

Treball de fi de grau

Títol

RELACIONS TÒXIQUES

Adolescència i dependència afectiva. Causes i conseqüències.

Autor/a

Paula Clemente Hernández

Tutor/a

Joana Gallego Ayala

Departament	Departament de Mitjans, Comunicació i Cultura
Grau	Periodisme
Tipus de TFG	Recerca
Data	2/6/2015

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	RELACIONS TÒXIQUES Adolescència i dependència afectiva. Causes i conseqüències.		
Castellà:	RELACIONES TÓXICAS Adolescencia y dependencia afectiva. Causas y consecuencias.		
Anglès:	TOXIC RELATIONS Adolescents and emotional dependence. Causes and consequences.		
Autor/a:	Paula Clemente Hernández		
Tutor/a:	Joana Gallego Ayala		
Curs:	2014/15	Grau:	Periodisme

Paraules clau (mínim 3)

Català:	Relacions afectives, adolescència, dependència, amor romàntic, inmaduresa emocional, maltractament.
Castellà:	Relaciones afectivas, adolescencia, dependencia, amor romántico, inmadurez emocional, maltrato.
Anglès:	Relationships, adolescence, dependency, romantic love, emotional immaturity, abuse.

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Les relacions tòxiques entre adolescents i joves són una realitat inqüestionable en el nostre entorn. Això xoca amb una suposada llibertat femenina sexual sense precedents. No obstant això, comportaments abusius, ruptures i retrobaments cíclics, o relacions basades en la dependència extrema dominen la societat. Aquest treball pretén treballar la realitat de les relacions tòxiques com a concepte i introduir-lo com a gran problema social. Per poder, a partir del recull teòric i l'entrevista amb quatre casos particulars, reflexionar sobre com tractar-les i prevenir-les.
Castellà:	Las relaciones tóxicas entre adolescentes y jóvenes son una realidad incuestionable en nuestro entorno. Esto choca con una supuesta libertad femenina sexual sin precedentes. Sin embargo, comportamientos abusivos, rupturas y reencuentros cíclicos, o relaciones basadas en la dependencia extrema dominan la sociedad. Este trabajo pretende trabajar la realidad de las relaciones tóxicas como concepto e introducirlo como gran problema social. Para poder, a partir de la recopilación teórica y la entrevista con cuatro casos particulares, reflexionar sobre como tratarlas y prevenirlas.
Anglès:	Toxic relationships among adolescents and young people are an undeniable reality in our environment. This strikes a course unprecedented female sexual freedom. However, abusive behavior, cyclical ruptures and reencounters, or relationships based on extreme dependence dominate society. This work aims to bring the reality of toxic relationships as a concept and introduce it as a great social problem. To reflect, from the theoretical collection and interview with four individual cases, on how to treat and prevent them.

RELACIONES TÓXICAS

Adolescencia y dependencia afectiva. Causas y consecuencias.

PAULA CLEMENTE HERNÁNDEZ

NIU: 1308159

4º de Periodismo

Curso 2014-2015

Tutora: Joana Gallego

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO: EL ENTORNO SOCIAL DE LAS RELACIONES TÓXICAS	
2.1 La importancia de las relaciones sociales.....	5
2.1.1 Etapas de una relación.....	7
2.1.2 Efectos de las relaciones sociales.....	7
2.1.3 Inteligencia Emocional.....	8
2.1.4 Interacción vs. Relación.....	9
2.2 Relaciones sociales en la infancia y en la adolescencia.....	10
2.2.1 Competencia social en la familia.....	10
2.2.2 Experiencia social en la escuela.....	12
2.2.3 Relación entre iguales.....	12
2.3 Relaciones sociales entre géneros.....	14
3. METODOLOGÍA.....	21
4. LAS RELACIONES TÓXICAS Y TODO LO QUE LAS ENVUELVE	
4.1 Qué entendemos por ‘Relación tóxica’.....	23
4.2 El porqué del apego y la no ruptura.....	24
4.2.1 Baja autoestima.....	24
4.2.2 Creerse la salvación.....	25
4.2.3 Victimismo.....	26
4.2.4 Miedo a quedarse solo o miedo a lo que está por venir.....	27
4.2.5 La urgencia de muestras de cariño.....	27
4.3 Cinco posibles explicaciones.....	28
4.3.1 La inmadurez emocional.....	28
4.3.2 La dependencia afectiva.....	30
4.3.3 El complejo de Cenicienta.....	31
4.3.4 El ejemplo paterno.....	32
4.3.5 Adolescencia.....	34
5. EN PRIMERA PERSONA: ANÁLISIS DE CUATRO CASOS ILUSTRATIVOS	
5.1 El apego de Ariadna.....	35
5.2 La odisea de las primeras relaciones: La historia de Mireia.....	39
5.3 Héctor o el problema del mito del amor romántico.....	42
5.4 El machismo al que se enfrentó Carla.....	45
6. PRECUELAS Y SECUELAS DE UNA RELACIÓN TÓXICA	
6.1 El después de una relación tóxica.....	50
6.2 Del “tratarse mal” al maltrato.....	51
6.2.1 Algunos datos de interés.....	52
6.3 Cómo tratar una relación tóxica.....	55
6.4 Cómo prevenir una relación tóxica.....	57
7. CONCLUSIONES.....	59
8. BIBLIOGRAFÍA.....	61
9. ANEXOS.....	64

1. INTRODUCCIÓN

Empecé mi relación tóxica hace cinco años; cuatro fueron los que duró. Sé que fue tóxica porque pasábamos más tiempo discutiendo que riendo; porque cada vez que se unían demasiadas críticas o discusiones seguidas él me dejaba sin mirar atrás; porque siempre volvía pidiendo perdón y yo siempre le perdonaba porque no sabía cómo estar sin él; porque me creí su madre y quise modelarle a mi manera; porque hice virguerías que nunca reconoceré para atraerle de nuevo a mi lado cada vez que él se alejaba; porque puse mi vida en sus manos y le obligué a poner la suya en las mías. Sé que fue tóxica porque lloré más que en toda mi vida y porque no puedo contar las veces que quise morir, antes que seguir aguantando ese dolor desgarrador cada vez que sentía que él no me quería. Y no, no he crecido en el seno de una familia desestructurada, ni siento que necesito un hombre a mi lado para ser feliz; de hecho, soy combativa, independiente –en la medida que se puede-, dura, fría y con mucho carácter. Pero caí en las redes de la dependencia, de la dependencia extrema, además.

Descubrí que era muy inestable emocionalmente y que, para pesar de mi ego, necesitaba crecer y aprender mucho. Sin embargo, en mi tozudez no cabía la posibilidad de que, aquella vez, fuera yo la que estuviera atrapada en perdonar infidelidades y mentira tras mentira –y en el autoengaño para poder vivir feliz frente a eso-, después de haber dado la espalda a todas aquellas “amigas cobardes” a las que había machacado día tras día cuando se veían en la misma situación en la que yo me encontraba entonces. Porque ni mucho menos era la única, tres o cuatro amigas habían estado igual; cuando llegué a la universidad todo mi grupo estábamos igual. Y pongo la mano en el fuego, que toda persona joven de entre 15 y 25 años (y seguro que más) que lea este trabajo podrá pensar en alguien que tiene una relación tan sumamente desesperante a ojo ajeno. De aquí surge mi preocupación por este tema: ¿qué nos está pasando? En un mundo caracterizado por la libertad personal, emocional y sexual; en una sociedad en que la mujer ya es libre para relacionarse con quien quiera y de la manera que quiera; en medio de un panorama en que ser joven viene definido por una libertad sin precedentes en la mayoría de aspectos, las relaciones afectivas tóxicas están a la orden del día. Mucho más de lo que podemos imaginar.

Las relaciones de pareja que preceden a nuestros tiempos han estado regidas por los postulados de la iglesia y la más estricta ideología patriarcal. Relaciones de conveniencia, parejas casándose a temprana edad por los intereses paternos y la exclusividad a la hora de mantener relaciones sexuales –sólo después del matrimonio– han sido las bases sobre las cuales han ido creciendo las relaciones emocionales. El divorcio o separación eran conceptos impensables. La traducción inmediata de esto es una sociedad que antepone la razón al corazón, que no sabe lo que es el amor o que se ha pasado toda su vida obligándose a querer a la persona con la que ha compartido su vida. Y, por definición, sometimiento femenino a hombres que están educados para dominar a su mujer. Hoy en día, la realidad es muy diferente. La evolución de las

relaciones sociales, junto a la reivindicación de la igualdad y libertad femenina, nos plantea una situación que, teóricamente, está caracterizada por la pérdida de la concepción de la relación o el matrimonio como obligación, la libertad absoluta para tener tantas relaciones como se quiera, la eliminación del concepto “virgen hasta el matrimonio” y obviamente, la ruptura con las relaciones de sometimiento o dependencia emocional. Pero, ¿hasta qué punto es así?

Es una realidad que el número de divorcios no para de crecer. Esto abre un debate que enfrenta: a) aquellos que creen que el hecho de haber ganado tanta libertad personal crea una sociedad que no sabe luchar para solucionar los problemas de pareja y se rinde al mínimo problema y b) a aquellos que defienden que el mundo actual nos brinda un sinfín de posibilidades que nos permiten disfrutar de la libertad de poder dejar algo al mínimo indicio de infelicidad, sin que eso sea mal visto por la sociedad. Ambas posturas tienen parte de razón, porque son partes complementarias que definen una realidad. Sin embargo, si centramos el foco en las relaciones adolescentes o jóvenes veremos que en gran parte –me temo que un número alarmante- no se cumple ni la postura A ni la B. Como pretende exponer el siguiente estudio, las relaciones emocionales nocivas entre jóvenes (basadas en la extrema dependencia a otra persona) ascienden a números alarmantes. Algunas de las preguntas que subyacen en este trabajo son: ¿Por qué en un contexto en que parejas adultas cada vez se acogen más a su derecho de separarse los jóvenes se empeñan en seguir al lado de personas que anulan su personalidad? ¿Por qué adolescentes son incapaces de enfrentarse a una situación de toxicidad a nivel amoroso? ¿Por qué con edades tan tempranas nos aferramos a un ‘para siempre’ que nos invita a una vida invadida por el dolor, el sufrimiento y la frustración?

La realidad es que esto pasa, y no solo en matrimonios atados por hipotecas, hijos y una vida conjunta que facilita la comodidad y el pensar que hay más problemas en romper que en seguir juntos, sino en jóvenes con relaciones relativamente cortas y sin ningún lazo legal con otra persona. ¿Por qué? Y, quizás más importante, ¿cómo lo solucionamos?

Por mi experiencia personal, por ser el implacable e intransigente apoyo en las nefastas experiencias de mis amigas y amigos, por tener una curiosidad -que me gusta llamar innata porque no ubico su origen- por el poder del amor y las relaciones sociales y, sobre todo, por la necesidad de dar respuestas a miles de incógnitas que giran alrededor de las relaciones tóxicas, este trabajo tiene especial interés para mí. Sin embargo, si me lanzo a hacerlo, es porque creo que interesará a muchos y a muchas: empezando por todos aquellos que se han prestado a contarme su experiencia para que yo pudiera desarrollar un trabajo riguroso, pasando por todo aquel que se sienta identificado y terminando por aquellos padres que escuchan a su hijo o hija llorar en la habitación de al lado mientras les come la impotencia de no saber cómo ayudar. Buceemos en el amplio océano de las relaciones tóxicas. Espero que este Trabajo de Final de Grado aporte algunas respuestas a todos estos interrogantes que yo, y otros muchos jóvenes, nos hemos planteado.

2. MARCO TEÓRICO: EL ENTORNO SOCIAL DE LAS RELACIONES TÓXICAS

Antes de indagar y profundizar en el estudio de una relación afectiva tóxica, incluso antes de intentar definir los elementos clave en una relación afectiva, es imprescindible ampliar el campo de visión y entender las relaciones sociales en sí. Siendo prácticamente imposible recoger todos los ámbitos en tan amplio tema, se han seleccionado estudios, aportaciones y conclusiones de académicos o sociólogos para poder presentar puntos que serán imprescindibles para desarrollar y entender el sentido de las relaciones tóxicas. Primero se recogen algunos estudios teóricos generales acerca de las relaciones sociales, tales como teorías de la socialización, etapas en el curso de una relación social -ya sea de pareja o de amistad-, efectos beneficiosos para la salud humana de disponer de procesos de socialización estables, la presentación del término "inteligencia emocional" y la distinción de Alain Degenne entre interacciones y relaciones, que servirá de precedente para introducir el concepto de la dependencia en las relaciones.

Una vez establecido este marco teórico general, se profundizará en las relaciones sociales en la infancia y en la adolescencia, tocando los tres círculos más determinantes para el desarrollo humano: la familia, la escuela y el grupo de iguales. Esto tiene sentido, por un lado, porque la escolarización y relación familiar son las primeras tomas de contacto con la socialización y determinarán la manera de relacionarse de un ser humano. Por otro, nos ayudará a tratar, someramente, la llegada a la adolescencia o juventud de los individuos, parte importante del estudio que nos atañe. Finalmente, como colofón a este marco teórico se procederá a plantear las líneas básicas en que se ha desarrollado la relación entre los distintos géneros, así como un breve repaso de la lucha por la liberación femenina como elemento clave dentro de este tipo de relación social.

2.1 LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SOCIALES

Las relaciones sociales han sido objeto de estudio de académicos en todo el mundo desde mucho antes del siglo XX. A diferencia del tema de las relaciones afectivas en general, las relaciones afectivas nocivas son materia contemporánea. Michael (1990) recoge una clasificación de distintas teorías para acercarse al laborioso mundo de las relaciones sociales. Siguiendo la síntesis que propone este autor estas teorías son: a) la teoría biológica b) la teoría de refuerzo y satisfacción c) la teoría del intercambio d) la teoría de equidad y justicia y, e) la teoría cognitiva. Veamos un resumen de cada una de ellas:

a) Teoría biológica

Esta teoría defiende que la primacía que tienen las relaciones de parentesco a cualquier nivel –aunque sobre todo las paternofiliales y fraternales- se debe a la voluntad del individuo de contribuir a la supervivencia de los genes. Así, consecuentemente, mirará antes por aquellos que compartan sus propios genes (Alexander, 1979). En otras palabras,

que la relaciones familiares son más estrechas que otro tipo de relaciones sociales por el hecho de compartir la carga genética.

b) Teoría del esfuerzo y la satisfacción

En cuanto a la segunda teoría citada, la que versa sobre el refuerzo y la satisfacción de necesidades, el eje central es la preferencia de las personas por aquellos que, de una u otra manera, le resulten reforzantes o incluso aquellos que están presentes cuando el experimentador administra recompensas, entendiendo por recompensas amor, atracción, sexo, respeto, dinero, bienes... (Clore, 1977). Es decir, el individuo se relacionará más cuantitativa y cualitativamente con aquellas personas que le reporten sensaciones agradables o recompensas físicas. O, en la misma línea, con aquellas que, presentes en el acto del recibimiento de las recompensas citadas por Clore, sean relacionadas por el individuo con la satisfacción.

c) Teoría del intercambio

La teoría del intercambio gira alrededor del equilibrio entre los costes de cada actuación o decisión individual y las recompensas recibidas de la persona con quien se establece la relación social. Los autores que emplean este punto de vista para el estudio de las relaciones sociales asumen que las personas se sienten atraídas hacia una relación en consonancia con ello (Hadwick-Jones, 1979). J. Thibaut y H. Kelley (1959). Profundizando en el tema de las relaciones afectivas, concluyen que un sujeto decidirá mantener una relación sólo si el resultado –o beneficio- obtenido es mejor que el que ha conseguido en relaciones anteriores o que el que podría obtener en otras relaciones disponibles. Ésta teoría ha despertado estudios contrapuestos que plantean, como contrarréplica, que los actos de amor son altruistas. Esto es, que no se basan en las recompensas recibidas de la otra persona (Clarck y Mills, 1982) o que sólo los matrimonios infelices piensan en términos de intercambio de recompensas (Marstein, Macdonald y Cerreto, 1977).

d) Teoría de la equidad y la justicia

La cuarta teoría centra su estudio en la suposición de que, en las relaciones y los grupos, la gente desea recibir recompensas proporcionales a sus aportaciones (esfuerzo, capacidad, belleza...). Una máxima tan obvia despierta cierta objeción general. Se trata de la idea de que en las relaciones íntimas la gente no piensa en absoluto en términos de recompensas o costes. Se matiza, sin embargo, que esta buena voluntad acaba en el momento en que el individuo empieza a sentirse insatisfecho en la relación.

e) Teoría cognitiva

Por último, la teoría cognitiva, más que un análisis de motivos o modos de relación, es un estudio acerca de la forma en que una persona interpreta la conducta de otra, o de qué manera combina diferentes aspectos de una situación concreta y, en base a esos datos,

realiza un juicio. Volviendo a la esfera de la pareja, un híbrido entre la teoría cognitiva y la teoría influyente que culmina en la teoría de la atribución, concluye que cuando una pareja está en conflicto se culpa mutuamente, y atribuye la conducta del otro a características personales como el egoísmo. Del mismo modo, cuando un matrimonio se rompe los afectados pasan mucho tiempo pensando en ello para elaborar una explicación, en parte para protegerse del reconocimiento del propio fracaso.

Según estas explicaciones teóricas, vemos que se establece una especie de marco en el que se reproducen distintos ingredientes en el cocinado de una relación social. Cada autor se centra en un aspecto, ya sea el modo o la consecuencia, pero todos distinguen entre el tipo de relación y acaban ejemplificando con la relación de pareja, una de las más arquetípicas para el estudio de las relaciones humanas.

2.1.1 Etapas de una relación

Las distintas modalidades de relación transcurren en cinco etapas básicas compartidas por las relaciones de amistad y amor -quedando excluidas las relaciones de parentesco: conocimiento, formación, consolidación, deterioro y terminación.

Cada una de estas fases se construye a partir de procesos implicados dentro de ellas. En el caso del conocimiento, estos factores son el atractivo físico, la frecuencia de las interacciones entre individuos, la semejanza entre ambos o el refuerzo -se construirá una relación más fluida y fuerte antes con una persona que halague que con otra que frunza el ceño constantemente-. Dentro de las fases de formación y consolidación, Michael Argyle cita el desarrollo de la implicación, es decir, una relación que se va haciendo cada vez más profunda a partir de verse más, compartir cada vez más cosas o hablar cada vez más de ellos mismos; el crecimiento del compromiso, éste más influido por la inversión en términos de tiempo, esfuerzo y dinero, que por la recompensa (Lund, 1985); y la trayectoria de la relación. La penúltima fase, el deterioro, precedente directo de la terminación, se caracteriza por seguir la trayectoria del crecimiento en sentido inverso. Se atribuye el decaimiento al aumento del conflicto en relación con las recompensas o a la disponibilidad de alternativas más atractivas. En el caso concreto de la amistad suele decaer por separación geográfica, por ruptura de las reglas de la amistad, por dejar de guardar confidencias y dar la cara por el otro o por celos por otras relaciones.

“A modo de conclusión”, remata Argyle, “en las primeras fases tiene importancia el aspecto físico, la frecuencia de interacción, la semejanza y el refuerzo. Las etapas posteriores implican el desarrollo del compromiso, por ejemplo, a través de la confidencialidad y la inversión de recursos” (Argyle, 1992:243).

2.1.2 Efectos de las relaciones sociales

La importancia de las relaciones sociales va mucho más allá del desmenuzamiento de cómo o porqué se dan. El estudio de las mismas o las formas de socialización entre seres humanos coge más relevancia, si cabe, en cuanto a los efectos beneficiosos demostrados en la felicidad, la salud mental e incluso la salud física.

Distintos estudios han reconocido que aquellas personas casadas y con amigos son más felices, y, a su vez, que la mayor satisfacción para el individuo es el matrimonio, a pesar de que la calidad de esta relación también sea importante. El beneficio de la relación social como potenciador directo de la felicidad se ha atribuido -aunque sin certeza confirmada- a gestos como sonrisas o miradas cómplices que activan centros neurológicos de placer, o a la inflación de la autoestima y seguridad por estar cubierta la necesidad de ser amado y de disposición de compañía. Es, por otro lado, la regularidad y predictibilidad del contacto entre cónyuges, parientes y amigos lo que hace que estas relaciones sean satisfactorias.

Por lo que afecta a la salud mental, está médicamente reconocido que la mala salud psíquica es consecuencia directa de los efectos del estrés. En este sentido, el apoyo social reduce o evita los efectos dañinos de este trastorno tan común en el frenesí del mundo moderno. Algo parecido ocurre con la salud física. La salud corporal, la recuperación de operaciones quirúrgicas e incluso la esperanza de vida se ven influidas por la calidad de las relaciones de apoyo. Otra vez, el estrés perjudica la salud dañando el sistema inmunológico, y el apoyo social puede restablecerlo a través de su capacidad de sustituir emociones negativas, como ansiedad y depresión y sus estados corporales consiguientes, por emociones positivas (Argyle, 1992).

