sintiera feliz conmigo, alguien que estuviera orgulloso o que le gustase cómo era yo? Me hacías callar. Tú me hiciste esto y por eso no quería mostrarle a nadie cómo era yo.

Ahora estoy intentado poco a poco ir hacia una vida más significativa. No voy a aceptar más insultos de ti. Si quieres mantener nuestra relación, vas a tener que cambiar la forma en que me tratas. Y si tú no quieres, nuestra relación ha terminado.

Eliot

No fue nada fácil para Eliot escribir esta carta. Puso coraje y fuerza de su parte. Pero una cosa es cierta, se sintió notablemente mejor después.

Te vas a encontrar con lo mismo. Escribir una carta como ésta puede ser un proceso de curación. Ésta es la afirmación de lo que te ocurrirá «La verdad te permitirá acceder a la libertad».

10. *Escribe una tarjeta recordatorio.* Haz una tarjeta recordatorio que puedas llevar y leer siempre que se active la trampa vital; como Ali-son dice «la voz de mi padre empieza a quejarse en mi cabeza». Queremos que vayas puliendo desde fuera al padre crítico de tu interior.

ALISON: *Quiero estar mejor conmigo misma, pero deprimirme es un hábito difícil de romper. Me mantengo decidida a no hacerlo, pero me encuentro haciéndolo un minuto más tarde.*

TERAPEUTA: *Sí, y como todo hábito, la forma de parar es contenerte cada vez que ocurre.*

La tarjeta recordatorio es un arma en contra de la voz de la trampa vital. Te mantiene consciente de que hay dos caras. Hay la del padre

crítico o padre que no te quiere, que has interiorizado, que siempre te está despreciando y haciéndote sentir inútil y vergonzoso. Pero en tu interior también hay el niño vulnerable que quiere amor, aceptación, aprobación y validación. La tarjeta recordatorio te ayuda a hacer esfuerzos para eliminar al padre crítico, para que tu parte saludable puede dar al niño lo que él o ella quiere. Finalmente el proceso de curación se basa en la premisa de quererse a uno mismo. La tarjeta recordatorio te ayudará a recordar que te tienes que dar amor.

La tarjeta recordatorio debería contener todas tus cualidades positivas. Debería invalidar la crítica de tu padre, ya que las cosas que dijeron de ti eran erróneas o menos importantes de lo que te hicieron creer. Utiliza los datos objetivos y un tono *constructivo* contigo mismo, no un tono de *castigo*.

He aquí la tarjeta que escribió Alison:

UNA TARJETA RECORDATORIO DE IMPERFECCIÓN

Ahora me siento humillada e incapaz. Me siento inferior, especialmente de las mujeres, quienes parecen superiores a mí en todo -apariencia, inteligencia, personalidad-. Siento que su presencia me empequeñece completamente.

Pero esto no es verdad. Lo que está ocurriendo es que mi trampa vital se está activando. La verdad es que también soy respetable. Soy sensible, inteligente, cariñosa y buena. Muchas personas me han encontrado digna de amor: (enumera sus nombres). Generalmente no doy a las personas la oportunidad de que se acerquen para que realmente me conozcan y me aprecien. Pero si creo lo que digo en esta tarjeta, me ayudará a moverme en esta dirección.

Lleva encima esta tarjeta siempre. Utilízala para revisar tus puntos buenos. Rechaza tus constantes desprecios. Esta tarjeta te puede proporcionar otra manera de luchar contra los sentimientos de vergüenza y de no ser querido.

11. Intenta ser más genuino en las relaciones cercanas. Alison y Eliot son los extremos opuestos de la trampa vital. Alison era demasiado vulnerable, mientras que Eliot no lo era. Alison ha aprendido a protegerse mejor y Eliot ha aprendido a mostrarse más cómo es.

Si te pareces a Eliot, intenta ser más genuino en las relaciones cercanas. Deja de intentar dar la impresión de que eres perfecto y asume tu vulnerabilidad. Comparte alguno de tus secretos y reconoce alguno de tus defectos. Permite a las otras personas que vean más tu interior. Encontrarás que tus secretos no son tan humillantes como los sientes. Además, todo el mundo tiene defectos.

ELIOT: *Hice algo que me sorprendió. La otra noche María y yo fuimos a una fiesta. Uno de sus amigos del colegio, ese tío, Richard, estaba allí.*

Ellos estaban hablando y me empecé a poner celoso. Siempre me pongo celoso cuando ellos están juntos porque parece que están muy compenetrados hablando el uno con el otro. Parecen tan felices como María y yo nunca hemos estado.

Mi habitual maniobra hubiera sido empezar a ligar con alguna chica.

Pero no lo hice. Incluso se lo dije a María. Le dije que me sentía celoso.

TERAPEUTA: *¿Qué ocurrió?*

ELIOT: *Su reacción fue: «¿Te preocupa? No pensaba que te preocupara».*

Debido al miedo que tenía de parecer inseguro, Eliot negaba a María los signos de preocupación. Estaba preocupado en mostrarle que la amaba. En este caso, mostrar un poco de celos era realmente de ayuda.

Puedes dar un gran paso si muestras algo de ti mismo. Descúbrete poco a poco. Manten una sensación de control. En los momentos iniciales de una relación, exponer demasiado tu inseguridad puede alejar a la otra pareja. Es un elemento estratégico inevitable durante los primeros meses. Sin embargo, a medida que llegues a sentirte más cercano y percibas que tu pareja parece preocuparse genuinamente por ti, puedes ir mostrándote cada vez más como eres. Si te descubres completamente de entrada, puede ser un riesgo.

Algunas veces los pacientes dicen «Pero no sé hasta que punto de vulnerabilidad debo mostrar». Si éste es el caso, una solución es imitar a tu pareja. Cuando muestra vulnerabilidad, muéstrala tú también. Intenta mantener un equilibrio en la relación.

Si tienes secretos —por ejemplo cosas humillantes que te han ocurrido— coméntalas gradualmente a las personas cercanas a ti. Hay

una expresión: «Tú estás sólo tan enfermo como tu peor secreto». Muchas cosas que escondemos a las personas, no son tan malas como pensamos. Una vez las compartimos con alguien, dejan de ser tan vergonzosas. Asimismo, comprobamos que la persona todavía nos quiere, lo que hace que aún nos sintamos mejor.

Puedes sentir mucha vergüenza porque tienes siempre que esconderte. Necesitas descubrir que ahora puedes ser tú mismo y ser amado.

12. *Acepta el amor de las personas cercanas a ti.* Una de las cosas más difíciles para ti es permitir a las personas que te quieran. Estás muy incomodo cuando te tratan bien porque te has acostumbrado a ser maltratado o despreciado. Para ti es difícil tolerar las situaciones donde las personas te quieren, te alaban y te apoyan. Intenta esforzarte o desestimarlos.

ALISON: *Es divertido, pero una de las cosas más duras para mí ha sido permitir que Matthew me haga cumplidos. Exactamente aceptarlos sin negarlos. Como la otra noche, salimos a cenar y él me dijo que estaba guapa. Empecé a decirle: «No, yo no...», pero después dejé de hacerlo.*

TERAPEUTA: *¿Qué le dijiste?*

ALISON: *«Gracias».*

Tanto Alison como Eliot han tenido que aprender a aceptar el amor. Sorprendentemente, la experiencia les libró a ambos de mucha pesadumbre.

MARÍA: *Algo extraño ocurrió la otra noche. Eliot vino a casa desde el club y estaba molesto. Había tenido una mala noche.*

Me estiré en la cama con él, abrazándole y consolándole. Le acariciaba la cara. Y de repente él empezó a llorar con profundos sollozos.

TERAPEUTA: *Esto le puso a él en contacto con lo que había perdido durante tanto tiempo.*

MARÍA: *Nunca me sentí tan cercana a él ni le amé tanto.*

Queremos que aceptes el amor. Deja de alejar a las personas que te quieren.

13. *No permitas que las personas te traten mal.* Como hemos comentado, tiendes a escoger parejas y quizás amigos que son críticos o que te rechazan. Examina tus actuales relaciones. ¿Permites a las personas que te menosprecien o te critiquen injustamente?

ALISON: *Bien sabes que Matthew no es un problema en este sentido. Pero hay alguien que sí lo es, mi mejor amiga Lynn. Ella ha sido mi mejor amiga desde que éramos pequeñas, vivía en la puerta de al lado.*

Cuando éramos pequeñas siempre fue mezquina conmigo. Siempre me decía que no quería jugar conmigo o se reía de mí.

Desde esos días me violenta. El otro día me dijo: «Mejor que permitas a Matthew ponerte este anillo antes de que cambie de idea».

Esto era la peor cosa que me podían decir.

TERAPEUTA: *¿Qué hiciste cuando te dijo esto?*

ALISON: *Nada. Estaba molesta.*

Empieza a defenderte. Reafirma tus derechos. Dile a la persona que no vas a tolerar más su crítica abusiva. Exígele que te acepte tal como eres. Recuerda los principios de la asertividad y no le hables enfadado o con agresividad. Serás más efectivo si te mantienes en calma. Defiéndete directamente y mira a la persona a los ojos. Sé directo y específico. Y por encima de todo, no empieces a defenderte. Sólo tienes que mantenerte firme en este punto de manera calmada y controlada.

ALISON: *Invité a Lynn a comer y vino dos horas tarde. Finalmente empezamos a comer, pero esto significaba que me tuve que levantar y empezar a calentar sus platos. Toda la comida estaba fría o excesivamente hecha. Estaba muy molesta.*

Cuando estábamos solas en la mesa, le dije que estaba enfadada porque había venido muy tarde, que me lo había hecho difícil y que estropeó mi comida. Le dije que me había esforzado en hacerla.

Ella me empezó a decir que estaba nerviosa y que lo último que quería era que yo la deprimiera más porque estaba muy alterada por Lenny, su novio. Habían discutido y éste fue el motivo por el que llegó tarde.

No me dejé engañar por esto. Me empecé a defender, pero frené. Le repetí, de nuevo, que no quería que llegara tan tarde a la comida.

Ve con cuidado de no ir demasiado lejos en la otra dirección. Intenta aceptar la crítica ocasional que no es exigente. Reconoce la diferencia entre una crítica justa y una crítica excesiva o poco razonable.

Si tu amigo o pareja no cambia después de un tiempo razonable, podrías considerar finalizar la relación. Puedes probarlo todo, puedes dar a la persona la oportunidad de cambiar. Si es tu pareja sentimental, deberías considerar una terapia de pareja. Quizás a través de la terapia puedas resolver el problema. Pero finalmente deberías defenderte e incluso pedir a la persona que cambie o dejar la relación. Será casi imposible para ti curar la trampa vital de la imperfección sin finalizar las relaciones no saludables. Es difícil luchar con esta trampa vital cuando las personas más cercanas continuamente te la refuerzan.

Hemos encontrado que la mayoría de los pacientes con esta trampa vital están en relaciones que *pueden* salvarse. Ellos son capaces de enfrentarse a sus parejas y permitirles que cambien. Las parejas pueden dejar de ser tan críticas. De hecho, algunas parejas dan por bienvenido el cambio, ya que prefieren estar con una persona que tenga unos cimientos fuertes.

Ocasionalmente, vemos que hay personas que no pueden establecer la relación sobre una base igualitaria. Si esto es así, es muy posible que compartan el mismo tema de imperfección. Degradan a los demás para guardarse de sus propios sentimientos de vergüenza y de no merecer la pena (estilo de afrontar con el contraataque). Por lo tanto estas parejas no son lo suficientemente saludables para trabajar sus propias inseguridades y el cambio.

Algunos pacientes continúan en su vida adulta viviendo y trabajando con los padres críticos y antipáticos que fueron los principales responsables del desarrollo de la trampa vital. Hemos visto que esto puede ser extremadamente destructivo para el proceso de cambio y te aconsejamos con firmeza que no mantengas la relación con un padre crítico, si ésta es próxima.

14. Si estás en una relación en la que eres crítico con tu pareja, deja de desvalorizarla. Haz lo mismo con las otras relaciones. Deja de

criticar a tu pareja. Tu pareja no se lo merece. Recuerda, no te puedes sentir mejor contigo mismo desvalorizando a los demás.

Tampoco ridiculices a tus hijos. Ellos son inocentes y vulnerables y tú les estás traicionando. Rompe la cadena. No les transmitas tu trampa vital de la imperfección.

En algún nivel tú te sientes culpable de lo que has hecho a tu esposa o a tu hijo. Oponte a seguir perdido en la culpa. Lo importante es cambiar *ahora*.

ELIOT: *Cuando empiezo a pensar sobre esto me enfurezco sobre las cosas que he dicho a los niños. Pero yo sé que no elegí mi trampa vital. Sé que yo no la tengo por mi culpa. Ahora tengo que salir de la trampa vital por mis hijos.*

TERAPEUTA: *Si puedes luchar con tus propios sentimientos de imperfección, no tendrás que exteriorizarlos con tus hijos.*

Tienes que encarar lo que has hecho, perdonarte a ti mismo y cambiar; empieza ahora.

Intenta elogiar a aquellos que quieres. Les amas porque tienen cualidades que son valiosas y merecen crédito. El objetivo es una relación de igual a igual; más allá del vaivén que supone sentirse uno superior y el otro inferior.

Comentarios finales

La rapidez con la que puedas cambiar la imperfección como trampa vital depende en parte del grado de castigo que te infligió tu padre. Cuanto más castigador y dramático fue el rechazo que recibiste de tus padres y cuanto más odio y violencia sientas por ellos, más difícil es el cambio. Es muy probable que necesites la ayuda de un terapeuta. Obten la ayuda si la necesitas; no es nada vergonzoso buscar ayuda para tratar tu problema.

El cambio de la trampa vital implica que gradualmente mejores la forma como te tratas a ti mismo, como tratas a los demás y como permites a los demás que te traten. Con la excepción de los pacientes que mantienen fielmente una relación en la que son maltratados, el cambio normalmente no implica modificaciones súbitas y dramáticas.

Más bien es un proceso progresivo. Los pacientes, paulatinamente, se sienten mejor consigo mismos. Empiezan a estar menos defensivos y con más capacidad de querer. Se sienten más cercanos a las personas, más valorados y más queridos.

Recuerda que el cambio no es una cuestión que puedas conseguir a corto plazo. Tendrás que trabajar durante años para superar la trampa vital, pero habrá progreso a lo largo del cambio. Paulatinamente empezarás a aceptar que la imperfección fue algo que te enseñaron, y algo que no es una verdad inherente acerca de cómo eres. Una vez te hayas abierto a la idea de que la imperfección no es un hecho, el proceso de curación empezará a funcionar.

«Me siento un fracasado» El fracaso como trampa vital

KATHLEEN: TREINTA Y OCHO AÑOS. SE CONSIDERA UNA FRACASADA COMO PROFESIONAL.

Cuando Kathleen vino por primera vez a nuestra consulta estaba tensa y parecía alicaída. Nos contó que desde hacía bastante tiempo quería venir a terapia, pero que lo había ido postergando.

KATHLEEN: *Anteriormente había estado muy deprimida.*

TERAPEUTA: *¿Cómo empezó?*

KATHLEEN: *Bueno. La verdad es que he estado deprimida durante mucho tiempo. Algunas veces pienso que he estado deprimida durante toda la vida. Pero hace algunas semanas ocurrió algo que me disgustó. Mi marido y yo fuimos a cenar a casa de una amiga, Rayki. Fuimos juntas a la escuela. Estábamos hablando y descubrí que ella se había hecho socia de un bufete de abogados.*

TERAPEUTA: *¿Y te molestó?*

KATHLEEN: *Sí, me molestó, quiero decir que, mírame, tengo treinta y ocho años y todo lo que puedo mostrar es un trabajo de ayudante de producción que tengo desde hace quince años.*

Kathleen trabajaba como ayudante de producción en televisión. Su trabajo era de nivel intermedio y casi no había avanzado hacia ca-

tegorías profesionales superiores desde que empezó en la empresa después de graduarse en la universidad: «Me siento una fracasada», nos dijo.

BRIAN: CINCUENTA AÑOS. SE SIENTE COMO UN FRACASADO A PESAR DE TENER ÉXITO.

Brian tenía el síndrome del impostor. Las personas con este problema sienten que sus éxitos no están justificados y creen que engañan a los demás, ya que les ven más competentes de lo que son en realidad. Aunque Brian tenía un buen trabajo como secretario de prensa de un político importante, se sentía un fracasado.

BRIAN: No estoy loco. Sé que tengo un buen trabajo, las personas piensan que soy importante; la gente, que lo estoy haciendo bien, pero estoy constantemente preocupado. Es como si fuera un débil al necesitar aprobación. Si mi jefe me dice que hice un buen trabajo, estoy en las nubes; pero si me hace una insignificante corrección, me empiezo a preocupar con que no le voy a gustar más, y por si me despide.

TERPEUTA: Como si te hubiera descubierto.

BRIAN: Sí, como si hubiera sido un impostor y finalmente él me hubiera descubierto.

El sentimiento de éxito que tenía Brian era frágil: temía que si los demás descubrían su engaño, se hundiría toda su carrera profesional.

El cuestionario de fracaso

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe el fracaso como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados en función de cómo te sientes y no de cómo piensas racionalmente. Utiliza la siguiente escala para contestar los puntos.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si tienes algún cinco o seis en alguna pregunta de este cuestionario, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none">1. Me siento menos competente que las otras personas en áreas de rendimiento.2. Me siento un fracasado cuando se trata de hacer las cosas.3. La mayoría de las personas de mi edad tienen más éxito que yo en su trabajo.4. Era un fracasado como estudiante.5. Siento que no soy tan inteligente como la mayoría de las personas con las que trato.6. Me siento humillado por mis fracasos a nivel profesional.7. Me siento incómodo con las personas de mi entorno porque mi éxito no es comparable al de ellas.8. A menudo siento que las personas creen que soy más competente de lo que realmente soy.9. Siento que no tengo ninguna habilidad especial que verdaderamente cuente en la vida.10. Estoy trabajando por debajo de mi verdadero potencial.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
50-60 Muy alto. Esta es definitivamente una de tus trampas vitales *nu-
cleares*.

La experiencia del fracaso

Te sientes un fracasado si te comparas con otras personas que consideras de tu mismo nivel. Es posible que la mayor parte del tiempo estés en contacto con la trampa vital y que tengas a flor de piel el sentimiento de ser un fracasado.

KATHLEEN: *Soy una persona estúpida. No entiendo qué me ocurre para quedarme atrás siempre; veo que la gente más joven accede a trabajos de mi mismo nivel y después me superan. Quiero decir que tengo treinta y ocho años y estoy compitiendo en las promociones con gente de veintidós y veintitrés años. Es humillante. Las cosas no pueden ir peor.*

La mayoría de personas con esta trampa vital se parecen más a Kathleen que a Brian. Esto quiere decir que el nivel de rendimiento que tienen es menor que su potencial. Por lo general, la posición social que se observa en estas personas muestra el sentimiento interno de fracaso. Ocasionalmente, visitamos a alguna persona como Brian que ha conseguido grandes objetivos, pero que siente que engaña a los demás.

BRIAN: *La verdad es que siento como si cualquier persona de mi alrededor estuviera por encima de mí. Yo no pertenezco a ese lugar. Por alguna u otra razón, he engañado a todos los que piensan que soy más inteligente y competente de lo que parece. Sólo es cuestión de tiempo que descubran toda la verdad.*

En cualquier caso, no importa cuál sea tu posición actual o el nivel de rendimiento, el mundo interior es el mismo. *Independientemente del éxito que parezca* que tengas, la mayor parte del tiempo te sientes un fracasado. Tanto Kathleen como Brian sienten que, por causa de sus propias deficiencias, están condenados al fracaso.

El fracaso se refuerza sobre todo por la evitación, ya que ésta te estanca y te impide realizar los pasos necesarios para ampliar conocimientos y avanzar en tu profesión. Permites que las oportunidades de éxito pasen por delante de ti porque crees que si lo intentas vas a fallar.

KATHLEEN: *Hace unas semanas fui a hablar con mi jefe para que me dejara estar al mando de la planificación de ese proyecto que era único. Para mí era extraño hacer este tipo de movimiento, pero sentía que lo tenía que hacer.*

De todas formas, mi jefe me dijo que le escribiera una propuesta. Ya sabes, un plan, lo que sea. Bien, ya han pasado tres semanas y todavía no lo he hecho. El proyecto se empieza mañana y ahora ya es demasiado tarde.

Utilizas mucho el estilo de afrontar para escapar. Las personas evitan desarrollar habilidades, enfrentarse a nuevas tareas o asumir responsabilidades, es decir, todos los retos que deberían ser capaces de hacer correctamente. Muchas veces la actitud es: «¿De qué sirve?». Sientes que es inútil hacer un esfuerzo porque estás condenado a fracasar.

La evitación puede ser sutil. Puede *parecer* que te enfrentas al trabajo, pero haces cosas para evitarlo: te retrasas, te distraes, haces el trabajo incorrectamente o lo haces mal. Todas estas actitudes son formas de *minusvalorarte*.

BRIAN: *En este último proyecto que mi jefe me dio, he estado tan ansioso que no he empezado hasta esta semana. Ahora estoy bajo una gran presión. Posiblemente no pueda hacer el trabajo tal como debería hacerse. Todo me bloquea.*

La tendencia a huir de la posibilidad del fracaso disminuye tu habilidad para hacer un buen trabajo. Puedes sufrir consecuencias rea-

les, como por ejemplo, que te bajen de categoría profesional o te despidan.

Otra vía de rendirse a la trampa vital son las constantes deformaciones de los acontecimientos y circunstancias que refuerzan la visión de ti como un fracasado. Exageras lo negativo y minimizas lo positivo.

BRIAN: *Ya sé que saco las cosas fuera de sitio. Ayer mi jefe me dio un feedback positivo ele un artículo que escribí sobre la libertad de prensa, pero criticó un pequeño detalle. Por supuesto me fui a casa y estuve preocupado por ese detalle toda la noche.*

También puedes sentirte deprimido.

KATHLEEN: *Siento que estoy en un momento de mi vida en el que no he conseguido nada de lo que quería ser. Y siento que no lo voy a obtener.*

Te sientes deprimido por tus fracasos y ves pocas esperanzas de cambiar.

El fracaso como trampa vital suele ser fácil de evaluar. Probablemente eres muy consciente de los dolorosos sentimientos que te asaltan cada vez que crees que has fallado.

El origen de esta trampa vital reside en sentimientos de fracaso en la infancia. Esto puede ocurrir de maneras bastante distintas:

LOS ORÍGENES DE LA TRAMPA VITAL DEL FRACASO

1. Uno de tus padres (a menudo tu padre) fue muy crítico con tu rendimiento en la escuela, deportes, etc. Te llamaban estúpido, vago, inepto, fracasado. Podrían haberte maltratado. (La trampa vital puede estar unida a la imperfección o al abuso.)
2. Uno de tus padres o ambos tuvieron mucho éxito y creíste que no podrías vivir sin sus elevadas normas. Por lo tanto, dejaste de intentarlo. (La trampa vital puede estar unida a las normas inalcanzables.)
3. Sentías que uno de tus padres, o ambos, no se preocupaban de si tenías éxito o, aún peor, te sentías amenazado cuando lo hacías bien. Tu padre pudo haber estado compitiendo contigo o tenías miedo a perder su compañía si tenías demasiado éxito en el mundo. (La trampa vital puede estar unida a la privación emocional o la dependencia.)

4. No eras tan bueno como los otros niños ni en la escuela ni en los deportes y te sentías inferior. Puedes haber tenido un déficit en el aprendizaje, poca capacidad de atención o dificultades en la coordinación motriz. Por este motivo, no intentabas hacer las cosas para evitar ser humillado por tus compañeros. (Puede estar unida a la exclusión social.)
5. Te compararon desfavorablemente con tus hermanos o hermanas. Empezaste a creer que nunca podrías estar a su altura y, por lo tanto, dejaste de hacer cosas.
6. Llegaste de un país extranjero, tus padres eran inmigrantes o tu familia era pobre o con menos educación que tus compañeros de escuela. Te sentiste inferior que tus compañeros y nunca sentiste que podrías estar a su altura.
7. Tus padres no te pusieron suficientes límites. No aprendiste autodisciplina o lo que es la responsabilidad. Además, no hacías los deberes de cada día o no aprendiste las habilidades para estudiar. Esto te condujo inevitablemente al fracaso. (La trampa vital puede estar unida a la grandiosidad.)

Como puedes ver, el fracaso puede estar asociado con otras trampas vitales: imperfección, abuso, normas inalcanzables, privación emocional, dependencia, exclusión social o grandiosidad.

Kathleen tenía bastantes factores que la impulsaron hacia el fracaso cuando era niña.

KATHLEEN: *Una de las cosas que me hizo daño fue que mis padres no se preocupaban de la escuela. La verdad es que esto formaba parte de su despreocupación general hacia mí. Quiero decir que otros niños hubieran estado muertos de miedo al traer esa cartilla de notas a casa. Nunca se preocupaban de ello porque no me cuidaban. Mi problema era esconderlas y más tarde imitar la firma lo mejor posible para entregarlas.*

Es raro, pero solía estar celosa de los niños que tenían pánico de traer esa cartilla de notas a casa. Recuerdo que una vez estaba en el vestuario de las chicas en la escuela con mi amiga Meg. Ella estaba en su taquilla, llorando y comentando: «No puedo ir a casa, mi padre me va a matar», y continuaba llorando. Y cuanto más alterada estaba, más celosa me sentía yo de ella. ¿No es extraño ?

TERAPEUTA: *Ella tenía a alguien que se preocupaba de ella.*

KATHLEEN: *Sí. Pero otra cosa que ocurrió es que yo estaba muy enferma. Tenía asma. Durante esos años perdí muchos días de escuela. Me retrasé y nunca más me puse al día. Ciertamente, es un milagro que pudiera terminar mi formación en el colegio.*

No hubo nadie que ayudara a Kathleen cuando se retrasó en los estudios. Nadie le estimuló a ponerse al día. En cambio, allí se inició su patrón de escapar que todavía hoy continúa.

KATHLEEN: *Intentaba faltar a la escuela haciéndome la enferma. Si había un control o un examen escrito, ese día estaba enferma. No podía encarar la humillación de fracasar otra vez.*

TERAPEUTA: *¿Intentabas aprender las cosas?*

KATHLEEN: *No. Solamente veía la televisión. Pasé mi infancia viendo la televisión.*

Kathleen fracasó en el desarrollo de las habilidades y la disciplina necesarias. Su planteamiento era intentar hacer lo menos posible y esconderse lo mejor que pudiera.

Para Kathleen, el fracaso como trampa vital era una consecuencia de la privación emocional, mientras que el caso de Brian derivaba más de la imperfección.

BRIAN: *Mi padre estaba siempre criticándome por todo menos por los estudios. El rendimiento era la única área donde podía hacerlo bien. Pero nunca confié, nunca confié en que él reconociera que lo estaba haciendo correctamente.*

Brian había sentido desde siempre que su éxito era un engaño. Cuando de niño iba a la escuela, lo hacía bien; pero en general se sentía tan inútil que no podía creer en sí mismo.

Su padre competía con él y lo despreciaba y criticaba para sentirse mejor consigo mismo.

BRIAN: *Se puso al ataque después de que perdiera su trabajo y tuviéramos que trasladarnos a una casa más pequeña, cuando yo tenía ocho años. Se animaba a sí mismo para humillarme.*

Su padre se sentía amenazado por el éxito que tenía Brian en la escuela. Temía que su hijo le superara y lo castigaba por tener éxito. Su padre le quitaba la confianza en sí mismo y también le dañaba la capacidad para creer en él.

El fracaso como trampa vital se alimenta a sí mismo como consecuencia de las dificultades que tienes en el trabajo. Las expectativas que tienes de fracaso se convierten en una profecía autocumplida. En la tabla siguiente te mostramos alguna de las maneras por las que no te permites cambiar y te aseguras continuar con un sentimiento de fracaso.

LAS TRAMPAS VITALES DE FRACASO

1. No das los pasos necesarios para desarrollar habilidades seguras y estables para tu profesión (por ej., terminar los estudios, leer los últimos avances, ser el aprendiz de un maestro). O vas muy despacio o intentas engañar a las personas.
2. Eliges una profesión por debajo de tu potencial (por ej. terminaste el colegio y tenías una excelente habilidad matemática, pero actualmente estás conduciendo un taxi).
3. Evitas dar los pasos necesarios para acceder a las promociones de la profesión que has elegido; la progresión ha sido parada innecesariamente (por ej., fallaste al aceptar ascensos o al preguntar por ellos; no te promocionas o no haces que tus habilidades sean ampliamente conocidas por las personas que deciden; estás en un lugar seguro, el trabajo es un callejón sin salida).
4. No toleras trabajar con otras personas o trabajar en tareas que comporten estar en un nivel intermedio, y por lo tanto en tu campo laboral terminas trabajando en tareas sin importancia. De este modo, fracasas a la hora de dirigir tu carrera profesional. (Observa que se solapa con la grandiosidad y la subyugación.)
5. Consigues trabajo, pero repetidas veces te despiden como consecuencia de la falta de puntualidad, los retrasos, el pobre rendimiento laboral, una mala actitud, etc.
6. No te puedes comprometer en una profesión, y por lo tanto cambias de un trabajo a otro. Eres un trabajador poco especializado en un mundo laboral que premia a los especialistas. Como consecuencia, nunca llegas muy lejos en ninguna profesión.
7. Seleccionas una carrera profesional extremadamente dura o difícil y no sabes cuándo la ejercerás (por ej., actor, deportista profesional, músico).

8. Tienes miedo de tomar iniciativas o decisiones en el trabajo, y así nunca te promocionarán a puestos de mayor responsabilidad.
9. Sientes que engañas a los demás, que eres un estúpido o que no tienes aptitudes, aunque objetivamente hayas tenido bastante éxito.
10. Minimizas tus habilidades y éxitos, y exageras tus debilidades y errores. Terminas sintiéndote un fracasado aunque hayas tenido tanto éxito como tus compañeros.
11. Has elegido una pareja con éxito. Vives a través de la observación de sus éxitos, mientras que tú no te sientes realizado.
12. Intentas compensar tu falta de rendimiento o de habilidad en el trabajo centrándote en otras ventajas (por ej., tu apariencia, atractivo, juventud, sacrificándote por los demás).

Evitas dar los pasos necesarios que te permitan mejorar y superarte. A través de la evitación, refuerzas constantemente la visión de ti mismo como una persona estúpida, sin aptitudes e incompetente.

Sobresalir en otros roles es una forma de compensar la trampa vital. Los hombres pueden ser excelentes deportistas o hábiles en la seducción de las mujeres; las mujeres pueden tener un aspecto excelente o sobresalir en la habilidad de cuidar a los demás. No obstante, es especialmente difícil para los hombres desarrollar una compensación que sea efectiva. ¿Qué valora más la sociedad en un hombre sino su éxito? Un hombre que se siente un fracasado en su carrera profesional, se siente un fracasado como persona. Por supuesto, esta diferencia entre el hombre y la mujer está cambiando a medida que la carrera profesional va siendo más importante en la vida de ésta.

Brian, en la adolescencia, compensaba la trampa vital adoptando la imagen de rebelde. El estilo que tenía de vestir era raro y llevaba una gran moto. Se volvió hábil en el arte de ligar con las mujeres y así encontró una manera de sentirse bien consigo mismo sin necesidad de enfrentarse con su problema principal. El hecho de tener éxito en un aspecto de la vida, le permitió compensar sus sentimientos de fracaso.

Una de las formas que tenía Kathleen de compensar sus sentimientos de fracaso era eligiendo parejas que tenían mucho éxito. Wayne, su marido, era periodista, trabajaba en televisión y era jefe de un programa de entretenimiento de máxima audiencia. Cuando lo

acompañaba a fiestas de trabajo, como recepciones o reuniones, se movía en los círculos sociales más altos.

Otra estrategia de evitación es que desempeñes roles que impliquen éxito o que te atraigan personas que triunfan. De este modo, puedes compensar los sentimientos de fracaso y no tener que enfrentarte al reto de hacer cosas.

Estas compensaciones son frágiles, se bloquean con facilidad y fomentan el sentimiento de fracaso. Necesitas enfrentarte a este tema más directamente.

EL CAMBIO DEL FRACASO COMO TRAMPA VITAL

1. Evalúa si tus sentimientos de fracaso son precisos o distorsionados.
2. Entra en contacto con el niño interior que se sintió y que todavía se siente un fracasado.
3. Ayuda a tu niño interior a entender que fuiste tratado injustamente.
4. Llega a ser consciente de tu talento, habilidades, capacidades y éxitos en las áreas de rendimiento.