2.1.3 Inteligencia emocional

Eduard Punset (2010), divulgador científico, coincide con los beneficios de la socialización en varios de sus artículos. En la sección *Excusas para no pensar* de la cual el autor dispone en la revista *XL Semanal*, responde a la pregunta “¿Las relaciones sociales nos hacen fuertes?” y asegura, citando a científicos que han investigado sobre el tema en las universidades de Utah y Carolina del Norte, que la magnitud del impacto sobre la salud de una buena red de apoyos familiares y de amigos es similar a la que se obtiene dejando de fumar. "La gente empieza a impresionarse por las pruebas repetidas de que la soledad es fuente de todas las angustias y desvaríos (...), mientras que la relación de un cerebro con otro resulta esencial para sobrevivir" (XL Semanal, agosto 2010:48). La clave de esta conclusión se relaciona con la inteligencia emocional, término propuesto y estudiado por Peter Salovey y John Mayer en los años 90.

Ambos autores, en el estudio que introdujo la inteligencia emocional como un ámbito más de estudio en psicología, *Emotional Intelligence* (1990), critican la entonces arraigada tradición de pensamiento occidental que veía las emociones como interrupciones desorganizadas de la actividad mental que debían ser controladas. Salovey y Mayer aportan, en contra de esta línea, la visión de que la respuesta organizada de las emociones es adaptativa y, además, aparece como una posibilidad de transformación de la interacción personal y social en una experiencia enriquecedora.

Así, la inteligencia emocional se ha definido como “el subconjunto de la inteligencia social que incluye la habilidad de monitorizar los sentimientos y las emociones propias y ajenas para discriminar entre ellos y usar esta información para guiar nuestro pensamiento y acciones” (Salovey y Mayer, 1990:189). No incluye el sentido general de uno mismo y

la evaluación de los demás. Se focaliza, más bien, en los procesos descritos antes; reconocimiento y uso de estados emocionales de uno mismo y de los demás para resolver problemas y regular el comportamiento.

En definitiva, la persona que desarrolla y potencia su inteligencia emocional está mucho más cerca de alcanzar una salud mental positiva. Esto se debe a que este tipo de individuos son conscientes de sus propios sentimientos y de los de los demás, además de estar abiertos a aspectos positivos y negativos de las experiencias personales propias y de ser capaces de etiquetarlos y de saber externalizarlos. Eso, aparte de ayudar en el crecimiento interno y mental, es muy eficaz a la hora de relacionarse con los demás. Por su lado, las personas con déficits en la inteligencia emocional son propensas a no poder regular sus propias emociones, cosa que puede acabar convirtiendo a individuos esclavos de ellos mismos. En otras palabras, la inteligencia emocional es clave para el cultivo personal y, asimismo, antecedente de una buena relación social.

Uno de los más conocidos divulgadores de la inteligencia emocional es Daniel Goleman, quien en su libro, *La inteligencia emocional* (1996), reflexiona y teoriza acerca de esta -en el momento en que él escribía- desconocida manera de entender el cerebro humano y gestionar las emociones propias y ajenas como forma de crecimiento mental, emocional y sentimental. Goleman parte de la idea de que “en cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia emocional y la inteligencia racional” y de que “nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos” (Goleman, 1996:70)

En resumen, y acercándonos al campo de las relaciones afectivas, la idea es que las personas emocionalmente desarrolladas “disfrutan una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas, hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el seno de una organización” (Goleman, 1996:78)

En este sentido, y sobre todo a partir de las aportaciones de los científicos y psicólogos interesados en el tema, se ha abierto un amplio debate –que nos persigue hasta la actualidad- sobre el enfoque que debería tomar la educación infantil. Mientras que la escuela alimenta la inteligencia racional e intelectual, se está extendiendo la idea -incluso materializándose en escuelas físicas- de la importancia de educar al infante intentando fomentar esta inteligencia emocional para conocer y potenciar sus cualidades y así convertirlo en una persona mucho más capaz de enfrentarse a la vida y mucho más feliz en el desarrollo de esta. Alfabetización emocional, como diría Goleman. Este interesante debate escapa ahora de nuestro trabajo, pero nos compete en cuanto a que la inmadurez emocional bien podría ser causa directa de una tan mala gestión de las emociones propias, que podría –y puede- traducirse en muy malas decisiones en cuanto a relaciones afectivas. Lo desarrollaremos en el cuerpo del trabajo.

2.1.4 Interacción vs. Relación.

Alain Degenne, sociólogo francés, aporta su grano de arena a toda esta montaña de ideas que es el estudio de las relaciones sociales. Este parte de la distinción entre interacciones –“intercambio elemental, de corta duración y que representa una unidad de acción”- y

relaciones –“conjunto de interacciones entre las mismas personas en el curso del tiempo”. A esta diferenciación se añade la definición de "interacciones correlativas" como “las interacciones en las que los actores se encuentran en roles complementarios”. Hablamos de la relación, por ejemplo, entre profesor-alumno o entre médico-paciente (Osowski, 1971). Degenne establece, entre otros, un tipo de situación de interacción en que uno de los actores dependa del otro y esté, aparentemente por lo menos, en una situación de subordinación. Se refiere al paciente o al alumno dependiente de los conocimientos o cuidados del médico/profesor. Sin embargo, y como veremos a lo largo de nuestro estudio, esta sensación de dependencia será uno de los elementos más importantes en el conjunto que define una relación tóxica.

Parsons a su vez, en 1951, había señalado en un artículo acerca de este *sick role*, que podía encontrarse una cierta comodidad en adoptar el rol de enfermo o alumno. Este está libre de un determinado número de obligaciones y responsabilidades y una vez que es reconocido como tal, puede encontrar confort en serlo (Parsons, citado por Degenne, 2009). Sin embargo, y como el mismo Parsons matiza, debemos tener cuidado de no asociar automáticamente interacción correlativa y dominación, puesto que no está claro que la dominación se ejerza siempre del experto al paciente. Debido a la exigencia de este último, es el experto quien puede verse obligado a veces a plegarse a los deseos de quien acude a él, en particular para conservar su estatus. En este caso es el paciente quien está en posición de fijar las condiciones en las que se desarrollará la interacción. La relación, también en el caso de la pareja como veremos más adelante, es ambigua.

2.2 RELACIONES SOCIALES EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

Una amplia trayectoria investigadora culmina en la idea de que las relaciones sociales son de suma importancia en la infancia. En este sentido, se focalizan dos puntos básicos de socialización: la familia y la escuela. Ambas, junto al grupo de iguales, inciden directamente en el proceso de crecimiento del individuo, no solo física, sino emocionalmente.

2.2.1 Competencia social en la familia

La familia es el contexto básico donde se aprenden habilidades y formas competentes de actuación a lo largo de la infancia y adolescencia. En primer lugar, la relación familiar es relevante por el puro traspaso de genes. Sin embargo, a este respecto, los estudios señalan que si bien existe una contribución genética, ésta no impide la posibilidad de importantes influjos de la educación recibida. Lo que está claro es que los padres influyen directamente como estimuladores y sancionadores de la conducta de los hijos, pero también indirectamente actuando como modelos espontáneos mediante el afecto y el apoyo emocional (Trianes, Muñoz y Jiménez, 2007).

Desde la perspectiva de la Psicología del Desarrollo se tiende a pensar que la calidad de adaptación que muestra el niño en una fase de desarrollo predice la calidad que va

alcanzar en la fase siguiente. La adolescencia, que trataremos más adelante, se puede ver directamente determinada por la educación infantil. Se presentan, en este sentido, dos líneas de investigación. La primera gira alrededor del apego. La segunda, cuyas teorizaciones nos interesan para el estudio que sigue, estudia los efectos asociados a los estilos de crianza o a las formas de interacción padres e hijos, desde la convicción de que la calidad de las relaciones familiares influye en la competencia social con iguales (Trianes, Muñoz y Jimenez, 2007). Asimismo, diferentes estudios han clasificado las diferencias encontradas en dos dimensiones primarias: calor -se refiere a los padres que responden a las demandas del hijo- y control -padres que exigen conductas al hijo-.

Esta conclusión es parecida a la que, durante las décadas de los años 50, 60 y 70 llegaron las investigaciones dirigidas fundamentalmente por Baldwin y Baumrind. Éstos plantearon que los padres difieren unos de otros en cuatro dimensiones fundamentales, tal y como recogen María del Carmen Moreno y Rosario Cubero (1994):

- Grado de control: Hablamos de padres que ejercen mucho control sobre sus hijos cuando intentan influir sobre el modo de actuar del niño con la finalidad de inculcar unos conocimientos o comportamientos específicos. Para conseguir este fin, se toman distintas estrategias. Se puede optar por la afirmación de poder, es decir, el uso del castigo físico o la amenaza, o por la retirada de afecto o inducción, es decir, abogar por la reflexión.
- Comunicación padre-hijo: Aquí se enfrentan, también, dos posturas. Los padres altamente comunicativos contra los padres con bajos niveles de comunicación. Los primeros se caracterizan por mediar con el razonamiento para obtener la conformidad del niño, así como dar explicaciones de toda acción de castigo contra el mismo. Los segundos, por el contrario, no suelen consultar a los hijos en las decisiones que les compete, ni explicar las reglas de comportamiento que les imponen, y se caracterizan por usar técnicas de distracción en vez del abordaje directo de los problemas.
- Exigencias de madurez: Esta se materializa en la presión o el apoyo al niño para el desempeño al máximo de sus posibilidades en los aspectos social, intelectual y emocional. El perfil opuesto lo forman los padres que no plantean retos o exigencias a sus hijos, que, está comprobado, suelen subestimar las competencias del niño, dado que creen que no será capaz de realizar una determinada tarea.
- Afecto en la relación: Los padres afectuosos expresan interés y cariño explícitos por el niño y por todo lo que implica su bienestar físico y emocional. Esto puede determinar y/o moldear el ejercicio de control paterno que mencionaba al comienzo de esta lista. Se trata de reconocer la diferencia entre un control sin afecto y la presencia de normas estrictas en el contexto de una relación cálida.

Más adelante, en los años adolescentes, la familia pierde fuerza como protagonista en la educación del hijo, dado que deja de ser la única que moldea la competencia social de los jóvenes. No obstante, comúnmente se cae en el error de atribuir a la familia todo el peso de la responsabilidad de los problemas de la conducta adolescente como la delincuencia o el abuso de las drogas. Sin querer ir en contra de la hipótesis planteada hasta el momento

de la importancia del núcleo familiar en la socialización, sería contraproducente olvidar el peso de otros factores como procesos biológicos estrictamente individuales, o elementos macro sociales como el racismo, la violencia y el paro juvenil.

“En definitiva” -explican Moreno y Cubero (1994)-, “la familia juega un papel protagonista en el desarrollo de las personas, no solo porque garantiza su supervivencia física, sino también porque es dentro de ella donde se realizan los aprendizajes básicos que serán necesarios para el desenvolvimiento autónomo dentro de la sociedad - aprendizaje del sistema de valores, del lenguaje, del control de la impulsividad, etc.-. A través de distintos mecanismos -recompensas y castigos, observación e imitación, identificación- la familia va moldeando las características psicológicas del individuo durante el tiempo que permanezca bajo su custodia” (Moreno y Cubero, 1994:1).

2.2.2 Experiencia social en la escuela

La escuela se convierte pronto en un importante contexto de socialización. “En las sociedades industriales desarrolladas, la escuela es, por excelencia, la institución encargada de la transmisión de los conocimientos y valores de la cultura”, y, por tanto, de “preparar a los niños para el desempeño adecuado del rol de adulto activo en las estructuras sociales establecidas” (Moreno y Cubero, 1994:6). Además, las características sociales del aula pueden potenciar la comunicación y favorecer un clima adecuado para mejorar la convivencia entre sus integrantes.

Con los adultos y los iguales de la escuela, el niño establece relaciones distintas a las que mantiene con su familia y, además, el tipo de actividades que comparte con ellos varía sustantivamente (Greenfield y Lave, 1982), sobre todo en tres puntos clave. Primero, en la familia las actividades realizadas se insertan en la vida cotidiana, mientras que la escuela se caracteriza por la fuerte presencia de actividades descontextualizadas, diseñadas de acuerdo a fines y objetivos educativos sistematizados. Segundo, las consecuencias prácticas de todo aquello aprendido en la familia son inmediatas. En cambio, en la escuela los fines de las actividades se dirigen a una realidad futura. De hecho, los mismos aprendizajes tienen sentido a largo plazo. Por último, el aprendizaje del niño en la familia se desarrolla en estrecha relación con las personas que forman parte de su círculo más inmediato, mientras que la escuela no puede asegurar una relación de esta naturaleza entre el profesor y el alumno, ya que dentro del grupo-aula las oportunidades interacción con un adulto son mucho más escasas (Moreno y Cubero, 1994).

Existen, por otro lado, distintas variables del medio escolar que la investigación ha demostrado tienen relación sobre la interacción social (Muñoz, 2005). Éstas son la organización del aula, la interacción profesor-alumno y el estilo de enseñanza del primero, y la interacción del alumnado.

2.2.3 Relación entre iguales

Durante mucho tiempo, y condicionados por la influencia de las teorías psicoanalíticas ortodoxas, se consideró al grupo de iguales, o grupo de amigos, como un elemento

socializador relegado a segunda posición frente a la importancia del papel de los padres. Desde los años 70, sin embargo, el papel de este actor de socialización ha tomado mucha más relevancia, y se han estudiado, desde entonces, los procesos que caracterizan estas relaciones, así como sus determinantes o sus efectos en el crecimiento y desarrollo del niño (Moreno y Cubero, 1994)

Se presentan dos cuestiones de especial relevancia en este contexto: a) cómo se relaciona el niño con otros niños y b) cómo la interacción de los compañeros influye en el desarrollo del niño.

A partir de esta distinción surge un amplio número de teorías acerca de la forma de relación entre iguales y las ventajas o inconvenientes que tiene este estilo de socialización en el desarrollo del infante. Encontramos, por ejemplo, las teorías cognitivo-evolutivas. Un principio básico de la teoría cognitivo evolutiva es que el nivel cognitivo del niño es un determinante en su comportamiento, incluyendo su conducta respecto a los demás. La forma de relación será distinta en base a si ésta se desarrolla entre gente de edad diferente o entre un mismo grupo de edad. Otro elemento clave para entender la importancia de la relación entre iguales es que, mientras que pronto se asocia el dictamen de las normas sociales a personas con autoridad –padres o educadores-, la relación de igual a igual fomenta la necesidad de cooperar, negociar y adoptar el punto de vista del otro. Así, con la familia, el niño no cuestiona el propósito o corrección de una regla aunque no le guste seguirla, mientras que con el grupo de iguales el niño alcanza una forma más avanzada de razonamiento a la que llega progresivamente gracias a la capacidad de considerar diferentes perspectivas (Piaget, 1932).

Durante la adolescencia, esta relación entre iguales toma especial relevancia. En la medida en que chicos y chicas se van desvinculando de sus padres, las relaciones con los compañeros van ganando importancia, intensidad y estabilidad, de tal forma que el grupo de iguales va a pasar a constituir un contexto de socialización preferente y una importante fuente de apoyo. La importancia que estas nuevas relaciones tienen para el desarrollo adolescente queda reflejada en el hecho de que tener unas buenas relaciones de amistad durante la adolescencia, fomenta una alta autoestima o una mayor satisfacción vital, un menor riesgo de mostrar problemas emocionales o de conducta o un mejor ajuste escolar (Sánchez-Queija y Oliva, 2003).

En el marco del estudio de las relaciones entre iguales en la adolescencia o juventud, aparecen datos que inciden directamente en el seguimiento de las relaciones afectivas tóxicas en esta etapa de desarrollo humano. Tanto J. Bowlby como M. Ainsworth (1991) apuntan “la importancia que tienen los vínculos de apego establecidos con los padres durante la infancia para el establecimiento de posteriores relaciones afectivas, de forma que aquellos niños y niñas que establecieron relaciones de apego seguro con unos padres que se mostraron cariñosos y sensibles a sus peticiones, serán más capaces de establecer relaciones con los iguales caracterizados por la intimidad y el afecto” (Bowlby y Ainsworth, citado por Sánchez-Queija y Oliva, 2003:72).

Sánchez-Queija y Oliva explican en su artículo *Vínculo de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia* (2003), de qué manera el mismo Bowlby a primeros de los 80 hizo referencia a los mecanismos tejidos bajo esta asociación causal entre el tipo de apego infantil y las posteriores elecciones emocionales. Estos autores hablan de los modelos representacionales. “Se trata de representaciones mentales, generadas en la primera infancia a partir de la interacción con los padres o cuidadores principales, que incluyen información sobre sí mismos, la figura de apego, y la relación entre ambos. Es decir, una idea de quiénes, y cómo son sus figuras de apego y qué pueden esperar de ellas” explican los autores (Sánchez-Queija y Oliva, 2003:73). Y prosiguen:

“Con este modelo representacional como base, niños y niñas, y posteriormente adolescentes, se enfrentan al resto de relaciones interpersonales, de manera que la forma de relación con las figuras de apego influirá en otras relaciones. Así, los sujetos que mantuvieron un modelo representacional seguro con unos padres o cuidadores que se mostraron sensibles desarrollarán una actitud básica de confianza en las personas con las que se relacionen. Por el contrario, las experiencias negativas de rechazo, inconsistencia o falta de atención llevarán a otros sujetos a tener unas expectativas negativas en sus relaciones sociales posteriores” (Sánchez-Queija y Oliva, 2003:73).

2.3 RELACIONES SOCIALES ENTRE GÉNEROS

Bajo la expresión “relaciones de género”, comprendemos todas las relaciones diferenciales entre hombres y mujeres, así como las relaciones concretas que existen dentro de las parejas.

Alain Degenne (2009) destaca al respecto que “la literatura sociológica resalta el hecho de que la organización social, al menos en los países occidentales, favorece a los hombres antes que a las mujeres: el derecho de voto les fue acordado tardíamente en la historia, son pagadas peor que los hombres por trabajos similares, tienen menos posibilidades de acceder a los puestos de jefatura en las empresas y eso sin hablar de la violencia de los hombres a las mujeres, que son frecuentes, o en todo caso, mucho más que la violencia de las mujeres hacia los hombres.” (Degenne, 2009:72-73).

En los años 60, eran las ideas de Talcott Parsons acerca de la familia y los papeles de los hombres y las mujeres en la sociedad las que moldeaban el discurso convencional. Su aportación al tema se basaba en una visión, frecuente en la época, que sostenía que los papeles de género tienen un fundamento biológico y que el proceso de modernización había logrado racionalizar la asignación de estos papeles. “En su visión del mundo moderno, el matrimonio y la familia que se derivaba de él funcionaban gracias a la presencia de una serie de vínculos de apoyo mutuo tanto económicos como afectivos, en los que la capacidad del hombre para el trabajo instrumental se complementaba con la habilidad de la mujer para manejar los aspectos expresivos de la vida familiar y la crianza de los hijos” (Bourque, Conway y Scott, citado por Lamas, 2000:2). Ya antes, Margaret

Mead, entre otros, había hecho tentativas de introducir en los debates de la academia la diferencia entre géneros proponiendo principios mucho más progresistas. Lo que Mead planteaba era la idea revolucionaria de que los conceptos de género son culturales y no biológicos y que podían variar ampliamente en entornos diferentes (Mead Citado por Lamas, 2000:2). Sin embargo, sus ideas quedaron totalmente relegadas, dado que iban en contra de la corriente biologista, cuyos postulados dominaban la investigación de los comportamientos entre sexos en los años cuarenta y cincuenta.

Estos dos puntos de vista representan una muy amplia discusión acerca del papel de la mujer y la relación entre ésta y el hombre. En lo que llevamos de historia de la humanidad, los siglos en que la mujer ha quedado reducida a objeto de unión entre familias, de sumisión a la figura masculina más cercana y a mera dueña del micro-mundo que era el hogar, aplastan indudablemente a aquellos en que la mujer puede disfrutar de su libertad de decisión, laboral y sexual. De algún modo, es ahora que experimentamos esta transformación. Pero aún existe un amplio sector de la población que atribuye a la mujer toda la responsabilidad maternal y doméstica.

Y es precisamente contra esta sumisión que se revelan los movimientos feministas. En la segunda mitad del siglo XIX, en lo que se ha conocido como la primera gran reivindicación de los derechos de la mujer (primera ola del feminismo), éstas se agruparon para luchar por su derecho a voto, así como por la mejora de la educación o la apertura de nuevos horizontes laborales. El resultado está claro si nos fijamos en la evolución del papel de la mujer en el mundo moderno: a lo largo del siglo XX se consigue el ansiado derecho a voto en distintos países del mundo (segunda ola del feminismo). A pesar de este incuestionable paso adelante, la lucha femenina no cesa, puesto que quedan muchos campos en los que avanzar. Alrededor de 1960 se inicia una nueva oleada de reivindicación de derechos femeninos (tercera ola). En este caso, estrechamente relacionado con la lucha social y laboral, las mujeres empiezan a defender su propio hueco e inician una acérrima defensa de sus derechos al propio cuerpo y sexualidad.

A partir de este momento surgen varias corrientes feministas. Por un lado, el feminismo cultural –equipara la liberación femenina con la preservación de una cultura de las mujeres, la cual aparece como alternativa a la dominante, saturada de posiciones sexistas-; por otro, el feminismo postestructuralista –sostiene que es un error concebir lo femenino como una esencia, natural e invariable y que cualquier definición es una forma de estereotipar a la mujer, por lo que se debe admitir la pluralidad, la diversidad y diferencia entre distintas personas-. Otros puntos de vista dividen las corrientes feministas entre el feminismo de la igualdad y el feminismo de la diferencia. Entre las tendencias feministas que conforman el primer grupo están el feminismo liberal, el socialista y el marxista. El feminismo liberal se caracteriza por definir la situación de las mujeres como una situación de desigualdad y por postular la reforma del sistema hasta lograr la igualdad entre los sexos. Desde el feminismo socialista y marxista se sostiene que la opresión de las mujeres se debe a la confluencia de los sistemas patriarcal y capitalista. Frente a este feminismo de la igualdad, el feminismo de la diferencia, defiende, por un lado, que la causa de la desigualdad real entre mujeres y hombres es la subordinación patriarcal de la mujer y los

esfuerzos feministas por igualar a mujeres y hombres y, por otro, que las mujeres ni quieren ni pueden insertarse como iguales en un mundo proyectado por los hombres (De las Heras Aguilera, 2008).

En cuanto al feminismo de la diferencia es imprescindible citar las aportaciones de Luce Irigaray y Luisa Muraro. La primera, belga, es una de las mayores exponentes del movimiento feminista francés contemporáneo. Su obra más conocida, *El espejo de la otra mujer* (1974), versa acerca de la exclusión de la mujer en el lenguaje mismo. Lo que Irigaray plantea es que es imposible administrar el mundo por lo que respecta a las mujeres si éstas no definen su identidad ni las reglas que conciernen a sus relaciones genealógicas, ni el orden social, lingüístico y cultural femenino (Posada, 2006). Se trata, en definitiva, de una crítica al planeamiento igualitarista, el cual asocia a la destrucción de lo femenino y de todos sus valores.

Luisa Muraro, filósofa y escritora italiana coincide estrechamente con las ideas del feminismo de la diferencia. De hecho, su trabajo teórico se desprende en gran medida de las aportaciones de Luce Irigaray. Sin negar el valor de la igualdad de mujeres y hombres, el feminismo de Muraro hace hincapié en aprovechar la diferencia entre mujeres y hombres para rediseñar los marcos a través de los cuales se elaboran las distintas regiones de la experiencia humana, como la política o el trabajo.

Este brevísimo repaso por la literatura académica feminista y, en definitiva, de los cimientos de las relaciones sociales entre géneros debe servirnos para establecer un análisis de la situación. Lo que nos atañe para este estudio acerca de las relaciones nocivas entre jóvenes, es la dominante situación de dependencia del sexo femenino al masculino -aunque no siempre se da así, como veremos- que, aunque en pleno retroceso, ha sido perpetuado de generación en generación ya sea por lazo familiar o por simple contexto cultural. Esta curiosa mezcla entre valores adquiridos cultural, social y familiarmente -roles tradicionales- y el feminismo que culmina en la más extrema libertad sexual (llegando al machismo ejercido por una mujer), desemboca en relaciones entre géneros definidas por la incertidumbre y la confusión. Elisabeth G. Iborra, en su libro *La generación del imposible* (2006) introduce dicha cuestión:

“La libertad absoluta de elección, eso es lo que distingue a la ‘Generación del imposible’ con respecto a la de sus padres y abuelos. Mientras que las abuelas debían conformarse con el primero que las pretendía, las madres elegían entre varios candidatos, a uno solo, al único, con el que se quedaban para toda la vida. En teoría, porque las hijas y los hijos han asistido a la caída del mito del amor eterno y se han criado en la libre elección de pareja, o incluso de no tenerla sin ser estigmatizado como antes (...). Visto así, todo resulta mucho más sencillo que antaño. Sin embargo, los miembros de la ‘Generación de lo imposible’, que abarca aproximadamente y con manga ancha de los 23 a los 44 años, se encuentran con infinitas dificultades a la hora no sólo de encontrar pareja, sino también de mantenerla. La causa, que no la culpa, radica en el momento de transición que están protagonizando sobre todo las mujeres, y que descoloca por efecto dominó a

los hombres. De manera que ambos géneros asisten atónitos a sus propios cambios sin saber bien cómo acertar, ni en el nivel personal, ni mucho menos en el interrelacional.” (Iborra, 2006)

Como destaca la misma autora, los cambios protagonizados por las mujeres a raíz de la revolución femenina de las décadas de los sesenta y setenta se han ido asumiendo de forma particular en cada caso. Así, “cada mujer va adaptando los cambios de roles y sobrellevando la ausencia de patrones a su ritmo y en función de multitud de factores” (Iborra, 2006:17). Esto significa muchos tipos de mujeres, cuyos rasgos define Iborra partiendo de información obtenida de entrevistas, entre otros, con el psicólogo social Luis López Yarto. A partir de ello, clasifica los comportamientos de las mujeres en las siguientes categorías:

- a) "A imagen y semejanza de mamá... y de la abuela". Se engloban aquí las mujeres educadas bajo los mismos preceptos que lo hicieron sus madres, y, lo que es más distintivo, que criarán a sus hijos de la misma forma, pues creen que es la única forma de ser mujer. Se trata de mujeres que no soportan la soledad y que tienen, como objetivo vital, conseguir pareja, la mayor parte de las veces para obtener el estatus de "mujer casada". De la misma forma, sus relaciones afectivas suelen ser calcadas a lo que en el mundo actual llamamos 'relaciones antiguas': ella obvia las infidelidades del marido, y "se lo cobra con dinero, igual que las parejas convencionales de toda la vida", dice la escritora experta en sexología, Alicia Gallotti, citada por Iborra.
- b) "Las mujeres de mentalidad tradicional evolucionada". Se diferencian de las anteriores en que tienen ambición para estudiar y formarse, pero anteponen la crianza de los hijos y su relación con el marido -a quien le atribuye casi toda la responsabilidad económica- a su carrera laboral. Probablemente se conformarían con medias jornadas que les permitieran no sentirse ama de casa a tiempo total, ni una mala madre que abandona a sus hijos. En cuanto a los varones elegidos para compartir su vida, suelen ser personas que colaborarán en tareas del hogar cuando ellas tengan demasiado. Colaborarán, pero no compartirán, porque no entienden la limpieza del hogar como cosa suya. Así pues, se encargarán de quehaceres varoniles: arreglar cualquier electrodoméstico, montar muebles, cambiar bombillas, etc.
- c) "Las mujeres con mentalidad progresista". En este caso hablamos de mujeres que no consideran el matrimonio como el objetivo único de su vida, pero no pueden dar la espalda a la importancia que conceden a la pareja. Estas mujeres probablemente convivirán con parejas progresistas en cuanto a responsabilidades del hogar, no estarán preocupadas por la posición social y preferirán una vida sencilla con el escogido compañero de vida. Éstas están muy cerca de las anteriores y de las *singles*, que son el último grupo descrito por Elisabeth G. Iborra, dado que entienden la importancia de la identidad personal, de establecer

relaciones igualitarias, pero tienen muy cerca el aprendizaje social y familiar propio de antiguas generaciones.

- d) "Las independientes, autónomas, *singles* y liberadas". Iborra se apoya en las definiciones de López Yarto y de Galloti. El primero habla de este tipo de mujeres como aquellas que triunfan "en la vida profesional", que ponen "gran interés en la promoción personal" y que eligen "su pareja en función de estos intereses". Además, dedican "mucho tiempo y energía al trabajo", y entran "en los modos de vida competitivos de la sociedad de consumo y eso les permite recibir ayuda en el hogar, que abandona mucho en otras manos pagadas para ello". Para la segunda, escritora experta en sexología, son "esas chicas -aunque también algunos chicos- que empezaron una especie de movimiento femenino en el que ellas son jóvenes independientes que se autoabastecen. Ese grupo tiene bastantes dificultades para encontrar pareja porque su nivel de exigencia es muy igualitario y porque se parece un poco a la compra por catálogo. Este grupo social lo tiene más complicado que en otras épocas porque están muy bien viviendo solas o solos, salvo que les falta la pareja, que es importante. Les resulta complicado mover las piezas del puzzle para hallar al igual, dado que el igual, el tío independiente que también tiene su carrera y ha vivido solo, también quiere pareja pero está de coña soltero. Hay un sentimiento ambivalente en este grupo" (Iborra, 2006:27). Poco queda por añadir.

Como era de suponer, una vez esquematizado el mapa general actual de la situación de la mujer, Iborra también se ocupa de clasificar a los hombres en función de sus intereses, cualidades y valores. En este caso, estos son:

- a) "El machista incuestionable". Entendido como aquel hombre que no varía ni sus comportamientos, ni sus ideas sobre la mujer, además de estancarse y adoptar como únicamente válidos los roles de género tradicionales. Elegirán, para su vida, a mujeres que tengan la misma concepción de la pareja que ellos. De hecho, Yarto afirma que en caso de que ella evolucione a posturas más abiertas, probablemente la relación acabe en fracaso.
- b) "El confundido". Hombres criados en un ambiente con roles tradicionales muy marcados, con suficiente capacidad mental como para entender y aceptar como buena la igualdad entre sexos, pero que no encuentra la manera de aplicarlo en sus relaciones reales. Muy probablemente, como explican los expertos citados para reflexionar sobre estos perfiles –Rosetta Forner, Alicia Gallotti, Luis López Yarto, Alfonso Antona, etc.- las mujeres tengan algo que ver en tal confusión. Esto se debe al cambio generacional y a la consecuente ruptura con los valores tradicionales que hace que cada vez haya más mujeres liberadas sexualmente y sin las ataduras sociales propias de antaño, pero que siguen esperando gestos propios de caballeros de cuentos para distinguir entre una buena y una mala pareja.
- c) "El feminista ideológico". En esta categoría se englobaría a aquellos hombres que abogan por la igualdad. Esto es, compartir tareas del hogar, reconocer las

cualidades propias del sexo femenino, no atribuir rasgos estereotípicos a cada sexo, etc. Sin embargo, no llega al nivel del feminista puro que Iborra y Yarto definen a continuación, puesto que la mayoría de expertos a los que ambos se refieren concuerdan que lo que ha cambiado es el discurso, pero no el trasfondo del asunto.

d) “El feminista puro, o el hombre del futuro”. La forma más sencilla de describir al cuarto y último grupo de varones es citar a Flavia Limone, psicóloga social especializada en construcción de género. Ella los define así: “Luchan por sus derechos a lo privado, intentando establecer relaciones más igualitarias, rechazando derechos –más arraigados en costumbres que en leyes, a estas alturas– que les parecen poco equitativos con las mujeres. Los rechazan porque, por una parte, les imponen exigencias de mostrarse siempre pertenecientes a la categoría (masculino) que ‘merece estos derechos’ y, por tanto, es una presión constante por mostrarse viriles (...). Por otra parte, porque tienen sentido de justicia y quieren formas de vida equitativas, aun a costa de perder privilegios que saben que sólo pueden mantenerse con la opresión de otra categoría (en este caso, la femenina).”

A pesar de que está claro que la simple distinción en categorías es una manera de enmarcar y estereotipar –que es de lo que se supone que huye la autora–, organizar los grandes tipos de personas en función de los valores que rigen en sus relaciones con el otro sexo nos permite profundizar en un por qué inicial de las relaciones tóxicas.

Rescatando las reflexiones de Daniel Goleman –*La inteligencia emocional*– éste también hace su aportación respecto a las diferencias en la relación entre sexos. Según éste autor –y se basa en experimentos científicos que detalla cuidadosamente en su libro– “los muchachos se sienten orgullosos de su solitaria y tenaz independencia y autonomía, y las chicas, por su parte, se sienten integrantes de una red interrelacionada”. Es por ello “que los chicos se sienten amenazados cuando algo parece poner en peligro su independencia, algo que, en el caso de las chicas, ocurre cuando se rompe una de sus relaciones”. (Goleman, 1996:215). Goleman cita en sus páginas a Deborah Tannen y a su libro *You Just Don't Understand* para concluir que “esta diferencia de perspectiva entre ambos géneros les lleva a esperar cosas muy distintas de una simple conversación, ya que el hombre suele sentirse satisfecho con hablar sobre ‘algo’ mientras que la mujer busca una conexión emocional más profunda”. (Goleman, 1996:215). Todo desde un punto genérico y prototípico, puesto que, como puede deducirse, hay mujeres que se sentirán más identificadas con los rasgos emocionales masculinos, y viceversa.

A esta idea siguen unos párrafos explicativos muy interesantes que reproduzco en su totalidad, aunque sean largos, porque conectan muy bien con el tema abordado en este trabajo:

“Esta disparidad en la educación emocional termina desarrollando aptitudes muy diferentes, puesto que las chicas se aficianan a la lectura de los indicadores emocionales –tanto verbales como no verbales– y a la expresión y comunicación de sus sentimientos. Los chicos, en cambio, se especializan en minimizar las

emociones relacionadas con la vulnerabilidad, la culpa, el miedo y el dolor, una conclusión corroborada por abundante documentación científica. Por ejemplo, existen cientos de estudios que han puesto de manifiesto que las mujeres suelen ser más empáticas que los hombres, al menos en lo que se refiere a su capacidad para captar los sentimientos que se reflejan en el rostro, el tono de voz y otro tipo de mensajes no verbales. De modo parecido, también resulta bastante más fácil descifrar los sentimientos en el rostro de una mujer que en el de un hombre. Aunque, en realidad, no existe, de entrada, ninguna diferencia manifiesta en la expresividad facial de las niñas y la de los niños, a lo largo de su desarrollo en la escuela primaria los chicos se van volviendo menos expresivos, todo lo contrario de lo que ocurre en el caso de las chicas, lo cual, a su vez, puede reflejar otra diferencia clave entre ambos géneros, es decir, que las mujeres suelen ser capaces de experimentar con mayor intensidad y variabilidad que los hombres un amplio espectro de emociones. Por ello, en términos generales, cabe afirmar que las mujeres son más emocionales que los hombres. Todo esto supone que las mujeres tienden a llegar al matrimonio con un mayor dominio de sus emociones, mientras que los hombres lo hacen con una escasa comprensión de lo que esto significa para la estabilidad de la relación.” (Goleman, 1996: 215-216)

En resumen, la dilatada historia de la reafirmación femenina y el complejo desarrollo de la relación de éstas con los hombres y viceversa, concluye en un mundo moderno de presunto respeto al rol femenino y de aparente colaboración tanto laboral como en el ámbito del hogar. A pesar del sexismo y violencia de género aún existente, los avances en este sentido son de aplaudir. Sin embargo, parece que los y las jóvenes están reproduciendo conductas que ya se suponían superadas: sumisión, dependencia, control e incluso violencia (véase epígrafe 6.2.1).

3. METODOLOGÍA

El presente documento es un trabajo teórico y empírico. Teórico en el sentido de que comprende parte de todo lo ya se ha publicado sobre el tema, estructurado de manera original para que aporte nueva información desde otro punto de vista. Así, es una manera de colaborar en el ámbito de la psicología de las relaciones sociales mediante la teorización de las relaciones afectivas tóxicas entre jóvenes. Por otro lado, sin embargo, se trata de un estudio empírico, dado que se ha partido de casos particulares como ejemplos que puedan servir para extraer conclusiones generales.

Así pues, la metodología empleada ha seguido los siguientes pasos:

1. Una búsqueda bibliográfica:

Rastreo de documentos de todo tipo; ya fueran investigaciones académicas, artículos personales de psicólogos estudiosos de temas vinculados a las relaciones tóxicas en sus blogs o páginas web, artículos de revistas o de periódicos, grandes *best-sellers* de la literatura psicológica, libros de autoayuda o bien recopilaciones de las investigaciones de expertos publicadas en forma de libro. No solo para realizar el marco teórico en el que se engloban las relaciones afectivas, sino también para iniciar el cuerpo del trabajo, para dotar al lector de los antecedentes teóricos que le ayude a decodificar y extraer conclusiones propias. A ello le ha seguido la entrevista personal y en profundidad con cuatro personas que han vivido relaciones tóxicas, cuya explicación e interpretación constituye la aportación original y exclusiva de este Trabajo de Fin de Grado.

2. Contactar con casos representativos:

El procedimiento para contactar con los casos incluidos, dada la dificultad de encontrar testimonios que expliquen sus experiencias, se inició con una entrevista a una persona cuya historia ya conocía muy bien. Más tarde opté por hacer una petición general mediante las redes sociales explicando mi situación personal, mi trabajo, y la necesidad de hablar con personas que hubieran pasado por una situación parecida a la que describía. Sorprendentemente, se pusieron en contacto conmigo varias personas, algunas por estar interesadas en contarme su historia y que intercambiáramos conocimientos en base a todo lo que yo había estudiado y, en otros casos, para ofrecerse como puente de contacto hacia las historias de personas conocidas suyas. De aquí resultan diversas entrevistas, de las cuales he elegido cuatro por ser las más representativas y útiles para ilustrar la realidad de las relaciones afectivas tóxicas y sus componentes. No solo se prestaron los entrevistados en cuestión a explicar su historia, sino que contestaron a cantidad de preguntas que han permitido ir un poco más allá de la mera ilustración e indagar en las secuelas, consecuencias, maneras de salir o de tratar una relación tóxica.

3. Entrevistas con expertos:

Un tercer paso ha consistido en contactar con expertos en distintas disciplinas: sexología, psicología en un centro joven, psicología clínica... Así, gracias a tres entrevistas personales físicas y dos virtuales, se han reunido importantes testimonios muy útiles para desgranar las causas y patologías e interpretar los comportamientos de los cuatro casos previamente descritos. Las entrevistas íntegras están reproducidas en el apartado de anexos por el interés de las mismas y para que, a quien le interese, pueda profundizar en los conocimientos aportados por los psicólogos profesionales.

Los expertos han sido:

- Lupe García. Sexóloga y trabajadora social, antigua colaboradora del Instituto de la Mujer de Madrid.
- Silvia Egea. Psicóloga del Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad (CJSA).
- Ariadna Pérez-Domingo. Psicóloga en clínica pública y privada especialista en infancia y adolescencia.
- Jorge Castelló. Psicólogo valenciano especialista en dependencia emocional.
- Pilar Sampedro. Psicóloga asturiana especialista en el modelo de amor romántico.

Gracias a ellos, a los cuatro jóvenes que se han prestado a explicar su historia, a los estudios elaborados por algunos otros expertos, y, por último, a estudios realizados desde instituciones que trabajan con relaciones entre jóvenes y adolescentes, he podido ofrecer como resultado un cuadro muy significativo de las relaciones jóvenes que espero aporte elementos de reflexión para el conocimiento y prevención de este sistema que tanto puede afectar la vida futura de las actuales generaciones.

4. LAS RELACIONES TÓXICAS Y TODO LO QUE LAS ENVUELVE

4.1 QUÉ ENTENDEMOS POR ‘RELACIÓN TÓXICA’

Ciara Molina, psicóloga emocional y autora del libro *Emociones expresadas, emociones superadas* (2014) escribe en el artículo *Relaciones tóxicas* encontrado en su blog¹, que una relación de este tipo es una relación donde “una o ambas partes sufren, más que gozan, por el hecho de estar juntos. Los miembros se ven sometidos a un gran desgaste emocional con el objetivo de convencerse a ellos mismos que pueden salvar esta unión”. Para definir y llamar la atención de aquellas personas que se encuentren en una relación nociva, la psicóloga identifica sensaciones como preferir no estar con la otra persona porque ésta despierta emociones negativas, el hecho de que cambie la vibración emocional personal o porque altera al individuo hasta niveles a los que este creía que nunca podría llegar; o también sentirse manipulado cuando la pareja usa sentimientos de culpa, sarcasmo o ironía para contradecir a la persona afectada (Molina, 2014). En definitiva, sentir que se está recibiendo un trato no merecido sin capacidad de poner fin a dicha relación.

Evangelina Aronne, psicóloga argentina y ex delegada del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Córdoba (Argentina), también reflexiona en su espacio virtual particular² acerca de las relaciones tóxicas. En este caso, para definir una relación tóxica, Aronne usa la comparación con cualquier tipo de adicción enfermiza caracterizada por estar directamente relacionada con la necesidad de terapia. En otras palabras “los efectos sobre la persona dependiente afectivamente de la otra son similares a otras adicciones o conductas de dependencia”, explica la doctora, “las adicciones son variadas: consumo de drogas, fármacos, alcohol, juego, Internet, trabajo, televisión, chequear los mails, controlar los mensajes de texto, al sexo, los dulces... y en todos los casos uno siente alivio pasajero cuando consume ese objeto de deseo y luego se siente mal y peor por haberlo hecho. Y de no hacerlo siente abstinencia, es decir: ansiedad, falta de aire, desmotivación, angustia, dolor de cabeza, de estómago, frustración, fatiga, dificultad de concentración, irritabilidad, etc.” (Aronne, 2009).

Walter Riso, en su libro *¿Amar o depender?* (2014), parte de la descripción de varios casos con los que se ha encontrado a lo largo de su carrera para ir desarrollando el tema sobre el que escribe. Fundamenta el diagnóstico de “adicción” en los siguientes puntos, muy útiles y generalizables para la definición de lo que es la dependencia a una relación tóxica; “a) pese al mal trato, la dependencia aumenta con los meses y los años; b) la ausencia de la pareja, o no poder tener contacto con ella, produce un completo síndrome de abstinencia que, para colmo, no es solucionable con ninguna ‘droga’; c) existe en él/ella un deseo persistente de dejarlo, pero sus intentos son infructuosos y poco contundentes; d) invierte una gran cantidad de tiempo y esfuerzo en poder estar con él, a

¹ Página personal de la psicóloga Ciara Molina <<http://www.ciaramolina.com/relaciones-toxicas/>>

² Blog: “Múltiples miradas”, de Evangelina Aronne.