Si has fracasado relacionándote con tus semejantes:

5. Intenta descubrir el patrón de tus fracasos.
6. Una vez descubras tu patrón, haz un plan para cambiarlo.
7. Haz una tarjeta recordatorio para superar el proyecto de fracaso. Sigue tu plan, paso a paso.
8. Implica a las personas que quieres en el proceso.

1. Evalúa si tus sentimientos de fracaso son precisos o distorsionados. La primera cosa que debes hacer es evaluar la precisión de los sentimientos de fracaso. Como hemos apuntado, la mayor parte del tiempo tendrás muchos datos reales porque, al igual que Kathleen, has fracasado en comparación con las personas que crees que son tus compañeros. Sin embargo, puede ocurrirte como Brian, que tu percepción de fracaso sea incorrecta, de modo que tengas pocas pruebas que apoyen tu punto de vista.

Haz una lista de las personas que fueron contigo al instituto, a la universidad o a la escuela. Asegúrate de escoger a personas de abajo, del medio y de arriba de tu clase. Anota para cada persona lo que han conseguido en las profesiones que eligieron. ¿Hasta dónde han llega-

do (en términos de progreso)? ¿Qué precio han pagado por ello? ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen en el trabajo? ¿Dónde estás tú en comparación?

2. *Entra en contacto con el niño interior que se sintió y que todavía se siente un fracasado.* Intenta recordar los recuerdos de ser criticado, humillado, comparado o desalentado por tu familia o por tus compañeros. Entiende los orígenes de la trampa vital.

Cuando ocurra algo en tu vida actual que ponga en funcionamiento la trampa vital de fracaso, tómate algún tiempo para explorar la situación. Siéntate en una habitación oscura y tranquila y, x cierra los ojos. Obten una imagen de la situación actual. Haz que la imagen sea tan vivida y emotiva como te sea posible. Después permite que venga una imagen de cuando eras un niño y te sentiste del mismo modo. No fuerces la imagen, simplemente permite que ésta surja.

He aquí un ejemplo de una sesión de imaginación de Kathleen.

KATHLEEN: *¡Oh!, en realidad lo he estropeado. Me siento tan mal... No puedo creerlo. Me equivoqué al decirle a mi jefe la hora de llegada de aquellas piezas que traía el transportista. Él contrató a unos chicos para que vinieran y trabajaran el tiempo necesario para descargar estas piezas y todos vinieron a la hora equivocada. Mi jefe tuvo que pagarles dos veces. Estaba muy enfadado conmigo. Por Dios, me siento tan mal... No puedo dejar de pensar en esto. (Empieza a llorar.)*

TERAPEUTA: *¿Quieres trabajar en la imaginación?*

KATHLEEN: *Sí. (Llorando.)*

TERAPEUTA: *Entonces cierra los ojos y obten una imagen de lo que ocurrió en esta situación con tu jefe.*

KATHLEEN: *Correcto. Me veo a mí misma en la oficina de mi jefe. Me ha hecho venir para hablar sobre lo ocurrido.*

TERAPEUTA: *¿Cómo te sientes?*

KATHLEEN: *¡Oh!, me siento desesperada, apunto de tener una crisis de pánico. Estoy dando vueltas de un lado a otro. No sé qué hacer. Mi corazón está latiendo deprisa. ¡Por Dios! Estoy muy asustada.*

TERAPEUTA: *Muy bien. Ahora dame otra imagen de cuando tú te sentiste de esta manera antes, siendo niña.*

KATHLEEN: *Bien. Estoy en mi clase de sexto curso. Mi profesora está allí y da vueltas por la clase, y mis compañeros están presentando el trabajo del libro. La noche anterior todos teníamos que leer parte de un libro sobre África y hacer una pequeña presentación. Por supuesto, yo era la única que no la había hecho. Ahora la profesora está dando vueltas alrededor de la clase y viene hacia mí, y yo no voy a tener nada que decir.*

Las imágenes pueden ayudarte a entender los orígenes de la trampa vital. El niño que se sintió un fracasado todavía está muy vivo en tu interior.

3. *Ayuda a tu niño interior a ver que fuiste tratado injustamente.* Muchas veces fallamos de niños porque se nos estimula en una dirección que naturalmente no es la nuestra. Algunos padres tienen sus propios planes y quieren que su hijo sobresalga en ciertas áreas sin tener en cuenta cuáles son las aptitudes específicas y las inclinaciones del niño.

El padre de Brian pertenecía a una primera generación de inmigrantes que trabajaron duro para dar a sus hijos una buena educación. Él quería que fuera médico. Cuando Brian era muy pequeño, su padre le decía a la gente que su hijo iba a ser médico.

BRIAN: *El problema era que las ciencias y las matemáticas no eran lo mío. A mí me gustaban cosas más creativas como el arte y la escritura. Mi padre siempre veía con desprecio mi interés por el arte: «Si continúas por ese camino, no harás nada», solía decir.*

Yo quise hacer COU de ciencias para entrar en medicina. Pero la verdad es que no pude pasarlo. Fue realmente una mala época para mí. No importaba cuánto lo intentara, no pude sacar más de un «suficiente» en cada una de mis asignaturas. Casi tenía ataques de pánico.

Cuando cambié al COU de letras, mi padre se enfureció conmigo. Entonces dejó de pagar mi educación. Yo tenía que pedir becas. El estaba muy enfadado (imita la voz de su padre): «Es tan poco práctico... nunca sacarás nada de esto».

Desde ese día mi padre critica mi trabajo. Incluso ahora que tengo un buen empleo, que soy respetado, que me nombran en los

periódicos y que tengo mucho dinero, todavía desprecia lo que hago. Siempre habla del hijo de nuestro vecino, que consiguió ser cirujano y que, según él, gana dinero de verdad.

¿Cuáles fueron tus puntos fuertes y aptitudes de niño? ¿Las expectativas que tenían de ti eran realistas? ¿Hubieras podido hacerlo bien si te hubieran elogiado, apoyado y guiado en las áreas de realización en las que tenías potencial?

Te enfadabas con las personas que te hacían sentir como un fracasado. Replica a la trampa vital y defiéndete. Puedes hacerlo escribiendo cartas, hablando con las personas directamente o a través de la imaginación.

TERAPEUTA: *Dile a tu padre cómo te sientes en esa imagen. Dile cómo te afecta su actitud hacia ti.* BRIAN: *Bueno. Papá, cuando tú me minusvaloras por mi carrera y siempre me hablas sobre el gran éxito que tienen los médicos, me molesta. Primero, para mí es realmente frustrante tener éxito a los ojos de los demás pero no a los tuyos. Cada vez que te veo, termino sintiéndome un fracasado. ¡Y esto es de locos!, ¡Lo estoy haciendo bien! ¿Puedes entenderlo?*

Obten una imagen de uno de tus padres o de alguien que consideres un compañero y dile cómo te sientes.

Depende de ti decidir si te enfrentas a la persona en la vida real. No obstante, si decides hacerlo, asegúrate de estar emocionalmente preparado para una respuesta negativa. No tengas falsas esperanzas de que la persona cambie rápidamente por lo que le dices. Si esto ocurre, será fantástico; pero no cuentas con ello.

Lo más importante es que te enfrentes de una manera que te haga sentir orgulloso de ti mismo. Manten la calma y expon tus razones con sencillez y con brevedad. Si la persona te argumenta en contra, manten tu posición hasta que hayas terminado tu explicación. Dile cómo te ha hecho sentir y cómo deseas que se comporte contigo.

TERAPEUTA: *¿Qué le dijiste a tu padre?*

BRIAN: *Le dije que su crítica era injusta, que tenía más talento y más aptitud de lo que él me había hecho creer cuando era niño. Le dije que me había hecho mucho daño haciéndome sentir incompe-*

tente. El intentó interrumpirme, pero le pedí de forma educada que me permitiera terminar. También le expliqué qué quería de él y que esperaba que a partir de aquel momento me apoyara más en las cuestiones de trabajo. Quería que me reconociera algún mérito por lo que había conseguido.

TERAPEUTA: *¿Cómo te sentiste?*

BRIAN: *Bien, fue difícil de hacer, pero me sentí bien después. Todavía me siento bien cada vez. que pienso en ello.*

Te sentirás mejor si te enfrentas a las personas de una forma controlada y asertiva. Sin reparar en si haces frente a las personas directamente o no, es vital para ti hacerlo en tu propio corazón. Escribe cartas aunque no pienses mandarlas o haz ejercicios de imaginación. Proporciona una voz fuerte a la parte de ti que puede rechazar la etiqueta de fracaso.

4. *Llega a ser consciente de tu talento, habilidades, capacidades y éxitos en las áreas de rendimiento.* Recuerda un principio importante: hay muchas clases de inteligencia y la que se requiere para hacerlo bien en la escuela no es de un único tipo. Hay una inteligencia verbal, matemática, visual y espacial, musical, física, mecánica, interpersonal, etc. Todas los tipos son válidos.

¿Qué habilidades especiales tienes? ¿Tienes una aptitud especial para pintar? ¿Eres matemático o lógico? ¿Tienes un don para los deportes o la danza? ¿De algún modo eres creativo? ¿Te llevas bien con las personas? Es raro encontrar una persona que no tenga verdaderas aptitudes.

Revisa lo que has conseguido en cada una de las áreas de tus aptitudes. Intenta ver de la forma más objetiva posible la imagen que tienes de ti mismo. Sabemos que será difícil para ti, ya que tienes una fuerte tendencia a minimizar tus logros y maximizar tus fracasos. Resístete a hacerlo. Deja de acentuar lo negativo y reconoce de la manera más precisa posible tu propio valor.

Necesitamos un registro preciso para comprobar si has aprovechado tus propias aptitudes, ya que sabemos que las personas que tienen más éxito son aquellas que conocen sus aptitudes naturales y las aprovechan.

Haz una lista de tus aptitudes, habilidades, capacidades y éxitos. Revisa esta lista cada día y recuérdate tu potencial. Para hacer la lis-

ta, obten ayuda de tus amigos o de las personas que sean significativas para ti.
Aquí tienes la lista que hizo Brian:

MIS APTITUDES Y ÉXITOS

1. Soy un buen escritor.
2. Tengo buenas ideas. Soy creativo.
3. Puedo conversar persuasivamente.
4. Soy muy educado.
5. Tengo un buen sentido del humor, especialmente con los políticos.
6. Cuando mi ansiedad es excesiva, trabajo demasiado.
7. Soy una figura prominente en la escena política de Nueva York.

Los pasos del uno al cuatro deberían ser suficientes para que las personas con un sentido incorrecto del fracaso cambien. Estos pasos deberían cambiar tu forma de pensar y sentir.

Pero es posible que esto no te ocurra. Quizá tengas un sentimiento del fracaso más específico. Si llegas al punto cuatro y tu conclusión final es que todavía eres un fracasado, necesitas cambiar tu modo de actuar. Si después de reconocer tus aptitudes y habilidades, de enfrentarte a las personas que te hicieron daño, de mostrar compasión hacia tu niño interior y de evaluar adecuadamente lo que has conseguido, concluyes que te sientes agobiado por ser un fracasado, es que necesitas un *cambio de comportamiento*. Tienes que modificar tu estilo de escape y evitación por uno de hacer frente y de control. Brian tenía áreas que no había desarrollado —escribir sobre temas de ficción— y nunca lo había hecho como consecuencia de la actitud de su padre. Asimismo, se retrasaba cuando debía hacer tareas que le provocaban ansiedad.

Si has fracasado en comparación con tus compañeros, continúa con los siguientes pasos.

5. *Intenta descubrir el patrón de tus fracasos.* Haz una historia objetiva de tu vida desde la escuela hasta la carrera profesional. ¿Fuiste un fracaso desde el principio? ¿Había indicadores de tu potencial incumplidos por falta de apoyo?

¿Cómo reaccionaban tus padres ante tus éxitos y fracasos? ¿Fuiste un fracaso desde el principio? ¿Fueron críticos o te dieron apoyo y

te reforzaron? ¿De niño evitabas las tareas o hacías lo que ellos te decían? ¿Evitabas emprender nuevos retos?

Intenta ver cómo ha sido el patrón en tu profesión. ¿Has elegido una profesión imposible? ¿Has fallado a la hora de dedicarte a una profesión concreta? ¿Estás en un lugar de trabajo muy por debajo de tu potencial? ¿Temes tomar responsabilidades, mostrar iniciativas o preguntar por un ascenso? ¿Te has demorado, mostrado una pobre actitud o has rendido poco en los trabajos? ¿Has evitado la disciplina necesaria para desarrollar habilidades, obtener referencias o recibir un adecuado entrenamiento?

Lo más probable es que el patrón se reduzca al tema de escapar. Te percatarás de que el fracaso es una consecuencia directa de la tendencia a evitar, más que el resultado de alguna deficiencia innata, falta de talento o ineptitud.

KATHLEEN: Recuerdo muchas veces que mi profesor me preguntaba y yo no sabía la respuesta. Era tan embarazoso... Los niños se reían de mí. En el patio, siempre me solían llamar «estúpida».

Cuanto más repulsiva se volvía la escuela, más la evitaba Kathle-en. Las frecuentes enfermedades «inventadas» y el fracaso en la escuela conformaron un círculo vicioso que nunca terminaba.

Kathleen tenía una aptitud natural para el arte. Tenía muy buenas capacidades visuales y habilidades en el diseño. Cuando era niña, por ejemplo, solía decorar su habitación, dibujaba y pintaba. No obstante, era incapaz de canalizar esta habilidad en la escuela, ya que allí sentía demasiada ansiedad.

KATHLEEN: Recuerdo una vez que en el instituto me pidieron que diseñara unos decorados para unos juegos escolares. Ya habíamos hecho deberes del colegio en los que teníamos que diseñar algo y al profesor le gustó el trabajo que hice.

Pero le dije que no. Yo quería, pero la verdad es que era demasiado arriesgado hacerlo.

Kathleen tenía poca aptitud en algunas asignaturas de la escuela, pero podía haber trabajado su debilidad y haber explotado más sus

habilidades. Sin embargo no lo hizo y el trauma que le supuso el fracaso en la escuela le condujo a evitarlo todo.

6. *Una vez descubras tu patrón, haz un plan para cambiarlo.* Éste es uno de los niveles más importantes porque en él encontrarás los pasos necesarios para superar la evitación. Deberías empezar a enfrentarte a los retos en vez de escapar. Necesitas reconocer tus verdaderas aptitudes, aceptar tus limitaciones y aprovechar tus capacidades.

Piensa en cómo puedes explotar las áreas en que eres más competente. Para hacerlo, empieza una nueva carrera o simplemente haz un cambio en el rumbo de la profesión que tengas en estos momentos.

¿Qué tienes que hacer para conseguir tus objetivos? Enumera las conductas que debes modificar en el futuro. Desarrolla un plan para el cambio. ¿Cuál es el primer paso? Deja de poner excusas y convéncete de que tienes que dejar de escapar. Arriésgate a fracasar: es el único camino para tener éxito.

Haz las cosas por ti mismo. Creemos en el viejo proverbio: «Un viaje de diez mil kilómetros empieza con el primer paso». Estructura y organiza una lista de tareas que puedas superar. Haz que cada paso sea razonable para poder superarlos uno tras otro. Empieza con una tarea que puedas hacer; que no sea demasiado agobiante, para que tengas éxito.

Tú tienes potencial, pero todavía no lo has desarrollado. Es posible que tengas verdaderas dificultades en alguna área de aprendizaje por haberla evitado demasiado. Si éste es tu caso, empieza por el principio de la profesión y aprende las habilidades básicas. Incluso es posible que tengas que volver a la escuela.

A medida que avances, concédete la importancia que te mereces: prémiate y refuérzate y reconoce el avance que haces.

Como los puntos fuertes de Kathleen eran las habilidades visuales y espaciales, se puso como objetivo llegar a ser una diseñadora de plato de televisión. Curiosamente, nunca se había interesado por este campo, a pesar de que era el área profesional donde tenía mayor potencial. En cambio, escogió roles administrativos, tales como la estructuración de horarios y el manejo de personal. Estas áreas ponían de manifiesto sus pobres habilidades de organización y administración.

Kathleen empezó por observar a los diseñadores de plato. Para ello, hacía horas extras. Poco a poco se empezó a relacionar con el

personal de diseño y se convirtió en una voluntaria. Complementaba este voluntariado con la realización de algunos cursos de diseño que le permitían adquirir las habilidades básicas. De forma eventual, la admitieron como aprendiz de uno de los diseñadores. Este proceso le supuso una pérdida de salario a corto plazo, pero Kathleen sabía que estaba trabajando para ascender.

De forma consciente, hacía un esfuerzo para centrarse en tareas que implicaban una aptitud visual. Eso permitió que otros se encargaran de las funciones administrativas. Así, dejó de posicionarse en el fracaso.

Sabemos que ésta es una parte dura del proceso de cambio, ya que tendrás que esforzarte. No obstante, tu profesión empezará a mejorar y obtendrás efectos positivos. Si continuas esforzándote la mejoría se mantendrá, ya que enfrentarse a la evitación normalmente conlleva un gran efecto positivo.

Si se empieza por la parte más difícil, después vendrá la parte más fácil.

7. *Haz una tarjeta recordatorio para poder avanzar en el proyecto de fracaso.* Reconoce el fracaso como trampa vital y la historia de las evitaciones. Para ello, haz una lista de los datos objetivos relacionados con el potencial que tienes para obtener éxito. Date instrucciones para conseguir el siguiente pequeño paso de la superación. Recuérdate las consecuencias de continuar evitando.

A continuación, te mostramos la tarjeta recordatorio que escribimos con Kathleen.

UNA TARJETA RECORDATORIO DE FRACASO

Exactamente ahora estoy inundada por sentimientos de fracaso. Éste es un sentimiento familiar. Lo he sentido toda mi vida. Toda mi vida he evitado emprender retos para llegar a tener éxito. Toda mi vida he evitado aquellos proyectos en los que podía desarrollar mi potencial, a pesar de que los profesores me lo señalaban y lo hacía bien en esas clases, además de divertirme. Yo continuaba en el fracaso haciendo aquellas cosas para las que no era eficaz.

Mi evitación se inició cuando de niña estaba enferma y sola. Cuando caía dentro del pozo, nadie me ayudaba a salir. Nadie se daba cuenta. Cuando era niña, la huida me ayudaba a hacerle frente, pero ahora no.

Ahora estoy en buen camino. Intento ser diseñadora de plato. Tengo una buena oportunidad para tener éxito. Sólo tengo que mantenerme concentrada en mi camino y en el hecho de que estoy haciendo progresos.

No empieces a evitar otra vez. Esto sólo te conduciría a volver hacia atrás, al fracaso. ¿Cuál es mi siguiente paso? Esto es lo que debería estar haciendo: trabajar para asumir el siguiente paso.

Cuando empieces a hacer cambios, date crédito por cada pequeño éxito. Añádelo a tu tarjeta recordatorio.

8. *Implica a las personas que quieres en el proceso.* Intenta crear un entorno que contrarreste el fracaso como trampa vital. Si tu padre o tu pareja te desanima y te critica, lucha. Pide apoyo y que te animen, así emprenderás los pasos del cambio. Si tu pareja tiene mucho éxito, en-fatiza la importancia de tener éxito por ti mismo, aunque no necesites una profesión por cuestiones económicas.

Comentarios finales

Como habrás observado, es frecuente que el fracaso esté conectado a las otras trampas vitales. Para luchar verdaderamente contra esta trampa vital, probablemente también tendrás que ocuparte de estos otros temas. Brian tuvo que trabajar la imperfección y Kathleen la privación emocional. Lee los capítulos de las trampas vitales que se relacionan con el fracaso. Trabaja para superarlas.

El fracaso es una de las trampas vitales más gratificantes de superar. Un área de la vida que ahora es fuente de engaño y que va acompañada de vergüenza y tensión, se puede convertir en una fuente de autoestima. Pero tienes que ser capaz de luchar. Debes ser capaz de dejar de huir y explotar tus capacidades.

«¡Siempre lo hago a *tu* manera!» La subyugación como trampa vital

CARLTON: 30 AÑOS. ANTEPONE LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS A LAS SUYAS PROPIAS.

Lo primero que nos llamó la atención sobre Carlton es que parecía preocupado y con muchas ganas de agradar, ya que estaba de acuerdo con todo lo que le decíamos. La mayoría de nuestros pacientes se pasan al menos una parte de la primera sesión formándose una idea de nosotros; intentado decidir si somos lo que ellos quieren como terapeutas. Sin embargo, Carlton estaba muy pendiente de lo que *nosotros* pensábamos de *él* y se preocupaba por si era el paciente que esperábamos.

Carlton estaba casado y tenía dos hijos pequeños. Erica, su mujer, era muy exigente y aunque él intentaba hacerla feliz, rara vez lo conseguía. Ella tomaba todas las decisiones de la familia. Él tenía dificultades para poner límites a sus hijos y cada vez que les intentaba imponer disciplina, se sentía culpable. Trabajaba en un negocio textil que empezó su padre. Aunque nunca quiso trabajar en este negocio, se resignó porque era lo que tenía que hacer. Carlton se sentía atrapado en su vida. Había acudido a la terapia porque estaba deprimido. Algunas veces soñaba con huir a un lugar diferente y llegar a ser lo que *él* deseaba ser.

MARY ELLEN: 24 AÑOS. SE SIENTE ATRAPADA EN SU MATRIMONIO PORQUE SU MARIDO ES MUY DOMINANTE.

La primera impresión que nos dio Mary Ellen era de alegría aunque creímos que ésta era superficial, ya que se palpaba un cierto resentimiento a flor de piel. Ella se puso inmediatamente a la defensiva porque pensó que intentábamos dominarla.

TERAPEUTA: *Da la impresión de que eres bastante infeliz en tu matrimonio.*
MARY ELEN: *¿Me estás diciendo que debería separarme?*

Nos dimos cuenta que debíamos tener mucho cuidado de no decir nada que ella pudiera interpretar como un intento de control.

Mary Ellen era todavía una adolescente cuando se casó y tuvo su primer hijo. Hacía siete años que estaba casada y tenía dos hijos.

MARY ELLEN: *Mi mayor problema es Dennis, mi marido, que es muy orgulloso. Siempre estoy detrás de él, sirviéndole. Me siento como una esclava. Cuando quiere alguna cosa, espera que lo haga rápido. Y esto no es todo. Lo quiere todo de una cierta manera. Si no está exactamente como él quiere, se pone hecho una furia. Puede ser bastante desagradable, aunque sólo se queje. Ayer me estuvo gritando durante horas porque le desperté diez minutos tarde.*

Mary Ellen sentía que vivir con Dennis era insoportable. Él olvidaba que ella dedicaba más tiempo a la familia que a sus propios amigos y una vez que Mary Ellen fue a escondidas a ver a sus amigos, le pegó. Después de eso, decidió iniciar inmediatamente terapia.

Mary Ellen era terriblemente infeliz, pero tenía miedo de lo que Dennis le podría hacer si lo dejaba, aparte de los problemas que la separación ocasionaría a los niños. La relación era aún más terrible para Mary Ellen porque había reproducido la que había vivido con su padre. De hecho, la principal razón por la que se casó fue para escapar

de la casa paterna, pero en aquel momento vivir con su marido incluso le parecía peor.

Tanto Carlton como Mary Ellen tenían la trampa vital de la subyugación y permitían que las otras personas les controlasen.

El cuestionario de subyugación

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la subyugación como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase con algún 5 o 6, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es muy baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none">1. Permito a las otras personas que me controlen.2. Me preocupa que si no cedo ante los deseos de los demás ellos se vengarán, se enfadarán o me rechazarán.3. Siento que las decisiones más importantes de mi vida en realidad no las tomé yo mismo.4. Tengo muchas dificultades para exigir a las otras personas que respeten mis derechos.5. Me preocupo mucho por complacer y encontrar aprobación.6. Hago grandes esfuerzos para evitar confrontaciones.7. Doy a los otros más de lo que ellos me devuelven a cambio.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN (CONTINUACIÓN)
	8. Siento el dolor de los otros profundamente, y por lo tanto termino cuidando de las personas que están cercanas a mí. 9. Me siento culpable cuando me pongo a mí mismo en primer lugar. 10. Soy una buena persona porque pienso más en los demás que en mí mismo.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Ésta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Ésta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de la subyugación

En gran medida experimentas el mundo en función del control y *otras* personas presentes en tu vida parece que siempre tienen el mando y te controlan. El aspecto central de la subyugación está en la convicción de que tienes que *agradar* a los demás: a los padres, hermanos, hermanas, amigos, profesores, pareja, esposo, esposa, jefes, compañeros de trabajo, hijos e incluso a los desconocidos. Con toda probabilidad, la única excepción a esta regla eres tú mismo, ya que eres la única persona a la que no te ves obligada a agradar y, por lo tanto, lo que quieren los demás siempre va en primer lugar.

Un tema común en las vidas de Carlton y Mary Ellen era el sentimiento de sentirse *atrapados* en sus vidas. El sentimiento de subyugación incluye la opresión y el vivir la vida como una carga. La cons-

tante necesidad de satisfacer a los demás es una gran responsabilidad y te deja exhausto, de modo que la vida pierde toda su diversión y libertad. La subyugación te priva de la libertad porque las decisiones que tomas dependen del efecto que producen en los demás. No estás centrado en ti mismo y no es: «Lo que yo quiero y siento», sino «¿Qué quieres y qué puedo hacer para que te sientas feliz conmigo?». La subyugación te impide tener claro quién eres y lo que deseas y necesitas. Carlton, que desde la infancia fue presionado por su padre para estar en el negocio familiar, sabía interiormente que no deseaba ser un hombre de negocios, pero no tenía ni idea de lo que *quería* ser porque nunca dio los pasos necesarios para averiguarlo. Eres *pasivo*: la vida te *acontece*.

CARLTON: *Me siento como si no pudiera conseguir lo que quiero en la vida. No sé cómo hacerlo.* TERAPEUTA: *Sientes como si no pudieras conseguir más de lo que las otras personas tienen la bondad de darte. Tú no buscas lo que quieres.*

Sientes que no puedes determinar el curso de los acontecimientos de tu vida. Estás atrapado por las circunstancias o barrido por el destino y más que un actor eres un *espectador*. Crees que no puedes hacer nada para resolver tus problemas y sólo esperas que de repente, milagrosamente, todo irá mejor.

Probablemente la imagen que tienes de ti mismo es la de una persona con quien es fácil llevarse bien. Dado que eres tan afable, tienes ganas de agradar y previenes los problemas, te llevas bien con los demás. Te ves a ti mismo como alguien que está dispuesto a complacer y hasta es posible que lo consideres una de tus virtudes porque eso te hace flexible y capaz de adaptarte a muchos tipos de personas. No obstante, tienes dificultades en establecer límites a las demandas de los demás. Casi siempre dices «sí» cuando la gente te pide que hagas cosas irrazonables o cuando haces más de lo que puedes en el trabajo. Además, encuentras extremadamente difícil pedir a las personas que cambien su comportamiento.

De igual manera, te sientes orgulloso de ser capaz de servir a los demás, de ayudarlos y de estar atento a sus necesidades. Las personas que se sacrifican tienen habilidades ejemplares para ayudar. Por esta

razón, es posible que trabajes en alguna profesión que implique cuidar a los demás. No obstante, uno de tus puntos débiles es que con frecuencia te sientes perdido, ya que no tienes en cuenta tus necesidades y prescindes de ellas.

La subyugación disminuye tu autoestima porque sientes que no tienes la suficiente *autoridad* para legitimar los derechos que todas las personas reclaman en sus relaciones. Todo el mundo tiene derechos excepto tú. Erica, la mujer de Carlton, nos explicó en una de nuestras sesiones de terapia de pareja una situación que ejemplifica esta trampa vital.

ERICA: *Me enfadé mucho con Carlton la otra noche.*

TERAPEUTA: *¿Qué ocurrió?*

ERICA: *Salimos a comer, y cuando Carlton pidió su comida, estaba fría; pero no le quiso decir al camarero que se la cambiara y se la comió. Y luego se quejó de ello toda la noche.* CARLTON: *Me parecía una tontería montar un gran lío por eso.*

Los pacientes con subyugación esgrimen con frecuencia este argumento: no luchan por lo que quieren debido a que sus deseos les parecen muy triviales. Sin embargo, cuando suman el total de todos sus deseos triviales, se encuentran que, a lo largo de su vida, sus necesidades casi no se han satisfecho.

Cuando por primera vez le señalamos a Carlton la subyugación, argumentó que no estaba subyugado, sino que era una persona fácil de tratar. Las personas que son fáciles de tratar afirman que responden con sentimientos intensos en algunas áreas. Dicen que en cuestiones nimias no expresan las opiniones, pero que en las importantes se expresan y se defienden a sí mismas. Sin embargo, en la subyugación casi nunca se mantienen las opiniones. No importa si las cuestiones son importantes o no; no importa lo que esté en juego porque en la subyugación no hay un concepto firme de uno mismo.

Otro indicador que se contrapone a que eres fácil de tratar y que apoya la subyugación es la rabia que no expresas. Como consecuencia de no tener unos criterios claros acerca de *cómo* eres y de *quién* eres, existe el peligro de que no seas tú mismo y que empieces a parecerle a las personas a las que te subyugas. Puedes estar tan inmerso en satisfacer las necesidades de los demás que dejes de comportarte tal como en

realidad eres; incluso puedes tener problemas para diferenciar quién eres tú y quiénes son ellos, lo que provoca que adoptes como propios los objetivos, las opiniones y los valores de las demás personas, es decir, dejas de ser tu mismo para parecerle a la otra persona. Existe la posibilidad de que te asocies a un grupo con un líder carismático o, incluso, sentirte atraído por grupos con características de secta.

En nuestro trabajo hemos identificado dos razones por las cuales los pacientes con subyugación permiten que los demás los controlen. La primera es que las personas se someten para evitar la *culpa* o porque quieren aliviar el dolor de los demás y la segunda porque anticipan el rechazo, las represalias o el abandono. Estas razones corresponden a dos tipos de subyugación.

TIPOS DE SUBYUGACIÓN

1. El sacrificio (subyugación para evitar la culpa).
2. La sumisión (subyugación para evitar el miedo).

Carlton se subyugaba para eliminar la culpa. Quería ganar la *aprobación* y deseaba *gustar* a todo el mundo. Además, sentía el sufrimiento de los demás profundamente. Cuando percibía que otra persona sufría, se sentía obligado a ocuparse de ella. Siempre intentaba satisfacer las necesidades de los demás. Cada vez que creía que había fallado, se sentía culpable; pero este sentimiento le resultaba muy incómodo, de modo que para no sentirse culpable lo compensaba con el sacrificio.

Por otro lado, Mary Ellen se subyugaba para no sentir miedo y se sometía a los demás porque temía ser castigada. Por supuesto, este miedo era realista, ya que Dennis era cruel y dominante. No obstante, los problemas que tenía Mary Ellen con su marido se originaron porque ella intentó huir de la relación de subyugación que mantenía con su padre, aunque, paradójicamente, reprodujo en su matrimonio la subyugación de su infancia.

El autosacrificio

Las personas que se autosacrifican se sienten responsables del bienestar de los otros. Cuando eras niño, quizá cargaste con la res-

ponsabilidad del bienestar físico o emocional de un padre, un hermano o de alguna otra persona cercana. Por ejemplo, tu padre pudo estar siempre enfermo o deprimido. Ya en la edad adulta, crees que es responsabilidad tuya cuidar de los demás, pero al hacer esto te desatienes a ti mismo.

Cuidar a los demás tiene muchas cualidades admirables, pero el autosacrificio que manifiestas se convierte en una virtud excesiva:

CARLTON: *Puedo sacrificarme por los demás, pero hago mucho bien. Todos mis amigos vienen a contarme sus problemas. Cuando mi madre está enferma, es a mí a quien llama. Soy el único que la lleva al médico y le da lo que necesita.*

Además, soy voluntario en el albergue de personas que no tienen casa. Pertenezco a Greenpeace y Amnistía Internacional. Las personas como yo hacen del mundo un lugar mejor.

Tienes *empatía* e intentas arreglar las cosas para que sean mejores; quizás ésta sea una parte innata de tu temperamento.

Es importante apuntar que tu subyugación es en gran parte *voluntaria*. Cuando eras niño nadie te obligó a que te sometieras ni te viste forzado a hacer lo que él o ella quería. Más bien, debido a que ellos sufrían o eran especialmente débiles, sentiste que sus necesidades tenían preferencia sobre las tuyas.

A pesar de que las personas que se autosacrifican tienen tendencia a enfadarse menos en comparación con otros tipos de subyugación, están en el límite de expresar su malestar. En tu vida no hay equilibrio entre la proporción de lo que das y lo que recibes, ya que das mucho más de lo que recibes. Aunque las personas no sean culpables de recibir más de lo que les devuelven y aunque no reconozcas resentimiento alguno, tú estás *algo* enfadado.