<<http://www.evangelinaaronne.com.ar/2009/02/amores-toxicos-amar-no-es-sufrir-y-los.html>>

cualquier precio y por encima de todo; e) hay una clara reducción y alteración del normal desarrollo social, laboral y recreativo, debido a la relación; y f) sigue alimentando el vínculo a pesar de tener consciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud.” (Riso, 2014:26).

A partir de estas tres definiciones –o casi definiciones- de tres entendidos en el tema y a través de las aportaciones profesionales mediante entrevistas a personas expertas (que consignaré en cada momento), podemos concluir que una relación tóxica es una relación en que, bien por una situación de crisis de cualquier tipo no resuelta adecuadamente o por inmadurez emocional o bien por la asunción inconsciente de premisas socioculturales inculcadas desde la educación, las personas implicadas dejan de quererse de forma sana y respetuosa y siguen juntas sin motivo identificable. Incluso entrando en bucles de rupturas y reconciliaciones cíclicas que no implican ningún cambio en la rutina de la relación.

4.2 EL POR QUÉ DEL APEGO Y DE LA NO-RUPTURA

Una vez esclarecido el concepto “relación tóxica”, debemos ir más allá e identificar las razones por las cuales las personas se ven atrapadas por tales relaciones. O más exactamente, cuales son los elementos que explican que sea una tarea tan ardua salir de esta toxicidad.

Siguiendo a los tres autores anteriores, Ciara Molina concluye que, pese a la posible disparidad de motivos por la particularidad de cada relación, existen puntos de explicación comunes: la baja autoestima, creer –la persona enganchada- que es la solución a los problemas internos de su pareja, considerarse una víctima en la relación, la dependencia emocional, el miedo a quedarse solo o el miedo a lo que está por venir. Evangelina Aronne coincide con casi todas las razones presentadas por Molina, sin embargo, añade algunos otros puntos tales como la urgencia de muestras de cariño, estar acompañado a cualquier precio, el aburrimiento o la necesidad imperiosa de cumplir algún rol social. Walter Riso remata este universo de posibilidades añadiendo, muy en la línea de las anteriores, el enganche a la seguridad/protección, el miedo al abandono o apego a la estabilidad, la baja autoestima o apego a las manifestaciones de afecto, los problemas de autoconcepto o apego a la admiración y el apego al bienestar o placer de toda buena relación. Veamos las más importantes de estas razones.

4.2.1 Baja autoestima

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense con una amplia trayectoria en el estudio de la psicología de la autoestima, la define como la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Para él, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor, mientras que tener una baja autoestima es sentirse inapropiado

para la vida. Así, generalizando, la autoestima es, en definitiva, la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio. (Branden, 1993)

Para Ciara Molina, la baja autoestima es una de las razones que explica la vivencia de una relación tóxica al nivel que sea, dado que “se tiene la idea de que no podemos estar sin esa persona porque ella es la que ha estado ahí para ayudarnos en todo” (Molina, 2014). En otras palabras, la incapacidad de hacer frente a situaciones mundanas o problemas de más gravedad, o más exactamente, la percepción de incapacidad de sobrellevar estas situaciones puede desembocar en el aferramiento a una pareja que las resuelva. Aronne relaciona la baja autoestima y el apego a una relación considerando que “si nuestras creencias están basadas en sentir que no somos merecedores de la atención, el respeto o el amor de otra persona, quien aparezca será considerado nuestra tabla de salvación, a la que nos aferraremos con uñas y dientes, porque sin esta persona ¿quién nos querrá? ¿Quién nos cuidará?” (Aronne, 2009). Riso coincide estrechamente con la conclusión de Aronne: “si una persona no se quiere a sí misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla” (Riso, 2014:57).

En el caso específico de una relación tóxica, las consecuencias de la baja autoestima podrían explicar el apego enfermizo que se traduce en no acabar con la relación aunque esta aporte mucho más mal que bien. Como explica Riso, ante cualquier señal de afecto se suelen justificar conductas que son todo lo contrario al amor sano.

4.2.2 Creerse la salvación

Lupe García, sexóloga y antigua colaboradora del Instituto de la Mujer de Madrid distingue, como desarrollaré más adelante, entre relaciones de maltrato y relaciones de tratarse mal. Ella presupone que en una relación tóxica –lo que sería su “relación de tratarse mal”- las dos personas entran en una rutina constante de discutir por cualquier tema, y llevar dichas discusiones a niveles desorbitados. La sexóloga atribuye este tipo de relaciones a un hombre dominante, una mujer en parte enganchada a la relación pero con suficiente educación y consciencia como para revelarse ante cualquier reducción femenina propia del machismo.

Si hablamos, sin embargo, de apego afectivo, sobreentendemos que una de las partes que forman la relación –o incluso las dos, en algunos casos- es adicta tanto a la relación como a la otra persona. Esta será la “víctima”, mientras que la otra parte será la “culpable” de la mayor parte de los problemas de la relación. Es común –aunque ni mucho menos norma- que esta persona “culpable” –o sencillamente más dura, independiente, madura, con menos amor, etc.- haya tenido malas experiencias en la infancia o adolescencia, que le impidan entregarse a una relación como la otra parte demanda o sencillamente no consiga expresar sus emociones al nivel que su pareja cree suficiente como demostración de amor. Pese a que la segunda persona está insatisfecha con el papel del “culpable” en la relación, la adicción a su figura y a la relación, le

impiden cortar lazos. Y aquí es donde entra en juego el “creerse la salvación”. Una de las posibles justificaciones frente a esta situación es creer que la “víctima” es la solución a los problemas del “culpable”, que está en su mano ayudarlo a comportarse mejor y que, sin su ayuda, seguirá con esta “mala conducta”.

Ciara Molina lo explica así: “podemos tener la sensación de que nosotros somos salvadores de esa persona, que podemos calmar sus malestares y conseguir que vea la realidad desde otro punto de vista idóneo para ambos. Se fantasea con el hecho de que hemos llegado a su vida para hacerlo cambiar, que con nosotros la cosa será diferente”. (Molina, 2014). Evangelina Aronne, por su parte, dice en su blog que “fantasear que nosotros podemos cambiar a esa persona, que hemos llegado a su vida para que se transforme en otra clase de ser humano, mejor, más como nosotros queremos que sea; suponer que con nosotros se comportará de una manera diferente a la que suele hacerlo, que lograremos que se operen modificaciones impensadas, son caminos de ida hacia el sufrimiento” (Aronne, 2009). Ambas coinciden en que es una fuente de frustración y sufrimiento muy importante, ya que, como dice Molina, la relación se basa “en unas expectativas poco reales, en vez de basarla en el aquí y ahora”. Sí que es posible cambiar rasgos de personalidad en la otra persona, o, si se quiere, ayudarlo en la metamorfosis hacia ese cambio, pero, como advierte la psicóloga, “esto sólo sucederá cuando esta persona está dispuesta a cambiarlos, y no antes” (Molina, 2014)

4.2.3 Victimismo

La baja autoestima es pariente muy cercana del victimismo. Combinada, además, con una dosis falsa de altruismo en la dedicación a la transformación de la pareja, se traduce en asumir totalmente el papel de “persona maltratada”. Una vez más, Molina lo explica diciendo que “ese miedo a quedarnos solos y pensar que tenemos lo que merecemos es lo que acaba siendo más limitador”, y, consecuentemente “una vez más aparece la inseguridad” (Molina, 2014).

Daniel Goleman, en su famoso libro *Inteligencia Emocional* (1996) explica que los pensamientos tóxicos son muy poderosos y consiguen poner en marcha el sistema de alarmas neurológicas. Así, “el pensamiento de que uno es una víctima desencadena un secuestro neuronal que activa la larga serie de ofensas que uno ha recibido del otro, olvidando simultáneamente todo lo positivo que haya aportado que no cuadre con la visión de que uno es una víctima inocente” (Goleman, 1996:223) Goleman no hace otra cosa que dotarnos de una explicación científica para el victimismo y la potencia que este tiene frente a los buenos momentos de la relación. En otras palabras, la idea es que una vez pasa algo por lo que nos convencemos de nuestro papel de víctima –que nos hace mucho más fácil sobrellevar según qué situaciones, cómo adelantaban Parsons y Degenne cuando explicaban su visión de las relaciones de dependencia en el epígrafe 2.1.4- pasa a segundo plano o deseamos cualquier idea que contradiga ese papel y que nos haga sentir culpables.

4.2.4 Miedo a quedarse solo o miedo a lo que está por venir

Son dos de las razones más comunes para justificar una situación que, muchas veces, roza el maltrato psicológico. La idea básica que sustenta estos ítems es que la soledad o el salir de lo que se ha dado en llamar Zona de Confort, genera un temor que hace que parezca mejor lo que se está viviendo. “Por miedo a quedarnos solos toleramos cualquier tipo de relación, aunque ésta nos haga sentir mal” y nos acomodamos “dentro de esta relación, por mucho malestar que nos aporte, por miedo a seguir adelante con nuestra vida y abrir nuevos caminos”, explica Molina, de nuevo en su blog. Aronne coincide con la primera y dice que “el miedo a la soledad es el paso preliminar hacia una posible relación tóxica, ya que se tolerará –literalmente- cualquier cosa con tal de no estar solos” (Aronne, 2009)

En el caso de Walter Riso, éste habla de “miedo al abandono y apego a la estabilidad/confiabilidad”. El psicólogo se refiere a algo parecido a lo que las anteriores asocian al miedo a la soledad y a la incertidumbre. Para él, “anhelar una vida de pareja estable no implica apego, pero volverse obsesivo ante la posibilidad de una ruptura, sí”. (Riso, 2014:55) Riso incide en este campo y asocia la búsqueda extrema de estabilidad con “un profundo temor al abandono y una hipersensibilidad al rechazo afectivo”. Esta patología suele darse en personas con un historial afectivo marcado por despechos, infidelidades, rechazos, pérdidas o renunciadas amorosas que, como psicoanaliza el mismo Riso, no han podido ser procesadas adecuadamente.

4.2.5 La urgencia de muestras de cariño

Una de las maneras de asumir una situación nociva mental y vitalmente, es poner en una balanza las cosas que la pareja aporta frente a las que no. En este caso, para el conjunto de personas que dependen del afecto en forma de cariño, cualquier detalle de este tipo será suficiente para cubrir el desgaste emocional de una relación tóxica.

Walter Riso plantea cuatro formas de bienestar interpersonal básicas “especialmente susceptibles a generar apego” (Riso, 2014:61). Es decir, cuatro elementos que pueden servir como incentivo para saciar las carencias de aquellas personas que dependen de ello para justificar las situaciones más tensas. Éstas son: sexo, mimos/contemplación, compañerismo/afinidad y tranquilidad. A lo que Riso se refiere con la definición del sexo como un elemento al que estar apegado, es a que la buena sintonía sexual con la pareja puede hacer que la relación dure mucho más de lo que debería, bien porque sirva como equilibrador de las cosas malas o bien porque sea un oasis revitalizador de energía. Lo mismo pasa con los mimos –sensación de que la otra persona nos trata con una ternura física que nadie más iguala o igualaría-, la afinidad –tener tantas cosas en común que la pareja se convence de que con ninguna otra persona podrán entenderse tan bien y estar tan cómodo- y la tranquilidad –la seguridad y estabilidad emocional, un poco al estilo placebo, que aporta la asunción de ya saber o intuir como va a ser el resto de la vida y con quién va a ser esta compartida- (Riso, 2014).

Aronne, generaliza más que Riso y advierte que la urgencia de muestras de cariño “es muy mal consejero, y se suma a la necesidad de suplir carencias profundas”. Su diagnóstico es que esta situación “a veces da como resultado el tolerar cualquier cosa por un poco de lo que deseamos, como cariño –una demostración de afecto, sexo, un regalo-, pero que en realidad encubre otro comportamiento de fondo –uso, abuso, egoísmo, maltrato, falta de respeto, etc.”. (Aronne, 2009)

4.3. CINCO POSIBLES EXPLICACIONES

La serie de elementos desarrollados en los apartados 4.1 y 4.2 sirve para explicar por qué las relaciones tóxicas escapan del control de la persona afectada, retrasando rupturas hasta puntos de difícil retroceso por sus consecuencias psíquicas o, en según qué casos, incluso físicas. Sin embargo, son muchos los factores que deben confluír para que una sola de las características numeradas justifique el no-abandonar a una pareja. En otras palabras, una persona con baja autoestima no tiene por qué verse inmiscuida en una relación tóxica y, del mismo modo, no solo una baja autoestima explicará el soporte de actitudes que rocen el maltrato.

Es obligado, entonces, ir un poco más allá e intentar ver aquellos aspectos más genéricos y amplios que explican la mera existencia de este tipo de relaciones. A partir de distintos estudios o libros –y sus consecuentes conclusiones- realizados por autores que no tienen por qué dedicarse exclusivamente al tema de las relaciones afectivas, podemos elucubrar alrededor de esta pregunta y atrevernos a dar alguna respuesta. En este sentido, he seleccionado cinco explicaciones, ya estén relacionadas con parámetros socioculturales o con características psicológicas del cerebro: la inmadurez emocional, la dependencia afectiva, los mitos del amor romántico, el ejemplo paterno y la misma adolescencia.

No son explicaciones exclusivas ni excluyentes y cada caso se da por razones particulares. En los epígrafes siguientes, a partir de lo recopilado en entrevistas con distintos jóvenes y sus experiencias, así como las distintas entrevistas mantenidas con expertos en diferentes disciplinas y algunas referencias teóricas se reflexiona sobre estos cinco aspectos para, a continuación, pasar a analizar los casos particulares que ejemplifican todo lo que se ha venido a plantear hasta ahora.

4.3.1 La inmadurez emocional

Retomemos lo que ya decíamos en el apartado 2.1.3, y recordemos que, tal como dicen Peter Salovey y John Mayer, la inteligencia emocional incide en el buen desarrollo en una pareja en tanto que, una persona emocionalmente madura caracteriza su comportamiento por la comprensión ajena; por la aceptación de que la pareja piense de forma distinta a la propia, que tenga sus propias necesidades y que madure dentro y fuera de la pareja; y por la buena comunicación. En caso contrario –ser incomprensivo o

intolerable con las emociones de la pareja; intentar cambiar al otro en función de las carencias o necesidades propias; no saber comunicar los problemas internos, no querer escuchar los de la otra persona o ser agresivo y violento a la hora de expresar emociones;- hablamos de una inmadurez emocional que, inevitablemente, determinará el ciclo vital de una pareja.

Walter Riso, en uno de sus muchos libros acerca de la psicología de las relaciones *¿Amar o depender?* dedica todo un capítulo a la inmadurez emocional. En él explica que ésta “implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incómodas o aversivas”, y que, además, “una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre”. (Riso, 2008:35). Así, el autor cita las tres manifestaciones más importantes de inmadurez emocional, que son: a) bajos umbrales para el sufrimiento, b) baja tolerancia a la frustración y c) la ilusión de permanencia.

Con la primera, bajos umbrales para el sufrimiento, hace referencia a aquellas personas que ni siquiera soportan la previsión de sufrimiento, con lo cual, dejar a una pareja y pasar por la consiguiente etapa de soledad, añoranza y dolor es demasiado esfuerzo. Se elige quedarse con lo conocido, por mucho que se sepa que no es a todo lo que se puede aspirar. Con la segunda manifestación, baja tolerancia a la frustración, Riso habla sobre la incapacidad de asumir las derrotas –equivalente a una ruptura que no deseamos- y perseguir a la persona que queremos a toda costa y bajo cualquier estrategia, por “anti-ética” que ésta sea. Se asocia, de hecho, a comportamientos infantiles por lo parecida que es esta actitud a un berrinche y porque el “querer”, rozando el “caprichismo”, es más importante que el “no poder”. Con la última, ilusión de permanencia, el psicólogo hace referencia a la asunción de que una cosa es y debe ser para siempre como justificación básica para no dejar una relación que ya no satisface al individuo. El pensamiento central de la persona inmadura emocionalmente es que el amor es inalterable, eterno, inmutable e indestructible y, por descontado, está convencido de que su relación durará para siempre (Riso, 2008).

Sin embargo, la inteligencia emocional no es solo una calidad que aleja o separa de las relaciones tóxicas, sino que también es un elemento consecuencia de las mismas. El portal de salud y bienestar Innatia, patrocinado por el diario *La Vanguardia*, explica que “en la sociedad actual, las tensiones cotidianas; la mega-competencia en el terreno individual, laboral y social, las presiones profesionales e incluso la permanente búsqueda de la felicidad con los que nos rodean provocan situaciones que pueden alterar el estado emocional de las personas, llegando incluso a caer en situaciones límite, obviamente no deseadas, en las que el individuo es incapaz de controlar sus emociones, porque exceden de su inteligencia práctica y racional” (Innatia, *La Vanguardia*, 2006). Esto bien puede servir para explicar el comportamiento abusivo o violento de la figura más segura de la relación, así como el descontrol mental o la no-identificación propia de la que hablan las víctimas de una relación tóxica.

4.3.2 La dependencia afectiva

El reiteradamente mencionado Walter Riso dijo, en una entrevista en *La Vanguardia* por la presentación de uno de sus múltiples libros sobre psicología de adicción a las personas, algo tan tajante como que el apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad. Es, de hecho, una especie de conglomerado que bien puede ser un aspecto de la personalidad del individuo –con lo que será un motivo por el que se podrá ver frecuentemente inmerso en relaciones tóxicas-, o algo que surja a raíz de estar mucho tiempo con una persona –por lo que podría incluirse en los rasgos definidos en apartado 4.2-. Además de ser el origen de muchas de las otras patologías explicadas en este trabajo.

María de la Villa Moral Jiménez y Carlos Sirvent Ruiz en su trabajo *Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles* (2009) se ocupan de tratar la adicción afectiva desde un punto de vista técnico. Así, ofrecen una enumeración de distintos indicadores de una manifiesta dependencia a la pareja, basada en la recopilación de las teorías de varios compañeros de profesión. Los más relevantes son: “a) la avidez con la que se precisa de disponer de la presencia del otro del que se experimenta un enganche emocional por muy frustrante que sea la relación; b) la necesidad de la aprobación de los demás y una preocupación excesiva por agradar a la persona de la que se depende; e) manifestaciones de abstinencia –sufrimiento devastador caso de ruptura o ausencia- y *craving* –anhelo de estar en pareja-; f) la manifestación de antecedentes personales indicativos de ciertas carencias afectivas en la infancia o apegos ansiosos junto a posibilidades de haber sufrido maltrato emocional y/o físico; h) sentimientos de desvalimiento emocional y un estado de ánimo medio depresivo con oscilaciones en función de la propia evolución de su situación interpersonal e, i) la adopción de posiciones subordinadas en las relaciones, asociado a una progresiva autoanulación personal, una empobrecida autoestima y un autoconcepto negativo”. (De la villa Moral y Sirvent, 2009:231).

Es importante, en este punto, diferenciar entre esta dependencia tan nociva que describen los expertos antes mencionados y la dependencia de “supervivencia” que se establece en la infancia con padres o tutores encargados de nuestra educación. No debemos confundir un apego que necesitamos como infantes para crecer, con un apego mental en la edad adulta que viene enteramente de dependencias psicológicas. Este último no solo no es natural, sino que es tan dañino para la salud como el tabaco, el alcohol o cualquier drogodependencia o ludopatía.

Este símil, comúnmente usado por quienes estudian la adicción a otro ser humano, sirve para entender la conducta propia de una persona apegada. “El gusto por la droga no es lo único que define al adicto, sino su incompetencia para dejarla o tenerla bajo control”, explica Riso. Además, es una fuente de deterioro energético sin límites, explica el psicólogo. Para justificar esta afirmación explica que “por un lado, el sujeto apegado hace un despliegue impresionante de recursos para retener su fuente de gratificación” y,

por otro, “concentra toda la capacidad placentera en la persona ‘amada’ a expensas del resto de la humanidad” (Riso, 2008:32). El hablar de desgaste energético por la total entrega en la afrenta que supone retener a una persona mucho menos apegada a nosotros, nos permite establecer dos tipos de apegados afectivos –presentados, también, por Walter Riso-. Los activo-dependientes y los pasivo-dependientes. Los primeros “pueden volverse celosos e hipervigilantes, tener ataques de ira, desarrollar patrones obsesivos de comportamiento, agredir físicamente o llamar la atención de manera inadecuada, incluso atentando contra su propia vida”. Los segundos, a su vez, “tienden a ser sumisos, dóciles y extremadamente obedientes para intentar ser agradables y evitar el abandono”. En definitiva, el repertorio de estrategias retentivas de acuerdo con el grado de desesperación e inventiva del apegado puede ser diverso, inesperado y especialmente peligroso (Riso, 2008:32-33).

4.3.3 El complejo de Cenicienta

Este síndrome no estaría catalogado como tal si no fuera por Colette Dowling (2003). Es ella quien, en un libro con dicho complejo como título, explica cómo las mujeres pasan su vida esperando un príncipe salvador, dependiendo de una figura masculina o acostumbrándose a roles de ama de casa por rutina o comodidad. Aun con la convicción y voluntad de ser seres libres e independientes. Es otra manera de hablar de los problemas del amor romántico, y del afán de perseguir el ‘para siempre’, ‘la media naranja’ o el ‘sin ti no soy nada’ a cualquier precio. Se trata de una presión sociocultural que muchas mujeres consideran inherente a sí mismas, cuando no es otra cosa que un testamento mal pasado y condimentado con una concepción del ‘amor romántico’ distorsionado por películas, libros y todo a nuestro alrededor.

Dowling define el complejo o síndrome de Cenicienta como “un entramado de actitudes y temores largamente reprimidos que tiene sumidas a las mujeres en una especie de letargo y que les impide el pleno uso de sus facultades y de su creatividad”. La idea básica es que “como Cenicientas, las mujeres esperan hoy algo que, desde el exterior, venga a transformar su vida”. (Dowling, 2003:42-43). Siguiendo esta línea, pero acercándonos a la franja de edad que nos compete -la adolescencia- Dowling cuenta que es en la pubertad cuando aparece la primera crisis de la feminidad. La escritora explica que bien sea por los mensajes subliminales de unos padres que quieren una hija con un desarrollo sexual “normal”, o por una aceptación entre el grupo de iguales que fomenta el encajar en los estándares para sentirse atractiva a los ojos del sexo opuesto, las chicas no encuentran ningún motivo para luchar por su seguridad e independencia (Dowling, 2003).

A pesar de la veracidad de los hechos explicados por Dowling, es cierto que lo limita todo al sexo femenino. Es obvio que la parte de la educación, la prudencia, el cuidado, la feminidad, etc. es algo que solo puede competir a las mujeres, pero la idealización del amor y la confusión de aguantar cosas que en un momento de total control mental no se soportarían por la importancia de querer al 'amor de la vida', es algo que alcanza a

ambos sexos: hombres y mujeres. Es por eso que hablaremos de amor romántico, y no solo de un complejo que mayormente se da en mujeres.

Cuando hablamos de amor romántico, hablamos del modelo de amor en el que se basan las relaciones de pareja en las culturas modernas, sobre todo occidentales. Se trata, siguiendo con lo anterior, de un amor que debe ser para toda la vida, obligatoriamente exclusivo, incondicional y que implica un “elevado grado de renuncia”. Esto es “te querré siempre”, “no podré amar nunca a otra persona”, “te amaré pase lo que pase” y “te quiero más que a mi vida”, respectivamente. Pilar Sampedro, psicóloga y sexóloga, en su estudio *El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja* (2004) describe algunos elementos -que califica de prototípicos- del amor romántico: inicio súbito (amor a primera vista), sacrificio por el otro, pruebas de amor, fusión con el otro, olvido de la propia vida, expectativas mágicas, como la de encontrar un ser absolutamente complementario (la media naranja) y vivir en una simbiosis que se establece cuando los individuos se comportan como si de verdad tuviesen necesidad de respirar y moverse juntos, formando así un todo indisoluble (Sampedro, 2004).

Carlos Yela, en su artículo *La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas* (2003) enumera los mitos basados en el amor romántico que rigen las relaciones hoy día, sobre todo en mentes jóvenes. Aquellos que más probablemente desembocarán en relaciones conflictivas son el mito de la media naranja, el mito de los celos y el mito de la omnipotencia. El primero hace referencia a la concepción de que hemos elegido a la pareja en cuestión porque estábamos predeterminados a ella; el segundo, el mito de los celos, asocia la falta de celos a la falta de amor; y, por último, el mito de la omnipotencia hace referencia a la creencia de que el amor lo puede todo y que, consecuentemente, un amor verdadero y fuerte debe soportar cualquier tormenta.

4.3.4 El ejemplo paterno

Es casi imposible que al leer “ejemplo paterno”, no pensemos en familias desestructuradas que, para pesar del retoño, han traspasado un mal ejemplo y, posiblemente inconscientemente, unos valores emocionales muy destructivos y que serán un augurio de lo que será la vida afectiva del individuo en cuestión. Es una posibilidad, pero solo una. Con ello hago referencia a que tal panorama familiar puede tener un efecto beneficioso en un hijo –emocionalmente bien desarrollado- en cuanto a que elegirá un camino opuesto para su vida y probablemente no se conformará con “lo poco” con lo que se conformaron sus padres. O que una familia crecida en un ambiente inmejorable, con unos padres que se han regalado su amor año a año y que, con 20 o 30 años de relación a sus espaldas se siguen queriendo y respetando, puede ser un ejemplo que afiance más el mito del amor romántico. Y eso, como hemos visto, será contraproducente en tanto que hará que se justifique o se soporte todo abuso contra nuestra persona. Así pues, lo importante es destacar la relevancia de esta educación paterna en el comportamiento afectivo en la pubertad y en adelante, sea este malo o bueno.

Si seguimos con la teoría ‘cenicientica’ de Colette Dowling, nos acercamos a la opinión de psicólogos y expertos de todo el mundo en referencia al comportamiento de las féminas en función de cómo sus progenitores las educaron. Así, Dowling, en la línea que apuntaba al principio, explica que “los psiquiatras han empezado a descubrir que, cuanto más confinadas y dependientes vivieron nuestras madres, más ansiosas estamos de movernos en direcciones diferentes a las que ellas siguieron” (Dowling, 2003:84). En este caso hablamos de decisiones de comportamiento tomadas por las propias mujeres en base a lo que han visto. Contrariamente a lo que pudiera parecer, es común que un adolescente sea mucho más duro con actitudes abusivas o que apuntan al maltrato cuando han vivido de cerca situaciones así en casa. ¿De dónde viene, entonces, la actitud sumisa en función de la educación paterna?

Dowling explica, citando a la psicóloga Ruth Moulton que “muchas fobias femeninas –según demuestra un buen seguimiento de casos- tienen su origen en unos padres demasiado protectores, unos padres que asustaban a sus hijas descargando sus propias angustias sobre ellas”. (Dowling, 2003:112). La autora cree que es cierto que hay motivos por los que enseñar a las chicas a ser cautelosas, sin embargo, “los efectos frustrantes de todas las amenazas y advertencias recibidas durante la infancia indican que una educación basada en la autodefensa sería más constructiva para las jóvenes que enseñarles que deben estar continuamente vigilantes y asustadas si quieren sobrevivir” (Dowling, 2003:112). Lo que empieza con enseñanzas inculcadoras inconscientes, se hace firme mediante una educación social o cultural que reafirma este papel de emocionalidad obligada, servidumbre, delicadeza, sensibilidad... Es algo que -aunque pase por alto- se transmite mediante acciones cotidianas incluso cuando el hijo es un recién nacido. Ya sea en la preocupación exagerada cuando la niña se cae, frente a la actitud de ‘todo es aprendizaje’ que tenemos con el niño o bien con reprimir el llanto del niño y cuidar a la niña cuando ella está en la misma situación.

En definitiva, concluye Dowling parafraseando esta vez a la –como la llamaríamos hoy- *coach* y autora Lois Hoffman, “por tener la niña a) menos estímulos hacia la independencia, b) más protección de sus padres, c) menos presión cognoscitiva y social para establecer una identidad separada de la madre, y d) menos conflictos madre-criatura que contribuyen a tal separación, lleva a cabo la exploración de su entorno con menos independencia. Por consiguiente, no desarrolla su habilidad para enfrentarse con el ambiente circundante ni con la confianza en su aptitud para hacerlo. Continúa dependiendo de los adultos para solucionar sus problemas, y por este motivo no puede prescindir de sus lazos afectivos con aquellos” (Dowling, 2003:145).

Por otro lado, en la entrevista mantenida con Lupe García, como sexóloga y madre, me explica que el modelo familiar influencia muchísimo, pero insiste en que la cultura y sociedad es mucho más decisiva. “Puedes tener unos padres majísimos y tener una cultura imperante brutal”, detalla la sexóloga. Ejemplifica con la poca probabilidad de que a una niña de 3 o 4 años no le gusten las princesas, puesto que están en todos lados. Explica García que ella puede decidir no fomentar la pasión por las princesas en su hija,

pero tampoco puede prohibírselas. El equilibrio reside en ofrecer otras opciones, pero asume que siempre preferirá las princesas o el color rosa. “Yo soy un referente para ella, pero ella no está libre de todo eso”, cuenta Lupe García. Concluye que “en función de los referentes que encuentre uno en su vida, va a ser más capaz de vivir una relación de amor igualitario y respetuoso, pero si encima en casa se tiene un modelo de amor romántico, de media naranja, de que lo más importante es estar en pareja y no separarse aunque haya violencia física, será mucho más difícil”. De igual manera, equilibra la sexóloga, “no por tener una familia extremadamente progresista, será el hijo progresista. Es un cúmulo de elementos”.

4.3.5 Adolescencia

Como colofón final a esta selección de explicaciones socioculturales o educativas para la existencia de relaciones tóxicas, es imprescindible hablar del contexto vital personal en el que se desarrollan. Por lo menos aquellas en las que se centra este estudio: las relaciones nocivas afectivas en la adolescencia. La pubertad o juventud es casi sinónimo de inexperiencia o de primeros contactos con las relaciones de pareja, por lo que la ignorancia –o desconocimiento- implicará la falta de referencias para enfrentarnos a las situaciones desarrolladas anteriormente. Mientras que las relaciones tóxicas o la dependencia afectiva se dan en todas las edades y en todos los campos –por lo que este punto no será válido para muchas de ellas- la adolescencia es algo que lo hace todo más complicado.

Jesús Quintanar Márquez en el capítulo *Relaciones humanas y adolescencia* (2002) de un libro acerca de la educación y sexualidad adolescentes explica que “uno de los puntos clave de la crisis adolescente es la lucha por el logro de la identidad” (Quintanar, 2002:103) Es común y acertado, pero también idílico, pensar que lo óptimo en esta etapa tan confusa de la vida es crecer individualmente para fortalecer nuestra personalidad, conocernos a nosotros mismos y alejarnos de todo lo nocivo que otra persona pueda aportar a nuestro ser. Si las consecuencias de una relación tóxica adulta son pésimas, las secuelas en un momento de tal desarrollo psicológico pueden ser permanentes y deformar nuestra forma de ser hacia algo con lo que no nos identificamos. De hecho, Elvia Vargas y Fernando Barrera, en su artículo *Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión* en el que citan a expertos en el tema, explican que “lo que se ha observado es que las relaciones románticas constituyen eventos cruciales en la vida de los seres humanos que favorecen el proceso de individuación de los adolescentes y la consolidación de su identidad sexual y que ayudan a que los adolescentes establezcan de manera exitosa su autonomía”. (Vargas y Barrera, 2002:120).

Se trata, en definitiva, de una situación nueva, que implica ausencia de aprendizaje previo y de referentes de conducta. El aprendizaje se hace a partir de la situación concreta que se vive en la relación. Por eso es más probable que se caiga en una relación tóxica la primera vez que nos relacionamos afectivamente a nivel pareja.

5. EN PRIMERA PERSONA: ANALISIS DE CUATRO CASOS ILUSTRATIVOS

Lo anterior es un repaso a una ínfima parte de aquello que expertos de todo tipo han publicado acerca de las relaciones tóxicas y sus posibles componentes. Información, por otro lado, necesaria para entender el cúmulo de ámbitos interrelacionados con una relación o emoción tóxica. He querido poner todo el entramado teórico en primer lugar para que el lector sea capaz de decodificar todo lo que sigue a partir de ahora por sí solo, a pesar de que se ha contado con entrevista a profesionales de todo tipo y de distintos lugares de España para ello. Lo que sigue es la exposición de 4 historias con cuatro adolescentes catalanes que explican sus experiencias en relaciones tóxicas cercanas o lejanas en el tiempo, pero todas vividas entre los 14 y los 24 años. Son especialmente interesantes porque, a pesar de que una relación tóxica implique varios de los elementos desarrollados hasta el momento, todas tienen algún aspecto más acentuado. Las historias de Ariadna, Héctor, Mireia y Carla, conocidas y explicadas personalmente por sus protagonistas, nos permiten vivirlo en primera persona, como ya se ha explicado en el apartado 3 de Metodología.

5.1 EL APEGO DE ARIADNA

Ariadna L. C. ha estado junto a Marc 8 años. Y uso el pretérito perfecto compuesto, porque la relación acabó hace cosa de meses. Sorprendente, como poco, porque la historia que cuenta pone los pelos de punta. Más cuando sabes que la vivió con 14 años. Ariadna tiene ahora 23, es auxiliar de enfermería y vive en Barcelona. Conoció a Marc cuando iba al instituto, con 13 años, aunque empezaron a estar juntos un año después. “Era el rebelde de la clase, en esa época en que eso te hace gracia”, explica la joven. Al empezar a hablar, Ariadna lo hace rápido, saltando en el tiempo de forma casi exagerada: parece que ha hecho una bola de su historia, y que ni se plantea entrar a desenmarañar. Una amiga asiste con ella a la cita para ayudarla a recordar: dice haber bloqueado miles de recuerdos por el dolor. Cuenta que, al hacer memoria, recuerda una relación preciosa que se torció de un día para otro. Sin embargo, confiesa que hace relativamente poco encontró un diario en el que relataba situaciones que le hicieron ver que la cosa no fue exactamente así. “Pensaba que desde que empezamos hasta la primera actitud agresiva habían pasado ocho o nueve meses. Pero viendo ese diario me di cuenta de que al principio ya notaba cosas raras. Por ejemplo ‘se ha enfadado conmigo y yo le he suplicado por favor que me perdonara’. Tenía 14 años. Recordaba que un día de golpe se había puesto agresivo conmigo, pero no es así, ya había habido actitudes duras por su parte y sumisión por la mía desde el principio”, explica Ariadna.

No recuerda el momento, el sitio, ni el porqué de la primera vez. Solo sabe que fue la primera vez y ya está. Era la primera vez que alguien la pegaba. “Era la primera vez que una persona de la que estaba enamorada me pegaba, todos los amigos a los que se lo

conté estaban asustados, nadie quería que volviera con él. Pero entre que yo le seguía queriendo, que lo asocié a un momento aislado de pérdida de control, que el suceso fue de boca en boca en el instituto y se exageró tanto que le quitó importancia al hecho real... Se mezcló todo y yo le perdoné". No sabe ni decir por qué discutieron, "por algo de celos, seguro". A partir de allí, muchas veces. "Él decía que tenía actitudes agresivas porque era lo que en su casa había vivido. Tenía una relación paternal horrible, un caos para él. Yo sentía que era su salvadora: él me lo decía, 'eres la única persona que me da paz'. No le podía dejar solo. Lo que me hacía a mí era porque él no estaba bien. Se justificaba diciendo que, como su padre le pegaba y a él no podía devolvérselo, necesitaba sacar esa rabia y frustración. Por eso seguí con él tantos años".

Uno de los brotes de celos de Marc acabó con esperarla en la parada de autobús donde sabía que ella bajaría, perseguirla corriendo por la calle –obligándola a resguardarse en un restaurante-, y luego, enterarse de que Marc ya había amenazado con un cuchillo a un chico con el que Ariadna había estado antes de salir con él. Le dejó por aquello, aunque solo fue el preludio de algo mucho peor. "Unos días más tarde vino a mi casa, como vivo en un bloque lleno de familiares y él empezaba a chillar mucho le abrí para que no molestara a nadie. No quería que mi abuelo de 80 años se enterara de nada", relata Ariadna. "Le abrí y me empezó a pegar. Conseguí que se fuera de casa, pero a los 10 minutos volvió y lo empezó a destrozar todo: me abolló la puerta de casa –de madera antigua-, rompió una ventana, partió la persiana... Llamé a su madre para que le viniera a buscar, y mi primo llamó a los míos para que supieran lo que había pasado. Marc nos mandó un mensaje a mi madre y a mí a los 10 minutos de irse pidiendo perdón. Imagínate lo loco que se volvía, que a los 5 minutos ya era consciente de que lo que había hecho estaba mal. Lo denuncié, por supuesto, pero para que el seguro me pagara todo lo que había roto. Él pidió perdón, lo confesó todo, dijo que quería ayuda". Su amiga le recuerda que pidió una orden de alejamiento. Ella dice que sí, pero que ni la llegó a tramitar. Al mes ya volvía a estar con él. "Como tardaba tan poco en arrepentirse, lo asociaba con que no era tan grave lo que había hecho. Porque claro, yo me sentía culpable todo el tiempo: él me decía una cosa y yo pensaba, quizás sí que he hablado como no tocaba con este chico, quizás sí que he provocado yo las discusiones, etc." Además de que, cuenta, "cuando volvía con él era porque la mitad de lo malo que había pasado hacía unos días se me olvidaba. Hacía un par de tonterías y volvía, me creía que había cambiado, cuando era imposible por cuestión de lógica. Pero me llamaba y yo me convencía de que eso era dar el mundo por mí. Seguramente no quería estar sola".

Tras aquello, y con Marc asistiendo a terapia psicológica, hubo una temporada de relativa calma. Los sucesos violentos eran más espaciados en el tiempo, aunque recuerdan –entre las dos- cómo un día se puso a pegarle delante de los amigos y con sus padres en la habitación de al lado, o como siempre que podía la llamaba gorda, algo insólito dada la menudez y delgadez de la susodicha. Siguieron cortando y volviendo y cada vez pasaban temporadas más largas separados. Cuando volvían era siempre a escondidas de los demás, Ariadna mentía a sus amigas para estar con él. "Para mí era

una vergüenza volver con él, porque era consciente de todo, pero me daba absolutamente igual, porque eso hacía bonita nuestra relación: ‘nadie nos entiende’”. La relación siguió entre violencia esporádica, y bofetadas casi diarias. Recuerda una noche que Marc la despertó de un puñetazo en la cara después de haber estado husmeando en su móvil y ver una conversación con un chico que a él no le caía bien. Recuerda pasar una de las peores noches de su vida, recuerda no parar de pedirle perdón mientras él no paraba de pegarla. Recuerda no poder irse a casa porque no quería llegar a las 6 de la mañana. Recuerda conseguir quedarse dormida en su sofá e irse discretamente a las 9. Este fue uno de los sucesos más extremos, y, probablemente, el que supuso el principio del fin.

A finales de la relación, Ariadna explica que se puso a su nivel y empezó a pegarle ella cada vez que discutían. Se volvía loca por todo, le privó de todo y le insultaba por cualquier cosa. “Eso se me ha quedado”, confiesa la joven, “cuando me enfado no sé controlarlo, ahora actúo como él”. Ariadna confiesa que la relación ha terminado, en realidad, hace meses. Explica que los dos últimos años ya casi no había violencia, y que eso le hizo coger fuerzas para reflexionar acerca de lo que él le aportaba en función de lo que ella necesitaba. Una persona formada, que trabajara, que le pudiera dar un futuro. Él no era ese alguien. Se armó de valor y le dejó. “No sé por qué, pero llegué a mi tope”. Explica que, hasta que ambos han conocido a otra persona, han estado diez meses viéndose ocasionalmente, manteniendo relaciones sexuales de vez en cuando, pero sin compromiso. Sabe que ahora él tiene pareja y ella, por fin se siente libre, sin dolor ni añoranza. Ha empezado a ir a una psicóloga y su vida, después de ocho años, ha cambiado totalmente. Sin embargo, confiesa tímidamente, sin otra persona al lado no puede ser del todo feliz.

La historia de Ariadna es muy ilustrativa para entender los elementos definidos con anterioridad. En primer lugar, se ve claramente cómo el apego de Ariadna no tenía límites. Tanto, que cumple prácticamente con todas las características de la adicción afectiva definidas por María de la Villa Moral y Carlos Sirvent: continuidad con la relación a pesar de la violencia física y psicológica; llevarla a escondidas por la necesidad de que su entorno aprobara sus decisiones –sabiendo que la relación no será aceptada por nadie-; la necesidad constante de estar en pareja manifestado en que siempre que ha roto con él largo tiempo le ha sustituido por otras personas que, en ausentarse, le llevaban directa a los brazos de Marc; la idealización de su pareja; y la subordinación con la asunción de la culpa de cualquier suceso o la baja autoestima expresada al sentirse incapaz de cualquier cosa. En segundo lugar, es una clara muestra de la potencia del apego afectivo, no solo por la violencia de género que es, en muchos casos, como veremos más adelante, el escalón final de muchas relaciones tóxicas, sino por la persistencia en buscar motivos para justificar actitudes totalmente contrarias a los valores que ella tenía.

En este sentido, Jorge Castelló, psicólogo valenciano experto en dependencia emocional entrevistado para este trabajo explica que el apego afectivo es “un problema de la

personalidad por el que la persona afectada busca sistemáticamente relaciones de pareja o sucedáneos, constituyéndose éstas como elemento fundamental de la vida y reaccionando extremadamente mal en caso de abandono o rechazo”. Se manifiesta, básicamente, prosigue el mismo psicólogo, “por relaciones de pareja muy negativas, bien por elegir a la persona inadecuada, bien por llevar mal la relación (con desconfianza, apego excesivo, discusiones por tener la sensación de que la otra persona ‘pasa’ de ti...) o bien por ambas cosas”.

La historia de Ariadna me permite, además, hacer un inciso con un interesante dato aportado por Bernardo Stamateas en su libro *Emociones tóxicas*; “Las personas que han experimentado mucha presión a lo largo de su vida –como es claramente el caso de Marc y su mala relación familiar- se pueden volver adictas a la adrenalina y su cuerpo la genera de manera natural. Se identifican por su violencia, necesitan sentir presión y, en general, practican deportes de riesgo y son unos provocadores” (Stamateas, 2012:24). La idea es que este tipo de personas “nunca consiguen relajarse del todo y buscan permanentemente un motivo de discusión, porque su cuerpo pide adrenalina”, explica Stamateas. Esto, independientemente de dar explicación a la violencia de Marc, da luz también a la actitud actual de Ariadna y su insatisfacción con los encuentros amorosos “normales” que ha tenido desde su ruptura. En este sentido, Silvia Egea, psicóloga en el Centre Jove de Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) en Barcelona entrevistada expresamente para el presente trabajo, añade que la dependencia emocional no es un problema exclusivo de la persona con más tendencia al apego en la relación. Para ella es algo que, de algún modo, está en las dos partes. Por un lado está “esa persona más controladora, que en el fondo tiene poca autoestima y que para subirla lo que hace es machacar al otro –sin darse cuenta muchas veces- para sentirse mejor”. Por otro, “está la otra persona, que es la que asume más el papel de víctima, que también es una persona que se siente con una autoestima baja y que considera que el otro le está diciendo eso por su bien”, explica Egea. La conclusión de tal aportación es que “ambos tienen dependencia emocional”.