La trampa vital tiene su principal fuerza en el sentimiento de culpa. Te sentiste *culpable* cada vez que te situabas en primer lugar, cada vez que te enfadabas por tener que subyugarte, cuando te hacías valer o cuando fracasabas en aliviar el sufrimiento. La culpa *dirige* la trampa vital.

Cada vez que actúas y te comportas de una manera distinta de lo que te dicta la subyugación, te sientes culpable y cada vez que te sientes culpable, vuelves a autosacrificarte. Para aliviar los sentimientos

de culpa, te *subyugas* con una energía renovada y así una vez más en-tierras los sentimientos de ira. Tendrás que aprender a tolerar la culpa para poder cambiar.

Carlton mostraba este patrón de ira y culpa en la relación con su mujer. Constantemente intentaba agrada-la, sin embargo, cuanto más lo intentaba, ella más pedía. Por supuesto, sus exigencias le hacían sentir enfadado, pero cada vez que reaccionaba así, inmediatamente se sentía culpable e intentaba agradar aún más a su mujer. De esta forma, en él se alternaba la ira hacia su mujer y el sentimiento de culpa por esta ira.

La sumisión

La sumisión es la segunda forma de subyugación como trampa vital. Te sometes al proceso *involuntariamente*. No importa si en la actualidad puedes escoger o no, te *sientes* como si no tuvieras elección. Cuando eras niño te subyugaste para evitar el castigo o el abandono, ya que probablemente uno de tus padres te amenazaba con lastimarte o con quitarte el amor o la atención. Había una *amenaza* presente en el proceso de subyugación. Casi siempre estás enfadado, aunque no reconoces la ira que sientes.

Mary Ellen nos muestra el patrón de la sumisión. En su infancia y adolescencia, el padre de Mary Ellen era estricto.

MARY ELLEN: *Cuando salía de casa, tenía que saber dónde iba. Cuando volvía tenía que saber dónde había estado. No me dejó salir con chicos hasta que tuve diecisiete años, mucho más tarde que cualquier otra de mis compañeras. Me prohibía que llevara maquillaje o ropa ajustada y tampoco me dejaba salir por las noches los fines de semana, obligándome a llegar pronto a casa.*

TERAPEUTA: *¿Qué ocurría cuando le desobedecías?*

MARY ELLEN: *Me despreciaba o me gritaba, y otras veces me pegaba. Yo le odiaba.*

Ella sentía que su casa era una prisión. En apariencia obedecía a su padre porque le temía, pero en su interior estaba llena de rabia.

Si tienes este tipo de subyugación, albergas una falsa creencia: atribuyes más poder a las personas a las que te subyugas del que en

realidad tienen. No importa a quién te sometás ahora —un marido, una esposa o un padre— lo cierto es que tienen poco poder sobre ti y es posible terminar con la subyugación. Puede haber alguna excepción, como tu jefe, pero incluso él tiene menos poder del que piensas. Debes estar dispuesto a dejar a esta persona, ya que no tienes por qué estar con alguien que te domina o abusa de ti.

Durante algún tiempo, cuando eras niño, la subyugación realmente era involuntaria porque eras dependiente e indefenso. Un niño no puede manejar la amenaza del castigo o del abandono porque la subyugación en la infancia es adaptativa, pero de adulto ya no eres una persona dependiente e indefensa y puedes actuar de otras formas. Deberías darte cuenta de estas cuestiones antes de empezar a cambiar.

El rol de la rabia

Aunque probablemente seas una persona de trato fácil, hay muchos sentimientos intensos que te presionan en tu interior. La rabia, por ejemplo, se forma a medida que tienes que someterte a la de los demás. Cuando tus propias necesidades se frustran constantemente, la ira es inevitable. Puedes sentir que estás siendo utilizado o controlado, que las personas se aprovechan de ti o que tus necesidades no cuentan.

Aunque estés enfadado, es posible que no utilices la palabra enfado para describirte a ti mismo, ya que quizá sólo tengas una ligera idea de tu ira.

CARLTON: *Estaba un poco molesto cuando Erica insistió en que la recogiera de camino para ir a cenar. Tenía que desplazarme mucho más lejos de donde iba y ella estaba muy cerca del tren.*

Creo que es peligroso y equivocado expresar los sentimientos de rabia, y por tanto los niegas y los suprimes. Probablemente te sorprendas al leer esto, pero la ira es una parte vital de las relaciones que son saludables porque muestra que algo va mal o que la otra persona está siendo injusta. Idealmente, nos motiva para ser más asertivos y corregir la situación. Cuando la ira produce este efecto es adaptativa y sirve de ayuda, pero si la reprimes y te abstienes de afirmarte, omi-

tes las señales naturales de tu cuerpo e impides que tu comportamiento sea diferente en estas situaciones.

A menudo no eres consciente de cómo expresas este sentimiento a los demás y a veces te enfadas de manera totalmente desproporcionada por algún pequeño incidente. Mary Ellen, que suele ser tranquila y pasiva, de repente se enfadó con su hija Kathy porque había llegado tarde a cenar. Estalló con tanta ira que se sorprendieron tanto su hija como ella.

MARY ELLEN: *Estaba de pie en la puerta cuando Kathy llegó y sin mediar palabra le empecé a gritar. Nunca antes le había gritado así. No podía creerlo. Ella me miraba como si estuviera sorprendida y entonces empezó a llorar. Corrí y le dije que lo sentía. Recuerdo que después pensé que debía ir a terapia.*

Es lógico que cuando una persona estalla de repente y muestra su enfado sorprenda tanto a la persona que observa la reacción como a la persona que la tiene. Dado que se trata de la expresión de un sentimiento de ira reprimida, esta reacción es desproporcionada si tenemos en cuenta las circunstancias que la desencadenaron. Aunque algunas veces expresas el enfado de una manera directa, es más frecuente que lo expreses *indirectamente* de una forma *pasivo-agresiva*. Tú devuelves los enfados de manera sutil, como por ejemplo retrasándote, llegando tarde o hablando a sus espaldas. No sabes muy bien por qué lo haces. Por ejemplo, cuando Mary Ellen se enfureció con su hija sentía una gran ira, pero después de un análisis más preciso se dio cuenta de que estaba enfadada con su jefe.

TERAPEUTA: *¿Por qué te enfadaste tanto con Kathy?*

MARY ELLEN: *Sólo porque había llegado tarde del trabajo y estaba corriendo para tener la comida preparada antes de que Dennis volviera a casa. Se suponía que Kathy me ayudaría y llegó tarde. Estaba de verdadero mal humor cuando llegué a casa desde el trabajo. Mi jefe me obligó a que me quedara otra vez un par de horas extra.*

Resultaba que el jefe de Mary Ellen la hacía trabajar durante muchas más horas de lo que le tocaba. Ella nunca le expresaba directa-

mente que estaba enfadada y no reivindicaba sus derechos, pero llegaba tarde y no le entregaba el trabajo hasta última hora. De esta manera se vengaba indirectamente de su jefe, pero éste no estaba seguro de lo que en realidad ocurría, es decir, que la tardanza era hostil.

Las conductas pasivo-agresivas —retrasarse, hablar a espaldas de los demás, estar de acuerdo en hacer algo y seguidamente no hacerlo, dar excusas— tienen la finalidad de irritar, pero para la persona que observa o sufre este tipo de conducta es difícil saber si la persona pasivo-agresiva *tiene la intención* de irritar.

Ya sea a través de la terapia o por otras razones, algunas veces las personas que se subyugan empiezan a ser más asertivas, pero entonces experimentan una intensa culpa. Esto forma parte de la trampa vital, ya que piensan que de alguna manera se *equivocan* cuando expresan sus necesidades. No obstante, es mejor aprender a tolerar la culpa y continuar reafirmando. Hasta que la persona no sea más asertiva, la ira continuará siendo un problema importante, sobre todo si uno no es consciente de sus consecuencias dolorosas.

«Nunca cederé»: el rebelde

Las personas que se subyugan normalmente están más cómodas en el papel pasivo. No obstante, algunas veces aprenden a enfrentarse a esta trampa vital a través del contraataque. En lugar de someterse, toman el rol *opuesto* y se vuelven agresivos y dominantes. Mediante *la rebelión*, compensan sus sentimientos de subyugación de manera inapropiada y excesiva.

A diferencia de Carlton y Mary Ellen, los rebeldes tienden a comportarse como si sólo ellos fueran importantes y los únicos que tienen necesidades. Si éste es el estilo que te describe, encaras los temas de subyugación de una manera agresiva, provocativa y egocéntrica. Te *rebelas*, pero en tu interior sientes lo mismo que las otras personas subyugadas, es decir, que eres poco importante y que las otras personas te controlan. Tu agresión sólo es una máscara. Te sientes impulsado hacia los extremos para reafirmarte, hasta el punto de que podrías parecer insolente. Te pueden acusar de ser un mandón y un controlador, pero más allá de tu fanfarronería exterior, sientes que los demás te intimidan.

En los rebeldes, el sentimiento de ira está a flor de piel. De hecho, puedes sentirte enfadado desde hace mucho tiempo y demostrar tu ira estallando. Cuando eras niño o adolescente, respondías a los intentos de tus padres de subyugación volviéndote desobediente e indisciplinado. Quizá tenías rabietas o problemas de comportamiento en la escuela y, probablemente, *todavía* tienes dificultades con las figuras que representan la autoridad. Tiendes a perder el aplomo con demasiada facilidad y a expresar tu enfado de modo inapropiado. Constantemente luchas en contra de la autoridad y tienes una gran dificultad en tolerar cualquier cosa que percibas como control externo, tales como las sugerencias, las órdenes, la presión o los mandatos.

En los rebeldes es típico tener enfrentamientos con los padres. Nunca dejan atrás esta clase de conflictos, lo que no les permite asumir un rol adulto. De alguna forma, siguen siendo adolescentes rebeldes y persiguen los intereses profesionales o las relaciones que sus padres intentaron evitar para ellos.

Los rebeldes no son más libres que las otras personas con subyugación. No eligen libremente sus intereses y, aunque se rebelan, son las otras personas quienes toman sus decisiones. Como consecuencia de la insistencia en desatender las reglas, están tan al límite de estas reglas como las personas que las desobedecen. Se adaptan a las palabras que rematan esta frase: «¿Por qué los adolescentes cruzan la calle?». «Porque alguien les dijo que *no* lo hicieran.»

ROSA: DIECINUEVE AÑOS, EJERCE UN CONTROL HERMÉTICO SOBRE SU ALIMENTACIÓN, YA QUE TIENE ANOREXIA.

Algunas personas esconden sus sentimientos de subyugación controlándose demasiado. Como consecuencia de que sienten que se les escapa la mayor parte de las áreas de sus vidas, se aterrorizan al control de algunos aspectos de sí mismos. Esto fue lo que le ocurrió a Rosa, que sufrió un trastorno de la conducta alimentaria conocido como anorexia nerviosa. Pasaba hambre y adelgazó mucho, pero insistía en que estaba demasiado gorda.

Cuando un día su familia acudió a terapia, observamos que su madre la quería dominar excesivamente y que la trataba como a una

niña. Rosa había aprendido a desoír sus propias necesidades para someterse totalmente a los deseos de su madre.

ROSA: *Siempre he sido una buena niña. Siempre he sido obediente.*

Nadie de mi familia puede creer que esté causando problemas. PADRE: *Es verdad. Rosa ha sido siempre demasiado perfecta en todo.*

Rosa desatendió con tanta frecuencia sus propias necesidades que no sabía cuáles eran. Tenía grandes dificultades para identificar sus sentimientos y confundía muchos de sus estados internos.

La única área en la cual Rosa se sentía responsable era en el peso. Controlaba su peso como una venganza y se peleaba constantemente con su madre sobre el tema de la comida. Rosa contraatacaba mediante el control rígido de la comida que ingería para rebelarse contra la dominación que ejercía su madre en su vida. La comida se convirtió en el campo de batalla entre Rosa y su madre. A través de los síntomas de anorexia, se rebelaba contra su madre y sin saberlo generaba la subyugación como trampa vital.

LOS ORÍGENES DE LA TRAMPA VITAL DE LA SUBYUGACIÓN

1. Tus padres intentaban controlar casi todos los aspectos de tu vida.
2. Tu(s) padre(s) te castigaban, te amenazaban o se enfadaban contigo cuando no hacías las cosas a su manera.
3. Tu(s) padre(s) se retiraban emocionalmente o cortaban el contacto contigo si estabas en desacuerdo con ellos sobre cómo hacer las cosas.
4. Tu(s) padre(s) no te permitían tomar tus propias decisiones como niño.
5. Como consecuencia de que tu padre/madre no estuvieron a tu lado o no tuvieron la suficiente capacidad, acabaste cuidando del resto de tu familia.
6. Tu(s) padres siempre te hablaban de sus problemas personales; por tanto estuviste siempre en el papel de escucha.
7. Tu(s) padre(s) te hacían sentir culpable o necesitado si tú no hacías lo que ellos querían.
8. Tu(s) padre(s) fueron como mártires o santos; desinteresadamente cuidaban a cualquier otro y negaban sus propias necesidades.
9. No sentiste que tus derechos, necesidades u opiniones fueran respetadas cuando eras un niño.

10. Tuviste que ser muy cuidadoso sobre lo que hacías o decías de niño, porque te preocupaba la tendencia de tu madre/padre a preocuparse y deprimirse.
11. A menudo te sentiste enfadado con tu padre(s) porque no te dieron la libertad que otros niños tuvieron.

Cuando eras niño, las personas cercanas a ti, como tus padres, hermanos, grupos de amigos u otros, te subyugaron. Sin embargo, si la subyugación es una de tus principales trampas vitales, es probable que fuera tu madre o tu padre, ya que su figura es primordial en la vida de los niños.

Quizá sólo tuviste una conciencia vaga de la subyugación. Sentiste resentimiento o agobio por uno de tus padres o por los dos. Incluso de adulto tal vez no te des cuenta de la importancia que tuvo la subyugación en tu infancia. Algunas veces, a lo largo de la terapia, los pacientes con esta trampa vital empiezan a entender el proceso de subyugación y de qué forma les sometieron en la infancia, lo que a menudo les irrita mucho. Si te enfadas es importante que te des cuenta de que los padres tienen diversas motivaciones para subyugar a sus hijos.

En los casos más extremos, aparece el padre que abusa y subyuga al niño por egoísmo, como el padre de Mary Ellen. Estos padres intentan mantener el control total de sus hijos a través del castigo o de la amenaza de retirarles su amor. El niño debe someterse para poder sobrevivir.

MARY ELLEN: *La otra noche estaba observando a mi padre con mi hija.*

Les miraba y sabía que él había hecho exactamente las mismas cosas conmigo. Estaba haciendo repetir a su nieta las preguntas para poder excusarse de la mesa. A él no le gustaba la forma en que ella se había excusado. ¡Si sólo tiene cuatro años! Mi hija lloraba y lloraba y cuanto más lo hacía, él más le gritaba.

Otro ejemplo de subyugación extrema son los padres que maltratan, toman drogas, sufren alguna enfermedad mental o tienen otros problemas serios. Estos padres ponen sus necesidades por encima de las de sus hijos y les falta empatía, de modo que causan un gran daño.

Si tuviste unos padres así, seguramente te afecta mucho la trampa vital de subyugación y deberías plantearte hacer terapia para poder superarlo.

Si nos imaginamos la subyugación como un continuo, en la parte intermedia nos encontraríamos con que al menos uno de tus padres te ha criticado o te ha reprendido cada vez que expresabas cualquier aspecto de tu individualidad. Esto es lo que le ocurrió a Carlton. Cada vez que pedía ayuda a su padre, éste le llamaba débil y egoísta.

CARLTON: *No sé qué es lo que me gustaría hacer si dejara el negocio de mi padre y me instalara por mi cuenta.*

TERAPEUTA: *¿Había alguna cosa que te gustara o fuera especial para ti cuando eras niño?*

CARLTON: *Había algo. Cuando era niño me gustaba tocar el piano, pero a mi padre no le gustaba. Él pensaba que no era suficientemente varonil y se reía de mí. No dejó que me dieran clases. Él quería que hiciera deporte. Solía forzarme para que entrara en los equipos. Nunca logré nada. Solía enfadarse conmigo porque era muy patoso.*

El padre de Carlton quería un hijo hecho a su semejanza. Cuando Carlton se resistía, él le criticaba. A través del tiempo, Carlton comprendió que su padre tenía problemas para satisfacer sus propias necesidades. Tenía estos sentimientos desde hacía tanto tiempo que de adulto se volvió sumamente autocrítico cada vez que quería afirmarse a sí mismo.

Carlton se casó con una mujer parecida a su padre: Erica también tenía sus ideas de cómo debía ser y le regañaba cada vez que él no satisfacía sus expectativas. Al igual que le ocurría con su familia, ella se quejaba cuando se sentaba a tocar el piano y le presionaba para que fuese más agresivo en el trabajo. Aunque Carlton estaba enfadado con ella, se disculpaba y se sometía de manera sumisa. Hacía lo mismo con las otras personas y permitía que le subyugasen, de manera que continuaba con el proceso empezado por su padre.

El autosacrificio de Carlton también se originó en las relaciones con su madre. A lo largo de su infancia, su madre estuvo enferma y confinada en la cama.

CARLTON: *Intenté mantener su compañía, conservar su felicidad. Ella siempre estaba hundida. Me gustaba estar con ella en lugar de salir fuera a jugar. Recuerdo que podía oír a los otros chiquillos jugar fuera cuando estaba sentado en su habitación.*

TERAPEUTA: *¿Qué es lo que hacías por ella?*

CARLTON: *Oh, le leía o le hablaba. Le traía la comida e intentaba que comiera.*

TERAPEUTA: *Tuvo que ser muy difícil el hecho de renunciar a jugar con tus amigos.*

CARLTON: *Oh, no recuerdo que me molestara mucho.*

Carlton no desarrolló mucha ira hacia su madre porque ella no le forzó a sacrificarse. Lo hizo porque ella lo necesitaba, pero en su interior él tenía un gran sentimiento de pérdida. Las historias de Carlton y Mary Ellen expresan sólo alguno de los tipos de subyugación que se pueden dar en la infancia. Como esta trampa vital es muy común, ahondaremos un poco más en el tema.

SHANNON: VEINTICUATRO AÑOS. ES UNA «BUENA NIÑA» QUE HACE LO QUE SU MADRE Y SU MARIDO LE DICEN.

Los padres de Shannon pretendían hacerlo bien, pero fueron sobreprotectores. Su madre la quería proteger de las consecuencias de tomar una mala decisión.

SHANNON: *Mi madre tomaba todas mis decisiones y, como buena niña, la iba siguiendo. Ella decidió mis amigos, con quién salía, a qué escuela iba, lo que llevaba de ropa, los juegos que practicaba, todo lo que yo pudiera pensar.*

Su madre la controlaba de una forma sutil. Cuando Shannon se rebelaba para reafirmarse, su madre le retiraba la confianza y le daba a entender que no era capaz de tomar sus propias decisiones.

Además de la subyugación, también había desarrollado la dependencia como trampa vital (véase el capítulo 10). Su incapacidad para tomar decisiones se reflejaba tanto en la subyugación como en

la dependencia. En la vida adulta, Shannon todavía permitía a los demás que decidieran por ella. Anthony, su marido, se quejaba.

ANTHONY: *No tiene iniciativa. Siempre soy el único que decide dónde ir a cenar, qué espectáculo ver, dónde vamos de vacaciones y los proyectos de la casa. Cuando nos sentamos con el grupo de amigos para ver lo que vamos a hacer por la noche, Shannon nunca dice: «Vamos al cine». Y cuando le preguntas qué quiere hacer, siempre dice: «No me importa, cualquier cosa que quieras está bien».*

SHANNON: *Bueno, la verdad es que no me importa. No tengo ninguna preferencia.*

Al igual que en la relación con su madre, cuando Shannon hacía alguna sugerencia, su marido la ridiculizaba. Cuando esto ocurría, se hundía y caía subyugada.

WILLIAM: TREINTA Y SIETE AÑOS. DE NIÑO, HACÍA DE PADRE A SU PROPIA MADRE QUE ERA ADICTA AL ALCOHOL.

Otro escenario bastante común es el caso de los hijos de padres adictos al alcohol. William dedicó una buena parte de su vida a cuidar de su madre que era adicta al alcohol. De pequeño, desarrolló el autosacrificio como un medio que le permitía preservar la vinculación con su madre. Para mantenerla intacta, él siempre estaba disponible para ella. Cuidaba de su madre y fue un hijo que hizo de padre.

WILLIAM: *Hacía la compra y la comida, llamaba a su jefe y me inventaba mentiras para protegerla cuando estaba muy resacosa para ir a trabajar. Había muchas veces que decía que estaba enfermo para no ir a la escuela, cuando simplemente estaba en casa para cuidar a mi madre. Intentaba con todas mis fuerzas que dejara de beber. Escondía su whisky y medía cuánto estaba bebiendo. Solía marcar las botellas antes de ir a dormir y le suplicaba que buscara ayuda.*

TERAPEUTA: *¿Nadie te intentó ayudar?*

WILLIAM: *De vez en cuando mis tíos y tías me preguntaban qué estaba ocurriendo. Les mentía y les decía que todo estaba bien. Sabía que en realidad no querían averiguarlo.*

De adulto, William, todavía intentaba salvar a las demás personas. Era médico y había aprendido a canalizar su aptitud para el autosacrificio de forma productiva dentro del trabajo.

En su vida personal, William tenía más dificultades porque dependía de personas que tenían problemas en sus vidas. Su patrón era buscar personas necesitadas, especialmente mujeres adictas al alcohol y formar relaciones de autosacrificio con ellas. Se unió a un grupo de apoyo para hijos de padres adictos al alcohol para intentar ayudarse a superar su patrón autodestructivo. Mantenía una relación de pareja saludable con su novia y era capaz de expresar sus necesidades y su novia le respondía. William estaba aprendiendo que era saludable establecer relaciones en las que sus necesidades tuvieran la oportunidad de ser satisfechas.

Quizá tu historia sea algo distinta. Hay muchas maneras por las que puedes haber desarrollado la subyugación como trampa vital. El factor crucial es que has sido subyugado por unas razones que estuvieron fuera de tu control en algún momento de tu vida. Ahora, en la vida adulta, aunque tus circunstancias hayan cambiado, te continúas subyugando a las personas que te rodean, ya sea a través de la sumisión o del autosacrificio.

LAS SEÑALES DE PELIGRO EN LAS POSIBLES PAREJAS

1. Tu pareja es dominante y espera que hagas las cosas a su manera.
2. Tu pareja tiene un concepto de sí mismo fuerte y sabe perfectamente qué es lo que quiere en la mayoría de las situaciones.
3. Tu pareja se irrita o se enfada cuando estás en desacuerdo o atiendes a tus propias necesidades.
4. Tu pareja no respeta tus opiniones, necesidades o derechos.
5. Tu pareja te pone mala cara o se aparta cuando haces las cosas a tu manera.
6. Tu pareja se siente fácilmente herido o preocupado, y por lo tanto sientes que tienes que cuidar de él/ella.
7. Tienes que ir con cuidado con lo que haces o con lo que dices, porque tu pareja bebe mucho o tiene mal genio.

8. Tu pareja no es muy competente, y por lo tanto acabas haciendo mucho de su trabajo.
9. Tu pareja es irresponsable e informal, y por lo tanto tienes que ser muy responsable y formal.
10. Permites a tu pareja que tome la mayoría de las decisiones porque de una u otra manera no te sientes fuerte.
11. Tu pareja te hace sentir culpable o te acusa de ser egoísta cuando le pides hacer alguna cosa a tu manera.
12. Tu pareja se pone triste, se preocupa o se deprime con facilidad, así que siempre la tienes que escuchar.
13. Tu pareja es muy necesitada y dependiente de ti.

Los sentimientos más intensos de atracción y vinculación los tienes con las parejas que activan la trampa vital. Estas relaciones son muy intensas porque abren la puerta a las emociones de la subyugación y, repetidamente, conviertes las relaciones en reproducciones de la subyugación de tu infancia. Incluso si eres del tipo rebelde y has escogido una pareja pasiva para dominar y controlar, el proceso sigue siendo de subyugación.

Un patrón común entre las personas subyugadas que son sumisas es buscar relaciones con personas agresivas y dominantes, como por ejemplo líderes, porque su pasividad necesita una figura fuerte. Requieres a alguien que te diga qué hacer y cómo sentirte ante las cosas. Te vuelves dependiente de los demás para que tomen tus decisiones. Esto es lo que le ocurrió a Shannon, la paciente cuya madre tomaba todas sus decisiones. Ella siempre era «la niña buena», exactamente la hija que sus padres querían: era educada y obediente, iba bien en la escuela y era la hija perfecta. Shannon se casó justo con la clase de hombre que sus padres querían. Ahora es la esposa perfecta.

SHANNON: *Supongo que no soy del todo feliz, pero Anthony se enfada si yo digo algo. Él está molesto.*

TERAPEUTA: *¿Qué hay de malo en que Anthony se enfade a veces contigo?*

SHANNON: *Oh, sólo pensar que él está enfadado me da pánico. ¿Y si decide que no quiere estar conmigo nunca más?*

Shannon era completamente dependiente de su marido y se ponía muy nerviosa si estaban separados incluso sólo por unas horas. Ella intentaba que todo fuera correcto para evitar sus enfados. Lo que le daba más miedo es que, en este estado de ira, él pudiera abandonarla, ya que tenía la completa seguridad de que nunca podría vivir sola. Por lo tanto, su dependencia mantenía su subyugación y su subyugación mantenía su dependencia.

Si eres alguien que se autosacrifica, te puedes sentir atraído por parejas necesitadas y dependientes. Te apresuras en satisfacer sus necesidades y así intentas rescatarlos o salvarlos. Algunas personas que se subyugan eligen parejas narcisistas, que son exigentes, dan poco a cambio y no tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Tú te sientes cómodo en el papel de estar dando todo el tiempo. Si eres rebelde, podrías estar con alguien que tenga más subyugación que tú, así eres el único que controla.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA SUBYUGACIÓN

1. La mayor parte del tiempo permites a los demás que hagan las cosas a su manera.
2. Estás demasiado impaciente por agradar y harás cualquier cosa para gustar o ser aceptado.
3. No te gusta mostrarte en desacuerdo con las opiniones de los demás.
4. Estás más cómodo cuando las personas están en posiciones de control.
5. Harás casi de todo para evitar la confrontación o la ira. Siempre complaces.
6. No sabes lo que quieres o lo que prefieres en muchas situaciones.
7. No tienes claras las decisiones en tu carrera profesional.
8. Siempre acabas cuidando de todos, pero casi nadie te escucha o te cuida.
9. Eres rebelde y automáticamente dices «no» cuando los demás te dicen lo que has hacer.
10. No puedes soportar decir o hacer algo que hiera los sentimientos de los otros.
11. A menudo estás en situaciones donde te sientes atrapado o donde no satisfaces tus necesidades.
12. No quieres que las otras personas te vean tan indefenso, así que vas al otro extremo.
13. A menudo te autosacrificas por los demás.

14. Tomas más responsabilidades de las que compartes en casa y/o en el trabajo.
15. Cuando los otros tienen problemas o sienten dolor, intentas con todas tus fuerzas hacerles sentir mejor, incluso a expensas de ti mismo.
16. A menudo te sientes enfadado con las otras personas porque te dicen lo que tienes que hacer.
17. A menudo te sientes estafado porque das más de lo que recibes.
18. Te sientes culpable cuando decides pedir a alguien lo que tú quieres.
19. No defiendes tus derechos.
20. Te resistes a hacer lo que los demás quieren que hagas de forma indirecta. Te atrasas, cometes errores y das excusas.
21. No te llevas bien con las figuras de autoridad.
22. En el trabajo no pides ascensos o aumentos de sueldo.
23. Sientes tu falta de integridad; complaces demasiado.
24. Las personas te dicen que no eres suficientemente ambicioso.
25. Le quitas importancia a tus éxitos.
26. Tienes problemas para ser fuerte en las negociaciones.

Éstos son los riesgos que evitas en el amor y en el trabajo. A pesar de que encuentres una pareja que quiera una relación basada en la igualdad, todavía encuentras caminos para reforzar la trampa vital. Y del mismo modo, si tienes un trabajo que te ofrezca la oportunidad de llegar a tener una mayor participación, puedes deformarlo hasta que se ajuste con tu papel de subyugado.

Sea cual sea la relación que tengas, estás destinado a reprimir la ira, pero así la mantienes a flor de piel. Si este sentimiento va aumentando, entonces se convierte en una amenaza para la estabilidad de las relaciones. Durante el inicio de éstas, suprimes los sentimientos de ira para evitar el conflicto. Esto inicialmente te ayuda a conservar intacta la relación, pero es una situación difícil de mantener. Después de algunos años, la ira que no has expresado se acumula hasta tal punto que te revelas y entonces te retiras o tomas represalias. A menudo surgen problemas sexuales. Por otro lado, a medida que pasan los años, puedes madurar e ir desarrollando tu propia identidad. Esto puede ocurrir siempre que te vuelvas más asertivo y no estés dispuesto a estar mucho más tiempo en una relación de subyugación. En este caso, la relación puede cambiar para adaptarse a una mayor madurez o finalizar.

El trabajo

Desde luego la subyugación como trampa vital puede tener también un poderoso efecto en la vida laboral.

Es frecuente que las personas con subyugación trabajen en alguna de las profesiones de ayuda, particularmente si se identifican con el autosacrificio. Puedes ser médico, enfermera, asistente social, profesor, cura, terapeuta u otra clase de profesional que implique cuidar de alguien. Es natural que tiendas hacia una carrera que comporte servir a los demás; la trampa vital de subyugación te quita mucho de ti, pero uno de sus regalos es una sensibilidad aguda ante las necesidades y el dolor de los demás. Con toda probabilidad, trabajas en una profesión donde explotas la habilidad de estar ahí para los demás.

Aunque probablemente esquivas ser el centro de atención, es posible que seas la mano derecha de una persona poderosa a la cual eres fiel y que te encuentra muy útil. Por muchas razones, eres justo el tipo de persona que un jefe quiere contratar. Obediente, leal y poco exigente. Probablemente sería un hecho extraño que pidieras un aumento de sueldo. Intentas con toda tu energía agradar a todo el mundo, especialmente a tus superiores, y tienes problemas para poner límites a los sacrificios que haces. Presentamos a continuación un ejemplo de esta conducta en una de las sesiones de pareja de Carlton y Erica.

ERICA: Otra cosa por la que estoy más o menos enfurecida es que Carlton no quiere hacer vacaciones conmigo. Por ahora no se las ha querido pedir a su padre. No hemos ido de vacaciones juntos desde hace seis años.

CARLTON: Tú no lo entiendes. Ellos me necesitan mucho en la oficina. Sé que mi padre se decepcionaría. No puedo defraudarle de esta manera.

Aunque Carlton quería vacaciones y sentía que estropeaba la posibilidad de pasar más tiempo con su familia, su trabajo siempre era más importante que sus propios deseos.

Podrías ser una persona que siempre dice que sí y estar de acuerdo con tu jefe o tus compañeros de trabajo sólo para agradarles, sin importarte si están en lo correcto o no. Helen era así.

HELEN: TREINTA Y CUATRO AÑOS. LA SUBYUGACIÓN LE IMPIDE DESARROLLAR SU POTENCIAL EN EL TRABAJO.

Helen tenía un puesto de ejecutiva intermedia en una gran compañía. Lo hizo sumamente bien en la escuela de empresariales, pero no avanzó tan rápidamente en el mundo de los negocios como sus compañeros.

Helen tendía a decir a los compañeros de trabajo lo que éstos querían oír, en vez de lo que creía que era verdad, especialmente cuando trataba con figuras de autoridad. Se abstenía de hacer sugerencias o de discrepar incluso cuando tenía algo importante que aportar. Se callaba muchas de sus opiniones de valor e ideas porque prefería mantenerse en silencio.

Si sus superiores le preguntaban sobre el estado de sus proyectos, presentaba una visión muy optimista de la situación, porque les quería agradar. Además aceptaba demasiado trabajo. No es sorprendente que se mantuviera en el mismo puesto porque era incapaz de exigir lo que le habían prometido.

A diferencia de Helen, que tenía opiniones firmes pero no las expresaba lo suficiente, muchas personas subyugadas no tienen opiniones firmes en cuestiones relacionadas con el trabajo. Cuando les pedimos que comenten estas cuestiones, se sienten confundidos porque no saben qué opinión defender. Shannon tenía las trampas vitales de la dependencia y la subyugación y en vez de pensar por sí misma, simplemente se conformaba con cualquier cosa que el grupo quisiera hacer. Aunque era una trabajadora tenaz, su trabajo no llevaba el sello de su individualidad.