En este sentido, Ariadna Pérez-Domingo, psicóloga del CSMIJ (Centro de Salud Mental Intanto-Juvenil) de Sants-Montjuic y en consulta privada, especialista en infancia y adolescencia consultada exclusivamente para este trabajo, explica que cuando se rompe una pareja es muy difícil asumirlo sin más. “Hacer la valoración de que cortan contigo porque no gustas lo suficiente es muy duro; es mucho más fácil pensar que cortan contigo por miedo o porque no es el momento de estar juntos”, explica la psicóloga. Es por eso que “al poner el motivo de la ruptura en todas estas cosas situacionales del exterior”, comenta Pérez Domingo, “es mucho más fácil darle otra oportunidad a la pareja”. Se vuelve a empezar, al principio todo va bien, hay mucha ilusión... pero cuando este subidón hormonal disminuye, se vuelve a la realidad, que es que no encajáis y que no funciona. “Una persona segura podrá entender que no gustarle lo suficiente a una persona no quiere decir que no se es guapo, inteligente o que no se es suficiente”, explica, “eso requiere una gran madurez que, normalmente, no se tiene en la adolescencia”.

En tercer lugar, y en cuanto a ejemplo paternal se refiere, Ariadna es uno de los ejemplos de lo que antes presentábamos como “problema” de las familias bien estructuradas. La joven aguantó ocho años de relación violenta, y se sorprende al oír una pregunta acerca de sus padres. Estos tienen una magnífica relación, y eso, dice, es lo que no entiende su psicóloga. Que habiendo crecido bajo patrones de respeto, ella se haya respetado tan poco. No es tan extraño enfocado desde otro punto de vista; “siempre he querido tener algo como lo que tienen mis padres”, reconoce Ariadna. Y ello explica que, probablemente, haya puesto el foco en tener a alguien, y no en de qué manera tener a ese alguien.

En cuarto lugar, la propia adolescencia; su influencia en la relación y sus consecuencias en la vida de Ariadna. La joven auxiliar de enfermería explica cómo su psicóloga le dice que el haber empezado una relación tan conflictiva a los 14 años le ha impedido desarrollar su personalidad como lo haría cualquier otro adolescente. Pasar todo ese tiempo con una persona que ha modificado sus valores hace que ella no pueda saber cómo es exactamente con respecto a tener pareja. “Ella me dice que se nota que soy muy dependiente”, explica Ariadna, “yo me pregunto, ¿si no hubiera estado con Marc, lo sería?” Sin embargo, como explica Silvia Egea, la psicóloga del CJAS, eso es retratar un escenario platónico que no coincide con la realidad. “Somos seres sociales y buscamos el contacto”, explica la psicóloga, “compartir la sexualidad forma parte de ese proceso”. En opinión de Ariadna Pérez-Domingo, la psicóloga del CSMIJ, “en la adolescencia hay ansia de saber quién eres, de construirte como persona, se pasan crisis de identidad; construirte en una relación, aunque sea buena, ya implica otro crecimiento. Si encima la relación es tóxica, la identidad quedará malmetida, sobre todo en cuestiones de autoestima, de dependencia, de comportamiento relacional...”.

Ariadna es, en definitiva, un ejemplo de muchas cosas. Una muestra de todo lo que implica una relación tóxica. La imagen de que todo se retroalimenta, y de que todo viene de algún lugar. Sin embargo, uno de los aspectos más claros es la necesidad de la joven de ser la solución a los problemas de Marc, de ser su cuidadora y de ser todo lo que le había faltado. Sentirse tan sumamente responsable de él ha sido una de las cosas que más ha incidido en que Ariadna no pueda dejar la relación. No es casualidad que la pareja haya roto cuando Marc ha mejorado sus brotes violentos y cuando ha encontrado a otra pareja. No es un caso aislado, ni mucho menos. En mi humilde opinión, es uno de los elementos más comunes en las relaciones nocivas. Mireia, la próxima testigo, sirve como ejemplo.

5.2 LA ODISEA DE LAS PRIMERAS RELACIONES DE MIREIA

Mireia P. X. conoció a Sergio en una discoteca, cuando tenía 20 años. Ahora tiene 24, vive en un pequeño barrio en Barcelona y quiere trabajar con niños. Por ello cursó un grado medio de educación infantil y está profesionalizándose en lo mismo en la Universidad de Barcelona. La relación con Sergio empezó como empieza todo

contacto a esa edad y en ese ambiente: química y buen rollo casi instantáneo, un beso que lo confirma y aquella llamada, días después, que significa el comienzo de algo. Se fueron conociendo. “Yo no sabía nada de él, sabía que no tenía padres, que vivía con la abuela, que iba mucho a su rollo, que bebía mucho...”, explica Mireia. Poco después descubrió que no solo era un chico un poco perdido, sino que estaba en medio de un proceso judicial por un conocido y mediático caso de violencia racista en un transporte público. “No pensé ‘será cabrón’ o ‘que asco de tío’”, recuerda, “ni lo pensé”. Añade que ella también estaba un poco perdida, fumaba marihuana en cantidades que ahora la alarman, y que ello ayudó a que no le diera más importancia a un asunto que, ahora, cuatro años después sabe que sí tiene.

La relación siguió viento en popa. Las discusiones no existían. Cuando llegaron, eran casi todas de ella sola metiéndose con aquellas actitudes de su pareja que consideraba incorrectas: molestar a sus amigos, chillar demasiado en sitios públicos, pedirle de todo siempre, etc. “Yo pensaba, ‘es un buen tío, pero tiene problemas con la sociedad: Vamos a ayudarlo’ y acabé siendo su madre”, relata Mireia. La historia ya le cargaba, pero la situación se sostenía. Se sostenía incluso aunque la propia abuela de Sergio le advirtiera de que se estaba metiendo en la boca del lobo. “La primera vez que vi a su abuela me dijo ‘eres demasiado buena niña’, yo le dije ‘tu nieto también’, y ella me repitió, ‘eres demasiado buena niña’ y, así, cada vez que la veía me soltaba alguna: ten cuidado con lo que hace, ten cuidado con lo que te hace...”. Explica Mireia que ella iba viendo que aquello no era normal, pero prefería seguir aguantando la venda que, ahora dice, tenía en los ojos. Poco después empezaron las mentiras. “Me mentía en todo: me decía que un amigo a quien yo consideraba mala influencia no vivía con él y sí lo hacía; cuando le condenaron a hacer servicios comunitarios me decía que estaba allí y no había ido ni un día”. Y así llegaron a lo que califica de “liadas gordas”.

“Fue el día antes de mi cumpleaños”, explica Mireia, “íbamos él, yo y mis amigos a un supermercado a comprar cena y bebida, él estaba fumando y entramos sin siquiera darnos cuenta que él se había quedado fuera. Cuando estaba pagando se escuchó un estruendo. Miré hacia la puerta, vi que no estaba y supe que algo había pasado. Salí fuera y vi que acababa de reventar el cristal de una entrada peatonal al parking del supermercado de una patada. Fui hacia allí, le dije que estaba loco, que no quería saber nada de él, que él y yo no teníamos nada que ver y que se había acabado”. Pasó unos días sin saber de él. Sin embargo, poco después la llamó para decirle lo mal que estaba sin ella y que, si no volvían su vida no tenía sentido y se suicidaría. Ella, no queriendo cargar tal peso en su espalda quedó con él. Él, con sus “habilidades victimistas” salió de aquella tarde reconciliado con ella. “Volvía con él por dos cosas”, reflexiona ahora Mireia, “el chico sabía hacerse muy bien la víctima, y me daba pena porque sabía que si yo no me hacía cargo de él nadie lo haría, pero es que además me creía sus promesas de cambio”. Pero la relación siguió igual, comportamientos irrespetuosos generales, mentiras... La joven explica que llegó un punto en que ya ni quería enfrentarse a cosas que sabía que eran mentiras. Y así llegaron dos situaciones de descontrol total que implicaron la ruptura, primero con reconciliación y meses después, definitiva.

La segunda “liada gorda” vino una noche que subían a casa de Mireia volviendo de fiesta y ella, cansada de darle tabaco toda la noche, le negó el último cigarro que éste le pedía. La discusión que siguió a esta situación desembocó en retrovisores de coches rotos por sus golpes y patadas dos calles más abajo de donde ella vive –un barrio pequeño donde prácticamente todo el mundo la conoce- y Mossos de Esquadra llevándoselo esposado para que la dejara en paz. La tercera y última involucró a sus amigos de Coma-ruga, su ciudad de vacaciones, donde, tras otra noche de fiesta se enfrentó a Mireia –y finalmente a sus amigas y, físicamente, a sus amigos varones- acusándola de hacer más caso a sus compañeras que a él. También acabó bajo custodia policial. Aquella fue la definitiva, explica Mireia. Sus amigos de Coma-ruga, que conocían bien las estrategias de su ex novio para volver con ella, estuvieron un mes sin dejarla hacer nada sola. Ni siquiera ir al supermercado o al estanco. Y eso fue su salvación. Él hizo por verla: escribía a sus amigos, iba a buscarla al trabajo... Pero con la ayuda de compañeros de trabajo y amigos, consiguieron que no se vieran. Y al final eludió hablar con él y volver a caer en su tormento.

El caso de Mireia es un claro ejemplo de la inexperiencia propia de la adolescencia. Ella no era exactamente una adolescente cuando conoció a Sergio –ya tenía 20 años-, pero sí que suponía ésta su primera relación amorosa. Es muy fácil ver como el creerse su salvación fue, otra vez, lo que hizo que la relación durara. ¿Si no le cuido yo, quién le cuidará? Sin embargo, Mireia se define como una persona muy independiente, que rehúsa el cariño masculino porque no lo necesita, que pese haber sido fuertemente protegida por su padre y hermano mayor, siempre se ha sentido libre y ha disfrutado de tal libertad. No se siente influida por el mito del amor romántico, no busca un príncipe azul, no tiene miedo al sufrimiento o el pánico a la derrota que conlleva la inmadurez emocional. Mireia, con un buen núcleo familiar –a quien ocultó la existencia de Sergio casi hasta último momento y que aún hoy día desconoce todo por lo que pasó-, un círculo de amistades fuertes y con un paso por la adolescencia relativamente normal y poco conflictivo, se vio dentro de una relación afectiva con un chico violento –ahora preso como consecuencia del acto delictivo antes mencionado- de quien no pudo separarse sin la ayuda extrema de sus amigos. Mireia dice, muy conscientemente, que sabe que si no lo hubiera cortado entonces, probablemente aquello hubiera pasado a maltrato psicológico directo y, casi seguramente, a un maltrato físico. Explica que ahora tiene pareja, pero que se pasó dos años sin contacto varonil y rechazando incluso a sus amigos. “Le pillé asco a los tíos”, sentencia contundente.

Silvia Egea, la psicóloga del CJAS explica que la adolescencia es un periodo muy sensible a chocar con situaciones propias de una relación tóxica. Ello se debe a “las propias características de la adolescencia”, explica la psicóloga. “Cuando empiezan los cambios físicos, también comienzan los cambios a nivel emocional, afectivo, de relación con los otros... Es un periodo de mucha confusión”, dice Egea, “en ese momento aparecen los primeros amores, los primeros sentimientos especiales por alguien, y desengancharse de todo eso, en ese preciso contexto, es mucho más difícil”. La misma experta en el mundo joven explica que todos, de entrada, cuando conocemos

a alguien nos hacemos una idea, nos apropiamos de la imagen que aquella persona nos ha transmitido. El problema es que esta imagen es idealizada. Con el tiempo, con la experiencia que éste aporta y con las sensaciones que vamos acumulando al paso de la relación vamos substituyendo esa imagen idealizada por la realidad de la otra persona: con sus cosas buenas pero también con sus defectos. Así, llega un momento que se pone en una balanza todo lo extraído de la relación y se debe valorar si todo lo que aquella persona aporta en conjunto es suficiente como para que los defectos no sean importantes. “Cuando en todo este proceso una persona se valora poco o le cuesta romper la idealización inicial y se aferra a la idea que se ha construido en la cabeza, es donde pueden aparecer los problemas”, resume Egea.

Aunque ello no es la explicación más importante en lo sucedido en Mireia, sí que es parte de lo que le pasó. La joven se aferró a una situación, nueva para ella, y no quiso cambiarla. Lo vemos cuando dice que llegó un momento en que decidió creerse sus mentiras o en el arrepentimiento que la ha llevado a ocultar a todo el mundo que Sergio ha sido su pareja. De hecho, dice a quien le pregunta que su actual pareja es su primera relación. Sin embargo, y del mismo modo que Ariadna, lo que más impidió a Mireia abandonar a Sergio fue su sentido de la responsabilidad con él: sentir que estaba en sus manos educarle y, consciente de su complicada situación familiar, ser una madre, más que una pareja.

Ariadna Pérez-Domingo explica algo curioso. “La frase que más he escuchado en mujeres maltratadas es ‘pensé que con mi amor lo podría cambiar’”, explica, “eso es parte de la omnipotencia propia de pensar que tu podrás cambiar al otro y entonces volvemos a hablar de autoestima y seguridad en uno mismo: la prueba de que yo valgo es conseguir que el otro cambie”. Así, prosigue la psicóloga, es muy difícil romper con a una persona, porque dejarle implica que tu no vales. Es, de algún modo, un fracaso personal. Y, cuanto más tiempo pasa, más se invierte, por lo que se está más enganchado.

5.3 HÉCTOR O EL PROBLEMA DEL MITO DEL AMOR ROMÁNTICO

Un tanto diferente a los anteriores, es el caso de Héctor. Héctor no mantuvo una relación tóxica en el mismo sentido que la mantuvieron Mireia y Ariadna; no hubo violencia, no hubo infidelidades, no hubo pérdidas de control extremas... Todo lo contrario; este joven de casi 23 años dependiente de una tienda de una exclusiva marca de ropa, convivió con otro chico algo menos de dos años con respeto y amor. Demasiado amor, quizás. Y ese fue precisamente el problema. Héctor tuvo que lidiar con una emoción tóxica o con lo que antes se ha dado en llamar los problemas del ‘mito del amor romántico’. Es relevante, en su historia, mencionar parte de su vida para hacernos una idea de su empuje y, a mi parecer, no fingida independencia. Héctor empezó a estudiar Relaciones Laborales cuando aprobó selectividad. Para permitirse sus lujos, empezó a trabajar de dependiente en una tienda de ropa, y vio que lo suyo no era

la carrera que estaba estudiando, así que la abandonó. Con tiempo y paciencia, ha descubierto lo mucho que le gusta el marketing, y de cabeza se lanzó a estudiarlo sin prisa en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Ahora, a sus 22 años, lleva aproximadamente un año independizado. Vive solo en un piso del Eixample, donde, dice, siempre ha querido vivir. Héctor no es precisamente un perfil acobardado, o dependiente. Vemos cómo ha ido tomando las riendas de su vida, a medida que ha ido avanzando. Es por eso que su historia es más interesante y representativa, si cabe.

Héctor S. A. y Jordi se conocieron a través de una amiga en común. Tenía 18 años el primero, aunque tocara con la punta de los dedos ya los 19. Cuando lo recuerda y lo explica va directo al grano. Pasó hace 3 años fueron 3 años de relación y considera haber reflexionado suficiente como para sacar sus propias conclusiones. “Mirándolo ahora desde fuera, creo que puedo identificar los errores”, explica Héctor, “La relación evolucionó de forma distinta para ambos: cuando empezamos yo no estaba tan enamorado o tan entregado y él sí. Pero vino un inesperado socavón en que él me pidió separarnos un tiempo, reaccioné y pude comprobar que es cierto eso de que no sabes lo que tienes hasta que lo pierdes. Después yo fui subiendo, y él bajando. Llevábamos ya año y medio, pero allí empezó todo”. Héctor se refiere así a un momento en que, poco después del año y medio de relación, Jordi le pidió estar un par de semanas separados. Dijo que necesitaba pensar. “Las dos peores semanas de mi vida” sonríe ahora, casi con ternura. “Eso fue muy determinante para mí. Él se lo tomó como un altibajo momentáneo, para mí fue una puñalada”. Y no la logró superar. Y aquello lo influyó todo a partir de entonces. Héctor explica que pensamientos del tipo ‘no me quiere’ los tenía a todas horas. Cuenta que Jordi era una persona más bien fría y distante y que constantemente se sentía agobiado con la presión de Héctor. Inevitablemente eso lo asociaba a falta de amor. ‘No me quiere’, ‘Si no me quiere, ¿por qué está conmigo?’, ‘prefiere quedar con sus amigos que conmigo’, y un largo sinfín de etcéteras. Su comportamiento, sus decisiones, sus actitudes afectaban a Héctor, así que sus pensamientos no podían alejarse de aquella tortura y aquello afectaba a Jordi todavía más. “Jordi llegó a ser un pilar más de mi vida, una de las columnas que lo sujetaba todo. Cuando cayó, cayeron todas detrás de él. Universidad, amigos, familia, etc. Allí me di cuenta: era 100%, pero 100%, dependiente de Jordi”. Bucle. Bucle constante.

“Hubo una temporada, justo después de aquellas dos semanas, que me llegué a plantear si tenía un trastorno obsesivo-compulsivo”, confiesa Héctor, “estaba enfermo, estaba obsesionado con él. Todo giraba en torno a él. Me pasé meses todos los días pensando en él a todas horas. Y allí dije, estas enfermo”. Héctor recuerda, con confesada vergüenza, que una de sus cruces era compararse con otras parejas; sus amigos decían que eran raros, y al principio eso le gustaba. Originalidad. Al tiempo quiso ser más como el resto, quiso más cariño, quiso más un marido. Y empezó a pensar en matrimonio, en hijos... Ahora le parece absurdo. En aquel entonces no entendía que su pareja no pensara como él. No solo eso. Héctor cayó en la enfermedad del WhatsApp, la comprobación de las últimas conexiones era constante, se volvía loco con las que no cuadraban, le preguntaba que dónde iba, que qué hacía, que por qué no se lo decía... “El

problema fue mirarme al espejo y ver que yo no era así”, reconoce triste. Se decía a sí mismo que cambiaría, pero no podía. “No podía, porque el run-run siempre estaba allí”. Al final decidió que no quería soportar más el peso que él solo cargaba. Decidió que no quería saber nada más de él. Lo dejó. Casi sin anestesia. Y lo superó muy rápido, dice. Lo más curioso es que la relación estaba tan deteriorada que rompieron “sin necesidad de decirlo”.

Es poco probable no identificar los problemas de Héctor con todo aquello que caracteriza la influencia del mito del amor romántico. Basándonos en lo que explica Pilar Sampedro –la psicóloga experta en el estudio del modelo de amor romántico actual- en una entrevista telefónica, Héctor se aferró a la imagen que la sociedad le había transmitido de lo que es el amor. No creyó en el sentimiento de su pareja, porque éste no iba asociado a las demostraciones afectivas que en su cabeza estaban catalogadas como señal de amor. “Muchas personas dudan de estar enamoradas o de amar a la persona con quien comparten vida cuando estos ingredientes no están”, explica Sampedro. En el caso de Héctor, lo atribuye a muchas posibilidades; “puede ser que tuviera una imagen idealizada de su pareja o que, sencillamente, la otra persona no podía ofrecerle lo que él buscaba”, explica, “en ese caso tienes que identificar el problema, hablar con tu pareja, negociar... o, en el peor de los casos, asumir que hay personas que no están preparadas para vivir una relación”. Héctor sufrió mucho por aquello, sin tener una relación con actitudes abusivas o violentas. Pero su equilibrio mental peligró hasta el punto de preocuparse por su salud. Él, a pesar de aguantar más tiempo del que hubiera debido, lo supo parar y, según dice, se recuperó al poco tiempo. Hay casos, sin embargo, que son más extremos y que ‘persiguiendo al amor de su vida’ sobrepasan, muy largamente, el límite de lo que es amor. Ello se debe, según la misma Pilar Sampedro, a que son personas que “no tienen resueltas cuestiones particulares y propias, y con esa mochila, sin solucionar estas cuestiones, se meten en relaciones de pareja”.

La sexóloga Lupe García coincide en que el amor romántico ha calado muy fuerte en la sociedad, y que eso explica comportamientos dañinos en las parejas. “Crees que alguien va a venir y te va a rescatar, y ese es el problema grande, junto a la concepción del amor que dicta que si uno no tiene pareja, del otro sexo sobre todo, no está completo”, explica la sexóloga. Lo que sería, en otras palabras, la historia de la media naranja: “para estar completa necesito otra media, si no, no soy una naranja completa”. Ariadna Pérez-Domingo, la psicóloga del CSMIJ, opina que, a pesar de que hay una parte importante de bombardeo mediático, también forma parte de la adolescencia la tendencia a la idealización. “El adolescente vive las cosas con mucha intensidad; el adulto tiene más consciencia de la realidad”, explica.