SHANNON: *El otro día estuve confusa en el trabajo. Tenía que decidir si incluiría a ciertas figuras en mi informe del comité de seguridad y mi jefe estuvo todo el día fuera. Casi tuve un ataque de pánico.*

TERAPEUTA: *¿Cómo lo hiciste para tomar la decisión?*

SHANNON: *Fui buscando a todos los que pude encontrar y les pedí consejo. Esto me hizo topár con la realidad. Hablé con algunas personas y me dieron opiniones que tenían sentido, pero la si-*

guiente persona me decía algo totalmente diferente y también tenía sentido.
TERAPEUTA: *Suena como si todo el proceso te dejara más bien confusa.*

Shannon no tenía una identidad definida como profesional de la compañía, lo que quitaba mérito a la calidad de su trabajo. Estaba resentida porque las otras personas de su compañía trabajaban menos y escalaban más rápido en la carrera profesional.

Probablemente eres demasiado pasivo en el trabajo y esto daña tus posibilidades de avance. Evitas los roles de liderazgo que requieren actuar de manera independiente porque estás más cómodo si te dirigen y te guían las figuras de autoridad.

KATHERINE: TREINTA AÑOS. EN LA ESCUELA LO HACÍA BIEN, PERO NO PUEDE FUNCIONAR INDEPENDIENTEMENTE EN SU TRABAJO.

Katherine era una abogada que trabajaba en una pequeña firma. Sacaba unas notas excelentes cuando era estudiante en la facultad de derecho, donde estuvo estrechamente vinculada a un profesor que le sirvió de mentor. Una vez dejó la facultad, empezó a tener problemas porque su trabajo requería autonomía y dirección.

KATHERINE: *Sé que se supone que puedo llevar mis propios casos, pero me doy cuenta que lo evito. Y tenía lo mejor de lo mejor para escoger. Siento una gran presión para rendir.*

Acostumbrada como estaba a la pasividad de la subyugación, Katherine se sentía incómoda con la nueva independencia que había encontrado.

ELISABETH: VEINTIOCHO AÑOS, SE PROMOCIONA MAL EN EL TRABAJO.

Elisabeth ilustra otra característica de la subyugación que puede cortar tus posibilidades de avanzar. Trabajaba en una agencia de publicidad formando parte de un equipo de seis personas que creaban propuestas para campañas de publicidad. Era muy brillante e imaginativa, pero tenía una marcada tendencia a quitarse siempre importancia.

ELISABETH: *Trabajo duro. Contribuyo mucho al equipo, pero no tengo la suficiente confianza. No me gusta ser el centro de atención. El otro día Greg se apuntó el mérito de mi propio registro de ideas, pero yo tenía problemas para hablar, a pesar de disponer del registro correcto.*

TERAPEUTA: *Pensé que ibas a presentar la plantilla de ideas.*

ELISABETH: *En el último minuto, permitía Greg que lo hiciera por mí y terminó apuntándose el mérito.*

Además, Elisabeth no era una negociadora dura y cedía con demasiada facilidad. Incluso tenía problemas para reafirmarse con los subordinados porque intentaba darles las gracias con demasiado empeño, lo que le acarreaba muchas dificultades para ejercer la autoridad necesaria. Les elogiaba su trabajo cuando no estaba a un buen nivel y les permitía demasiadas libertades. Ella hacía el trabajo aburrido que debía delegar. Cuando sus subordinados hacían solicitudes irrazonables, encontraba difícil decir que «no». Naturalmente, la gente se aprovechaba de la situación.

Es inevitable que te enfades por la subyugación en el trabajo, pero raramente muestras abiertamente tu enfado. Mantienes tu ira embotellada en tu interior, pero si intentas suprimirla, tus sentimientos de ira se incrementan y eso aumenta la probabilidad de que la expreses de forma contraproducente.

Si contienen tus sentimientos de ira durante mucho tiempo, es posible que estalles repentinamente y expreses de manera inapropiada tu enfado. Puedes tener dificultades en poner límites al trabajo que aceptas de tu jefe y tener durante algún tiempo los sentimientos de ira a flor de piel, lo que puede provocar que en una reunión con clientes o subordinados estalles o te muestres muy agresivo. Tales conductas no son profesionales y dañan tu imagen.

No obstante, el escenario más probable es que expreses tu ira de forma pasivo-agresiva. Esto es lo que Carlton hacía.

CARLTON: *Mi padre me exige demasiado. Se aprovecha de mi buena voluntad para hacer horas extra.*

TERAPEUTA: *¿Alguna vez le has dicho a tu padre que trabajas mucho?*

CARLTON: *No. Lo debería saber. Le digo a la cara que está todo bien, pero él debería saber lo que pienso de verdad.*

Carlton causaba problemas de forma oculta. No expresaba su enfado directamente sino que mostraba mal genio. Iba por la oficina con una expresión de mal humor en su cara y se quejaba a los otros empleados sin que su padre se enterara. Se retrasaba y se disculpaba o daba excusas cuando no tenía su trabajo hecho.

El rebelde en el trabajo

Los rebeldes muestran el patrón *opuesto*: son dominantes y consoladores.

TIMOTHY: CUARENTA Y TRES AÑOS. ES SERVICIAL CON SU JEFE, PERO SE COMPORTA COMO UN DÉSPOTA CON SUS SUBORDINADOS.

Puedes subordinarte frente algunas personas en el trabajo, pero después desquitarte con los demás compañeros. Timothy hacía justamente esto. Dirigía un departamento de ropa de hombre e intentaba con empeño ganar la aprobación de su jefe, sin resultado.

TIMOTHY: *El mánager general parece descontento conmigo por alguna razón. Algunas veces me avergüenza. El otro día me regañó delante de algunos clientes y empleados. Me ordenó que me quedara allí y doblara unos pantalones como un simple dependiente.*

TERAPEUTA: *¿Qué hiciste?*

TIMOTHY: *Lo hice. Me quedé allí y doblé la ropa.*

Naturalmente, esta clase de cuestiones encendían su ira, pero él se desquitaba con sus vendedores y con otros empleados que estaban por debajo de él.

TIMOTHY: *Soy como un tirano en el departamento. Yo grito las órdenes y la gente funciona mejor. Y si me enfurecen, grito y lo aireo por todo el departamento.*

TERAPEUTA: *Esto es una venganza. Les tratas peor de lo que te tratan a ti.*

Timothy mostraba dos extremos: en uno era servil y estaba encantado de agradar; pero en el otro era exigente y déspota. En un extremo, parecía menos iracundo, pero en el otro su ira estaba fuera de control.

He aquí los pasos para cambiar la subyugación como trampa vital:

EL CAMBIO DE LA SUBYUGACIÓN COMO TRAMPA VITAL

1. Entiende la subyugación de tu infancia. Siente el niño subyugado que hay en tu interior.
2. Haz una lista de las situaciones cotidianas de casa y del trabajo en las que te subyugas o sacrificas tus propias necesidades por las de los demás.
3. Empieza a ver tus propias preferencias y opiniones en muchos aspectos de tu vida: películas, comidas, tiempo libre, política, temas actuales de controversia y utilización del tiempo. Aprende sobre ti mismo y tus necesidades.
4. Haz una lista de lo que haces o das a los demás y lo que ellos hacen por ti. ¿Cuánto tiempo les escuchas? ¿Cuánto tiempo te escuchan? Mira el equilibrio entre dar y recibir en tus relaciones.
5. Acaba con las conductas pasivo-agresivas. Oblígate sistemáticamente a reafirmarte a ti mismo. Expresa lo que necesitas o quieres. Empieza primero con peticiones fáciles.
6. Practica el pedir a los demás que te cuiden. Pídeles ayuda. Discute tus problemas. Intenta conseguir un equilibrio entre lo que das y lo que recibes.
7. Retírate de las relaciones con personas demasiado egocéntricas o egoístas, ten en cuenta tus necesidades. Evita las relaciones de una única dirección. Cambia o deja las relaciones en que te sientas atrapado.
8. Enfrentate a las personas a pesar de que sean muy complacientes. Expresa tu enfado apropiadamente, tan rápido como lo sientas. Aprende a sentirte más cómodo cuando alguien está alterado, dolido o enfadado contigo.
9. No racionalices tu tendencia a agradar a los demás. Deja de decirte que no te importan las cosas.

10. Revisa las relaciones pasadas y clarifica tu patrón de elección de parejas controladoras o necesitadas. Enumera las señales de peligro que evitas. Si es posible, evita a las parejas egoístas o irresponsables que despiertan una intensa atracción en ti.
11. Cuando encuentres una pareja que se cuide de tus necesidades, pregúntale su opinión y sus valores y si está dispuesta a hacer el 50% del trabajo, dale a la relación una oportunidad.
12. Sé más agresivo en el trabajo, concede importancia a lo que haces. No permitas que los demás se aprovechen de los ascensos o de las subidas de sueldo a las que tú tendrías derecho. Delega parte de las responsabilidades a otras personas.
13. (Al rebelde.) Intenta resistirte a hacer lo contrario de lo que los otros te digan que hagas: intenta imaginarte lo que quieres y hazlo incluso si coincide con lo que las figuras de autoridad te dicen.
14. Haz una tarjeta recordatorio. Utilízala para mantenerte en el camino.

1. Entiende la subyugación de tu infancia. Siente el niño subyugado que hay en tu interior. La subyugación como trampa vital tiene una gran amplitud emocional. En parte se debe a que las emociones de la infancia son más intensas y tienen más fuerza porque los niños son menos capaces que los adultos de modular las emociones con la inteligencia. Cuando la subyugación se pone en funcionamiento, las emociones se desatan y te inundas con sentimientos negativos como la ira, la culpa y el miedo.

Generalmente intentas escapar de las situaciones que ponen en funcionamiento las emociones asociadas a la trampa vital porque deseas evitar el dolor. Niegas y reprimes tus sentimientos y, sin saber lo que estás haciendo, te comportas de manera automática. Repetidamente desempeñas el rol de la subyugación en tus relaciones. Para cambiar tienes que ser capaz de reconocer y tolerar algunos sentimientos dolorosos.

La mejor manera de sentir al niño subyugado de tu interior es a través de la imaginación. Empieza con un ejemplo de subyugación de tu vida actual. Tómate un momento para cerrar los ojos y trae una imagen a tu mente de cuando anteriormente te sentiste de la misma manera. Intenta recordar la época más temprana de tu infancia. No fuerces la imagen para que llegue. Simplemente permite que aflore a la parte superior de tu mente. ¿Quién estaba contigo? ¿Era tu madre o tu padre, tu hermano, hermana o un amigo?

MARY ELLEN: *La otra noche estuve castigando a Dennis con mi silencio y ni se dio cuenta.*

TERAPEUTA: *¿Estabas enfadada con él?*

MARY ELLEN: *¿Enfadada? Intentaba continuamente decirle algo, pero él no quería escucharme. Siempre me interrumpía y hablaba de sí mismo. Así que decidí no hablar más con él. Y no lo notó.*

TERAPEUTA: *Vamos a hacer un ejercicio de imaginación sobre esto. Cierra los ojos y recuerda lo que ocurrió la otra noche cuando Dennis no quería escucharte. ¿Puedes hacerlo?*

MARY ELLEN: *Sí, estoy detrás de él, intentando conseguir que me escuche.*

TERAPEUTA: *Bien. Ahora deja que venga una imagen de cuando te sentiste de esta manera en la infancia.*

MARY ELLEN: *Bien (pausa). Tengo una imagen de mi padre. Le estoy intentando decir que todas las chicas salieron anoche hasta tarde en el baile de gala, pero él no me escucha. Continúa gritándome y diciéndome que una hija suya no estará hasta esas horas. Estoy tan frustrada... Gritaría.*

Los ejercicios de imaginación son capaces de generar una gran cantidad de emociones. Lo que ocurra puede sorprenderte. Intenta aceptar tus sentimientos y aprende lo que tienen que enseñarte. Te puedes encontrar con que experimentas una intensa rabia por el que te subyuga. Intenta tolerar esta experiencia, ya que la ira pertenece a tu parte *sana*. Te está sirviendo para un propósito útil, diciéndote justo lo que necesitas cambiar de la forma que tienes de relacionarte con los demás. Te ayudará a estar en contacto con la parte de ti que quiere algo distinto; la que quiere cambiar y madurar. Una poderosa manera de estar en contacto con esta parte de ti mismo es a través de los sentimientos de ira. Éstos pueden ser la clave que te indique que quieres algo más.

A través de la imaginación, puedes trazar la historia de la subyugación como trampa vital. Puedes seguir el camino de cómo se ha ido desarrollado a lo largo de la infancia. Observa cómo tus experiencias refuerzan tu trampa vital y provocan que adoptes un estilo de relación subyugado. Continúa hasta que consigas una perspectiva más realista de la vida familiar de tus primeros años. Al final, esperamos que experimentes los sentimientos de tristeza o ira relacionados con lo

que te ocurrió en tu niñez para que dejes de ver estas tempranas experiencias como prueba de la necesidad de subyugarte a ti mismo.

2. *Haz una lista de las situaciones cotidianas de casa y del trabajo en las que te subyugas o sacrificas tus propias necesidades por las de los demás. Empieza a observarte. Vuélvete un observador de ti mismo, como si te vieras desde fuera y tuvieras una visión alejada. Observa cada instante de tu subyugación. Haz una lista de las situaciones que quieres mejorar y que tienden a ser difíciles para ti.*

A continuación tienes el ejemplo de una lista que hizo Mary Ellen.

PASOS PARA «NO SUBYUGARME»

1. Decirle al chico de los periódicos que traiga el periódico hasta la puerta cuando esté lloviendo.
2. Decirle al vendedor que no quiero ayuda.
3. No darles a mis hijos más dinero que el de sus pagas.
4. Pedirle a Dennis que lleve a los niños a la escuela las mañanas que tengo clase.
5. Decirle a mi padre que no critique más a mis hijos en mi presencia.
6. Tomarme un día entero para mí misma. Hacer cosas que me diviertan, como comprar, leer en el parque, ver a mis amigos, etc.
7. Decirle a Dorothy (amiga) que estoy enfadada con ella porque no está compartiendo conmigo la tarea de ir a buscar a los niños a la piscina.
8. Decirle a Dennis cómo me siento cuando me critica delante de las demás personas.
9. Decirle a Dennis que no puedo aceptar que me critique cuando no he hecho nada malo o cuando estoy delante de los otros.
10. Cuando Dennis y yo vayamos a comprar el sillón, mantener mis preferencias en vez de tener en cuenta sólo las suyas.

3. *Empieza a ver tus propias preferencias y opiniones en muchos aspectos de tu vida: películas, comidas, tiempo libre, política, temas actuales de controversia, utilización del tiempo. Aprende acerca de ti mismo y de tus necesidades. Esto implica cambiar tu centro de atención. En lugar de poner tu energía mental en imaginar lo que la otra persona quiere y siente, empieza a prestar atención a lo que tú quieres y sientes.*

TERAPEUTA: *¿Qué película fuiste a ver la otra noche?*

CARLTON: *Presunto inocente.*

TERAPEUTA: *¿Te gustó?*

CARLTON: *Bueno, no lo sé. Estaba bien. A Erica le gustó. La verdad es que yo no sabía que pensar.*

TERAPEUTA: *Bien, ahora intenta pensar en la película.*

CARLTON: *Bueno, fue un poco pesada*

TERAPEUTA: *¿Por lo tanto no te gustó?*

CARLTON: *No. Me gustó. La encontré interesante. Me pasó la película imaginando quién era el asesino.*

Haz de ti mismo la fuente de tus opiniones, no de las personas de tu entorno.

4. *Haz una lista de lo que haces o das a los demás y lo que ellos hacen por ti. ¿Cuánto tiempo les escuchas? ¿Cuánto tiempo te escuchan? Mira el equilibrio entre dar y recibir en tus relaciones.* Escoge a las personas más importantes de tu vida: tu pareja, esposo, esposa, hijos, mejores amigos, padres ojetes. Haz una lista de cada uno, con dos columnas: «Qué le doy» y «Qué me ha dado». Hacer esta lista te puede ayudar a ver inmediatamente el desequilibrio que existe en la relación.

MARY ELLEN: *Hice una lista de Dennis y yo (me da la lista).*

TERAPEUTA: *(lee la lista): Esto es interesante. La lista de lo que tú das a Dennis tiene treinta y dos frases: «Escuchar sus problemas en el trabajo», «Comprar la ropa», «Cocinar su comida», «Secar su ropa», «Comprar sus cosas», «Lavar su ropa», y más. Y la lista de lo que Dennis te da sólo tiene una: «Seguridadfinanciera».*

MARY ELLEN: *Correcto. Ya sé. No importa, sí, ya lo sé, parece que sea tonta.*

Nuestro objetivo final es que consigas equilibrio en tus relaciones. No queremos que dejes de dar, pero no tanto, el nivel óptimo es no dar más de lo desearías si tuvieras más control. Y queremos que empieces a obtener las cosas que tú das: ser cuidado, escuchado, apoyado y respetado.

5. *Acaba con las conductas pasivo-agresivas. Oblígate sistemáticamente a reafirmarte a ti mismo. Expresa lo que necesitas o quieres. Empieza primero con peticiones fáciles.* Para cambiar, deberías estar dispuesto a experimentar nuevas formas de comportarte que sean más asertivas y que expresen mejor tus necesidades. Deberías estar dispuesto a hacer cambios en la forma de relacionarte con las personas.

Si cambias la forma de comportarte con alguien, cambias la forma en que te sientes con ellos. Por ejemplo, es duro sentirse intimidado después de enfrentarse a alguien de manera asertiva. Lo más importante es que al cambiar tus conductas, cambia la forma en que te ves *ti mismo*. Un cambio positivo de las conductas que adoptas crea auto-confianza y autoestima. Construye una sensación de capacidad, de que puedes hacerlo.

El siguiente paso es seguir actuando de manera más asertiva. Sabemos que esto no es fácil para ti. Por esta razón deberías trabajar gradualmente. Tienes que empezar a comportarte asertivamente en aquellas situaciones que son fáciles para ti y, poco a poco, progresar hacia situaciones más difíciles

Ahora coge la lista que rellenaste anteriormente sobre las situaciones en las que te subyugabas. Puntúa el grado de dificultad con el que te encontrarías si tuvieras que hacer cada uno de los apartados utilizando la siguiente escala:

Escala de dificultad

0. Muy fácil.
2. Medianamente fácil.
4. Moderadamente difícil.
6. Muy difícil.
8. Me sería casi imposible.

Aquí tienes la puntuación que Mary Ellen escribió para los puntos de su lista:

PASOS QUE PODRÍA HACER PARA «NO
SUBYUGARME»

DIFICULTAD

1. Decirle al chico de los periódicos que traiga el periódico hasta la puerta cuando esté lloviendo. 2
2. Decirle al vendedor que no quiero ayuda. 3
3. No dar a mis hijos más dinero que el de sus pagas. 5
4. Pedirle a Dennis que lleve a los niños a la escuela las mañanas que tengo clase. 4
5. Decirle a mi padre que no critique más a mis hijos en mi presencia. 7
6. Tomarme un día entero para mí misma. Hacer cosas que me diviertan, como comprar, leer en el parque, ver a mis amigos, etc. 4
7. Decirle a Dorothy (amiga) que estoy enfadada con ella porque no está compartiendo conmigo la tarea de ir a buscar a los niños a la piscina. 5
8. Decirle a Dennis cómo me siento cuando me critica delante de los demás. 7
9. Decirle a Dennis que no puedo aceptar que me critique cuando no he hecho nada malo o cuando estoy delante de los otros. 8
10. Cuando Dennis y yo vayamos a comprar el sofá, mantener mis preferencias en vez de tener sólo en cuenta las suyas. 4

Trabaja cada uno de los apartados de tu lista; empieza por los más fáciles y ve progresando hacia los más difíciles. A continuación te damos una serie de consejos que te puede servir como guía.

Ten claro que el objetivo es completar cada paso. No permitas que la trampa vital te influya y te lleve por mal camino. Por ejemplo, cuando Mary Ellen terminó el paso 7 de la lista: «Decirle a su amiga Dorothy que estaba enfadada con la situación de la piscina», tuvo que tener en cuenta que su objetivo era expresar la rabia, *no* hacer que Dorothy fuera como ella. No te distraigas por la agenda

oculta que toda persona con subyugación tiene: agradar a las otras personas.

Haga lo que haga la otra persona, permanece tranquilo y manten tu postura. Si la persona te ataca *no te pongas a la defensiva* y no te pierdas defendiéndote a ti mismo. Es muy importante que te mantengas en tu lugar. Por ejemplo, aquí tienes una parte del juego de roles que hicimos con Mary Ellen para que pudiera practicar cómo enfrentarse al problema de la piscina que tenía con Dorothy. Nosotros representábamos el papel de Dorothy.

MARY ELLEN: *Dorothy, he estado pensando que hay algo que tengo que hablar contigo. Estoy enfadada por la situación de la piscina. Durante los últimos cinco martes, me has pedido que llevara a los niños por ti. Para mí es demasiado duro llevarlos dos veces a la semana.*

TERAPEUTA: *(representando a Dorothy): ¡No puedo creer que estés siendo tan mezquina como para sacarlo a colación!*

MARY ELLEN: *Dime mezquina si quieres, Dorothy, pero es demasiado duro para mí coger el coche dos veces a la semana.*

Sé directo. No te enrolles. Tienes más oportunidades de que te escuchen si dices las cosas concisas y claras. Utiliza la palabra «Yo» y habla en términos de tus propios sentimientos (muchas personas subyugadas evitan la palabra «yo» cuando hablan de sus sentimientos y en vez de decir, «Me siento molesto cuando tú me cortas», dicen frases como «Las personas se enfadan cuando les cortan de este modo»). Hablar en términos de tus propios sentimientos es un componente importante de la asertividad. Esto es, en parte, una cuestión práctica porque nadie puede discutir tus sentimientos. Si tú dices «Estoy bien, y tú te equivocaste», una persona puede razonar con tus sentimientos, pero si tú dices: «Me enfadé cuando hiciste esto» nadie puede argumentar ni puede decir: «No, no te enfadaste». Al expresar lo que sientes, haces una afirmación de cómo te sientes respecto a ese *tema*.

Tómate al menos una semana para completar un aspecto de la lista que has escogido. Repite cada punto una y otra vez, hasta que hayas superado el nivel de dificultad. Si ves que sólo puedes realizarlo una vez, sustituyelo por otro de igual dificultad que pertenezca a otra área de tu vida. Para que generalices estos ejercicios a todas las áreas

de tu vida, empieza a comportarte asertivamente, de manera más espontánea, cuando surja una situación relevante. Intenta observar cada una de las situaciones que exija la realización de una conducta asertiva, ya que éstas te servirán como estímulo para practicar tus habilidades de asertividad.

6. *Practica el pedir a los demás que te cuiden. Pídeles ayuda. Discute tus problemas. Intenta conseguir un equilibrio entre lo que das y lo que recibes.* Pídele a la gente que te dé más. Habla sobre ti mismo. Muchos pacientes subyugados cuentan que cuando hablan de sí mismos durante «demasiado tiempo» se empiezan a poner nerviosos y se bloquean. Cuando te sientas de esta manera, entiende que está bien hablar de uno mismo y que está bien hablar de los problemas y pedir ayuda. Encontrarás que esto te aproxima más a las personas y si hay algunas que no quieren escucharte, entonces es el momento de volver a valorar la importancia que tienen en tu vida.

7. *Aléjate de las relaciones con personas demasiado egocéntricas o egoístas, ten en cuenta tus necesidades. Evita las relaciones de una única dirección. Cambia o deja las relaciones en que te sientas atrapado.* Cuando empezamos como terapeutas, nuestra tendencia era preservar todas las relaciones que mantenían nuestros pacientes. Si el paciente estaba casado, nuestra tendencia era preservar su matrimonio. Si el paciente estaba teniendo una relación afectiva, nuestra tendencia era preservar esa relación afectiva. Sin embargo, con el tiempo observamos que las relaciones no se debían preservar a toda costa porque algunas podían ser demasiado dañinas.

Habrán algunas personas en tu vida que rechazarán tu intento de equilibrar la relación. Si estás casado o si forman parte de tu familia, puedes darles la oportunidad de cambiar. Pero si al final del análisis no lo hacen, entonces has de restringir la relación e incluso finalizarla.

El matrimonio de Carlton sobrevivió. Cuando empezó a ser más asertivo, Erica luchó con uñas y dientes, pero en cierta medida también le dio la bienvenida. En su corazón estaba orgullosa de que empezara a ser más fuerte y de alguna manera esto la alivió de poner límites al conjunto de sus demandas. Ella se sentía más segura, más contenida.

Sin embargo, el matrimonio de Mary Ellen no sobrevivió. Dennis no pudo aceptar su maduración porque estaba demasiado instalado para ser el único que controlaba. Al final, Mary Ellen le dejó. Ahora trabaja, va a la escuela y empieza a salir con otros hombres.

8. *Enfréntate a las personas a pesar de que sean muy complacientes. Expresa tu enfado apropiadamente, tan rápido como lo sientas. Aprende a sentirte más cómodo cuando alguien está alterado, dolido o enfadado contigo.* Debes aprender a expresar los enfados de una forma constructiva. A pesar de que los sentimientos de ira te continúen controlando, deberías aprender a *utilizarlos* para mejorar las relaciones que tienes ahora en tu vida.

A continuación te damos algunos consejos que te pueden servir de guía. El principio básico es: *Haga lo que haga la otra persona, conserva la calma manteniéndote en tu lugar.* No permitas que la otra persona te haga caer en la trampa de ponerte a la defensiva. Mantén tu postura.

Permanece tranquilo y no grites. Es más efectivo conservar la calma que gritar, porque gritar es un signo de frustración psicológica. Intenta no atacar a la persona y simplemente muestra que lo que ha hecho te ha molestado.

Si en esencia tienes una buena relación, pero quieres decir algo negativo o crítico a una persona determinada, empieza diciendo algo positivo. Intenta infundir una actitud de apertura en el otro para lo que le vas a decir.

Las personas sólo pueden escuchar cuando están en un estado receptivo. Si las haces enfadar, se pondrán a la defensiva y no te escucharán. Al empezar con una nota positiva aumentas la receptividad del receptor.

Por ejemplo, Carlton empezó con uno de sus apartados más difíciles, («Decirle a Erica que no le dejara en evidencia delante de los demás»), con la afirmación «Erica, yo sé que tú me quieres». Se ha de afirmar algo positivo y para que sea verdad, es importante no empezar con rodeos. Después dirige tu crítica no a la persona, sino a su conducta. Carlton no le dijo a Erica «Eres una persona insensible», sino que tenía una conducta que él deseaba que cambiara: «Me criticas algunas veces delante de las otras personas». Para modificar determinadas conductas es importante quejarse especificando clara-

mente cuál es el problema. La persona que reciba esa puntualización modificará su actitud cuando le des una clara descripción de las conductas específicas que te gustaría que cambiara. Finalmente, termina con una nota positiva. Carlton concluyó su queja diciéndole, «Realmente aprecio que seas capaz de estar aquí y de escucharme».

Utiliza un buen momento. No escojas uno en que tú o ella estéis en un estado emocional alterado. Espera hasta que la cuestión se pueda discutir en una atmósfera de calma. Además, sé asertivo no sólo con tus palabras, sino con tu lenguaje corporal y el tono de voz. Mira directamente a sus ojos. Si te sirve de ayuda, practica ejercicios de asertividad frente a un espejo antes de intentarlo con otras personas.

9. *No racionalices tu tendencia a agrandar a los demás. Deja de decirte que no te importan las cosas.* Es el momento de expresar tus preferencias en las relaciones con los demás. Intenta hacer esto en cada oportunidad. Empieza con cuestiones aparentemente triviales y progresa hacia aquellas que son más importantes.

CARLTON: *Esto puede sonar extraño, pero creo que el momento en que empecé a cambiar fue una noche cuando Erica me preguntó qué quería para cenar, si bistec o hamburguesa. Empecé a decirle que no me importaba pero al final escogí bistec.*

Valora lo positivo y lo negativo al decidir lo que prefieres. Elige y comunica esta elección.

10. *Revisa las relaciones pasadas y clarifica tu patrón de elección de parejas controladoras o necesitadas. Haz una lista de las señales de peligro que evitas. Si es posible, evita las parejas que sean egoístas o irresponsables y que te generan una alta atracción. Haz una lista de las relaciones más importantes de tu vida. ¿Cuáles son sus patrones comunes? ¿Cuáles son las señales que evitas? ¿Te atraen las parejas dominantes? ¿Te das tanto a la pareja que te es difícil saber quién eres tú? ¿Te atraen las personas que te intimidan a través de las amenazas y luego te sientes culpable o más bien atraído por inútiles, por personas que necesitan ser cuidadas?*

Los patrones que identifiques son los que has de evitar. Sabemos que es duro para ti porque te sientes justamente atraído por este tipo

de parejas, pero las consecuencias son demasiado graves y, a largo plazo, te enfadas y eres infeliz. Es mejor que elijas relaciones en las cuales tengas igualdad, aunque la atracción que sientas sea menor.

11. *Cuando encuentres una pareja que se cuide de tus necesidades, pregúntale su opinión y valores y si está dispuesta a hacer el 50% del trabajo, dale a la relación una oportunidad.* Si tienes una buena relación con una pareja que cree en la igualdad, dale a la relación una oportunidad de funcionar, incluso si te sientes extraño. Las personas subyugadas suelen renunciar demasiado rápido a las buenas relaciones, quejándose de que no están interesados, de que las relaciones no les hacen sentir bien, de que algo se ha perdido o de que no hay suficiente atracción. En cuanto sientas alguna atracción, aunque sea poca, dale una oportunidad. A medida que te vayas acostumbrando a tu nuevo papel, esa atracción se irá incrementando.

12. *Sé más agresivo en el trabajo, dale importancia a lo que haces. No permitas que los demás se aprovechen de los ascensos, de los aumentos de sueldo a los que tú tendrías derecho. Delega parte de las responsabilidades a otras personas.* Aplica las técnicas de asertividad en el trabajo. Corrige las situaciones donde te subyugas: ¿eres indirecto con tu jefe y más tarde actúas de forma pasivo-agresivo? ¿Sacrificas tus intereses a las de tus subordinados? ¿Permites a tus compañeros de trabajo y adversarios que te pisquen? Corrige estas situaciones. Puede ser que te asuste, pero verás que si te comportas de forma asertiva te sentirás bien, lo que te motivará a continuar. No te muestres abiertamente agresivo.

13. *(Al rebelde.) Intenta resistirte a hacer lo contrario de lo que los otros te digan que hagas: intenta imaginarte lo que tú quieres y hazlo incluso si coincide con lo que las figuras de autoridad te dicen.* Libérate de las influencias externas y de aquellos contra los que te rebelas. Obsérvate y busca tus opiniones y tu propia dirección. No te conoces mejor que las otras personas con subyugación y no eres libre. Cuanto más tiempo decidan por ti, más oprimido y enfadado estarás. Date la libertad de estar de acuerdo con las figuras de autoridad.

Sigue los pasos para cambiar. Tú también necesitas aprender a ser más asertivo, más que mostrarte agresivo. Intenta igualar la proporción entre dar y recibir, ya que das más de lo que recibes.

14. Haz una tarjeta recordatorio. Utilízala para mantenerte en el camino. Cuando veas que tienes problemas, utiliza la tarjeta recordatorio. Esta tarjeta puede recordarte el derecho a reafirmarte. He aquí un ejemplo de una tarjeta recordatorio escrita por Carlton. El objetivo era rechazar las peticiones poco razonables.

TARJETA RECORDATORIO DE AUTOSACRIFICIO

Tengo derecho a decir que «no» cuando las personas me pidan cosas irrazonables. Si digo «sí», sólo me enfadaré con la otra persona y conmigo mismo. Puedo vivir sin la culpa de decir «no». Incluso si causo un poco de dolor, sólo será temporalmente. Las personas me respetarán aunque les diga que «no» y yo me respetaré a mí mismo.

A continuación tienes una tarjeta escrita por Mary Ellen sobre su relación con Dennis.

TARJETA RECORDATORIO DE SUMISIÓN

Lo que yo quiero es importante. Soy digna de que me traten con respeto. No puedo permitir a Dennis que me trate mal. Merezco algo mejor que este trato y puedo defenderme por mí misma. Puedo pedirle con tranquilidad que me trate con respeto o si no terminar la discusión. Si él no puede madurar lo suficiente para darme mis derechos de igualdad en la relación, puedo terminarla y encontrar a alguien que se adapte mejor a mis necesidades.

Lleva la tarjeta recordatorio contigo. Cuando la trampa vital se ponga en funcionamiento y llegue el momento de ser asertivo, saca la tarjeta y léela. Las tarjetas recordatorio son de un gran valor para hacer una lenta transición desde la comprensión intelectual hasta la aceptación emocional.

Comentarios finales

Mientras trabajas el cambio es importante que reconozcas cada pequeño adelanto y que lo valores. Es mucho más difícil cambiar si

no das importancia a todo el camino recorrido. Intenta mirar hacia atrás y observa lo lejos que has llegado, en vez de mirar lo lejos que queda tu objetivo. Cuando consigas cualquier cambio, no importa lo pequeño que sea, tómate un momento para sentirte bien por haberlo conseguido. Mientras intentas mantenerte lejos de tu subyugación, date la importancia que mereces.

Recuerda que la subyugación como trampa vital cuenta con la resistencia de todos los recuerdos de tu vida y con una multitud de veces en que te han repetido y confirmado que es correcta. La trampa vital es lo que conforma casi toda la imagen que tienes de ti mismo y de tu visión del mundo. Naturalmente lucharás muy duro para sobrevivir. Te encuentras cómodo y tranquilo agarrado a esta trampa, a pesar de las consecuencias negativas que tiene en tu vida. No debes desanimarte porque el cambio sea lento.

Es tentador culparse uno mismo por la subyugación. Mary Ellen decía: «Soy muy débil y esto hace que me odie». Pero esta actitud sólo menoscaba tus esfuerzos para cambiar. Intenta respetar las razones por las que originariamente se desarrolló la trampa vital. En tu infancia era esencial para tu supervivencia emocional, pero lo que fue una ayuda, ahora te está haciendo sufrir y debes renunciar a ello. Es el momento de empezar un viaje lento que te aleje del autoengaño, de las conductas adversas y negativas, y que te permita recuperar tu propia vida.

«Nunca está suficientemente bien hecho» Las normas inalcanzables como trampa vital

PAMELA: CUARENTA AÑOS. ESTÁ ESTRESADA POR LA NECESIDAD DE SER PERFECTA, TANTO EN SU VIDA PRIVADA COMO EN LA PROFESIONAL.

Pamela era de las llamadas supermujeres. Lo hacía todo: era médico y directora del departamento de anestesiología en la Universidad de Ivy League. No sólo sobresalía como anestesista, una de las áreas más difíciles de la medicina, sino que también lideraba un programa de investigación a gran escala. Había conseguido becas de organizaciones públicas y privadas, publicaba en las revistas más importantes y viajaba por todo el mundo para presentar reuniones de profesionales. Ganaba aproximadamente dos millones de dólares al año.

Al mismo tiempo era una esposa y una madre perfecta. Su marido Craig era un ejecutivo de una gran empresa y prácticamente cada semana también atendía o daba alguna fiesta en su casa relacionada con los negocios. Además, se exigía estar con sus hijos y se aseguraba de programar cada día una parte de su horario para estar con ellos. También a diario dedicaba tiempo para hacer ejercicio y era una excelente jugadora de tenis. Su casa estaba perfectamente limpia y su jardín, muy bien arreglado. Sin embargo, se lamentaba de no poder hacer todos los trabajos del jardín.

TERAPEUTA: *De modo que eres una persona que en la vida lo intentas hacer todo.*

PAMELA: *Correcto, supongo que debo hacerlo todo. El único problema es que hago tantas cosas diferentes que estoy confundida. Es siempre hacer, hacer, hacer.*

TERAPEUTA: *Parece como si fuera demasiado para ti.*

PAMELA: *Yo diría que es demasiado. Mi vida no me divierte. Podrías pensar que con todo lo que tengo me divierto un poco. Pero no lo hago. De hecho, en realidad me he sentido deprimida. Agobiada y deprimida. Por eso he venido a terapia. Estoy llegando a tal extremo que no quiero salir de la cama.*

TERAPEUTA: *¿Has dejado de hacer cosas?*

PAMELA: *Por supuesto que no. Todavía lo hago todo. Me levanto de la cama. Nada ha cambiado. Pero puede ser que cambie ahora, a los cuarenta. Quiero algo más en mi vida. Quiero algo más de tiempo para mí misma.*

KEITH: CUARENTA Y DOS AÑOS. SU INCESANTE BÚSQUEDA DEL ÉXITO LE ESTÁ DESTRUYENDO FÍSICAMENTE.

Keith también tenía éxito con lo que hacía. Era presentador de televisión en una importante emisora de Nueva York. Tenía muy buena presencia y transmitía un casi inapreciable aire de superioridad. Era cuidadoso al contarme sobre la marcha todos sus éxitos. Era famoso, conocía a gente famosa, tenía poder en la emisora, era rico y salía con modelos y actrices hermosas. Pero .a pesar de todo, Keith todavía estaba insatisfecho. Quería más: *no era capaz de parar.*

TERAPEUTA: *¿Por qué has venido a terapia?*

KEITH: *Seré sincero contigo. No quiero estar aquí. La única razón por la que he venido es que mis médicos me dicen que el síndrome de intestino irritable y los dolores de cabeza que tengo están causados por el estrés. Por lo visto, tengo que aprender a relajarme. ,*

TERAPEUTA: *Por lo tanto te quieres deshacer de esas molestias; ¿pero lo dejas todo igual?*

KEITH: *Sí. No quiero dejar de esforzarme para triunfar.*

El cuestionario de normas inalcanzables

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe las normas inalcanzables como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados, utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase con algún cinco o seis, esta trampa vital es aplicable a ti, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	<ol style="list-style-type: none"> 1. No puedo aceptar ser el segundo que mejor lo hace. Tengo que ser el mejor en todo lo que hago. 2. Nada de lo que hago está lo bastante bien. 3. Me esmero en conservarlo todo en perfecto orden. 4. Siempre debo mostrar lo mejor de mí. 5. Tengo tanto que hacer que no tengo tiempo para relajarme. 6. Mis relaciones personales sufren porque me exijo demasiado a mí mismo. 7. Mi salud sufre porque me impongo demasiada presión. 8. Merezco fuertes críticas cada vez que cometo un error. 9. Soy muy competitivo. 10. La riqueza y la posición social son muy importantes para mí.
	<p>Tu PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)</p>

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
40-49 Alto. Ésta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
50-60 Muy alto. Esta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de las normas inalcanzables

El sentimiento principal es la presión. En tu vida no te puedes relajar ni divertir. Siempre estás esforzándote, compitiendo para triunfar. Luchas por ser el mejor en todo lo que haces, ya sea en la escuela, en el trabajo, en los deportes, en las aficiones, en las citas o en el sexo. Tienes que tener la mejor casa, el mejor coche, el mejor trabajo, ganar el máximo dinero posible y parecer el más elegante o el más guapo, aparte de ser genialmente creativo y organizado.

Se le da el nombre de la trampa vital desde el punto de vista de un observador externo, es decir, éramos nosotros y no Pamela y Keith quienes sentíamos que sus normas eran inalcanzables. Para Pamela y Keith sólo se trataba del nivel de esfuerzo normal para alcanzar sus objetivos. Las personas que tienen las normas inalcanzables como trampa vital normalmente tienen éxito en todo lo que hacen, pero este éxito sólo lo ven los demás. Las *otras* personas piensan que han conseguido mucho, pero ellos dan sus éxitos por sentado y todo se reduce a lo que esperan de sí mismos.

Los síntomas físicos de estrés, como el síndrome del intestino irritable y los dolores de cabeza que experimentaba Keith, son habituales. Puedes tener la presión arterial alta, úlceras, colitis, insomnio, fatiga, ataques de pánico, taquicardia, obesidad, dolor de espalda, problemas en la piel, artritis, asma o cualquier otro problema físico.

KEITH: *Es como si mi cuerpo me estuviera diciendo: «No puedo hacer esto». No puedo ir a este ritmo.* TERAPEUTA: *Algo tienes que hacer.*

Para ti, la vida es sólo *hacer*, es decir, la vida sólo se reduce a trabajar o conseguir algún objetivo. Siempre te estás esforzando hasta el borde de tus límites. Nunca existe la posibilidad de tomarte un respiro, parar y disfrutar de las cosas. Todo, incluyendo las actividades que pueden ser agradables, como las de ocio o el deporte, se vuelven una experiencia horrorosa. Pamela y Craig lo planteaban en una de nuestras sesiones de pareja.

PAMELA: *La verdad es que no puedo relajarme cuando juego a tenis. Es como si estuviera viendo mi juego y me preocupara de cómo perfeccionar cada golpe. Y realmente me preocupo cuando no lo hago bien.*

TERAPEUTA: *Incluso el deporte es trabajo.*

CRAIG: *Es verdad. No me gusta jugar a tenis con ella por esta razón. Se toma el partido demasiado seriamente y se mantiene muy tensa. Cada juego es una cuestión de vida o muerte; se molesta cuando pierde. Y la verdad es que no es muy buena deportista.*

Las normas inalcanzables pueden generar una completa gama de emociones negativas. Te sientes constantemente frustrado e irritado por no satisfacer tus normas. Estás siempre enfadado y, por supuesto, experimentas altos niveles de ansiedad. Te obsesionas con la siguiente cosa que tienes que hacer bien. El mayor foco de tu ansiedad es el *tiempo*: tienes mucho que hacer y muy poco tiempo. Siempre estás pendiente del reloj y sientes una constante *presión por el tiempo*. Puedes estar deprimido por la tristeza de tu vida y por el vacío que sientes.

Te preguntas por qué continúas esforzándote de esta manera, pero por más agotado que estés, en vez de ir más despacio, aceleras y asumes cada vez más responsabilidades. Parece que crees que al final alguno de tus logros te va a llenar de satisfacción. No te das cuenta de que, así como lo enfocas todo, te es imposible sentir el genuino placer. Inevitablemente, cualquier cosa que intentes conseguir toma el mismo aspecto, el mismo pesado sentimiento de presión.

KEITH: *Muchas veces pienso que si llegara a donde quiero, estaría satisfecho.* TERAPEUTA: *Pero no importa lo que obtengas, ya sea un nuevo trabajo, una nueva novia, un coche nuevo o un nuevo viaje, siem-*

pre aplicarás estas mismas normas implacables. En realidad son estas normas lo que tienes que cambiar.

Crees en la posibilidad de éxito y que si continúas esforzándote puedes conseguir el maravilloso estado de la perfección. Aunque es probable que no te consideres con el suficiente éxito, sientes que estás mejorando y que estás cada vez más cerca de tu objetivo. Este sentimiento de progreso se mantiene. Te imaginas el final de la calle, cuando finalmente te relajas y disfrutes de la vida.

TERAPEUTA: *¿Qué es lo que te mantiene en este ritmo frenético?, ¿Por qué no paras?*

PAMELA: *Pienso que tiene mucho que ver conmigo misma. Creo que siempre veo la luz del final del túnel, allí donde podré relajarme y obtener lo que quiero. Me siento como si ya estuviera allí.*

Pero el estado de paz que esperas encontrar al final de tus esfuerzos nunca llega. Incluso si llegara, seguro que encontrarías alguna otra cosa, alguna otra norma inalcanzable para satisfacer. Es como si tu trampa vital se reforzara a sí misma. En tu interior no estás cómodo a menos que estés esforzándote. Esto no te hace feliz, pero es familiar: más vale malo conocido...

Hay al menos tres tipos de variantes de las normas inalcanzables. Quizá te identifiques con más de una; de hecho te puedes identificar con las tres al mismo tiempo.

LOS TRES TIPOS DE NORMAS INALCANZABLES

1. La compulsividad.
2. La orientación al éxito.
3. La orientación a la posición social.

La compulsividad

La persona que lo mantiene todo en perfecto orden sufre la *compulsividad*. Probablemente atiendes a cada detalle sin importar lo pequeño que sea y tienes miedo de cometer errores sin importar lo pe-

queños que sean. Te sientes frustrado y desconcertado cuando las cosas no son absolutamente perfectas.

KEITH: *Mi cita con Sharon fue un desastre. Cuando fuimos al teatro, estábamos al menos a seis asientos del centro. Estaba tan irritado que apenas pude prestar atención a la obra.*

TERAPEUTA: *¿Qué lastima. Sé que ver esta obra significaba mucho para ti. ¿Qué mala suerte que no pudieras divertirte.*

Cuando Keith iba a algún sitio, no se le escapaba ningún detalle. El asiento tenía que estar perfecto, la comida debía ser inigualable y la temperatura de la habitación tenía que ser exactamente la correcta. Por supuesto, siempre había algún detalle que estaba mal, por lo que no podía tranquilizarse y divertirse.

Keith se enfadaba con su entorno, que lo decepcionaba. Pero no todas las personas compulsivas lo hacen. Algunos se irritan consigo mismos, como Pamela. Al igual que Keith, ella es del tipo compulsivo, pero la mayor parte de su rabia la dirige hacia sí misma.

TERAPEUTA: *¿Cómo fue la cena de gala que hiciste?* PAMELA: *Fue bien, excepto el arroz, que estaba un poco pasado. Me enfadé mucho conmigo misma por esto.*

Cuando Pamela recordaba la cena de gala, su mente se fijaba en cada uno de los detalles que no hizo del todo bien y se reprochaba no haberlos resuelto correctamente.

El autocontrol obsesivo es común. De hecho, si te sientes «sin control» en algunos aspectos de la vida (por ejemplo, por la vulnerabilidad o la subyugación), la compulsividad puede ser una manera de enfrentarse y tener así la sensación de control.

La orientación al éxito

También se les llama trabajadores compulsivos o adictos al trabajo. Eres la persona que trabaja dieciséis horas al día, siete días a la semana. Das un excesivo valor a obtener altos niveles de éxito a expensas de tus necesidades. Tienes que ser siempre el mejor.

PAMELA: *Cuando iba al colegio, recuerdo que una vez no pude dormir en toda la noche porque me preocupaba sacar un notable en matemáticas. Pensaba que con esta nota no conseguiría ser la persona que leyera el discurso de graduación. Estaba muy furiosa conmigo misma por malgastar esa asignatura.*

Es importante distinguir las normas inalcanzables y el fracaso como trampas vitales. La persona que padece el fracaso como trampa vital cree que ha fallado en comparación con sus compañeros, que está por debajo de la media, mientras que la persona que sufre las normas inalcanzables sabe que está en la media, pero constantemente se esfuerza para encontrar normas más elevadas y perfectas. La persona con fracaso, cuando intenta una tarea, piensa: «No pudo hacerlo bien, lo estropearé». La persona con normas inalcanzables, cuando intenta la tarea, piensa: «Lo hice bien, pero podría haberlo hecho mejor».

PAMELA: *Eso es, no pienso que voy a fallar. Sé que haré un buen trabajo. Mi miedo no está en fracasar, si no en ser mediocre y no estar por encima de la media.*

Las normas inalcanzables como trampa vital algunas veces provocan que te sientas como un fracasado. Si las normas inalcanzables son tan altas que no puedes alcanzarlas, te sentirás un incompetente. Es posible que aún no hayas conseguido tus objetivos, que sientas que no has logrado nada de nada.

Muchos trabajadores compulsivos están en un estado de irritabilidad crónica u hostilidad. Esto recibe el nombre de patrón de personalidad tipo A. El tipo A se enfada con todo aquel que le supera o que bloquea sus ambiciones. Si los bloqueos son internos, se enfadan consigo mismos y piensan que no se han esforzado suficiente o que nunca lo hacen del todo bien. Sienten una constante sensación de irritación interna.

Quizá tengas una forma menos grave de orientación al éxito y exista cierto desequilibrio entre el trabajo y el placer, lo que no permite que te relajés, pero al menos no estás completamente consumido por el trabajo. También puedes ser compulsivo en otros aspectos de tu vida, como por ejemplo decorando tu casa, comprando ropa en

las rebajas, practicando tus aficiones o deportes... De hecho, para ti cualquier actividad se vuelve como un trabajo y te esclaviza.

La orientación a la posición social

La orientación a la posición social es un excesivo énfasis en ganar reconocimiento, posición social, salud o belleza. Con frecuencia, es un contraataque o una compensación de los sentimientos centrales de imperfección o bien de exclusión social.

Si tienes una excesiva orientación a la posición social, nunca sientes que eres suficientemente bueno, no importa lo que hagas. Tiendes a autocastigarte o *avergonzarte* cuando no cumples tus altas expectativas. Has caído en una interminable lucha para amasar cada vez más poder, dinero o prestigio, pero nunca es suficiente para hacer que te sientas bien contigo mismo.

TERAPEUTA: *Es curioso, a pesar de arreglártelas para ser invitado a una fiesta exclusiva, nos decías «las mujeres más bonitas están allí», y todavía parece como si te sintieras infeliz.*

KEITH: *Estaba preocupado por saber dónde nos sentarían en la cena. Era obvio que realmente no formábamos parte del círculo íntimo.*

Keith nunca estaba *satisfecho* porque se obligaba a alcanzar las cotas de éxito más elevadas. No importaba lo que consiguiera, en lo más profundo de su interior todavía se sentía avergonzado de sí mismo.

La orientación a la posición social puede ser también una forma de intentar maquillar los sentimientos de privación emocional. Quizá intentes llenar el vacío emocional que sientes con poder, fama, éxito o dinero, de manera que buscas la posición social en vez de una auténtica relación emocional. La posición social nunca es suficiente. Un ejemplo de ello es el caso de una paciente llamada Nancy. Se casó con un hombre rico que no la quería y se pasaba la mayor parte del tiempo comprando *cosas*. Tenía de todo y de la mejor calidad, pero se sentaba sola en su gran casa, rodeada de todas esas cosas y se preguntaba qué le faltaba.

Los orígenes más comunes son cuatro:

1. El amor que recibías de tus padres estaba condicionado a conseguir elevados objetivos.
2. Uno de tus padres o los dos fueron modelos de elevadas normas poco equilibradas.
3. Las normas inalcanzables se desarrollaron como una manera de compensar los sentimientos de incompetencia, exclusión social, privación o fracaso.
4. Uno de tus padres o los dos te solían avergonzar o criticar cuando no cumplías con sus altas expectativas.

El origen más frecuente de esta trampa vital es crecer en un entorno de amor condicionado. Tus padres te han dado afecto, aprobación o atención sólo cuando tenías éxito o eras perfecto. Esto es lo que le ocurrió a Pamela.

PAMELA: *Esto era lo que pensaba, no existía para ellos excepto cuando ganaba algún premio o conseguía la mejor nota. Recuerdo cuando me nominaron para hacer el discurso de despedida del bachillerato; mi primer pensamiento fue correr a casa para decírselo a mis padres. Estarían contentos conmigo. La mayoría de las veces no parecía importarles.*

Si el amor que recibiste fue condicionado, tu infancia fue como una carrera para ganar el amor de tus padres. No obstante, la carrera fue interminable y con pocas recompensas. Una vez le pedimos a Pamela que nos diera una imagen de su infancia.

PAMELA: *Estoy corriendo y corriendo hacia mi casa, pero la casa parece retroceder y cuanto más rápido corro, la casa está cada vez más lejos.*

Por otra parte, tus padres te dieron mucho amor y aprobación cuando conseguías satisfacer sus altas expectativas. Lo más importante es que el éxito en la escuela, la belleza, la popularidad o sobresalir en los deportes era la forma más efectiva de ganar el amor, el respeto e incluso la adulación de tus padres. Quizá te pusieron en un pedestal como consecuencia de tu éxito.

Tus padres pueden haber sido modelos de normas inalcanzables y ser perfeccionistas y ordenados. Aprendiste sus actitudes y su conducta. Algunas veces el origen es notorio porque nadie en la familia parece darse cuenta de lo inalcanzables que son estas normas tan altas.

PAMELA: *Hasta que empecé la terapia, en realidad nunca pensé que mis normas fueran tan poco realistas. Nunca pensé que mis padres fueran tan perfeccionistas. Siempre pensé que estaban dentro de la media normal.*

No fue hasta que empecé a mirar más de cerca, cuando me di cuenta que mi madre tenía que tener la casa perfecta. Nunca había una mota de polvo. Si marchaba y olvidaba un trozo de papel encima de la mesa, en cinco minutos mi madre me estaba pidiendo que lo pusiera donde correspondía.

Además mi padre era un completo perfeccionista en el trabajo. Tenía su propio negocio y cualquier cosa que hacía, incluso cuando dejaba pendiente la firma de un contrato, lo tenía que hacer él mismo y hacerlo perfecto. Siempre estaba trabajando.

A Pamela nadie le dijo «Deberías hacerlo muy bien», sino que lo aprendió exclusivamente por el modelado, es decir, por la observación de su entorno familiar. Si tienes padres con altas normas, tú también las has recibido, ya sea sutil o directamente.

Las elevadas expectativas de los padres suelen ser frecuentes en los barrios residenciales de las afueras de la ciudad donde viven muchos profesionales liberales. Cuanto más profesionales sean los padres, con mayor probabilidad el niño estará sometido a estas presiones. Toda la cultura apoya estas altas expectativas de éxito. No obstante, tenemos muchos pacientes con normas inalcanzables de clase trabajadora que son mecánicos, cajeros, pintores o músicos.

Asimismo, hemos atendido en nuestra consulta a algunos pacientes que habían caído en esta trampa vital para superar el entorno de su niñez. Si es tu caso, quizá te sentiste inferior en comparación con tus compañeros o pensaste que tus padres eran inferiores e intentaste compensar estos sentimientos a través del éxito o la posición social. Esto era lo que le ocurría a Keith. Creció en un barrio de clase trabajadora y fue a la escuela donde la mayoría de sus compañeros eran de

clase trabajadora, pero Keith envidiaba a los estudiantes ricos de la parte alta de la ciudad.

KEITH: *Me sentía como si no fuera lo suficientemente bueno. Quería llegar donde los niños ricos estaban. Quería las cosas que ellos tenían. Muy pronto decidí que conseguiría las cosas que los niños ricos tenían.*

Keith planificó toda su vida en función de la progresión de clase social. Sus normas inalcanzables eran una reacción a la vergüenza que sentía por el origen social de su familia.

Las normas inalcanzables también pueden estar relacionadas con otras trampas vitales. Por ejemplo, puedes tener la trampa vital de la privación emocional. De niño, comprendiste que los elogios a tus aptitudes podían compensar, aunque fuera poco, algo del amor que no tenías. Él éxito puede ser una estrategia para poder relacionarte con los demás, pero normalmente es un débil sustituto del auténtico cuidado, afecto y comprensión.

Uno de tus padres pudo estimularte las normas inalcanzables. La madre de Keith creía que pertenecía a una clase social más alta, pero cuando se casó, sintió que había descendido de posición. Entonces, satisfacía indirectamente su deseo de subir de nuevo de clase social a través de la vida de Keith, de modo que él nunca se pudo relajar. Siempre se sentía en un segundo plano. Una vez nos dio esta imagen de su madre:

KEITH: *Estoy estirado en la cama intentando dormir y oigo su voz de forma repetida. Está diciendo, «Mejor que te pongas en marcha, hay cosas que deberías estar haciendo. ¿Has acabado tus deberes, no necesitas practicar tu tenis, no tienes amigos a los que llamar?».*

Aunque las personas con normas inalcanzables tienen un notable éxito al ser adultos, sus recuerdos de la infancia raramente se centran en sentimientos de éxito. De hecho, hay mucha más probabilidad de sentirse inútil, excluido o solitario. A pesar de que lo intentaron reiteradamente, pocas veces consiguieron el respeto, la admiración, la atención o el amor que querían.

PAMELA: *Tengo muchos recuerdos de llegar a casa con las notas más altas y, a pesar de todo, no obtener ninguna atención. Tenía que ser algo extraordinario para lograr la atención.*

A pesar de que hiciera las cosas muy bien, la familia de Pamela la trataba como si sus éxitos fueran algo normal. Los elogios eran extraños. Cuando preguntamos a estos pacientes si son perfeccionistas, dicen que «no». Cuando preguntamos si sus padres fueron perfeccionistas también contestan que «no». Si tenemos en cuenta sus normas, ellos están muy lejos de la perfección.

Los padres pueden fracasar al elogiar a un hijo que lo hace bien o al negarle el amor cuando el niño no alcanza sus expectativas.

KEITH: *Cuando era estudiante, en mi primer año de facultad, no recibí el voto para entrar en la fraternidad más importante. Mi madre no me habló durante una semana.*

Otro paciente nos dijo que su madre le dijo que dejaría de abrazarlo y besarlo si alguna vez obtenía una nota inferior a un «sobresaliente» en la escuela.

Puedes tener intensos recuerdos de fracaso. Tuvimos un paciente cuyo padre solía burlarse cuando hacía deporte con sus hermanos y perdía. Todo el énfasis de la familia estaba en la competición, en ser el mejor. El y sus hermanos luchaban para ver quién era el más fuerte. Aunque era un atleta excelente, sus recuerdos se reducen a la decepción y la presión. Se acordaba del duro esfuerzo y de la insatisfacción que sentía por no cumplir esas imposibles y elevadas normas.

Si tus padres te solían avergonzar o criticar cuando no alcanzabas sus expectativas, con toda probabilidad tienes también la trampa vital de imperfección.

LAS TRAMPAS VITALES DE LAS NORMAS INALCANZABLES

1. Tu salud se está repercutiendo por el estrés diario, como por ejemplo debido al exceso de trabajo, y no sólo a causa de los acontecimientos inevitables de la vida.
2. Sientes un desequilibrio entre el trabajo y el placer. Sientes la vida como una constante presión y trabajas sin diversión.

3. Toda la vida parece girar alrededor del éxito, la posición social y los aspectos materiales. Parece que has perdido el contacto con la esencia de ti mismo y ya no sabes lo que en realidad te hace feliz.
4. Dedicas demasiada energía a mantener tu vida en orden. Pasas demasiado tiempo haciendo listas, organizando tu vida, planificando, limpiando y reparando y en cambio no pasas el suficiente tiempo siendo creativo o dejándote ir.
5. Las relaciones con los demás sufren porque muchas veces te ves envuelto en tus propias normas: trabajar, tener éxito, etcétera.
6. Haces que las otras personas se sientan inútiles o nerviosas a tu alrededor porque se ven incapaces de satisfacer las altas expectativas que tienes de ellos.
7. Tú raramente paras y disfrutas de los éxitos. Pocas veces saboreas la sensación de éxito: simplemente te diriges hacia la siguiente tarea que ya te está esperando.
8. Te sientes agobiado porque estás intentando rendir demasiado, nunca pareces tener suficiente tiempo para terminar con lo que has empezado.
9. Las normas son tan elevadas que ves muchas actividades como obligaciones u órdenes que cumplir, así que no te diviertes haciendo estas actividades.
10. Te retrasas mucho porque tus normas hacen que en muchas tareas te sientas agobiado y las evites.
11. Te sientes muy irritado o frustrado porque tu entorno no satisface tus elevadas normas.

El problema básico con las normas inalcanzables es que pierdes el contacto contigo mismo, ya que estás tan centrado en el orden, éxito o posición social que no atiendes a las necesidades físicas, emocionales y sociales.

PAMELA: *Algunas veces me siento como una máquina, como si en realidad no viviera. Estoy funcionando de forma automática.*

Aspectos de la vida como el amor, la familia, la creatividad, la diversión —lo que hace que la vida merezca la pena de ser vivida— quedan detrás de tu obsesiva búsqueda de la perfección.

CRAIG: *Fuimos a nuestra casa de verano y los niños y yo nos pusimos nuestros trajes de baño y nos fuimos a bañar al lago. Estába-*

mos riendo y chapoteando, y pasando un rato agradable. Mientras tanto Pamela estaba en casa limpiando, deshaciendo todas las maletas y haciendo no sé qué. Nosotros la llamamos para que viniera y se bañara. Ella nos contestó: «Un minuto, sólo un minuto», pero no vino.

Las normas inalcanzables te pasan una cara factura, ya que pierdes muchas oportunidades para ser feliz y sentirte realizado.

El éxito es tu refuerzo. Cualquier tarea sirve para perfeccionarte y probablemente eres uno de los mejores. Si observamos la parte más alta de una organización, existen muchas posibilidades de que nos encontremos a alguien con normas inalcanzables. ¿Quién si no pondría la energía necesaria para subir a lo más alto? ¿Quién tendría la voluntad de sacrificar otras partes de su vida? Si lees entrevistas con personas famosas, comprobarás que constantemente hacen referencias a su perfeccionismo, dedicación, atención al detalle y de cómo se dirigen a sí mismas y a los demás.

Sin embargo, no te *diviertes* del todo con tu éxito. Cuando consigues un objetivo, simplemente enfocas hacia otra parte, prestando atención a otros logros sin sentido sólo para conseguirlos. Y algunas veces tu éxito *es* un sinsentido, sobre todo cuando eres perfeccionista con las cosas triviales. ¿Es realmente importante dentro de tu proyecto más global que los cajones de la cocina estén perfectamente organizados o que la habitación de los niños esté absolutamente limpia? ¿Es importante que tu cita sea con la persona más guapa de la sala o que tú lleves el mejor traje? ¿Importa que obtengas un 99 en vez de un 100?

Las relaciones íntimas se desgastan. Quieres la perfecta pareja y eres incapaz de conformarte con menos. La única mujer que Keith consideraba perfecta para él era tan bella, tenía tantas aptitudes y éxito que docenas de hombres la cortejaban y ella no estaba interesada en Keith.

Una vez que has establecido una relación, puedes ser extremadamente crítico y exigente. Esperas que las demás personas (especialmente los más cercanos a ti, como tu esposa o hijos) cumplan con las normas que tienes y, sin darte cuenta, las devalúas por no satisfacer las normas que persigues. Por supuesto, a ti no te parecen muy elevadas y sientes que tus expectativas son normales y justificadas.

Pueden atraerte parejas perfeccionistas que tienen sus propias normas inalcanzables o pueden atraerte parejas que son todo lo contrario, relajadas y que hacen las cosas fáciles. Puedes elegir a alguien que te permita llevar tu vida apresurada, pero que también te aporte lo que has perdido. Este tipo de relaciones pueden ser una vía de alivio y felicidad.

Probablemente tienes poco tiempo para pasar con las personas que quieres. Si estás soltero, desatiendes a tus amigos y amores; si estás casado, desatiendes a tu familia. No tienes tiempo porque estás muy ocupado trabajando, poniendo tu casa en orden o avanzando en tu posición social. Te das cuenta de que piensas en un futuro donde te podrás relajar y encontrar una pareja o podrás pasar tiempo con tu esposa e hijos. Mientras tanto la vida pasa y tu estás emocionalmente vacío.

Cuando tienes tiempo para pasar con las personas que quieres, tienes a hacer las cosas con la misma presión, de una manera implacable. Pamela calcula el tiempo que cada día pasa con sus hijos, pero ni a ella le divierte ni tampoco a sus hijos.

CRAIG: Pamela está siempre detrás de los niños por alguna cosa. Pienso que les pone demasiada presión. Mira, nuestra hija Kate tiene dolores de cabeza y de estómago. Sólo está en tercero de primaria y Pamela ya se preocupa sobre cómo lo le va en la escuela.

Las normas inalcanzables pasan de generación en generación de esta forma. Tus padres te lo transmitieron a ti y tú lo transmites a tus hijos. Todo el tiempo que pasas con tus hijos estás presionándolos y no te detienes a apreciarlos, lo que contribuye a su infelicidad.

Si una persona con esta trampa vital tiene un gran proyecto, puede quedarse paralizada y ser incapaz de empezar. La demora es algo frecuente porque el nivel al que aspiras llegar es tan alto que resulta agobiante. Cuanto más inviertas en el proyecto, más lo aplazarás. Quizás incluso puedes hundirte y dejar de funcionar porque no puedes soportar el pensamiento de tener que satisfacer estas expectativas otra vez.

Por culpa de las normas inalcanzables, raramente te sientes *contento*. La tenaz actividad destruye las oportunidades de disfrutar de los sentimientos positivos como el amor, la paz, la felicidad, el orgullo o la relajación. En cambio, sientes la irritación, la frustración, la

decepción y seguramente la presión. Este sería un buen momento para que te percataras de que las normas tienen un precio muy alto para ti. ¿Realmente merecen la pena?

Aquí tienes los pasos para cambiar tu trampa vital.

EL CAMBIO DE LAS NORMAS INALCANZABLES

1. Enumera las áreas en las que tus normas pueden ser inalcanzables o en las que no hay un equilibrio.
2. Haz una lista de las ventajas que obtienes al mantener estas normas como base de tu vida cotidiana.
3. Haz una lista de las desventajas de esforzarte tan duramente en estas áreas.
4. Intenta evocar una imagen de tu vida que no tuvieras presiones.
5. Entiende los orígenes de tu trampa vital.
6. Considera qué efectos se producirían si bajaras tus "normas un 25 %.
7. Intenta cuantificar el tiempo que dedicas a mantener tus normas.
8. Intenta determinar cuáles son las normas más razonables pidiendo consenso u opiniones objetivas de las personas que parecen más equilibradas.
9. Paulatinamente intenta cambiar tu horario o modificar tu conducta para satisfacer tus necesidades más internas.