La historia de Héctor introduce, dejando de lado lo anterior, dos aspectos interesantes: la inseguridad y el descubrimiento de rasgos de la personalidad debido a situaciones críticas. Héctor, como ya sabemos, es una persona con carácter independiente que se vio enganchado a una persona de forma circunstancial. Sin profundizar mucho en el tema,

Ariadna Pérez-Domingo, explica que una persona puede ser muy independiente y a la vez muy insegura, que es lo que parece que le sucedió a Héctor. Sin embargo, muchas veces ocurre que “hay rasgos de personalidad que no conocemos hasta que no nos vemos en una situación que nos haga exteriorizarlos”, explica la psicóloga, “hay cosas que solo se activan cuando uno está en crisis”.

La experiencia de Héctor nos permite, además, hablar de la masculinidad, porque, como se observa en este trabajo y según los datos manejados (véase capítulo 6.2.1), las chicas sufren más este tipo de relaciones. O quizás, se prestan más a hablar de ello. Silvia Egea, la psicóloga clínica del Centre Jove per l'Anticoncepció i la Sexualitat (CJAS) plantea que no hay tanta diferencia sentimental y emocional entre ambos sexos, se trata, más bien, de la forma que cada uno tiene de exteriorizar sus malestares. Explica la psicóloga: “Los chicos lo canalizan de otra manera y, con esas cosas que hay a nivel social y cultural, ellos al final tienen poco espacio para expresar sus emociones. Por ejemplo, en un servicio como el nuestro vienen muchas más chicas que chicos, porque la chica está más preocupada por temas como el del tema del embarazo, por ejemplo. Sin embargo, eso no es real. El chico también está preocupado, pero no encuentra un espacio para hablar de ello (...) En nuestro centro tenemos una consulta online donde muchos chicos preguntan y hablan de sus emociones”.

La idea que defiende Egea es que las chicas se permiten hablar de sus cosas porque está concebido socioculturalmente que son mucho más emocionales, por lo que hay mucha más liberación de preocupaciones, y se sigue manteniendo esa etiqueta de sentimentalidad. Los chicos, por su parte, sienten que deben seguir manteniendo esa apariencia de tenerlo todo bajo control. “A veces nos da la sensación de que las cosas han cambiado, pero cuando rascas un poquito ves que seguimos reproduciendo los mismos roles”, detalla la psicóloga.

5.4. EL MACHISMO AL QUE SE ENFRENTÓ CARLA

Carla B. M., estudiante de periodismo veinteañera procedente de Girona, conoció a Albert cuando tenía 17 años. “Éramos compañeros de clase, y nos enamoramos mucho”, explica solo empezar la entrevista. “Al principio él estaba mucho más enganchado a la relación que yo”. Lo sabe comparando sus actitudes de antes y de después del cambio. Al principio, explica, se podía fijar en otros chicos. “Yo no estaba enamorada, me costó mucho enamorarme”, recuerda Carla, “era un niña a la que le gustaba mucho salir, tenía mucha libertad para hacerlo [Carla siempre ha tenido mucha autonomía en casa, y una relación con su madre que le ha permitido tener mucha libertad sexual sin esconderse como un adolescente “corriente”] y notaba que él sí tenía más ganas de hacer vida en pareja, de verme a todas horas... y yo pasaba un poco de él”. Sin embargo, cómo le pasó a Héctor, a los cuatro o cinco meses de relación cambiaron las tornas. La diferencia con el mismo es que a Carla no la dejaron, sino que su vida se complicó de una manera que nunca hubiera imaginado. Carla estaba a punto

de cumplir los 18 años cuando la relación entre su madre y su novio alcohólico y violento de entonces amenazó con cambiar sus vidas para siempre. “Una niña de 18 años, en plena adolescencia, aguantando las borracheras del novio de su madre cuando ella no lo ha elegido, aguantando amenazas, aguantando violencia verbal, violencia física... Me aferré a lo que tenía al lado, que era Albert”, explica Carla con voz temblorosa. La confianza con Albert se afianzó mucho en tanto que no solo vivió episodios con el novio de su madre, sino que tuvo que defender a Carla en más de una ocasión. “Entonces le ves como tu salvador, imagino que es por eso que cambiaron las tornas y me enganché mucho, creando una dependencia con él brutal”. Es lógico pensar que, por muy cruda que fuera la realidad que estaba viviendo Carla, aquella época unió a Carla y Albert. Porque en ese momento Carla empezó a darle a Albert lo que éste pedía: quedar mucho más, tener una vida de pareja como él la anhelaba, dejar de salir tanto con sus amigas... Empezaron a dormir juntos casi cada día después de pasar toda la mañana juntos en clase, ella dejó de ver a sus amigas, y, como era de esperar, al año y medio de relación, un año después del punto de inflexión que les había unido, todo se empezó a desmoronar.

“Dejé de necesitar a mis amigas, yo sentía que me habían dado la espalda cuando más las requería, que fue cuando Albert sí me protegió; ellas también se fueron alejando de mí y eso creó en mi mente la idea de que Albert era el único que me entendía, y con él lo tenía todo: la vida social la hacíamos con sus amigos, quienes me daban alas para ser una chica normal, porque no conocían nada de mis historias en casa”. Todo son reflexiones posteriores, advierte Carla, porque cuando estaba en medio de la relación ni de lejos lo veía así. No veía nada, solo le miraba a él. Y todo iba bien hasta que en verano de 2012 Carla tuvo un accidente de moto, un accidente que la obligó a estar los tres meses de verano encerrada en casa, y a Albert, en teoría, a cuidar de ella. Pero Albert tenía una vida sin Carla, y empezó a trabajar con un grupo de gente joven entre los cuales estaba una de aquellas amigas que le había dado la espalda Carla. “Me volvía loca: encerrada en casa con el pie roto, viendo como él se lamentaba de tener que quedarse conmigo y no salir con sus amigos... Pero le duró poco; cuidó de mí todo julio, pero en agosto pasó del tema”. Carla estaba mal moralmente, mal físicamente. Su frustración e impotencia se tradujeron en el inicio de una etapa de discusiones constantes por la que nunca habían pasado, así que él rompió la relación a finales de agosto. Empezaron la universidad mudándose por separado a Barcelona, y duraron poco así, porque en Octubre, recuerda Carla, volvían a pasar todo el tiempo que podían juntos. “A pesar de que volví a hacer más vida con mis nuevas amigas de la Universidad, y estábamos algo más separados que en la anterior etapa, dejé de hacer muchas cosas por él”, dice, jugando nerviosa con un coletero y con la mirada perdida entre las baldosas, “vas aprendiendo poco a poco, vas dejando de hacer cosas que a ti te van mal, pero igualmente sigues forzando, sigues pasando noches llorando en tu casa, él sigue haciéndote sentir una mierda porque te vas de fiesta con tus amigas, él sigue intentando crear discusiones justo antes de que salgas para que tú te vayas mal y no puedas disfrutar, o ni siquiera salgas...” ¿No se te contagió, todo eso? ¿No acabaste enfadándote tu cada vez que salía él? le pregunto. “Por supuesto”, dice contundente con

algún temblor disimulado, “pero es que además yo tenía indicios de que él me estaba siendo infiel, indicios que se confirmaron tiempo después”.

Carla recuerda cómo Albert le decía que no podían salir de fiesta juntos porque no soportaría que algún chico intentara ligar con ella y temía “acabar a hostias” con todo “baboso” que la molestara. “Lo que pasa es que no quería que saliera para tener él vía libre”, dice sarcástica. La casi periodista es consciente de que para Albert venir a vivir a Barcelona supuso ver mundo, conocer a muchísima gente, despendolarse y querer ser *lo más*. “Sin embargo, en vez de dejarme y dejar que yo también hiciera mi vida, y así no interferir en sus borracheras e infidelidades, lo que hacía era mantenerme allí”, sin dejar de hacer su vida, por supuesto. “Eso es un sin vivir para una persona que depende de otra, porque no le puedes dejar, porque le necesitas, pero sabes que te está haciendo más mal que bien. Yo sabía que me era infiel, pero me convencía de que no era verdad para poder seguir con él”. Y así llegaron las inspecciones de móvil cada vez que él se iba al lavabo, ella sentirse una loca, él decirle que está loca, y meses después enterarse de que tenía toda la razón. Carla explica cómo al cortar la relación estuvieron una temporada en que no se acababan de alejar. Ese *modus operandi* se repitió todas las veces que se vieron en la misma situación. Y siempre, al cabo del tiempo, él siempre iba a buscarla a casa diciéndole que la necesitaba. Y siempre había cosas raras: mentiras, relaciones paralelas, conversaciones en Facebook o en WhastApp borradas. Pero ella le quería, le quería locamente y ni siquiera valoraba otra opción que no fuera perdonarle. Daba igual todo lo dura que pudiera hacer ver que era, cuando volvía, el dolor se acababa de golpe, y eso era suficiente.

“Lo dejamos muchas veces, me fue infiel muchas veces, yo seguía sin darme cuenta y cuando me daba cuenta, siempre creía que había cambiado y que, como me pedía perdón, todo estaba arreglado. No fue así, y no es así todavía, sigue siendo el mismo”, pero “tenía una venda en los ojos”. Y aquello fue todavía a peor. “En total, estuve cuatro años con él, dos de los cuales fueron tempestades día sí y día también: apagaba el móvil para que no le hablara por WhatsApp, estaba días y semanas sin contestarme a ningún mensaje o sin decirme nada, y yo me ponía realmente paranoica”, explica. “Pasaron cosas como que su exnovia vino a dormir a su piso un fin de semana y él apagó el móvil para que yo no pudiera saber qué hacían”, y obviamente Carla moría de dolor y celos, hasta puntos que ella nunca pensaba que llegaría. Y a eso se acostumbró. A convencerse de que todo lo que era pasado, era pasado. A fabricar señales divinas que la animaban a seguir con él. A volverse devota de los “quizás esta vez funciona”. ¿Y cómo acaba algo así? Cuando ya ni su cerebro aguantó la propia mentira, cuando después de una etapa de ocho meses de relación estable y sin problemas él volvió a hacer el tonto, cuando ella ya no podía más. “La relación acaba con un mensaje mío preguntándole si está conociendo a alguien, con él respondiendo que sí, conmigo diciéndole que venga a darme explicaciones y con él respondiendo que no me las merezco. Bloqueó mi contacto, no cogió mis llamadas y no volví a saber de él, hasta un año después, que me llamó un día de fiesta porque ya sí quería darme explicaciones”. Esta última llamada, hace apenas dos meses. “Él se insinuó, más que habló, y quedó

claro que, a pesar de estar él con la persona por la que me dejó, no tiene superado nada de lo que pasó conmigo. Se nota la posesión que cree tener sobre mí, porque está claro que era eso lo que le aferraba y no el tener ganas de verme o quererme como una persona normal. Pero yo he aprendido, y esta vez sí que se ha ido con las manos vacías”. La conclusión: “es la persona que más feliz me ha hecho en el mundo, pero también el que me ha hecho la más desgraciada”.

Carla no se identifica con tener una actitud dependiente. De hecho, dice sin dudar que se había jurado que nunca dependería de un hombre, más después de lo que había vivido en casa. Pero el sentir que él había estado con ella en momentos tan duros que habían hecho que todos a su alrededor se acobardaran y la dejaran sola, hizo que lo idealizara y que, de algún modo, se sintiera en deuda con él. Tampoco se identifica con los mitos del amor romántico. “Antes de conocerle a él yo nunca tuve la necesidad de estar con un chico para sentirme llena; yo era una chica hipersegura de mí misma, que me cuidaba, que me gustaba hacer cosas, muy viva, muy... y nunca necesité a un hombre para ser así. Todo lo contrario, me crié sola con mi madre y mi hermano se independizó cuando yo tenía ocho años, así que nunca he necesitado la figura de un hombre a mi lado, pero cuando le conocí a él y me pasó esto... pienso que quizás sí que necesitaba aferrarme a algo que fuera bueno, bueno de verdad. Me equivoqué y me enganché a un ‘zángano’, un zángano como había sido mi padre”.

Cuando se acaba la relación Carla se siente totalmente minada psicológicamente. No se gusta, ni físicamente ni personalmente, no dedica tiempo para cuidarse estéticamente, ni para cultivarse mentalmente. “Pero entras en un bucle y hay que salir. Piensas, o haces algo para levantarte, o te quedas aquí. Y a medida que pasa el tiempo, te recuperas”. La sorpresa viene cuando la pregunta que casi descarto es una de las más determinantes. ¿Crees que había resquicios de machismo? El potente ‘sí’ sale de su boca antes de acabar la palabra ‘machismo’. “Sí, y no eran precisamente resquicios”. ¿En qué lo ves? “En que no me dejaba salir o intentaba evitar a toda costa que lo hiciera, en la posesión obsesiva que sentía sobre mí, en que él sí podía salir pero yo no, en que me decía que le gustaba más si no me maquillaba, o hasta decirme, cuando nos encontramos la última vez, que me veía muy bien sola, que no estuviera con nadie”. Nunca lo hacía de forma directa, todo era manipulación sutil. Carla salió de aquello dando un golpe en la mesa y asumiendo que nadie lo iba a hacer por ella. Se apuntó a un gimnasio, volvió a arreglarse, a querer estar guapa, a verse bien. Y entonces es cuando vio que aquello que había sido con Albert, no era ella. Que ella era otra cosa.

En la historia de Carla aparece algo que ya había ocurrido en la historia de Héctor. Ambos empezaron a depender de sus respectivas parejas en el momento en que éstas se enfriaron y les pidieron espacio. Ambos piensan que al principio era el otro quien estaba más pendiente de la relación. Ariadna Pérez-Domingo, la psicóloga del CSMIJ opina que el miedo a perder a alguien es algo muy peligroso. Completa esta idea el psicólogo experto en dependencia emocional Jorge Castelló. “El elemento ‘rechazo’ es el que movilizó a estas personas; mientras no apareció no tuvieron seguramente un gran interés”, explica, “al percibir que alguien significativo les abandonaba les surgió la

desesperación, porque se sintieron solos y también empezaron a pensar si, con ese rechazo, ellos merecían o no la pena”.

El caso de Carla es uno de los más representativos del conglomerado de historias escuchadas para construir esta investigación. Sobre todo porque materializa muchos de los aspectos tanteados al inicio. La relación con Albert afectó directamente a su autoestima, que se vio muy afectada en el transcurso de la relación; creyó que debía remodelar a un chico que estaba perdiendo todos sus valores cuando vino a vivir a Barcelona; pensó que Albert era un príncipe que la había rescatado de todo el dolor que le suponía su situación en casa y se entregó a él porque pensaba que él era el hombre de su vida; dependió de él hasta el extremo de romper todos sus lazos de amistad y sentir que no estaba completa si él no estaba a su lado; pero, además, nos permite acercarnos a una relación tóxica basada en el machismo. Profundizaré en ello en el siguiente apartado.

6. PRECUELAS Y SECUELAS DE UNA RELACIÓN TÓXICA

6.1 EL DESPUÉS DE UNA RELACIÓN TÓXICA

Los cuatro casos presentados para mostrar la realidad personalizada de una relación nociva nos invitan, también, a reflexionar sobre las consecuencias, que sólo pudieron ser identificadas tiempo después de dejar la relación.

Ariadna, la auxiliar de enfermería, sufre uno de los síndromes post-relación tóxica más extremo. Explica que ha mantenido dos relaciones tras terminar con Marc, sin embargo, en ninguna se ha sentido del todo satisfecha, precisamente por el hecho de que la tratara bien. Confiesa tímidamente cómo en más de una ocasión intentaba “picar” a su última pareja para ver si reaccionaba, porque la aburría soberanamente la ausencia de discusiones o la falta de acción. Explica Ariadna Pérez-Domingo, la psicóloga del CSMIJ, que este tipo de personas “con un beso o un abrazo no se sienten suficientemente queridas, necesitan provocar este círculo vicioso de peleas y de reencuentros; la normalidad les parece sosa”. Lo ilustra, además, con un claro ejemplo: “es como si después de comer comida picante y con especias durante 8 u 10 años, el médico te recomienda dieta blanda porque tienes el estómago destrozado. Tú sabes que es lo mejor para ti y que tu estómago lo necesita, pero lo encuentras demasiado soso”. La conclusión, y obligada reflexión, es que se necesita de un tiempo para que el estómago cure y se pueda empezar a sentir el gusto de las cosas a un nivel normal. Jorge Castelló, el psicólogo valenciano, explica que “es muy normal que la elección de pareja sea inadecuada, es decir, que se busque intencionadamente a personas con un perfil fácilmente idealizable, como los que tienen rasgos narcisistas, aunque también se buscan personas que de alguna manera sean ambiguas con el dependiente, que den una de cal y una de arena”.

La misma Pérez-Domingo explica que su tesis doctoral la llevó a hacer un estudio con mujeres maltratadas. Comenta que la mitad de la muestra entrevistada había tenido una relación con violencia doméstica y se había quedado atrapada allí y que la otra mitad respondía a patrones 2 de 2, 3 de 3, 4 de 4. Es decir, que toda relación mantenida, había sido violenta. Le comento que eso tiene que ser, por fuerza, mala suerte. Pérez-Domingo explica que “hay muchas cosas que no controlamos; no solo nos gustan las personas por ser rubias o morenas, hay cosas de las que no somos conscientes y nos guían en nuestras elecciones y, por defecto, solemos repetir patrones”.

Por otro lado, otra consecuencia que confesaba Ariadna en base al ejemplo de su relación era que, cuando ésta estaba en su recta final, Marc le contagió sus celos, violencia psicológica, pérdida de control de sus emociones, etc. Explica que ella empezó a discutir por todo, a tratarle mal por todo, a perder el control de las situaciones, a pegarle ella a él... Eso se debe, probablemente, a la involución característica de una relación tóxica a largo plazo y a que estar en ese entorno tanto tiempo hizo que ella se

apropiara de aquellos comportamientos, siendo ahora incapaz de relacionarse de otra manera.

Mireia, la estudiante de educación infantil, explica que cuando acabó su relación con Sergio, estuvo dos años sin tener contacto con el sexo masculino. Tanto fue así, que dejó de quedar con sus amigos varones. Cuenta que dejó de fiarse de los hombres, y eso se tradujo en repeler todo lo que tuviera que ver con ellos. Carla, la estudiante de periodismo, sufrió las consecuencias en un sentido anímico. Estar con Albert redujo de forma muy considerable su autoestima, hasta el punto de dejar de cuidarse a sí misma. Héctor, por su lado, dice que ha sido una de las experiencias que más le ha enseñado de sí mismo. Ha descubierto una parte mucho más dependiente dentro de sí y se confiesa receloso al contacto masculino. Su experiencia, a pesar de haberle ayudado a crecer, le ha hecho estar mucho más atento a su forma de relacionarse, porque ahora tiene miedo a ser un dependiente patológico.

Silvia Egea, la psicóloga del CJAS, explica que una de las principales consecuencias de sufrir una relación tóxica es el miedo a volver a pasar por lo mismo. Cosa que, de hecho, y según las aportaciones de la psicóloga del CSMIJ Ariadna Pérez-Domingo antes recogidas, es una posibilidad. Sin embargo, según Egea, la madurez y el haber reflexionado acerca de la primera experiencia, ayuda a desarrollar estrategias distintas frente a la misma situación.

6.2 DEL “TRATARSE MAL” AL MALTRATO

Como adelantaba en el apartado 4.2.2 sobre lo que supone “creerse la salvación” y solución de los problemas o carencias de una pareja, la sexóloga Lupe García distingue entre relaciones de tratarse mal y relaciones de maltrato. Esta afirmación funciona como título del apartado que sigue, que comprenderá las relaciones tóxicas como potenciales anuncios de futuros malos tratos y la distinción y –aunque con ocasional relación- entre, como bien se deduce, una relación tóxica y una relación de maltrato, violencia de género y machismo.

Así pues, García explica que “en una relación de tratarse mal, los dos, chico y chica [habla, sobre todo, de parejas heterosexuales] tienen el concepto de que lo más importante es estar en pareja y para estar en pareja aguantan lo que sea. Se tiene una lucha de poder”. La diferencia, entonces con el maltrato es el miedo. “Cuando el miedo está por debajo se dan situaciones de poder y de maltrato”, prosigue la sexóloga, detallando que, para ella hablar de maltrato es hablar de utilización del chantaje, la violencia, el maltrato emocional... Para García, las relaciones tóxicas o de tratarse mal se dan en parejas en que se siguen reproduciendo roles de masculinidad extrema con mujeres suficientemente conscientes de que su papel no debe estar ligado a la sumisión por el simple hecho de ser mujer, pero que, a la vez, por los motivos que sea –probablemente uno o varios de los redactados a lo largo de este trabajo- no se ve con suficiente coraje para salir de la mencionada relación. Es algo parecido a lo que

comentábamos acerca de la teoría recogida en *La generación del imposible* de Elisabeth G. Iborra. La idea básica es que a pesar de la libertad de elección absoluta que caracteriza a las jóvenes de hoy en día –sobre todo en comparación a las generaciones de padres y abuelos- ésta se ve truncada por la confusión que viven las mujeres: saben que deben luchar por su libertad y desterrar la sumisión, pero a la vez anhelan el cariño y cuidado de un hombre como explicábamos en el apartado acerca del amor romántico y sus mitos (epígrafe 4.3.3). Desde una perspectiva feminista, una relación tóxica es una relación en que este caldo de cultivo como base implica una discusión constante, una guerra de egos y, a partir de aquí, los vaivenes desarrollados con anterioridad. Algo parecido a lo que le ocurrió a Carla, quien, como hemos visto, aunque no sufriera violencia de género, no dudó en reconocer que su anterior pareja era extremadamente machista.