1. *Enumera las áreas en las que tus normas pueden ser inalcanzables o en las que no hay un equilibrio.* En función de si eres compulsivo, orientado al éxito u hacia la posición social, la lista debería incluir objetivos como mantener las cosas en orden, la limpieza, el trabajo, el dinero, la creación de comodidad, la belleza, el rendimiento en los deportes, la popularidad, la posición social o la fama. Podría ser un área de la vida en donde te sientas con un sentido constante de presión.

2. *Haz una lista de las ventajas que obtienes a la hora de mantener estas normas como base de tu vida cotidiana.* Las ventajas desde luego te tienen que proporcionar un nivel de éxito. Estos beneficios son consecuencia de *tener* orden, éxito o posición social. Si es así, pueden ser impresionantes, ya que nuestra cultura proporciona bastante refuerzo a las personas con normas inalcanzables. He aquí la lista que confeccionó Keith:

VENTAJAS DE MIS NORMAS INALCANZABLES

1. Puedo comprar lo que quiero.
2. Me siento especial.
3. La gente tiene celos de mí y quiere lo que yo tengo.
4. Puedo tener casi a cualquier mujer que quiera.
5. Me muevo en círculos de gente bien.

Aparentemente, Keith parecía tenerlo todo. Sin embargo no era feliz y no se divertía con ninguno de estos logros y, aunque siempre miraba la siguiente compra, mujer o paso de su carrera profesional, nada le satisfacía.

A continuación tienes la lista de ventajas de Pamela:

VENTAJAS DE MIS NORMAS INALCANZABLES

1. Gano mucho dinero.
2. Estoy casi a la cabeza de mi campo profesional.
3. He ganado premios y reconocimiento.
4. Mi casa está casi perfecta la mayoría de las veces.
5. Mi casa funciona de forma ordenada.
6. Mi nivel de habilidad en anestesiología es elevado.

Una vez más las ventajas son poderosas. Pamela consiguió bastante y merecía estar orgullosa, pero no era feliz. Sin embargo sentía una presión constante de continuar con este tipo de vida.

Probablemente tú también tienes este mismo problema: pareces beneficiarte bastante de tus normas elevadas, pero la verdad es que eres infeliz. ¿Qué tiene de bueno tener una casa siempre limpia y perfecta, cuando estás funcionando de forma precaria para mantenerla de esta manera y tienes resentimiento con todos aquellos que te lo comentan? ¿Qué tiene de bueno el estar en el nivel más alto de tu trabajo cuando no te deja tiempo en tu vida para el placer y el amor? ¿Qué tiene de bueno el hecho de crear comodidad cuando estás demasiado exhausta para disfrutar de ella?

3. Haz una lista de las desventajas de esforzarte tan duramente en estas áreas. Las desventajas son todas las consecuencias negativas,

todo aquello que sacrificas a lo largo del camino. En ellas deberías incluir tu salud, felicidad, relajación y estado de ánimo. Al hacer la lista, considera la calidad de tu vida emocional y cómo las normas inalcanzables afectan a tus relaciones con la familia, las personas queridas y amigos.

A continuación tienes la lista de desventajas que anotó Pamela:

DESVENTAJAS DE MIS NORMAS INALCANZABLES

1. Estoy físicamente exhausta.
2. No tengo ninguna diversión.
3. Mi matrimonio sufre las consecuencias.
4. Presiono demasiado a mis hijos. No me divierto con ellos. Parece que ellos me temen.
5. He perdido a muchos amigos íntimos.
6. No tengo ningún tiempo para mí misma.

He aquí la lista de desventajas de Keith, que sólo tenía dos apartados:

DESVENTAJAS DE MIS NORMAS INALCANZABLES

1. Mi salud está sufriendo.
2. No soy feliz.

Ahora tienes que sopesar las ventajas y las desventajas, y decidir qué es lo que tiene más sentido. ¿Las ventajas hacen que el esfuerzo merezca la pena? o ¿las desventajas superan claramente a las ventajas?

4. Intenta evocar una imagen de tu vida que no tuvieras estas presiones. Algunas veces, cuando estés bajo presión y sientas ese impulso tan familiar, para e imagina cómo repercutiría en tu vida permitir que alguna presión se liberara. Siéntate, cierra los ojos, y deja que una imagen aflore. ¿Lo que estás haciendo es en realidad lo más importante en tu vida? Cuando Keith hacía este ejercicio, se daba cuenta de que el hecho de que le vieran con la mujer perfecta (Sheila) no era tan gratificante como la alegría que sentía con Beth.

KEITH: *La otra noche estaba con Sheila en una cena de gala y empecé a pensar en Beth. Sabía que tenía más sentido estar allí con Sheila, tiene mejor presencia que Beth y es rica. Es mejor ser visto con Sheila. Pero seguía deseando estar allí con Beth en otro momento. Sería más alegre.*

Este ejercicio puede ayudarte a entender que las desventajas de tu vida están directamente relacionadas a las normas inalcanzables: si las rebajas, podrías eliminar muchas de estas desventajas.

5. *Entiende los orígenes de tu trampa vital. ¿Cómo se originaron tus normas inalcanzables? ¿Tuviste un padre que te dio un amor condicionado? ¿Quiénes fueron los modelos de normas inalcanzables? Como ya hemos apuntado, esta trampa vital está vinculada a otras que proceden de tu infancia. Tus normas inalcanzables podrían formar parte de otras trampas vitales más cercanas al núcleo, como puede ser la imperfección, la exclusión social o la privación emocional.*

6. *Considera qué efectos tendría si bajaras tus normas un 25 %. Primero, tenemos que modificar la idea de todo o nada que va asociado con las normas inalcanzables. Tú crees que algo es perfecto o es un fracaso y no puedes imaginarte haciendo algo sólo bien. En una escala de 0 a 100, si tu rendimiento no es 100, no puede ser 98 o 99 porque para ti eso es igual a cero. Tienes que aprender que es posible hacer algo al 80 % o al 70 % y que eso signifique para ti un buen trabajo y motivo de orgullo. Entre la perfección y el fracaso, hay una gran variedad de matices.*

PAMELA: *Estaba haciendo lasaña para la cena de la fiesta de la otra noche. Los padres de Craig iban a venir. Bueno, utilicé una salsa comprada en la tienda. Fue muy duro para mí hacerla yo misma. Me estuve sintiendo culpable toda la noche porque nadie me felicitó por mi lasaña. Me sentía culpable como si la cena en realidad no fuera digna.*

Trabajé sobre esto. Me dije a mí misma que la fiesta de cumpleaños fue bonita y que no importaba mucho que hubiera utilizado una salsa comprada en una tienda.

Te convendría aceptar este nivel más bajo en vez de insistir en la perfección, lo que además te permitiría conservar más energía para el progreso de tu carrera, éxito profesional, orgullo o posición social, sin tener que pagar un precio tan elevado. Tendrás que hacer *algún* sacrificio en lo que se refiere a tu esfuerzo, pero este sacrificio te aportará las ventajas de vivir más relajado, un cuerpo más saludable, un estado de ánimo más feliz y una mejora en tus relaciones.

7. *Intenta cuantificar el tiempo que dedicas a mantener tus normas.* Una técnica que puedes utilizar es el manejo del tiempo. Haz un horario donde quede especificado el tiempo que dedicas a cada uno de los proyectos que tengas que hacer durante el día. Es importante que no gastes más tiempo del asignado para cada proyecto y que, cuando éste termine, tolere cualquier imperfección que haya quedado.

Pamela utilizó esta técnica para escribir un artículo para una revista. Asignó seis horas a escribir el artículo.

PAMELA: *Y al final de estas seis horas, eso era todo. El artículo tenía que quedar como estaba, no más perfecto. Esto era duro para mí. Había demasiado por hacer y todavía quería seguir. Pero lo que me paró fue acordarme de mis hijos. Era más importante pasar el tiempo con ellos.*

Cuando decidas cómo repartes el tiempo para cada proyecto, asegúrate de considerar la *importancia* del objetivo en el cómputo total de felicidad y asigna más tiempo a las áreas que sean más vitales para ti. Las personas con normas inalcanzables a menudo pierden la perspectiva de las cosas y todas las tareas son igual de importantes para ellas. Por eso, puedes dedicar el mismo tiempo a hacer una reserva de avión que a escribir un artículo importante. Puedes repartir el tiempo que dediques a una tarea basándote en el tiempo que tardas en acabarla perfectamente, es decir, sin reparar en el impacto que tiene la tarea dentro de tu calidad de vida.

Pamela ha estimado que hacer el artículo perfectamente le llevará veinte horas. Pero su familia es más importante para ella que el artículo, por lo tanto decide asignar más tiempo a su familia y menos a su artículo.

A través de este proceso, esperamos que aprendas que la perfección no es útil a cualquier precio. Si puedes parar antes del punto que roza la perfección, tu vida irá mejor que antes, sólo un poco mejor. Asigna una cantidad de tiempo razonable a cada tarea y acepta cualquier nivel de rendimiento que hayas conseguido al final de ese período. Piensa que el tiempo que tomas para hacer las cosas se extiende constantemente y que tu vida rápidamente se descontrola.

8. *Intenta determinar cuáles son las normas razonables pidiendo consenso u opiniones objetivas de las personas que parecen más equilibradas.* Podemos ofrecer una opinión más objetiva sobre las normas razonables o ayudar a los pacientes a reflexionar cómo con seguir opiniones más objetivas. Es importante que también lo hagas, porque tú no *sientes* el desequilibrio de tus normas. No puedes confiar en ti mismo en esta materia. Pregunta a otras personas qué es lo que ellos creen más razonable. Si hay personas en tu vida que parecen más equilibradas y que al mismo tiempo tengan normas altas, pero sin perder la diversión de la vida, pregúntales cuánto tiempo se pasan trabajando, relajándose con su familia o sus amigos, haciendo ejercicio, de vacaciones o durmiendo. Intenta construir la estructura de una vida más equilibrada.

9. *Paulatinamente intenta cambiar tu horario o modificar tu conducta para satisfacer tus necesidades más internas.* Poco a poco, cambia tu vida hasta que tenga una estructura más equilibrada. Pamela y Keith lo intentaron hacer de este modo. Pamela hizo un excelente uso de las técnicas de manejo del tiempo. Limitó el tiempo que gastaba trabajando en el hospital y delegó la responsabilidad de algunos proyectos de investigación a un profesor asistente de su departamento; aprendió a *delegar*. Empezó a pasar más tiempo con su marido e hijos. También empezó a ir de excursión y a pasar más tiempo al aire libre; aunque, como puedes imaginar, tuvo que resistirse a ser perfecta también en eso.

PAMELA: *Una vez que empecé a dejarme ir un poco en mi profesión, inmediatamente vi que mi vida era mejor. Empezaba a ser una persona más feliz y me llené de gozo. Esto es lo que me ayudó a continuar con la misma soltura.*

Pamela lleva una tarjeta recordatorio consigo para recordar que «Puedo rebajar mis normas sin tener que sentirme una fracasada. Puedo hacer las cosas moderadamente bien, sentirme bien, y no tener que intentar ser perfecta».

Para Keith, el cambio significó modificar la perspectiva de las cosas que eran importantes para él. El hecho de encontrar a Beth fue uno de los principales catalizadores. Keith se sorprendió a sí mismo y ahora está enamorado de ella.

KEITH: *Pasando el tiempo con Beth, siento como una descarga de peso. Quiero decir que me encuentro a mí mismo queriendo pasar una tarde tranquila con Beth, haciendo la cena y yendo al cine. Con esto se completa mi escena social, no necesito nada de nadie más.*

Tanto Pamela como Keith ilustran el intercambio. Sal de la necesidad del perfecto orden, éxito o posición social y a cambio obtendrás más calidad de vida y satisfacción emocional en las relaciones con las personas que quieres.

«Puedo hacer todo lo que quiera» La grandiosidad como trampa vital

MEL: CUARENTA Y TRES AÑOS. SU MUJER LE AMENAZA CON DEJARLO.

Incluso antes de que conociéramos personalmente a Mel, nos empezamos a sentir irritados con él. En nuestro primer contacto telefónico, nos preguntó si teníamos abierto el jueves por la tarde. Le contestamos que sólo trabajábamos los martes y los miércoles por la tarde. «¿Entonces, no hay elección, no puedo venir los jueves?», preguntó. Le repetimos otra vez que no trabajábamos los jueves por la tarde y le citamos para el siguiente lunes. No obstante, dos veces antes de nuestra cita del lunes, nos llamó: «¿No hay ninguna posibilidad de que pueda venir los jueves? A mí me iría mucho mejor».

Mel llegó veinte minutos tarde a nuestra primera cita. Cuando llegó a nuestra consulta, lo primero que hizo fue comentar el gran inconveniente que le suponía venir los lunes: «Para venir tengo que cruzar toda la ciudad», dijo. Se sentó en el sillón y notamos que estaba incómodo. «¿Puedo moverlo un poco?», nos preguntó.

Le preguntamos por qué había venido a terapia.

MEL: *Es mi mujer, Katie. Amenaza con dejarme a menos que venga a terapia. No quiero que ella se vaya.* TERAPEUTA: *¿Por qué amenaza con dejarte?* MEL: *Descubrió que estaba teniendo otra aventura.* TERAPEUTA: *¿Así que ya había ocurrido antes?*

MEL: *Sí. Es la segunda vez que lo descubre.*

TERAPEUTA: *¿Es tu segunda aventura?*

MEL: *¡Ja! (carcajada). Es una pequeña peculiaridad mía. No me siento satisfecho sólo con una mujer.*

A medida que el tiempo pasaba, encontramos que había otras razones por las cuales Katie amenazaba con dejar a Mel. Katie nos hablaba de esto en una de las sesiones de pareja.

KATIE: *No puedo aguantarlo más. Siempre tengo que hacer las cosas a su manera y ya estoy harta de eso. Es como un niño mimado. Todas las cosas tienen que ser a su manera.*

Mel parecía desconcertado con la conducta de Katie. «¡Ella hace una montaña de un grano de arena!», se quejaba.

NINA: TREINTA AÑOS. NO PUEDE ENCONTRAR TRABAJO.

Nina también llegó tarde a nuestra primera cita. «Lo siento», dijo, «la puntualidad es un problema para mí.»

TERAPEUTA: *Bien, ¿por qué no empezamos y nos cuentas el motivo por el cual vienes a terapia?*

NINA: *Bueno, mi marido Raymond quiere que busque un trabajo porque tenemos problemas económicos.*

TERAPEUTA: *¿Tú quieres buscar un trabajo?*

NINA: *No. En realidad, pienso que es muy injusto después de todos estos años que él me haga empezar a trabajar. Verdaderamente me fastidia.*

TERAPEUTA: *Pero parece que estás buscando trabajo.*

NINA: *Sí, voy mirando. Quiero decir, no tengo elección. Tenemos verdaderos problemas económicos. La cuestión es que estoy teniendo dificultades para encontrar un trabajo. Le digo la verdad, cuando busco trabajo, tengo muchos problemas para encontrarlo.*

TERAPEUTA: *¿Cuál es el problema?*

NINA: *Supongo que es que encuentro el trabajo aburrido. No puedo preocuparme de hacer todo lo que quieren en los trabajos.*

Nina nos llamó la atención porque parecía un poco infantil. Parecía que su verdadero propósito al venir a terapia fuera que nos aliáramos con ella en contra de su marido y le convenciéramos de que no debía trabajar.

TERAPEUTA: *¿Piensas que tu marido estaría dispuesto a venir contigo a terapia ?*

NINA: *Sí. Sería fantástico. Deseo que hables con él y le hagas ver lo que es lógico. Que no estoy hecha para trabajar.*

TERAPEUTA: *Bueno, si quieres que él lo sepa, podrás decírselo tú misma.*

Cuando le quedó claro que no intervendríamos de la forma que ella quería, Nina empezó a estar malhumorada. «¿Por qué me haces esto?», preguntó.

El cuestionario de grandiosidad

Este cuestionario mide hasta qué punto te describe la grandiosidad como trampa vital. Contesta y puntúa los apartados, utilizando la siguiente escala.

Escala de puntuaciones

1. Totalmente falso.
2. La mayoría de las veces falso.
3. Más verdadero que falso.
4. En ocasiones verdadero.
5. La mayoría de las veces verdadero.
6. Me describe perfectamente.

Si has marcado alguna frase de este cuestionario con un cinco o seis, esta trampa vital se te puede aplicar, incluso si tu puntuación total es baja.

PUNTUACIÓN	DESCRIPCIÓN
	1. Tengo problemas para aceptar un «no» como respuesta. 2. Me enfado cuando no puedo conseguir lo que quiero. 3. Soy especial y no debería tener que aceptar las obligaciones que para otras personas son normales. 4. Pongo mis necesidades en primer lugar. 5. Tengo muchas dificultades en dejar de beber, fumar, comer compulsivamente u otros problemas de conducta. 6. No tengo la disciplina necesaria para finalizar las tareas aburridas o rutinarias. 7. Actúo por impulsos y emociones, y eso más tarde me causa problemas. 8. Si no puedo conseguir un objetivo, llego a sentirme fácilmente frustrado y lo dejo. 9. Insisto en que las personas hagan las cosas a mi manera. 10. Tengo problemas en dejar las gratificaciones inmediatas para conseguir objetivos a largo plazo.
	TU PUNTUACIÓN TOTAL (Suma todas tus puntuaciones de las preguntas 1-10)

INTERPRETA LA PUNTUACIÓN TOTAL

- 10-19 Muy bajo. Esta trampa vital probablemente *no* se aplica a ti.
 20-29 Bastante bajo. Esta trampa vital puede que sólo se aplique *de vez en cuando*.
 30-39 Moderado. Esta trampa vital es un *problema* en tu vida.
 40-49 Alto. Esta es definitivamente una trampa vital *importante* para ti.
 50-60 Muy alto. Esta es definitivamente una de tus trampas vitales *nucleares*.

La experiencia de grandiosidad

Hay tres tipos de grandiosidad, cada uno con características propias. Estos tres tipos pueden solaparse, o sea que tal vez tengas más de uno.

LOS TRES TIPOS DE GRANDIOSIDAD

1. La grandiosidad del mimado.
2. La grandiosidad del dependiente.
3. La impulsividad.

La grandiosidad del mimado

Te ves a ti mismo como especial. Eres exigente, controlador y lo quieres todo a tu manera. Cuando las otras personas te ponen obstáculos, te enfadas.

KATIE: *Estábamos discutiendo porque quería hacer un curso y él no quería que lo hiciera.* MEL: *Ella no estará en casa cuando llegue del trabajo.* KATIE: *Llegaré a casa media hora después de que lo hagas tú.* MEL: *Pero no me podrás hacer la cena.* KATIE: *Mel, sólo es una noche a la semana y podemos encargarnos de la cena o ir fuera.* MEL: *Tú no me entiendes. Trabajo duro. Es un asunto que concierne a mi comodidad. (Gritando.) ¡Y mi comodidad es muy importante para mí!*

Tienes poca empatía o te preocupas poco por los sentimientos de los demás, lo que te convierte en una persona descortés y quizás incluso ofensiva. Eres indiferente a las expectativas sociales y a las convenciones habituales, y te consideras por encima de la ley. Crees que a pesar de que *las demás* personas deban ser castigadas cuando no respetan las normas sociales, tú *no* deberías ser castigado. No esperas tener que asumir las consecuencias normales de tus acciones.

MEL: *Lo siento, llego tarde. Estaba esperando que ese idiota saliera de la zona azul del aparcamiento de caravanas para que pudiera aparcar.*
 TERAPEUTA: *¿Aparcaste en una zona de caravanas?*

MEL: *Sí, Pero está bien. Le pedí prestado el coche a mi cuñado. Tiene una matrícula de «Caravanas». Hasta he puesto el tíquet y podía no haberlo hecho.*

Haces lo que quieres sin sentirte culpable porque te sientes especial. Crees que puedes escapar de las repercusiones negativas de tus acciones y actúas impunemente o manipulas la situación para no tener que asumir luego las consecuencias.

La grandiosidad del dependiente

Si eres del tipo dependiente, sientes el derecho de depender de la otra persona. Te sitúas en el papel del débil, incompetente o necesitado, y esperas que los demás sean fuertes y te cuiden.

Te sientes muy especial porque es tu *derecho* y las personas te lo *deben*.

NINA: *Raymond está muy furioso conmigo porque descubrió que estaba cogiendo el dinero de la comida para comprar ropa.*

TERAPEUTA: *¿Por qué lo haces?*

NINA: *Bueno, él me cortó mi asignación para comprar ropa. Esto me molesta. ¿Qué se suponía que tenía que hacer? ¿Continuar llevando la misma ropa vieja y fea?*

TERAPEUTA: *Ya entiendo. Él cortó tu asignación para comprar ropa porque los dos estáis teniendo muchos problemas económicos.*

NINA: *Bueno, ¡se suponía que íbamos a tener cuidado de las cosas superfinas hasta que las cosas fueran mejor¹. ¡No creí que me supondría esto!*

Al igual que Nina, siempre esperas apoyo económico y permites que las otras personas asuman la responsabilidad de las cuestiones cotidianas y que tomen la mayoría de tus decisiones.

Probablemente te comportas de forma pasiva. Cuando alguien no te cuida, te sientes una víctima y te enfadas, pero te contienen. Expresas tu resentimiento de otras formas, ya sea a través de una mala cara, de conductas pasivo-agresivas, de quejas hipocondríacas, de gimoteos o bien de rabietas.

No sientes necesariamente que eres especial y quizás intentas por todos los medios agradar y ser complaciente. Seguramente crees que tienes derecho a ser dependiente, ya que te consideras débil y vulnerable. Necesitas ayuda y las personas te la *deben* prestar.

La impulsividad

Es un patrón relacionado con la dificultad para controlar tus conductas y sentimientos. Tienes problemas con el control de los impulsos y actúas en función de tus deseos y sentimientos, sin tener en cuenta las consecuencias.

Tienes problemas para tolerar la frustración que se necesita para completar las tareas a largo plazo, especialmente las aburridas o rutinarias. Tienes una falta general de organización y de estructura, y eres indisciplinado.

NINA: *Bueno, no obtuve el trabajo en la agencia de viajes.*

TERAPEUTA: *¡Oh!, finalmente fuiste allí. ¿Qué ocurrió?*

NINA: *No pude conseguir la solicitud de empleo. Pretendían que rellenara esos formularios tan largos que no entendía y que completara todo ese papeleo. No pude encontrar a nadie que me ayudara a hacerlo paso a paso. Pensé que si el trabajo era como el proceso de selección, definitivamente no me gustaría. No era el lugar donde deseaba trabajar.*

Al igual que Nina, puedes tender a demorarte. Cuando finalmente emprendes la tarea, lo haces de manera indiferente o de forma pasivo-agresiva. Te resulta muy difícil mantenerte centrado y persistir, incluso cuando realmente *quieres* cumplir. Tienes dificultades para conseguir gratificaciones a largo plazo porque sueles demorarlas por las de corto plazo. Este problema también puede ser la causa de adicciones como comer de manera obsesiva, fumar, beber, tomar drogas o el sexo compulsivo. No obstante, los problemas con las adicciones no manifiestan necesariamente esta trampa vital, ya que éstos son sólo indicadores. Si tuvieras la grandiosidad como trampa vital, las adicciones formarían parte de un patrón más general que también incluiría problemas con el autocontrol y la autodisciplina.

Puedes tener dificultades en controlar tus emociones, especialmente los sentimientos de enfado y de rabia. Aunque puedes estar algo deprimido, los sentimientos de ira son predominantes. No eres capaz de expresarlos de una forma madura y lo haces como un niño enfurecido. Te muestras impaciente, irritable y enfadado.

KATIE: *Es tan embarazosa la forma que tiene de gritar... No se da cuenta de dónde estamos o quién le está escuchando. De repente, empieza a gritar. Podemos estar en público, en casa de unos amigos, en cualquier sitio.*

MEL: *Es cierto. Cuando estoy enfadado, quiero que las personas lo sepan.*

KATIE: *Y te lo diré: funciona. Le doy todo lo que quiere sólo para que se calle. Todos lo hacen.*

No te moderas cuando expresas tu enfado y crees que debes tener la libertad de manifestar cualquier emoción. No tienes en cuenta el impacto que reciben los otros.

Las dificultades que tienes con el control de los impulsos y con la expresión de la ira suponen un problema. Si lo llevamos al extremo, la dificultad que tienes para controlar esta primera reacción te puede conducir a conductas criminales. Pero es más frecuente que te ocurra con estallidos de rabia, con la pérdida de control o también con conductas inapropiadas.

NINA: *Compré este vestido nuevo para la fiesta del jueves.*

TERAPEUTA: *¿Cómo lo conseguiste? Pensaba que Raymondno te daba dinero para ropa.*

NINA: *Bueno, si me juras no decírselo, en realidad lo robé. Fue verdaderamente fácil. Sólo salí a hurtadillas del probador y lo introduje en mi bolso.*

TERAPEUTA: *¿Cómo se lo vas a explicar a Raymond?*

NINA: *¡Oh!, no se dará cuenta. De hecho, es por su culpa, porque no me quiere dar dinero.*

Raymond sí descubrió lo del vestido y se enfadó tanto que le dijo a Nina que quería iniciar los trámites de separación. Nina no quería que esto ocurriera: había actuado impulsivamente, sin considerar las

consecuencias. Entre el *impulso* y la *acción*, tenía que aprender a colocar siempre el *pensamiento*.

A diferencia de otras trampas vitales que no permiten que tus necesidades sean cubiertas, la grandiosidad implica la *excesiva* expresión de estas necesidades. Este exceso implica que no existe el grado normal de contención. Mientras las otras personas se inhiben y se imponen la disciplina apropiada, tú no lo haces.

La mayoría de los pacientes con grandiosidad no sienten que este patrón les cause ningún malestar. Este aspecto diferencia la grandiosidad de las restantes trampas vitales de este libro. Nunca hemos tenido un paciente que haya venido a terapia diciendo que sufría porque se sentía importante o especial.

Muchos de nuestros pacientes tienen parejas con serios problemas de grandiosidad. Así es como suelen aparecer estas personas en terapia, como la pareja de uno de nuestros pacientes. (A menudo pedimos a las parejas de nuestros pacientes que también vengan a la sesión.) Para expresarlo más claramente, más que buscar terapia, a menudo las otras personas son las que impulsan a buscar terapia.

La vida empieza a ser dolorosa sólo cuando no eres capaz de evitar por más tiempo las graves consecuencias que provoca la grandiosidad —por ejemplo, cuando pierdes el trabajo porque no puedes terminarlo correctamente o cuando tu esposo o esposa te amenaza con dejarte—. Sólo ante estas circunstancias reconocerás que las demás personas no son felices con tu conducta y observarás la grandiosidad como un problema. Finalmente te percatarás de que la trampa vital tiene consecuencias y que al final dañará a tu vida.

Los orígenes de la grandiosidad

La grandiosidad se puede desarrollar de tres formas distintas. La primera implica unos límites paternos muy débiles.

PRIMER ORIGEN: LÍMITES DÉBILES

Los límites débiles son el origen más obvio de la grandiosidad. Los padres fallan al promover la suficiente disciplina y control en sus hijos. Algunos padres miman o son indulgentes con sus hijos de diversas formas.

a) *La grandiosidad del mimado:*

A los niños, se les da todo lo que piden, siempre que quieren. Esto incluiría los deseos materiales o tener todo lo que desearan. Los niños controlan a los padres.

b) *La impulsividad:*

A los niños, no se les enseña la tolerancia a la frustración. No se les obliga a asumir responsabilidades y a asignarles tareas completas. Incluiría las tareas de la casa o hacer los deberes. Los padres permiten al niño seguir con la irresponsabilidad porque ésta no implica consecuencias aversivas.

Tampoco se les enseña el control de los impulsos. Los padres permiten que el niño actúe de forma descontrolada e impulsiva, tal como el enfado. Uno o los dos padres pueden tener dificultades en el control de sus emociones y de sus impulsos.

Cuando hablamos de los límites, nos referimos a las reglas y las consecuencias que son razonables. Tanto los padres de Mel como los de Nina pusieron unos límites débiles y los educaron para ser especiales. Ambos fueron criados en ambientes permisivos en los que se les permitió todo, donde se les mimó y fueron indulgentes con ellos. Nunca aprendieron cuáles eran los límites apropiados.

Los padres sirven como modelos de autocontrol y disciplina. Los padres que no controlan, crían niños que descontrolan.

MEL: *Sí, supongo que mi padre solía enrabarse dando vueltas por la casa de la misma manera que yo. Siempre estaba perdiendo sus nervios y nos chillaba. En ese aspecto, soy bastante parecido a él.*

KATIE: *¿ Y qué me dices de tu madre? Estaba totalmente anulada y sólo hacía lo que su marido le ordenaba.*

MEL: *Sí. Supongo que nadie fue un modelo de buena conducta.*

En el entorno familiar de Mel, se aceptaba que su padre se comportara como un niño. Si un padre es incapaz de controlarse, tampoco es capaz de dominar a sus hijos. A través del autocontrol de nuestros padres aprendemos a controlarnos, es decir, hacemos lo que han

hecho con nosotros. Cuando tenemos padres que nos proporcionan unos límites claros, consistentes y apropiados, aprendemos a aplicarnos estos límites.

Los pacientes que crecen con límites débiles normalmente no aprenden la noción de *reciprocidad* en la infancia. Los padres no les enseñaron que para obtener algo, tenían que dar algo. Asimismo, el mensaje que recibieron fue que les cuidarían y que no tendrían que hacer nada a cambio.

Mel y Nina tenían un interesante punto en común: Mel fue el único chico y Nina la única chica en sus familias.

NINA: *Fui la pequeñita y la única niña. Mi madre quería una niña y tuvo tres niños antes de tenerme a mí. Tuve todo lo que quise como niña. Era como una pequeña princesa: todos me cuidaban, mis padres y mis hermanos.*

Es posible que ciertos niños —los hijos únicos, el hijo más pequeño de la familia, el único hijo de un determinado sexo— sean los más aptos para desarrollar la trampa vital, ya que probablemente los padres fueron más indulgentes con ellos.

SEGUNDO ORIGEN: LA EXCESIVA INDULGENCIA DEL DEPENDIENTE

El origen de la grandiosidad del dependiente se da cuando los padres son excesivamente permisivos con sus hijos, lo que provoca que los hijos dependan de ellos. Los padres asumen las responsabilidades cotidianas, toman las decisiones y hacen las tareas difíciles del niño. El entorno es tan seguro y protector y se espera tan poco del niño, que éste empieza a reclamar este nivel de cuidado.

La diferencia entre la dependencia como trampa vital y «la grandiosidad del dependiente» es únicamente de grado. Cuanto más dependiente te han permitido ser —cuanto más sobreprotegido has estado y más te han dado de todo— más tenderás hacia la grandiosidad del dependiente. Si perteneces a este tipo, deberías leer también el capítulo de la dependencia.

TERCER ORIGEN: LA GRANDIOSIDAD COMO CONTRAATAQUE DE OTRAS TRAMPAS VITALES

Para la mayoría de nuestros pacientes, la grandiosidad es una forma de contraataque o una excesiva compensación de otras trampas vitales que son más centrales, como la imperfección, la privación emocional o la exclusión social. En estos casos, para conocer el origen de la grandiosidad se han de leer los capítulos que describen el patrón central.

Si has desarrollado la grandiosidad como una forma de afrontar la privación emocional de la infancia, probablemente de niño se burlaron de ti o tuviste carencias emocionales que fueron importantes. Es posible que tus padres fueran fríos y no te dieran cariño, y por lo tanto tuviste carencias emocionales a las que te enfrentas a través de la grandiosidad. También es posible que tuvieras carencias materiales. Las familias de tu alrededor tenían dinero, pero vosotros fuisteis relativamente pobres. Querías cosas que no podías tener y ahora, de adulto, quieres estar *seguro* de que lo obtendrás todo.

La grandiosidad pudo haber sido una adaptación, una forma saludable de afrontar la vida cuando eras joven. Esta trampa vital puede haber sido una vía para salir de la soledad, de la falta de amor, de cariño y de atención que experimentaste de niño. Quizá te ofrecía la manera de evitar las carencias materiales. El problema es que fuiste demasiado lejos. De adulto, estás tan preocupado por si vuelves a tener carencias emocionales o de que se burlen de ti que te has vuelto exigente, narcisista y controlador. Para cubrir tus necesidades, comenzaste a alejar a muchas personas que quizá hubieran podido satisfacerlas.

Una pregunta interesante es por qué algunos niños con carencias emocionales desarrollan como estilo de afrontamiento la grandiosidad. ¿Cómo llegan a esta estrategia? Creemos que hay diversos factores que intervienen. El primero es el temperamento de los niños. Algunos son más agresivos y responden de forma activa en vez de rendirse ante sus sentimientos de pérdida. Otro factor es que la familia permita que los niños contraataquen. Un padre que no cubre las necesidades de su hijo puede permitirle que sea exigente de alguna otra forma. Un tercer factor es que el hijo tenga algún tipo de aptitud, como ser especialmente listo, guapo o con cierta habilidad. En esta área, el niño encuentra *algunas* necesidades satisfechas.

Los sentimientos de enfado y de rabia también pueden conducir a desarrollar la grandiosidad como un mecanismo de defensa ante la privación. Para muchas personas, los sentimientos intensos de ira pueden ser un poderoso motivo que les motive a superar las condiciones adversas de su infancia. Les proporciona la fuerza necesaria para poder hacer alguna cosa bien ante condiciones que consideran injustas.

Aunque la grandiosidad es a menudo una reacción en contra de los sentimientos de privación emocional, también puede ser una respuesta ante otras trampas vitales. Ciertamente, alguien que se sienta imperfecto o indeseable socialmente puede compensarlo mediante la singularidad. Si el sentimiento subyacente es «Soy inferior», puede contrarrestarlo diciendo: «No, soy especial, soy mejor que cualquier persona».

Las dificultades para tolerar la frustración y el control de los impulsos también pueden ser formas de contraatacar los sentimientos asociados (aunque éste no es el origen habitual de la impulsividad). En estos casos, el niño es desmesuradamente disciplinado y controlado, pero más tarde se rebela contra ello.

Las señales de peligro en las relaciones

Éstas son las señales de que la elección de tu pareja se ha guiado por la trampa vital y que has escogido a alguien que refuerza tu sentimiento de grandiosidad.

LA GRANDIOSIDAD DEL MIMADO Te

atraen parejas que:

1. Sacrifican sus propias necesidades por las tuyas.
2. Permiten que les controles.
3. Tienen miedo de expresar sus propias necesidades y sentimientos.
4. Toleran el maltrato, la crítica, etc.
5. Permiten que se aprovechen de ellos.
6. No se sienten independientes y se permiten vivir a través de ti.
7. Son dependientes de ti y aceptan como moneda de cambio de la dependencia ser dominados.

LA GRANDIOSIDAD DEL DEPENDIENTE

Te atraen las parejas fuertes que son competentes y capaces de cuidar de ti (véase el capítulo de la dependencia).

LA IMPULSIVIDAD

Te pueden atraer parejas que son organizadas, disciplinadas, compulsivas, etc., que contrarrestan tu propia tendencia al caos y la desorganización.

Resumiendo, te atraen aquellas parejas que apoyan tu forma de ser de grandiosidad más que las que lo retan. Tanto Mel como Nina han tenido muchas relaciones que se han terminado porque las consideraban aburridas. Antes de casarse, Mel salió con una mujer que le daba afecto y a quien él intimidó y trató mal, mientras que Nina se relacionó con hombres casados.

Si analizas tu vida, probablemente esto también te ocurrirá. La *mayoría* de tus relaciones habrán seguido este patrón, lo que te habrá permitido reproducir la grandiosidad de tu infancia. Asimismo, las personas que aceptan relacionarse contigo actúan con sus propias trampas vitales; para bailar se necesitan dos personas.

Los recuadros que vienen a continuación enumeran los patrones más habituales de la grandiosidad:

LAS TRAMPAS VITALES DE LA GRANDIOSIDAD DEL MIMADO

1. No te preocupas de las necesidades de las personas que te rodean. Satisfaces tus necesidades a sus expensas y las hieres.
2. Puedes abusar, humillar o ser exigente con las personas que te rodean.
3. Tienes dificultades para empatizar con los sentimientos de los que te rodean. Sienten que no les entiendes o que no te preocupas de sus sentimientos.
4. Recibes más de la sociedad de lo que das. El resultado es injusto para las otras personas.
5. En el trabajo puedes ser despedido, bajar de categoría, etc., porque fallas al considerar las necesidades y los sentimientos de los demás o porque fracasas al seguir las reglas.

6. Tu pareja, familia, amigos o hijos pueden dejarte, estar resentidos contigo o dejar la relación porque les tratas de forma ofensiva, injusta o egoísta.
7. Puedes estar involucrado en problemas legales o criminales si haces trampas o quebrantas las leyes, como la evasión de impuestos o los negocios fraudulentos.
8. Nunca tienes la oportunidad de experimentar la alegría de dar a las otras personas de forma no egoísta o de tener una relación realmente igualitaria y equitativa.
9. Si la grandiosidad es una forma de contraataque, nunca miras al espejo para resolver tus trampas vitales subyacentes. Nunca te vas a dirigir hacia tus verdaderas necesidades. Continúas sintiéndote con carencias emocionales, imperfecto o indeseable socialmente.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA GRANDIOSIDAD DEL DEPENDIENTE

1. Nunca aprendes a cuidarte de ti, porque insistes en que los demás te cuiden.
2. Injustamente prescindes de los derechos de las personas cercanas a ti, ya que no pueden utilizar su propio tiempo libre. Tus exigencias agotan a las personas de tu alrededor.
3. Al final las personas de las que dependes podrían estar hartas de ti o enfadarse con tu dependencia y tus demandas. Por ello te dejarán, te despedirán o rechazarán continuar ayudándote.
4. Las personas de las que dependes podrían morir o dejarte, y tú ser incapaz de cuidar de ti mismo.

LAS TRAMPAS VITALES DE LA IMPULSIVIDAD

1. Nunca terminas las tareas necesarias para progresar en tu carrera profesional. Eres una persona que nunca ha conseguido nada y finalmente te sientes incapaz por la acumulación de fracasos.
2. Las personas de tu alrededor pueden hartarse de tu irresponsabilidad y dejar de relacionarse contigo.
3. Tu vida es un caos. No puedes tener la suficiente disciplina ni organización para trazarte una meta. Además, eres un engreído.
4. Puedes tener problemas con las adicciones, como las drogas, el alcohol o comer compulsivamente.

5. En casi cada área de tu vida, la falta de disciplina te impide conseguir tus objetivos.
6. No tienes suficiente dinero para hacer lo que desearías en la vida.
7. Has tenido problemas con la grandiosidad en la escuela, con la policía o en el trabajo porque no puedes controlar tus impulsos.
8. Puedes haber alejado a tus amigos, esposa, hijos o jefes debido a tus enfados y a tus estallidos de rabia.

Es importante que consideres estas trampas vitales cuidadosamente porque tu motivación para el cambio puede ser baja ya que, a diferencia de las otras trampas vitales, tu grandiosidad no es dolorosa, sino que te hace sentir bien. De todas formas, las personas de tu alrededor son las que padecen el dolor.

TERAPEUTA: *Mel, vas a tener que dejar a Katie hacer ese curso. Lo que estás haciendo no es justo.*

MEL: *¿Por qué debería dejarla? ¿Por qué tengo que hacer esas cosas que me dices que debería hacer? Me gusta que Katie esté centrada en mí.*

Es fácil comprender el punto de vista de Mel. Efectivamente, ¿por qué debería cambiar? Superficialmente su trampa vital sólo le beneficiaba. De la misma manera, ¿por qué Nina debería aprender a valerse por sí misma, si podía conseguir que otras personas lo hicieran por ella?

Cuando trabajamos con pacientes con grandiosidad, siempre buscamos *el punto de equilibrio*. ¿Por qué deben cambiar? ¿Cómo perjudica a sus vidas, tanto a nivel personal como laboral, esta trampa vital?

Vamos a considerar cuidadosamente el coste definitivo de esta trampa vital.

El cambio de la grandiosidad como trampa vital

A medida que escribíamos sobre esta trampa vital, nos percatamos que generábamos un cierto sentimiento de inutilidad: reconocemos que pocas personas con grandiosidad van a leer este capítulo porque

raramente quieren cambiar. No leen libros de autoayuda, se resisten a acudir a terapia, luchan para seguir igual y culpan a los demás de sus problemas.

Si eres una excepción —tienes la grandiosidad y estás leyendo este capítulo—, probablemente es porque esta trampa vital te está comportando consecuencias que no puedes omitir por más tiempo. Quizá tu esposa te ha pedido el divorcio, tu pareja quiere abandonarte o vas a perder tu trabajo. Algo ha ocurrido para que entres en crisis.

Nos damos cuenta de que muchos de los patrones asociados a la grandiosidad no te importan. Probablemente no te inquieta que esta trampa vital te haga ser injusto con los demás. No te importa el dolor que causas. Estás centrado en ti mismo y te preocupas sólo por ti mismo. Éste es un gran inconveniente para cambiar.

Hemos dividido esta sección en dos partes. La primera está dirigida a aquellos que, como tú, tienen la trampa vital y la quieren cambiar.

Sin embargo, creemos que la mayoría de las personas que lean este capítulo serán víctimas de personas «con grandiosidad». O sea, no tienes esta trampa vital, pero lees este capítulo para intentar *comprender* a una persona «que se siente con todos los derechos», ya sea tu pareja, tu esposo o esposa o tus padres. La segunda sección está dedicada a aquellos que padecen la grandiosidad.

AYÚDATE A SUPERAR LOS PROBLEMAS DE GRANDIOSIDAD

1. Haz una lista de las ventajas y de las desventajas de no aceptar límites. Esto es crucial para motivarte para el cambio.
2. Enfrentate a las excusas que utilizas para evitar la aceptación de los límites.
3. Haz una lista de las diferentes formas en que tu problema de límites se manifiesta por sí mismo en la vida cotidiana. Rellena el registro de los límites.
4. Haz una tarjeta recordatorio que te ayude a luchar contra tus problemas de grandiosidad e impulsividad en cada situación.
5. Pide la opinión de los demás a medida que intentas cambiar.
6. Intenta empatizar con las personas que te rodean.
7. Si la trampa vital es una forma de contraatacar, intenta entender la trampa vital central subyacente. Sigue las técnicas relevantes para el cambio de cada una.

8. Si tienes problemas de autodisciplina haz una lista de tareas según los niveles de aburrimiento o frustración. Trabaja gradualmente para ir alcanzando cada punto de la lista.
9. Si tienes dificultades para controlar tus emociones, desarrolla la técnica del tiempo muerto.
10. Si tienes la grandiosidad del dependiente, haz una lista de tareas graduadas según el nivel de dificultad. Empieza a hacer lo que permites que las otras personas hagan por ti. Demuéstrate a ti mismo que eres competente.

1. *Haz una lista de las ventajas y desventajas de no aceptar límites. Esto es crucial para motivarte para el cambio.* En el caso de las desventajas, asegúrate de enumerar el dolor que causas a los demás, la posibilidad de que los amigos y la familia se alejen de ti, las probabilidades de ser despedido o de no ser promocionado, la posibilidad de que emprendan alguna acción legal contra ti. Si tienes problemas de impulsividad, asegúrate de considerar la probabilidad de que nunca consigas tus objetivos vitales si no toleras la frustración. *Asegúrate de incluir cualquier consecuencia negativa que hayas experimentado.* He aquí la lista que Mel hizo:

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE MI GRANDIOSIDAD

Ventajas

1. Hago las cosas a mi manera y eso me gusta.
2. Tengo lo que quiero: dinero, mujeres y comodidades.
3. Cuando me enfado, casi siempre consigo que las personas hagan lo que quiero.
4. Puedo controlar a la mayoría de las personas y eso me gusta.
5. Me siento especial.
6. Soy especial y no tengo que seguir las reglas.

Desventajas

1. Katie amenaza con dejarme.
2. Las personas se enfadan mucho conmigo y me evitan.
3. Las personas están aterrorizadas conmigo en el trabajo. No les gusto.
4. No tengo muchos amigos íntimos. Muchas personas se enfadan conmigo durante un tiempo y dejan de relacionarse conmigo.

Deberías observar que Mel casi no incluyó ningún punto sobre el dolor o las injusticias que causa a los demás por su grandiosidad en la lista de desventajas. Estos aspectos los nombró cuando avanzó en la terapia.

En las sesiones de imaginación, deja que afloren imágenes de distintas situaciones en las que se manifiestan las desventajas. Así sentirás las consecuencias de un modo más real. Imagina que tu pareja te abandona o que pierdes el trabajo. Por ejemplo, uno de los apartados de la lista de «desventajas» de Nina fue: «Raymond podría dejarme y yo no sé cuidar de mí misma».

TERAPEUTA: *Cierra los ojos y obtén una imagen de cómo sería todo esto.*

NINA: *(Pausa.) Me veo a mí misma en el teléfono, llamando a mi madre, llamando a mis amigos, intentando conseguir que hagan las cosas por mí. Esto es humillante. Me siento como si estuviera suplicando. Esto me hace estar enfurecida con Raymond, pero no importa lo enfadada que esté, no quiero que vuelva.*

Intenta comprender el coste de tu grandiosidad *antes* de que ocurran las consecuencias negativas. Entre el impulso y la acción, inserta el *pensamiento*.

2. *Enfréntate a las excusas que utilizas para no aceptar los límites.* Haz una lista de tus excusas. Para cada una, escribe por qué es una racionalización que no es válida. Empieza a contrarrestar los pensamientos que mantienen tu grandiosidad.

Aquí tienes algunas de las excusas que recopiló Mel en el curso de nuestra terapia:

EXCUSAS PARA LA GRANDIOSIDAD

1. Las personas deberían aceptarme tal como soy.
2. No estoy hiriendo a nadie.
3. Todos están haciendo una gran cuestión de nada.
4. Soy especial y me lo merezco.
5. Nunca seré detenido.
6. Cuido de mí mismo.

7. Es saludable exteriorizar toda mi ira.
8. Si soy suficientemente inteligente para manipular, seré capaz de tenerlo todo a mi manera.

Las excusas de Nina se centraron en la falta de autodisciplina:

EXCUSAS PARA LA IMPULSIVIDAD

1. Si es aburrido, ¿por qué hacerlo?
2. Siempre me podré poner al día más tarde.
3. Trabajaré en esto mañana.
4. Me las puedo arreglar con mis aptitudes naturales.
5. Alguien puede hacer esto mejor que yo.
6. La verdad es que Raymond nunca me dejará.
7. La vida es más divertida cuando hago lo que quiero.
8. No puedo ayudarte; soy así.

Las excusas oscurecen la realidad de la situación. Si continúas comportándote de la misma forma, irás pagando algunas multas por la grandiosidad y la impulsividad. El hecho de que leas este capítulo demuestra que algo ya ha ido bastante mal. No permitas que las excusas te nublen las consecuencias negativas a las que te conduce tu trampa vital.

3. Haz una lista de las diferentes formas en que tu problema de límites se manifiesta por sí mismo en la vida cotidiana. Rellena el registro de los límites. Queremos que hagas una lista muy detallada de las formas en que tu trampa vital se manifiesta en tu vida. Pide a tus amigos y a los miembros de tu familia que te ayuden. Estarán muy felices por la oportunidad de señalártelo.

Considera varias áreas de la vida: en casa, con tu esposa o hijos, en el trabajo, en el coche, en los restaurantes, en los hoteles, con tus amigos... Para cada área, rellena el registro de los límites. Este registro te dará la oportunidad de comparar tus expectativas con la norma.

El principio básico que hay detrás de la norma es la reciprocidad o el intercambio recíproco. Esto se expresa mejor con la regla: «Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti».

A continuación, tienes un ejemplo del registro de los límites que rellenó Mel para la situación «seleccionar una película con Katie».

ÁREA DE LA VIDA. Seleccionar una película con Katie.
MI GRANDIOSIDAD. Intimidar a Katie para ver la película que escogí.
EXPECTATIVAS NORMALES. Reciprocidad. Encontrar una película de compromiso que nos guste a los dos. CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE HACERLO A MI MANERA. Katie no querrá salir conmigo con tanta asiduidad; estará enfadada conmigo toda la noche.

Esperamos que este paso te lleve mucho tiempo porque queremos que rellenes el registro para cada área de la vida donde la grandiosidad sea un problema. Las áreas pueden ser muy sutiles y no aparecer de forma inmediata. Por ejemplo, cuando Mel fue al restaurante, la sala tenía que estar a la temperatura correcta y la mesa en el sitio ideal. La grandiosidad se había filtrado en cada aspecto de su vida.

Si estás en terapia, tu terapeuta puede ayudarte a hacer esta evaluación. Como hemos mencionado, tu familia y amigos también te pueden ayudar. Es importante que preguntes a los demás, ya que tú no serás consciente de los distintos comportamientos especiales que tienes.

4. Haz una tarjeta recordatorio que te ayude a luchar contra tus problemas de grandiosidad e impulsividad en cada situación. Ahora queremos que luches contra la trampa vital. Cada vez que te encuentres con una situación que hayas enumerado en el registro de los límites, compórtate de acuerdo con la norma y no lo hagas de manera especial, impulsiva o indisciplinada.

Las tarjetas recordatorio te pueden ayudar. Haz una para cada situación. Utilízala antes de la situación para prepararte y durante la situación (si es posible). Recuérdatelo a ti mismo.

A la hora de escribir la tarjeta recordatorio, considera los siguientes puntos:

CÓMO ESCRIBIR UNA TARJETA RECORDATORIO DE GRANDIOSIDAD

1. Sintoniza con las necesidades de las personas de tu alrededor. Intenta entender cómo se sienten ellas. Empatiza.
2. Dirígete hacia la reciprocidad, la justicia y la equidad como principios para guiar tus acciones cuando estás con los demás.
3. Pregúntate si tus necesidades inmediatas son suficientemente importantes para arriesgarse a las consecuencias negativas (por ej., quedarte sin amigos, perder el trabajo).
4. Aprende a ver la frustración como un sentimiento que sirve para mejorar una serie de objetivos. Recuerda: «Quien algo quiere, algo le cuesta».

He aquí un ejemplo de una tarjeta recordatorio que Mel escribió, para la situación de «Sentirse atraído por otra mujer».

TARJETA RECORDATORIO DE GRANDIOSIDAD

Sé con certeza que ahora me atrae esa mujer y que estoy pensando cómo irme a la cama con ella. Pero si le hago esto a Katie se pondrá furiosa y le haré daño. No me gustaría que Katie se acostara con otro, por lo tanto yo tampoco lo debería hacer. El sexo con esta mujer no es tan importante como mi matrimonio con Katie. Si me voy por ahí, seguro que la perderé. Quiero a Katie y quiero estar con ella el resto de mi vida.

Mel había estado a punto de perder a Katie. La posibilidad era muy real y el uso de la tarjeta recordatorio le ayudó a mantenerse en la realidad. El amor de Mel hacia Katie le movió a cambiar.

Guarda un registro de las veces que te comportas de acuerdo con la norma y de las que actúas de acuerdo con la trampa vital. La lista te puede servir como un registro objetivo de tu avance.

5. *Pide la opinión de los demás a medida que intentas cambiar.* Es importante que impliqués a las personas en que confías en tus esfuerzos para cambiar. Pregunta a amigos, compañeros y a los que te quieren cómo lo estás haciendo. ¿Han observado algún cambio? ¿En que áreas piensan que todavía necesitas mejorar?

La grandiosidad es una parte de tu existencia que te resulta difícil de observar, pero que a las otras personas les es más fácil de captar.

Obtener la retroalimentación te permitirá verlo con más claridad. También te ayudará a entender paulatinamente las expectativas normales de conducta. ¿Qué suele hacer la gente por los demás? ¿Qué significa ser justo y equitativo en las relaciones? ¿Cuáles son las reglas que habitualmente siguen las personas? Intenta explorar estas cuestiones. Descubre lo que la mayoría de éstas ya entienden: las reglas implícitas de la sociedad.

6. *Intenta empatizar con las personas que te rodean.* La falta de empatía es un importante refuerzo de la trampa vital de la grandiosidad.

KATIE: *Es como si Mel no entendiera el daño que me hace. Piensa que puede tener aventuras y que esto no es un gran problema. No importa lo que llore, no se producen diferencias.*

TERAPEUTA: *Tu dolor no le hace parar.*

MEL: *Justo. Lo que no entiendo es por qué es un gran problema ¿Por qué haces de esto un gran problema?*

Mel tiene una verdadera ignorancia de los sentimientos de otras personas. Esto es aplicable a la mayoría de las personas que tienen la grandiosidad del mimado: son inconscientes de cómo su actitud afecta a los demás porque están completamente centrados en sí mismos.

Las reacciones de las demás personas son estímulos importantes en las situaciones sociales porque nos ayudan a decidir cómo actuar. Mel interactuaba sin estos estímulos y funcionaba a ciegas. No podía reconocer cuándo iba más allá de los límites razonables; si él se sentía bien consigo mismo, todo iba bien.

En terapia de pareja, hacemos los ejercicios del espejo para ayudar a las personas a aprender a empatizar. El espejo es una forma de escucha activa. Tiene dos partes: primero reflejas lo que oyes sobre lo que la otra persona te explica y después dices de qué forma la otra persona parece sentirse.

KATIE: *Estoy empezando a ponerme furiosa por la forma en que me da órdenes en casa. Si estamos viendo la televisión y quiere algo para comer, me dice que vaya a hacérselo. Y si le digo que se espere hasta la publicidad, me dice que lo quiere ya.*

TERAPEUTA (a Mel): *Puedes reflejar esto y después responder.*

MEL: *Dices que te doy demasiadas órdenes en casa, que te obligo a hacerme algo de cenar cuando estás viendo la televisión. ¿Y cómo te sientes? Te sientes furiosa.*

7. *Si la trampa vital es una forma de contraatacar, intenta entender la trampa vital central subyacente. Sigue las técnicas relevantes para el cambio de cada una.* Practica el escuchar sus quejas y problemas. Intenta entender cómo se sienten cuando no tienes sus necesidades en cuenta. Trabaja la empatía sin estar a la defensiva. Si tu trampa vital es una forma de contraatacar, intenta entender la trampa vital central. Sigue las técnicas de cambio que correspondan al patrón central. Si la grandiosidad es una forma de afrontar otras trampas vitales, como la privación emocional, la imperfección o la exclusión social, sigue las técnicas del cambio que recomendamos en los capítulos que tratan de la trampa vital que te describa. A menos que te ocupes de la trampa vital subyacente, el cambio será muy difícil.

Uno de los aspectos principales del cambio es ponerte en contacto con tu *vulnerabilidad*. La grandiosidad es un intento drástico de contraatacar, ya que así evitas experimentar el dolor de tu vulnerabilidad. A menos que asumas estos sentimientos subyacentes de privación, imperfección o exclusión social, no serás capaz de cambiar.

La grandiosidad es una cuestión de «todo o nada»: o consigues todo lo que quieres o tienes carencias emocionales; o eres perfecto o imperfecto; o eres adorado o rechazado. Necesitas aprender que hay un punto intermedio en el que puedes cubrir tus necesidades de forma normal.

Encuentra formas más apropiadas de satisfacer tus necesidades centrales y a la vez respetar los derechos y las necesidades de los demás. No tienes que ser exigente, controlador o especial. Renuncia a tus contraataques. Empieza a poner énfasis en las relaciones interpersonales, en satisfacer tus necesidades mediante la cercanía con las otras personas. Aprende a pedir lo que quieres sin exigirlo. Intenta ser más sincero contigo mismo. Sé más abierto sobre quién eres y aprende a decir cómo eres, sin intentar esconderte, ocultarte o impresionar a los demás.

Sabemos que esto será difícil para ti. Tienes miedo, ya que te sentirás vulnerable, indefenso y expuesto, sin vías para expresar tus necesidades o para sentirte aceptado por los demás. Sin embargo, des-

cubrirás que éste no ha de ser necesariamente tu caso. De hecho, tu vida puede llegar a ser mucho más estimulante. Si sigues las técnicas del cambio que se presentan en los capítulos de tus trampas vitales subyacentes, éstas te ayudarán a controlar el proceso.

8. *Si tienes problemas de autodisciplina, haz una lista de tareas que esté ordenada según los niveles de aburrimiento o frustración. Trabaja gradualmente cada punto de la lista ordenada.* Ésta es una forma de aprender autodisciplina. Queremos que decidas tareas por ti mismo y te fuerces a hacerlas.

Sabemos que será difícil. Y a veces aburrido, y otras frustrante, pero piensa que es como un entrenamiento. De esta forma construyes tu frustración tolerante. Intenta hacerlo acordándote de los beneficios a largo plazo.

Haz una lista de tareas que incluya objetivos que vayan de ligera a extrema dificultad. Utiliza la siguiente escala para puntuar cada uno de los apartados de tu lista. Puntúa el grado de dificultad que te supondrá cada uno de ellos. Por ejemplo, rellenar un formulario de trabajo no sería difícil para la mayoría de las personas, pero es *muy* difícil para Nina.

Escala de dificultad

0. Muy fácil.
2. Ligera dificultad.
4. Moderada dificultad.
6. Muy difícil.
8. Lo siento casi imposible.

Por ejemplo, he aquí la lista que Nina hizo:

TAREAS QUE REQUIEREN AUTODISCIPLINA	PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD
Lavar los platos.	2
Ir a la tienda de comestibles una vez a la semana.	3
Hacer ejercicio dos veces a la semana.	4

Hacer los deberes que quiero cada día.	5
Redactar un presupuesto familiar.	5
Hacer llamadas telefónicas para concertar entrevistas de trabajo.	6
Ir a una entrevista de trabajo.	7
Rellenar un formulario de trabajo.	7
Gastar toda la asignación familiar en la asignación familiar, no en algo mío.	8
Ir a un programa de entrenamiento laboral.	8

Intenta completar al menos un aspecto de la lista por semana. Si lo deseas, puedes realizar algunos apartados como parte de tu rutina. Después de haberlos completado todos, dedica un rato cada semana para marcar objetivos. Mantén tus ganancias y no caigas en tu estilo de indisciplina.

9. Si tienes dificultades para controlar tus emociones, desarrolla la técnica del tiempo muerto. La técnica del tiempo muerto es particularmente útil para controlar los sentimientos de enfado y rabia. Cuando estés a punto de perder el control, esta técnica te ayudará a pararte y salir de la situación antes de ventilar tus sentimientos. Una vez que hayas recuperado el control, puedes tomar una decisión racional sobre si expresas ese enfado.

Lo que queremos que hagas es aprender a utilizar el aumento del enfado como una señal para establecer la estrategia de control. Utiliza la siguiente escala para puntuar ese sentimiento.

Escala de enfado

0. No del todo enfadado.
2. Ligeramente enfadado.
4. Moderadamente enfadado.
6. Muy enfadado.
8. Extremadamente enfadado.

Siempre que tu enfado sea igual a cuatro o más alto, utiliza el procedimiento del tiempo muerto. Queremos que te disculpes y que sal-

gas de la situación. Puedes decirle a la otra persona algo como: «Lo siento, pero necesito estar solo y pensar un momento. Permíteme acabar el debate dentro de unos minutos». Si no puedes actuar así, empieza a observarte hasta que el enfado se haya situado en el cuatro de la escala.

Cuando tu ira sea más manejable, pasa algún tiempo sopesando cómo quieres responder a esta situación. Te puedes encontrar con que decidas expresar ese enfado a la otra persona. Si éste es el caso, hazlo de manera apropiada, con asertividad. Mantén la calma y el control en la presentación. No ataques a la otra persona y exponle qué es lo que ha *hecho* y qué es lo que te ha molestado.

Por otro lado, puedes decidir, después de la reflexión, no expresar ese enfado. Después de todo, ¿cuántas veces has mostrado tu enfado estallando y más tarde te has arrepentido?

10. Si tienes la grandiosidad del dependiente, haz una lista de tareas graduadas según el nivel de dificultad. Empieza a hacer las cosas que permites que las otras personas hagan para ti. Demuéstrate que eres competente. Queremos que construyas tu competencia, es decir, que te dirijas hacia la trampa vital subyacente de la dependencia.

Haz una lista de ventajas y desventajas de manipular a las personas de tu entorno para que cuiden de ti. ¿Cómo afecta esto a la consideración que tienes de ti mismo? ¿Cómo afecta esto a las vidas de las personas que te rodean?

Para Nina fue fácil enumerar las ventajas. Conseguía que las otras personas hicieran las cosas por ella, que en realidad era lo que quería. Le resultó más difícil encarar las desventajas.

NINA: *Me siento por detrás de todos. Todavía no puedo hacer las cosas que la gente de mi edad puede hacer. Quiero decir que hasta los adolescentes se las arreglan para conseguir trabajos y aprender cosas.*

Has perdido el respeto mutuo como consecuencia de esta trampa vital. No puedes progresar al mismo ritmo que tus compañeros. Tu dependencia te daña y agota también a los demás.

Consigue que las personas cercanas a ti dejen de hacerte las cosas de forma progresiva. Es importante implicar a quienes refuerzan la

trampa vital y que asumas, poco a poco, las responsabilidades de tu propia vida.

Trabaja con una lista de tareas y sube lentamente de nivel de dificultad. Haz primero las tareas fáciles y trabaja para superar otras más difíciles. Construye un sentido de habilidad y de competencia.

Tienes dos trampas vitales, dependencia y grandiosidad, y necesitas enfrentarte a ambas. Para ello, puedes seguir las técnicas para el cambio que se describen en el capítulo dedicado a la dependencia.

A continuación vas a encontrar algunas guías que te permitirán ayudar a otra persona a superar la grandiosidad como trampa vital.

AYUDA A ALGUIEN QUE CONOZCAS A SUPERAR LOS PROBLEMAS CON LOS LÍMITES

1. Identifica tus fuentes de influencia. ¿Qué es lo que tienes que él o ella valora? ¿Tu respeto? ¿Dinero? ¿Amor?
2. ¿Hasta qué punto estás dispuesto/a a llegar para permitir el cambio? ¿Estarías dispuesto/a a dejar a tu pareja? ¿A perder un empleo?
3. Acércate a la persona con grandiosidad y exprésale tus demandas sin que se sienta atacada. Pregúntale si es consciente de cómo te sientes. Pregúntale si está dispuesta a cambiar.
4. Si está dispuesta a cambiar, avanzar hacia los otros pasos de este capítulo.
5. Si no está receptiva, avísale de las consecuencias de no cambiar. Intenta establecer una serie de consecuencias negativas. Empieza a aplicarlas una a una, hasta que la persona con grandiosidad se avenga a trabajar contigo. Intenta tener empatía con la dificultad que supone para él o ella cambiar, pero mantente firme.
6. Recuerda que algunas veces es imposible hacer que alguien con esta trampa vital cambie. Si haces esto y no ejerces la suficiente influencia, probablemente no tendrás éxito. Prepárate para aceptar el precio de acarrear las decisiones que tomaste antes de empujarle al cambio. Haz una lista de ventajas e inconvenientes de empujarle al cambio por el riesgo de conflicto y la posibilidad de finalizar tu relación. Sopesa tu decisión.

Tanto Mel como Nina eran de las pocas personas que tenían la grandiosidad como trampa vital y que fueron capaces de cambiar. ¿Qué les hacía diferentes? Un factor importante eran las parejas que

tenían, ya que estaban dispuestas a dejarles, a pesar de que los querían mucho. El amor es la influencia.

Deja de esperar que tu pareja con grandiosidad cambie. Tienes que cambiar tú. Tienes que aprender a manejar a tu pareja. Básicamente, la habilidad *es poner límites*. Las personas con grandiosidad son nar-cisistas, les falta empatía y tienden a culpabilizar a los demás; cuanto más grandes se sienten, más quieren obtener. *Nunca ponen sus propios límites*. Tienes que poner los límites por ellos.

Katie, al inicio del tratamiento, creía que si Mel veía su sufrimiento por sus aventuras, dejaría de tenerlas. Por esto continuaba mostrándole su dolor.

KATIE: No podía entenderlo. Nunca se me ocurriría hacerle algo así. Si yo hiciera lo mismo que él, no sería capaz de aguantarlo. Hubo veces en que casi quise suicidarme. No entendía por qué, a pesar de cómo me hacía sufrir, todavía encontraba correcto tener aventuras.

Katie había aprendido que su dolor *nunca* detendría a Mel. Tú también tienes que aprender esto. Las demostraciones de dolor son casi siempre inútiles con las personas que se sienten especiales. Tienes que poner límites. Utiliza cualquier fuente de influencia que tengas. Cuando Katie le dijo a Mel que pediría el divorcio si no acudía a terapia, estaba utilizando su influencia para poner límites. Por supuesto, el trabajo de Katie no estaba hecho: sólo era el principio. A través de la terapia, Mel intentó evitar el cambio de todas las formas que pudo. Culpó a Katie y quiso convencerla de que era el único que cedía en las cosas.

Katie tenía que afirmarse constantemente. Tuvo que aprender a decir, «Tu conducta es inaceptable» y a poner límites en cada aspecto de su vida, desde: «Si tienes otra aventura, te dejaré» a «Si dejas tus pantalones sucios en el suelo en vez de ponerlos en el cesto, no te los lavaré». Katie no permitió que Mel la manipulara para que se sintiera culpable. Dejó de pedirle permiso para vivir su *propia* vida. Cuando quería salir con amigos o hacer clases nocturnas, salía o las hacía independientemente de lo que Mel dijera.

Esto no quiere decir que Katie se volviera mala con Mel. Aprendió a dirigirse a él con calma, de manera controlada. De hecho, Katie

se volvió mucho más agradable porque pudo hacer cosas fuera de la relación y, por lo tanto, se sentía menos enfadada.

En su interior, Mel quería controlar los límites de Katie y estos límites le hicieron sentirse fuera de peligro y más seguro; así empezó a respetar a Katie, algo que también quería.

Comentarios finales

Los estudios nos han demostrado que cuanto mayor sea el dolor que los pacientes manifiestan cuando vienen a terapia, más probabilidades hay de cambiar. Por lo tanto, esperamos que tengas algún malestar y que encuentres algunas razones para superar la grandiosidad. Si no lo haces, nunca conseguirás desarrollar tu potencial para el amor y el trabajo.

Una filosofía para el cambio

Las siete suposiciones básicas

El proceso de cambio es difícil. Cada día vemos cómo luchan los pacientes para superar unos patrones que están profundamente enraizados. Nosotros también pasamos por este proceso de crecimiento y observamos lo frustrante que esto podía ser para nuestra familia y amigos.

Sabemos que los libros de autoayuda, incluido éste, hacen parecer el cambio más fácil de lo que es en realidad. Nos gustaría prepararte para los altibajos del proceso y para los numerosos obstáculos que vas a encontrar. Los pacientes siempre nos dicen que es «un paso hacia delante y dos pasos hacia atrás». El capítulo quinto describe muchas de estas dificultades y te ofrece soluciones.

Tenemos una filosofía subyacente a nuestro enfoque que incluye varias suposiciones básicas. No sabemos cómo probar la existencia de estas creencias, sin embargo, hemos encontrado que el cambio es mucho más fácil cuando asumimos estas convicciones como verdaderas. Primero, creemos que «todos tenemos partes de nosotros mismos que están realizadas», es decir, que se han autorrealizado. Asumimos que hay una parte de nosotros saludable que en terapia denominamos el sí mismo sano, que de alguna manera ha estado enterrado a lo largo de los años bajo el peso de la desatención, la subyugación, el abuso, la crítica y otras fuerzas destructivas. El proceso de cambio implica volver a despertar esta parte sana y darle una esperanza de crecimiento.

Segundo, asumimos que «hay varias "necesidades" básicas o deseos que a casi todos nos harían felices si estuvieran satisfechos»: la necesidad de relacionarnos y de sentirnos unidos a los demás; la necesidad de independencia y autonomía, la necesidad de sentirse deseado, competente, exitoso y de ser tenido en cuenta. Es decir, que nuestros amigos y compañeros nos consideren una «buena» persona, que expresemos lo que queremos sin dejar de sentir a los demás, que nos reafirmemos; que disfrutemos y nos divirtamos, que podamos expresar nuestra creatividad y emprendamos actividades que nos gratifiquen y, por último, que podamos ayudar a los demás, mostrando preocupación y amor. Más adelante, en este capítulo, vamos a hablar con detalle de estas necesidades.

Una tercera suposición central es que bajo el enfoque de las trampas vitales «las personas pueden cambiar en sus aspectos más esenciales». Algunos se muestran escépticos sobre este proceso porque creen que la personalidad básica queda determinada por nuestra estructura genética o al final de la infancia y piensan que los cambios de personalidad son imposibles o improbables. Nosotros rechazamos rotundamente esta idea porque vemos cambiar a las personas cada día en aspectos muy esenciales. Sin embargo, sabemos que cambiar patrones centrales es extremadamente difícil. La combinación de nuestro temperamento, que es hereditario, con las primeras experiencias familiares crean fuerzas muy poderosas que actúan contra el cambio. Aunque las vivencias de la infancia crean fuertes obstáculos para el cambio, no impiden que éste sea posible. Cuanto más destructivas sean esas fuerzas, más tendremos que trabajar para eliminar las trampas vitales y más apoyo requeriremos de los demás.

Una cuarta suposición es que tenemos una fuerte tendencia a resistirnos a un cambio central. Esta creencia tiene importantes implicaciones, ya que «es muy improbable que cambiemos las trampas vitales esenciales sin tomar una decisión consciente de hacerlo». La mayoría de nosotros funcionamos con el piloto automático, repitiendo los hábitos de pensamiento, de sentimientos y de relaciones que hemos practicado a lo largo de nuestra vida. Estos patrones son cómodos y nos resultan familiares, y es muy improbable que los cambiemos a menos que lo hagamos de forma voluntaria, deliberada y con un esfuerzo importante para que sea posible. Si esperamos que ocurra un cambio significativo por sí sólo, éste no va a ocurrir. Esta-

mos condenados a repetir los errores del pasado y el legado de nuestros padres y abuelos, a menos que hagamos esfuerzos intencionados y prolongados para modificarlos.

Una quinta suposición es que la mayoría de nosotros tenemos una fuerte inclinación a evitar el dolor, lo que es positivo y negativo a la vez. Por un lado, nos proyectamos hacia experiencias que nos proporcionan placer y nos gratifican. Por otro, evitamos situaciones y sentimientos dolorosos que nos podrían hacer madurar como personas. El deseo de evitar el dolor es uno de los obstáculos más difíciles para el cambio. Para modificar las trampas vitales más centrales, tenemos que enfrentarnos a los recuerdos dolorosos que pondrán en funcionamiento emociones como la tristeza, la ira, la ansiedad, la culpa y la vergüenza. Asimismo, tenemos que hacer frente a aquellas situaciones que hemos evitado la mayor parte de nuestras vidas porque nos dan miedo, nos han hecho fracasar o nos han llevado al rechazo o la humillación. Si no nos enfrentamos a estos recuerdos dolorosos y a las situaciones que sentimos como una amenaza, estamos destinados a repetir los patrones que nos hicieron daño. La mayoría de las personas huye de los sentimientos dolorosos y muchas veces se vuelve adicta al alcohol y a las drogas para evitar estas emociones. Debemos comprometernos con nosotros mismos para hacer frente al dolor que está asociado al proceso de cambio.

La sexta suposición es que «no creemos que cada técnica o enfoque que se utilice para cambiar tenga éxito en todas las personas», ya que los enfoques más efectivos para el cambio son aquellos que integran y superponen una variedad de distintas estrategias. En el enfoque de las trampas vitales recurrimos a técnicas cognitivas, conductuales, experienciales, del niño interior, psicoanalíticas e interpersonales para que te ayuden a cambiar. Creemos que la combinación de distintas estrategias de cambio es muy eficaz y que muchas personas se podrán beneficiar más de esta terapia que de las otras porque sólo utilizan una o dos estrategias.

Te animamos a buscar enfoques y terapeutas que combinen distintos modelos, en vez de uno o dos. Aunque no esperamos ayudar a todo el mundo con nuestro enfoque de las trampas vitales, esperamos que tenga más éxito que los tratamientos basados en técnicas únicas.

Crear una visión del cambio personal

Nuestra suposición final sobre el cambio implica la necesidad de crear una visión personal. El cambio no es exactamente la ausencia de trampas vitales. Cada uno de nosotros debemos descubrir quiénes queremos ser y qué deseamos de la vida. Sentimos que es vital tener este objetivo antes de avanzar en el proceso de cambio. Queremos que te proyectes más allá del objetivo de superar las trampas vitales, queremos que te imagines lo que conseguirás si finalmente te sientes completo, feliz y realizado.

Muchos de nosotros llegamos a la madurez o a la jubilación sintiéndonos decepcionados o desilusionados, lo que significa que nunca hemos tenido una serie de objetivos predominantes que nos guíen y nos marquen el camino que deberíamos seguir. Sería como jugar al fútbol sin saber dónde están las porterías o coger un avión desconociendo el destino de llegada. Es crucial para cada uno de nosotros tener este anteproyecto de vida. «Las once trampas vitales son obstáculos que nos impiden conseguir los objetivos que tenemos, pero no nos informan sobre lo que cada uno de nosotros necesita para ser feliz.» Una vez desarrolles una serie de objetivos vitales, puedes empezar a planificar los pasos específicos para conseguirlos. Te animamos a enfocar el cambio de una forma estratégica y no al azar.

Para crear una visión personal, debes descubrir tus *inclinaciones naturales*, que incluirían los intereses, las relaciones y las actividades que inherentemente nos llevan a sentirnos realizados como personas. Creemos que cada persona tiene un conjunto innato de preferencias personales. Quizás una de las tareas más vitales que tenemos en nuestras vidas es descubrir cuáles son esos deseos innatos. El mejor estímulo para reconocer las inclinaciones naturales son nuestras emociones y sensaciones corporales. Cuando nos involucramos en actividades o en relaciones que satisfacen nuestras inclinaciones naturales, nos sentimos bien. Nuestro cuerpo está contento y experimentamos placer o diversión.

Desagraciadamente a muchos de nosotros nos educaron para no hacer caso de nuestras inclinaciones naturales y hacemos lo que se espera de nosotros. Por ejemplo, se nos fuerza a ser intelectuales cuando por naturaleza somos sensibles; se nos fuerza a estudiar medicina cuando nuestras preferencias naturales son hacer actividades al aire

libre; se nos fuerza a ser convencionales cuando por naturaleza somos poco convencionales y, por último, se nos fuerza a comportarnos con un estilo rutinario cuando por naturaleza preferimos la estimulación.

Podríamos continuar poniendo ejemplos de padres y profesores que, con las mejores intenciones, estimulan a no hacer caso de nuestro carácter básico. Naturalmente no podemos hacer sólo lo que nos proporciona felicidad, pero se ha de encontrar un equilibrio entre las necesidades de la sociedad y nuestra propia satisfacción personal. No estamos abogando por una filosofía de vida narcisista. Sin embargo, muchos de nosotros hemos sido excesivamente estimulados y socializados, y nos han empujado demasiado lejos en la dirección de hacer lo que los otros esperaban.

La mayoría de las personas pueden dar marcha atrás a este proceso y cambiarlo. Debemos descubrir quiénes somos y lo que nos hace felices, sin depender únicamente de lo que hace felices a las personas de nuestro alrededor. Aunque no podemos, por supuesto, desarrollar esta visión por ti, podemos guiarte a través de las preguntas que tú mismo te puedes contestar. Ya hemos hablado de las necesidades básicas que nos pueden llevar a la felicidad. (Ésta era la segunda suposición de nuestra filosofía.) Ahora las examinaremos con más detalle.

La primera área de cambio implica *las relaciones*. ¿Cómo deseas que sean las relaciones que quieres tener en tu vida? Ten claro qué estilo quieres para relacionarte y qué esperas de las relaciones íntimas. ¿Qué tipo de relaciones íntimas quieres? ¿Qué es lo más importante para ti; la pasión y el romance, una compañía, una familia? ¿Qué es lo que buscas en una pareja? ¿Qué importancia tiene para ti la proximidad emocional en comparación con la excitación sexual?

Las relaciones son casi siempre un intercambio y para muchos de nosotros es un problema hacer que sean inteligentes, ya que no tenemos en cuenta nuestras inclinaciones naturales. Muy pocos de nosotros vamos a encontrar a una pareja que nos proporcione todo lo que necesitamos, así que tenemos que tomar decisiones. ¿Qué es lo que más te importa a la hora de elegir una pareja? ¿Cuáles son las cualidades de las que podrías prescindir en una pareja? Por ejemplo, podrías estar con alguien a quien quisieras y sintieras cercano, pero por el que mostraras menos pasión. No creemos en el concepto de una relación ideal que debería ser perfecta en todo?-debes decidir lo que sientes que es mejor para ti.

¿Qué clase de relaciones sociales quieres? ¿Qué clase de amigos? ¿Cuál es el grado de implicación que quieres tener en una «situación» social? ¿Cuál es el grado de compromiso que quieres tener con tu comunidad? ¿Quieres participar en la iglesia o en la sinagoga? ¿Quieres implicarte en la administración de la escuela o en el gobierno local? ¿Quieres participar en grupos de apoyo? ¿Hasta qué punto quieres socializarte con las personas de tu trabajo? Éstas son las decisiones que tendrás que tomar utilizando tus inclinaciones naturales como guía.

La privación emocional, la desconfianza y el abuso, el abandono y la exclusión social son las trampas vitales que más obstáculos crean en el desarrollo de la clase de relaciones que quieres en tu vida. Si superas estas trampas vitales conseguirás relacionarte con las personas con una mayor profundidad y satisfacción. La imagen que tengas de las relaciones te guiará en la lucha contra estas trampas vitales.

La segunda área de cambio es la *autonomía*. ¿Cuál es tu nivel óptimo de independencia? Naturalmente, quieres funcionar en el mundo con un sentimiento de independencia y competencia, con un concepto definido de quién eres. Pero, ¿cuál es el equilibrio entre la autonomía y la unión que te hará más feliz? Para algunas personas, pasar la mayor parte de su tiempo en actividades solitarias es lo más gratificante. Otras, en cambio, son más felices si pasan la mayor parte del tiempo socializándose y relacionándose.

La autonomía te da la libertad de buscar relaciones saludables o de dejar las que sean poco saludables. Eres libre de estar en una relación porque *quieres* estar en ella, no porque la *necesitas*. Muchas personas con problemas con la dependencia o la vulnerabilidad se sienten atrapadas en relaciones destructivas porque tienen miedo de salir y encarar el mundo por su propio pie. Por este motivo, estas dos trampas vitales son los obstáculos más grandes para desarrollar un nivel saludable de autonomía.

La autonomía es un componente esencial para poder seguir aquellas actividades que se derivan de las inclinaciones naturales. Para ello, es necesario desarrollar una identidad definida. Esto significa que eres libre de ser lo que quieras ser. Si prefieres ser un músico, un artista, un escritor, un atleta, un mecánico, un actor, un vendedor, un viajante, un amante de la naturaleza, un cuidador o un líder, te tienes que sentir libre para escoger. Así, ni tienes demasiado miedo para

aventurarte en el mundo ni te implicarás en relaciones donde vivas la vida de tu pareja en vez de la tuya propia.

El tercer componente del cambio es la *autoestima*. Al igual que la autonomía, la autoestima proporciona un *contexto de libertad*. A pesar de sentirte bloqueado, tú eres libre. La imperfección y el fracaso como trampas vitales son las que impiden que tengas una mayor autoestima. Los sentimientos de inferioridad y vergüenza hacen que te creas inferior y son la causa de que evites o desaproveches las oportunidades. La vergüenza es como una pesada nube negra que te envuelve y te bloquea; así que eres incapaz de relacionarte, de expresarte, de satisfacer tus necesidades y de sobresalir.

Si quieres una vida que aumente la autoestima, te tienes que preguntar: ¿cómo puedes luchar para conseguir sentirte bien contigo mismo, aceptarte sin ser excesivamente autocrítico o inseguro? ¿Cuáles son tus cualidades y cómo puedes desarrollarlas? ¿Cuáles son tus debilidades y cómo puedes corregirlas?

La cuarta área de cambio es la *autoafirmación* y la *autoexpresión*. Es decir, pedir para poder satisfacer tus propias necesidades y expresar tus sentimientos. Si te reafirmas a ti mismo, eso te permite seguir tus inclinaciones naturales y obtener el placer de la vida. ¿De qué maneras puedes expresar lo que eres?

La subyugación y las normas inalcanzables son los obstáculos para conseguir la autoafirmación. Con la subyugación, renuncias a tus propias necesidades y placeres para ayudar a los demás y evitar las represalias. Con las normas inalcanzables, renuncias a tus necesidades y placeres para ganar la aprobación, el reconocimiento y evitar la vergüenza. El hacer las cosas bien hechas y la perfección llegan a ser los objetivos principales en la vida, a expensas de la felicidad y las gratificaciones.

La pasión, la creatividad, la alegría y la diversión pueden ayudar a hacer que la vida sea digna de vivir. Es importante ser capaz de dejarnos ir alguna vez, para incluir la excitación y el placer en la vida. Si no prestas atención a la afirmación y la expresión de ti mismo, sientes que la vida es difícil y te puedes empezar a sentir desesperado. Tus necesidades y las de las personas de tu alrededor están lejos de estar en equilibrio. «El cambio implica permitirte a ti mismo cubrir tus propias necesidades básicas e inclinaciones, sin necesidad de hacer daño a aquellos que te rodean.»

La quinta área de desarrollo, no menos importante que las otras cuatro, es la «preocupación por los demás». Uno de los aspectos más gratificantes de la vida es aprender a dar a las demás personas y empalmar con ellas. Si la grandiosidad como trampa vital te describe, tienes dificultades en mostrar preocupación por las personas que te rodean. No obstante, la grandiosidad puede favorecer que te plantees una *colaboración*. La implicación social, la caridad, tener hijos y cuidarlos, ayudar a nuestros amigos, se caracterizan por ser relaciones más importantes que uno y la propia individualidad. ¿Cómo puedes contribuir a hacer el mundo mejor?

La espiritualidad y las creencias religiosas pueden ser componentes importantes para sentir que formamos parte de un mundo más global. La mayoría de los enfoques religiosos y espirituales comparten el énfasis en expandirse más allá de los estrechos mundos de la individualidad y de la familia, considerando el universo como un todo. Muchas experiencias religiosas proporcionan esta dimensión añadida para sentirse realizado.

Considera las áreas que hemos presentado para que puedas hacerte una idea de la vida que desees. Los objetivos vitales probablemente son universales: el amor, la autoexpresión, el placer, la libertad, la espiritualidad, el dar a los demás; esto es lo que más deseamos. Sin embargo, estos objetivos a menudo chocan. Por ejemplo, la pasión puede estar en conflicto con la estabilidad, la autonomía con la intimidad, la autoexpresión con la preocupación por los demás. Tendrás que establecer prioridades y elegir el equilibrio que sientas más correcto para ti.

La autoconfrontación empática

Hemos desarrollado un concepto para describir lo que consideramos que es una actitud saludable hacia el cambio: la autoconfrontación empática. Muestra compasión hacia ti mismo, mientras te esfuerzas por cambiar. Muchas personas no tienen un punto intermedio; o se critican con demasiada severidad cuando sienten que no han cambiado lo suficiente, o son demasiado indulgentes y ponen excusas con tal de dejar escapar la oportunidad.

El proceso de cambio es muy difícil, así lo hemos afirmado repetidamente. Sobre todo, sé compasivo contigo mismo; estás luchando

para mejorar. Sé comprensivo con tus limitaciones y defectos. Recuerda que las trampas vitales son difíciles de cambiar. Es esencial que recuerdes cómo se ha ido desarrollando tu forma de ser. «Recuerda los orígenes de las trampas vitales e intenta comprenderte como niño.»

No obstante, es también importante que asumas la responsabilidad del cambio. Muchos grupos de autoayuda han sido criticados por estimular a sus miembros a sentirse como víctimas de sus padres sin enseñarles a asumir la responsabilidad del cambio. Tienes que ser persistente y no posponer más el cambio. El mejor momento para empezar a cambiar es ahora. No importa el daño que te hicieron cuando eras niño, ésa no es una excusa suficiente para que no asumas la responsabilidad del cambio. «El dolor de la infancia explica por qué el cambio es tan difícil y lleva tanto tiempo, pero no explica por qué alguien permite que los patrones destructivos continúen en vez de trabajar duro para cambiarlos.»

Sé honesto contigo mismo. Dedicar la energía personal a imaginarte la realidad. Muchas personas se engañan a sí mismas, esperando con ilusión lo que a ellas les gustaría ser o lo que les gustaría que las otras personas fuesen. No están dispuestos enfrentarse a su forma de ser, a la frialdad, la depresión, la ira o la ansiedad. Mira la realidad de tu situación. El autoengaño sólo te llevará a continuar actuando de forma autodestructiva y te alejará de tener unas relaciones genuinas.

Esfuézate para cambiar al ritmo y al nivel que puedas asumir. No puedes enfrentarte a todo de golpe, sino que tienes que hacer frente a las trampas vitales de forma gradual. Confía en que puedes conseguir el objetivo que quieras. La confianza te ayudará a sobreponerte de los fracasos y de las decepciones que tengas hasta que consigas el éxito. Sé paciente porque si persistes, finalmente conseguirás la vida que desees.

Desgraciadamente, algunos cambios no se pueden conseguir con pasos pequeños. Éstos requerirán mucha más confianza y un mayor riesgo. Algunas veces tenemos que hacer cambios más importantes para madurar; como por ejemplo finalizar una relación, cambiar de profesión o trasladarse a otra ciudad. Cuanto más conscientes lleguemos a ser de nuestras inclinaciones naturales y cuanto más superemos nuestras trampas vitales, más rupturas tendremos que hacer con el pa-

sado. La otra alternativa es rendirse a la seguridad de los patrones de la infancia, en vez de madurar y convertirte en el adulto que se desea ser.

Consigue ayuda de los demás

Es difícil cambiar solo. El cambio es más fácil cuando tienes apoyo. Haz un gesto a las personas que te quieren y deja que te ayuden. Permite a tus amigos y a los miembros de tu familia que te apoyen y que se impliquen. Explícales lo que intentas hacer y consigue su ayuda.

Algunos amigos o miembros de la familia pueden servir como mentores o como modelos para alcanzar tus objetivos personales. Ellos te pueden proporcionar consejo, guía e inspiración. Si conoces bien a alguien que ha conseguido alcanzar algunos de tus objetivos, es posible que te pueda ayudar a hacer el proceso más *real* y pueda darte la confianza necesaria para que creas que el cambio es factible.

Estas personas de confianza muchas veces son más objetivos que tú mismo. Ellos te pueden ayudar a analizar las pruebas o pueden empujarte para que te enfrentes a las tareas que intentas evitar. Te será difícil cambiar sin la ayuda de *alguna* persona que pueda aportarte claridad y realidad, ya que probablemente tendrás dificultades en ver tus propias distorsiones.

Quizá no puedas recibir el apoyo de la familia o de los amigos. Es posible que no tengas familia o amigos cercanos o puede que estén demasiado afectados para ayudarte. Muchas veces los miembros de la familia refuerzan las trampas vitales en vez de favorecer el cambio. Si éste es tu caso, plantéate la posibilidad de buscar la ayuda de un terapeuta.

Hay otras razones para que lo hagas. Quizá los síntomas son tan graves que interfieren demasiado en tu funcionamiento o llevas luchando durante mucho tiempo y no sepas cómo cambiar. También puedes sentir el cambio de una forma muy desesperada o estés atravesando una crisis grave en tu vida, tal como la ruptura de una larga relación o la pérdida de un trabajo. Otra razón importante para plantearte ayuda profesional es haber pasado una infancia traumática que incluya la presencia de abuso emocional, físico o sexual. Asimismo,

la ayuda profesional está claramente indicada para aquellas personas que, como consecuencia de sus problemas, están dañando a otras.

Si los síntomas que tienes son muy graves, la medicación psiquiátrica podría ayudarte. Por ejemplo, podrías tener una depresión grave: te sientes inútil, tu alimentación y sueño están alterados, te sientes bajo de moral, no te puedes concentrar, has perdido el interés por las cosas que solían darte placer o estás muy apático. Incluso puedes pensar en el suicidio. Si tienes estos síntomas de depresión, especialmente si sientes ganas de suicidarte, busca ayuda profesional inmediatamente.

Quizá tengas graves síntomas de ansiedad, tales como ataques de pánico, fobias múltiples, síntomas obsesivo-compulsivos o una intensa ansiedad generalizada. Puedes tener tanto miedo a las situaciones sociales que las evites y hagas estragos en tu vida social y laboral. Si estos síntomas de ansiedad te caracterizan, la ayuda profesional sería muy recomendable para ti.

Quizá tengas adicción al alcohol o a las drogas o padezcas un «trastorno por estrés postraumático» por el cual una imagen de tu pasado te aparece repetidamente. Puedes tener *flashbacks* o pesadillas, o sentirte insensible o desapegado. También, puedes sufrir graves trastornos relacionados con la alimentación, tales como la bulimia o la anorexia. El deseo de perder peso es tan intenso que te atracas de comida y después te purgas o comes cada vez menos, de modo que llegas a estar peligrosamente delgada. Naturalmente, busca ayuda profesional si padeces alguno de estos graves trastornos.

Cómo seleccionar un terapeuta

Una vez hayas decidido buscar ayuda profesional, es el momento de preguntarse a quién puedes acudir. No hay una respuesta única que sea correcta para todo el mundo. Quizá también en este aspecto has de seguir tus inclinaciones naturales.

Es importante elegir a un terapeuta con referencias adecuadas. En general, es preferible acudir a un terapeuta profesional más que a uno no profesional. Después de todo, vas a confiar tu bienestar a otra persona y es mejor tener a alguien bien entrenado y limitado por un código de normas éticas. Aunque nosotros somos psicólogos, también

recomendamos trabajadores sociales, psiquiatras y enfermeras psiquiátricas,* «siempre y cuando tengan experiencia profesional en tratar tu clase de problemas». Todos estas profesiones requieren al menos el título universitario y una licencia del Estado. Si seleccionas a uno de estos profesionales, probablemente encontrarás a un terapeuta con un conocimiento más adecuado y con un entrenamiento clínico. Además, éste estará en contacto con alguna de las asociaciones de profesionales que se rigen por unas normas definidas y unos códigos éticos, aparte de tener una responsabilidad pública. Cuanto más graves sean tus síntomas, más crucial es que selecciones a uno de estos profesionales.

Hay también diferentes escuelas de terapia. Como ya hemos comentado, creemos que es un error seleccionar un terapeuta comprometido sólo con un único enfoque o modelo. En nuestra opinión, los mejores terapeutas son los que pueden combinar una variedad de técnicas y estrategias, en función de las necesidades del paciente. Por eso recomendamos a terapeutas integradores.

Es extremadamente importante que encuentres a un terapeuta con el que establezcas una buena «comunicación» emocional. Seguramente desees a un profesional en el que puedas confiar, que sea cálido, te acepte, te haga sentir seguro y te entienda. En definitiva, quieres a alguien que se pueda encargar de ti, que ponga límites claros y te confronte cuando te apartas del camino. Sé escéptico ante un terapeuta que siempre esté de acuerdo contigo y te haga sentir bien, que parezca frío o distante, que sea demasiado crítico contigo o que parezca que tenga motivos personales ocultos para trabajar contigo.

Evita la inadecuada «atracción» que podría generarse en la terapia como consecuencia de las trampas vitales. Por ejemplo, si tienes la imperfección como trampa vital, podrías sentir mucha atracción por terapeutas críticos y «superiores»; piensa que éstos podrían ser destructivos para ti. En este caso, sería mejor que acudieras a un terapeuta que sintieras que le caes bien y que te respeta. Si tu problema es la desconexión, un terapeuta frío y distante no es adecuado para ti. Necesitas a alguien que te empuje a relacionarte. Seguramente no

* En España hay distintos criterios para ser terapeuta profesional que en EE.UU. Para seleccionar uno, te recomendamos que consultes con el Colegio de Psicólogos o de Médicos de tu comunidad. /TV. del t.]

quieres a un terapeuta que te genere atracción química, pero sí a alguien que te proporcione un ambiente terapéutico para resolver tu problema particular.

Quizá desees a un terapeuta que pueda ser el padre que nunca tuviste. En terapia, lo denominamos «reparentización temporal». Uno de los aspectos de la terapia implica proporcionar un *antídoto parcial* a los problemas de la infancia. Si no tuviste suficiente cuidado, el terapeuta cuidará de ti. Si te criticaron en exceso, el terapeuta te apoyará y te ratificará. Si tuviste un padre que fue demasiado entrometido, el terapeuta respetará tus límites. Si abusaron de ti, el terapeuta te protegerá.

Naturalmente, no puedes esperar un terapeuta que sustituya completamente los roles de crianza y educación que te faltaron. Esto es irreal, ya que las experiencias de reparentización que puedes recibir en una hora o dos de terapia a la semana son muy pocas. De hecho, te animamos a ser cauteloso con los terapeutas que te animen a ser demasiado dependientes de ellos o que te prometan un nivel de apoyo que es poco profesional y que va más allá de los límites de la psicoterapia.

El terapeuta que escojas también puede ser un modelo en el área en que tengas dificultades. Por ejemplo, el terapeuta puede ser asertivo cuando tú seas tímido o se abra y te muestre lo que piensa en aquellas áreas en que te cuesta abrirte. El terapeuta puede ser un modelo efectivo de resolución de problemas.

También te animamos a unirse a grupos de autoayuda que tengan una reputación demostrada. Los programas de los doce pasos tales como AA (Alcohólicos Anónimos), AHA (Hijos Adultos de Alcohólicos), AL-ANON (Parejas de Alcohólicos), CODA (Codependientes Anónimos), NA (Narcóticos Anónimos) y CA (Comedores Compulsivos Anónimos), están bien organizados y nacionalmente reconocidos. Estos grupos tienen programas diseñados para ayudar al cambio de formas específicas.

Ten cuidado con los grupos de «culto», que tienen líderes carismáticos y su función es reclutar nuevos miembros (profetizando). Si te quieres unir a ellos, generalmente piden grandes cantidades de dinero. Los grupos de culto fomentan la dependencia y la subyugación. A los miembros se les hace sentir especiales y que comparten un secreto que nadie más tiene. En realidad, estos grupos fomentan que sus

miembros se mantengan como niños en vez de ayudarlos a enfrentarse con las demandas de la vida adulta. Se les anima a seguir las reglas del líder, en vez de descubrir sus propias inclinaciones naturales. Si estás considerando unirte a un grupo y no estás seguro de su reputación, puedes consultar con una de los profesionales de salud mental mencionados anteriormente o llamar a sus respectivas asociaciones profesionales.

Si prefieres a un terapeuta entrenado en el enfoque de las trampas vitales, siéntete con la libertad de contactar con nosotros. Asimismo, si deseas compartir tu experiencia (ya sea positiva o negativa) tras haber utilizado nuestro enfoque, tu *feedback* siempre será bien recibido. Cuéntanos tu historia personal. Aunque no podemos proporcionarte una asistencia psicológica directa por carta, nos gustaría saber cómo has funcionado a lo largo del proceso de cambio. Puedes escribirnos o llamarnos a:

Jeffrey Young, Ph.D.
Cognitive Therapy Center of
New York
3 East 80th Street, Penthouse
New York, New York 10021
(Teléfono: 212-472-1706)

Janet Klosko, Ph.D
Cognitive Therapy Center of
Long Island
11 Middleneck Road
Great Neck, New York 11021
(Teléfono: 516-466-8485)

Nos gustaría concluir con una cita de T.S. Eliot extraída de *Little Gidding*:

No cesaremos de explorar,
al final de toda nuestra exploración;
llegaremos donde empezamos
y conoceremos el lugar de la primera vez.

Bibliografía

- Beck, Aaron T., *Love is Never Enough*, Nueva York, Harper & Row, 1988 (trad. cast.: *Con el amor no basta*, Barcelona, Paidós, 1998).
- Beck, Aaron T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, International Universities Press, 1976. Edición en rústica publicada por New American Library, Nueva York, 1979.
- Bowiby, John, *Separation: Anxiety and Anger* (volumen II de *Attachment and Loss*), Nueva York, Basic Books, 1973 (trad. cast.: *Separación: ansiedad y cólera*, Barcelona, Paidós, 1989).
- Bradshaw, John, *Healing the Shame That Binds You*, Deerfield Beach, Florida, Health Communications, Inc, 1988.
- Burns, David D., *Feeling Good*, Nueva York, William Morrow & Company, Inc, 1980 (trad. cast.: *Sentirse bien*, Barcelona, Paidós, 1989).
- Freud, Sigmund, *Beyond The Pleasure Principle: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (volumen XVIII), Nueva York, Basic Books, Inc, 1955 (trad. cast.: *Pegan a un niño. Lo siniestro. Más allá del principio del placer*, Barcelona, Orbis, 1988).
- Hendrix, Harville, *Getting the Love You Want*, Nueva York, Henry Holt & Company, 1988.
- Perls, Frederick S., Hefferline, R. F. y Goodman, P., en W. S. Saha-kian, *Psychotherapy and Counseling*, Nueva York, Rand Mac-Nally, 1969.
- Winnicott, D.W., *Home Is Where We Start From*, Reading, Mass., Addison-Wesley Publishing Company, Inc., 1986.
- Young, Jeffrey E., *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*, Sarasota, Florida, Professional Resource Exchange, Inc., 1990.