Un paso más adelante están las relaciones basadas en el maltrato, entendiendo por maltrato todo lo relacionado con la violencia física o psicológica de género y el abuso de un hombre a una mujer por el simple hecho de serlo. A pesar de que no es el eje central de este trabajo, es importante tratar la violencia de género desde la perspectiva de la juventud. Por un lado porque, como hemos visto a través de los casos y como ya se ha explicado, una relación tóxica con una persona violenta o con muy poco control de sus emociones, junto con la confianza que conlleva el hecho de ser pareja, es un fácil precursor de la violencia de género. Y por otro, y a la inversa, porque una persona con ciertas concepciones previas acerca del papel inferior de la mujer, tiene muchos indicios de fomentar, en cuanto se de la ocasión, una relación tóxica.

6.2.1 Algunos datos de interés

El Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud publicó en febrero de 2015 un estudio acerca del estado de la cuestión entre los jóvenes y el género. Entre los muchos datos que se extraen de la encuesta realizada a jóvenes de entre 14 y 24 años de toda España, hay algunos especialmente relevantes en el ámbito de la conducta en la relación de pareja. En el campo del comportamiento sexual y la identidad de género, se muestran expresiones o frases ya construidas y la muestra encuestada debe decir cuán de acuerdo se siente respecto a ellas. Si bien la gran mayoría se muestra “nada de acuerdo” en casi todas, los “algo de acuerdo” son preocupantes y algún pico de “muy de acuerdo” llama la atención. Por ejemplo, un 22,1% de las chicas y un 25% de los chicos preguntados están “algo de acuerdo” con que “el hombre que parece agresivo es más atractivo”; un 10,3% de las chicas y un 16,4% de los chicos lo están con que “si una mujer es maltratada por su compañero y no le abandona será porque no le disgusta del todo esa situación”; casi un 10% de las chicas y un alarmante 24,2% de los chicos están “algo de acuerdo” con que “cuando una mujer es agredida por su marido, algo habrá hecho ella para provocarlo”. En afirmaciones parecidas también hay porcentajes de “muy de acuerdo”. Por ejemplo, un 1% de las chicas y un 5% de los chicos encuestados creen que “está bien que los chicos salgan con muchas chicas, pero no al revés” o un 3,7% de las chicas y casi un 6% de los chicos están “muy de acuerdo” con que, “por el bien de sus hijos, aunque la mujer tenga que soportar la violencia de su marido o compañero,

conviene que no le denuncie”. Con lo que el Centro Reina Sofía concluye que “pese a los avances, los estereotipos sexistas tradicionales no han desaparecido”. (Ver Anexo 1)

Siguiendo con la indagación en el comportamiento sexual y la identidad de género, el mismo estudio investiga los principales valores que jóvenes y adolescentes –recordemos, de entre 12 y 24 años- buscan en la pareja ideal. Entre los chicos, lo más importante, con un 24,4%, es el atractivo físico, seguido por un 21,9% que considera que es la simpatía y un 19% para los que prevalece la sinceridad. En las chicas, por el contrario, un mayoritario 32,2% están de acuerdo en que la sinceridad es el valor más importante en una pareja, un 19,4% se decanta por la simpatía y un 14,7%, por la bondad. (Ver Anexo 2)

Avanzando hacia el campo de la violencia de género, se preguntó a los chicos cuán frecuentemente habían realizado acciones relacionadas con el maltrato. A actos del estilo “insultar o ridiculizar”, “controlar”, “pegar”, “haber sido pegado”... otra vez la gran mayoría respondía que nunca. Sin embargo, también de nuevo, los elevados porcentajes de “a veces” y algún pico en “a menudo” y “muchas veces” nos brindan algo en lo que pensar. Por ejemplo, un 19,3% de las chicas y un 13% de los chicos afirman haber ejercido o haber sufrido control, entendiendo que el hombre debía decidir hasta el más mínimo detalle –un 4% de las chicas dijo sentirlo muchas veces- o un 17,5% de las chicas y un 10,9% de los chicos confesaban haber ejercido o haber recibido intentos de control mediante el móvil –un 3% de las chicas dijo haberlo sufrido muchas veces-. Un 2,3% de las chicas confesaba haber tenido miedo a menudo. Uno de los datos más relevantes, no obstante, es el 2,8% de las chicas que sentían, muchas veces, intentos de ser aisladas de sus amistades. (Ver Anexo 3).

Así, las conclusiones extraídas en cuanto a violencia de género giran alrededor de la idea de que “la justificación de determinados comportamientos machistas, sexistas o violentos, alimentan el germen de la violencia de género”, y, como hemos visto, las proporciones en que muchos jóvenes están “algo de acuerdo” no son nada desdeñables.

Lupe García, la sexóloga con quien hemos dialogado ampliamente y con cuyas aportaciones introducíamos el delicado tema de la violencia de género aporta plausibles explicaciones al hecho de que tales concepciones de los roles de género y de que la asunción de estas actitudes como buenas se sigan perpetuando. Explica la misma que, dado que la educación es mejor cada día y los jóvenes crecen con valores mucho más respetuosos y conscientes que antaño, probablemente, si una chica empieza a salir con un chico que el primer día cuestiona su forma de vestir o la insulta por ello, la chica le dará plantón o no volverá a quedar con él. Habla de ello como algo obvio. El problema viene cuando el aislamiento –elegido como ejemplo aleatorio- es sutil y pasa totalmente desapercibido tanto a los ojos de la afectada como a los de su alrededor. Para profundizar en ello elige la historia ficticia de un chico y una chica con notas brillantes que son compañeros de clase en un instituto cualquiera: “Todo el mundo apoya la relación de los protagonistas de nuestra historia, tanto familia como amigos. Ella le presenta a sus padres, y estos están encantados con el nuevo novio de su hija.

Recordemos que es un chico encantador y un estudiante brillante. El chico, en su línea de encantador, casualmente empieza a tener detalles en forma de planes y sorpresas –ir al cine, ir a tomar algo, ir a merendar, a cenar...- los días que por costumbre ella queda con sus amigas. La chica se asfixia. Se lo cuenta a sus amigas. Ellas le dicen que no es consciente de la suerte que tiene, con lo bueno que es el chico. La chica se sigue asfixiando, pero el eco es de vacío, nadie la entiende. Pasa el tiempo y un día el chico le dice a la chica que vigile, porque una de sus amigas de toda la vida tiene fama de fresca y si se junta con ella, también lo acabará pareciendo. Todo esto de forma sutil, pausada en el tiempo y escondido bajo protección y cariño. Tercero; ‘esa falda que llevas, no te lo digo por tí, porque estás preciosa y es impresionante como vas, pero como los tíos son como son –yo te lo digo para protegerte- mejor no te la pongas, porque no te dejarán en paz’. Ahí lo tienes. Esto es lo que llamamos halago-protección. Cuarto; el chico avisa a la chica de que aquel amigo suyo de toda la vida, en realidad busca sexo. Obviamente la chica se va aislando, con el añadido de que ahora sus amigas se enfadan porque le dicen que casi no queda con ellas. La culpan”.

El relato deja poco a la imaginación, y el resultado es prácticamente obvio. La chica de nuestra historia nunca se considerará una mujer maltratada, pero su chico, aquel que tanto la quiere, la ha aislado de sus amistades. Cuando el nivel de obsesión es tan alto, no es extraño que surjan las inspecciones de móviles o el control –ahora- de las últimas conexiones de WhatsApp. García lo resume con el experimento de la rana, que dice que “si metes una rana en un agua a cien grados de temperatura, la rana salta; si la metes en un agua subiendo la temperatura gradualmente de cinco a cien grados, la rana se muere”. A esto, así como al maltrato pausado y gradual de la relación del ejemplo, se le llama indefensión aprendida. “Aprendes a no defenderte”, explica la sexóloga, “te quedas ahí hasta que alguien te saca, o de repente un día ocurre un milagro”. García ofrece un dato extra: “muchos hombres no saben lo potencialmente machistas que son hasta que empiezan una relación”.

La Fundación ANAR –Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo- publicó en 2011 un estudio en que recopilaron toda una serie de datos acerca de la violencia de género en España. En él se detalla que en el año 2011 la asociación recibió 792 llamadas de orientación especial motivadas por la violencia de género, de entre las cuales 687 el/la menor estaba preocupado/a por casos en su entorno familiar y en 105, el/la menor pedía ayuda por las agresiones –físicas o psicológicas- de su pareja o ex pareja. La publicación de los datos de ANAR nos permite saber que el 40% de estas 105 personas tenía 17 años, el 25%, 16, y el 13%, 14. Por lo tanto, cuanto más se acercan a la mayoría de edad, más casos se dan o mayor es la conciencia de la necesidad de huir de esta situación. Además, y como dato extra para romper tabúes, la mayoría son jóvenes de nacionalidad española que están cursando secundaria o bachillerato.

Este discreto acercamiento a la realidad de la violencia de género nos permite indagar y relacionar la actitud de los jóvenes y las similitudes que hay entre los comportamientos de una relación tóxica y de una relación de maltrato. O la relevancia del machismo dentro de las mismas. La historia de Carla nos acercaba un poco a esta realidad, a cómo

una idea de superioridad masculina puede desviar valores fuertemente asumidos por el chico. Recordemos según Lupe García, lo poco conscientes que son los chicos de lo potencialmente machistas que pueden llegar a ser. Así retomamos la idea inicial de que el machismo es un importante motivo de relación tóxica que empeorará con la extensa lista de explicaciones más teóricas ofrecidas a lo largo de este trabajo. En segundo lugar, una relación tóxica, sea uno “dominante” o “sumiso” implica llegar a extremos de profunda irritabilidad, impotencia, agresividad, rabia... si todo ello se extiende en el tiempo, es muy probable que el autocontrol pierda fuerza y se acabe entrando en situaciones de violencia ocasional que, con más tiempo y frustración, serán regulares. Por último, los datos ofrecidos por el Centro Reina Sofía o por la Asociación ANAR revelan que los sectores jóvenes de la sociedad perpetúan concepciones machistas o de violencia como algo natural. Ello no viene de una relación tóxica, viene por parte de la educación paterna o de una errónea inculcación sociocultural, pero, obviamente, serán las personas más propensas a provocar o soportar relaciones nocivas, en el peor sentido de la palabra.

6.3 CÓMO TRATAR UNA RELACIÓN TÓXICA

Todos los expertos entrevistados coinciden en que probablemente la única vía para salir de una relación tóxica pasa por que la persona implicada quiera salir de ella. El obligarle a ello, o intentar terapias de choque desde la postura paterna, de amigo o del profesional, será contraproducente porque, probablemente, alejará más al afectado y le acercará más a la fuente del problema.

Ariadna Pérez-Domingo ofrece su visión: “Primero debemos intentar entender qué está pasando, qué hay detrás de esta relación, porqué está la persona enganchada a esta relación, porque cuando entiendes porqué estás enganchado a esa persona, es mucho más fácil dejarlo”, explica. “Yo les digo, si encuentras una piedra en el camino y tropiezas y caes, y empiezas a culpar a la piedra de tu caída, cada vez que pases por allí volverás a tropezar con la piedra. Hasta que no valores la opción de levantar el pie para ver qué pasa y qué es lo que no estás haciendo bien, no podrás cambiar nada. Y eso es lo que hacemos en psicología, entender lo que está pasando para poder cambiar cosas”.

Silvia Egea coincide con ella y añade que no hay una pauta concreta, “es muy importante que veas a la persona que tienes delante, que la escuches y entiendas lo que le está pasando realmente y como se está sintiendo por ello”. Incide mucho en la importancia de no juzgar. “Los profesionales no estamos para juzgar, estamos para acompañar este tipo de cosas y ayudar a la persona a buscar estrategias que le ayuden a ser más feliz”, explica la psicóloga; “esa persona debe poder verbalizar si quiere dejar esa relación, porque de entrada la gente no viene pidiendo ayuda para dejar la relación sino que pide que le ayudes a estar mejor en esa situación, y tu, como profesional, debes acompañar a la persona en ese proceso”.

Lupe García, desde la perspectiva de la sexología, explica que no hay ninguna varita mágica para salir de una relación tóxica. Explica que puede ser conociendo a una persona que sea la antítesis a la toxicidad de tu relación: otra pareja, contar con un amigo que te ayude, unos padres que den un toque de atención... “pero no es nada fácil, porque hay mucha incomprensión, porque ni tú misma te comprendes”. Respecto a pedir ayuda psicológica, opina que “siempre es aconsejable, siempre y cuando se acuda a un buen terapeuta”. “Lo de que las terapias lo arreglan todo no es verdad. Lo más importante frente a una relación tóxica es que te acompañen, que respeten tu proceso, que se paren a escucharte, que indaguen en lo que sientes, etc. Si vas a un mal terapeuta puede ser muy contraproducente, porque puede hacer que vayas hacia atrás y que no vuelvas a ir nunca a ver a un psicólogo”, concluye.

El problema reside en la frustración desde la óptica paterna o de amistad en ser esa figura comprensiva y amistosa que apoye el transcurso de la relación y sea lo suficientemente paciente para esperar a que la persona quiera salir por su propio pie. Ariadna López-Domingo aconseja, en este sentido, mantenerse al margen: ni abandonar al retoño a su suerte, ni hacerse amigo de la pareja nociva para estar presente en el círculo de apoyo del hijo. La clave es, según ella, “estar allí, tener máxima confianza como para ir sabiendo lo que pasa, dar opinión siempre con respeto y mostrando comprensión, porque hasta que él no pida ayuda para salir de allí no habrá nada que hacer”. Aunque sea algo extremadamente doloroso para los padres, deben asumir que “llegados a esta edad, no hay nada que se pueda hacer, porque todo lo que haces genera conflicto y eso solo fomenta que el chico se aleje y que en el momento en que quiera pedir ayuda esté tan enfadado contigo que no tenga la confianza de pedirla”, explica. Así, la conclusión es que tanto padres como amigos deben mantenerse al margen, pero siempre cerca para, en el momento que el afectado caiga y toque fondo, poder ayudarlo.

Por último, Pilar Sampedro, la psicóloga asturiana especializada en amor romántico, explica y opina que los psicólogos no son ni deben ser consejeros, que no deben dedicarse a eso y, mucho menos, establecer pautas de buenos vínculos y buenas relaciones. “Lo que hacemos es ayudar a que la persona se haga más consciente de los vínculos que establece, de cómo los establece, de qué responsabilidad tiene uno de su situación, de qué compromiso tiene en relación al otro y de cómo le afecta dicho vínculo”, explica la psicóloga.

De todos modos, fuera de la terapia psicológica o de la ayuda de las personas de confianza, la persona afectada puede ayudarse a sí misma a cambiar su estilo de vida para tomarse un respiro psicológico y poder empezar a ver las cosas desde otra perspectiva. Sobre todo aquellas conscientes de su situación. Walter Riso, por ejemplo, ofrece distintas maneras de conseguir esta expansión mental; la exploración de nuevas sensaciones mediante juegos y espontaneidad, bucear en la intelectualidad, incursionar en el arte, cambiar comportamientos comunes, viajar o conocer gente nueva; empezar a hacerse cargo de uno mismo intentando encontrar lo positivo y disfrutar de la soledad o animarse a vencer miedos; y, finalmente fomentar la autorrealización buscando los

talentos naturales a través de no matar la vocación y expandir la consciencia. Por el contrario, aconseja que la persona afectada sea consciente de la serie de justificaciones por las que se obliga a seguir con la pareja, para deshacerse de ellas. Las más corrientes, según la selección de Riso, son excusar el poco o nulo amor recibido, minimizar los defectos de la pareja o la relación, creer que todavía hay amor donde no lo hay, persistir tozudamente en recuperar un amor perdido y no alejarse nunca del todo.

6.4 CÓMO PREVENIR UNA RELACIÓN TÓXICA

Llegados a este punto, es imprescindible hablar acerca de las posibles maneras de prevenir las relaciones tóxicas. Los expertos entrevistados coinciden en que la única manera de tratar de evitarlas es impulsar la inclusión del tema en las aulas.

Lupe García, la sexóloga, opina que la educación, junto a fomentar la existencia de grupos de mujeres y de chicas para hablar sobre sexualidad y poder compartir experiencias, ayudaría a eliminar el tabú ligado a este tipo de situaciones. Para ella, no es lo mismo que te cuente su historia una persona que provenga de una familia desestructurada y casi sin cultura, porque es lo que comúnmente se espera que le acabe sucediendo, que una profesional, estudiosa y con un entorno inmejorable, explique que se ha visto en una situación así. Eso, según su opinión, facilitaría el poder hablar de ello y ayudaría en la superación.

Pilar Sampedro, la psicóloga asturiana, manifiesta la necesidad de desmontar los mitos creados por la concepción extrema de este tipo de amor. Es importante, según la misma experta, “no crear otro modelo que sustituya al actual, porque al final, los modelos lo único que hacen es establecer una norma que para la mayoría de la gente acaba siendo un corsé; cada pareja es particular, cada dinámica es distinta, así que lo que hay que hacer [o, por lo menos, en lo que ella centra su trabajo] es desmontar el modelo del amor romántico”. La creación de otro modelo de conducta que rija las relaciones de amor sería, de nuevo, contraproducente. Según explica Sampedro, ha tratado con muchas personas muy angustiadas por no disponer de nadie con quien compartir el amor, o porque su relación no se basa en los cánones preestablecidos como amor. Para ella, angustiaría igual o más un modelo renovado. Así pues, la alternativa pasa por “plantear otras condiciones”, prosigue la psicóloga asturiana, “que pueden ser asociaciones que promuevan buenos tratos, asumir que las relaciones de pareja llegan hasta donde llegan, entender que las personas –y los sexos- son distintas, que el otro no tiene por qué estar siempre dónde y cuándo uno quiera y, sobre todo, comprender y aceptar que lo que le pedimos al otro tiene que ver con las carencias y faltas propias; que hay que responsabilizarse de las decisiones que uno tome, que no podemos pedir al otro que nos haga feliz sistemáticamente y a todas horas y que cubra todas nuestras necesidades afectivas, que suelen ser muchas”. En cuanto a la juventud en especial, como Lupe García, Sampedro cree en la necesidad de mucha más educación, ya sea en centros escolares o en centros especializados en juventud y sexualidad.

Silvia Egea pone el foco en la necesidad de más educación afectiva y sexual. Eso no se está dando, en el caso de las chicas, por todo el recelo que aún provoca hablar libremente de la sexualidad y por la vergüenza de reconocer cierto abuso psicológico o dependencia; en el caso de los chicos, por la vigencia de la concepción de debilidad en cuanto uno exterioriza sus emociones o sentimientos. A este aspecto también se refiere Lupe García. La sexóloga explica que “el problema de los estereotipos de género y del patriarcado es que dicen que los chicos nunca muestran debilidad; esos chicos suelen compensar su frustración haciendo daño”. Lo ejemplifica explicando la situación de un chico que, sintiéndose abandonado por su novia, publica groserías de la chica en cuestión en las redes sociales, porque no es capaz de decir “estoy mal porque me ha dejado una chica a quien quería muchísimo”. Gran parte del problema, según la misma, está en que “cuando nos encontramos con un chico que sí lo dice y se expresa, decimos que parece una chica”. Todos estos estereotipos, que son parte importante del problema de las relaciones tóxicas, se mitigarían con educación, según esta experta.

A ello hace referencia el *Proyecto para la prevención de la violencia machista*, elaborado por TAMAIA –asociación catalana de mujeres contra la violencia familiar- y patrocinado por el Institut Català de les Dones (ICD). En este amplio documento acerca de las relaciones abusivas, sus actitudes de riesgo y sus consecuencias, también se reserva un apartado para posibles actividades de prevención. Las definen como acciones de intervención en la medida que “inciden en el proceso formativo de la juventud con el objetivo final de evitar la reproducción y la recreación de relaciones abusivas”. (Tamaia, 2015:143) Añaden, no obstante, que “son acciones que no pueden limitarse a transmitir información”, dado que “deben desarrollar estrategias específicas para posibilitar relaciones equitativas, satisfactorias y de respeto a los otros, desde la vivencia y la experiencia”. (Tamaia, 2015:144). Coinciden con la valoración de los expertos entrevistados para este trabajo en que “las actividades de prevención, en estar insertas en diferentes estructuras del sistema educativo y cultural, permiten generar espacios nuevos de implicación, diálogo y reflexión que posibiliten incidir en los factores sociales que promueven la desigualdad”. Así, el documento de TAMAIA (patrocinado por el ICD) propone una serie de actividades que pueden ser concebidas como acciones para la prevención de las relaciones abusivas –y, en su defecto, de las relaciones tóxicas-: Actividades culturales, jornadas, charlas participativas, cine-forum, debates, actividades deportivas (preferentemente no competitivas), actividades corporales (coreografías, esculturas humanas y performances), concentraciones, excursiones o juegos, y talleres se citan como las más importantes.

Dentro de esta campaña de concienciación, el Institut Català de les Dones (ICD) también ha financiado un video elaborado por el Centre de Dones Francesca Bonnemaison, que se titula “Desconecta el control”. El video en cuestión presenta un grupo de chicas que preparan una coreografía en una terraza y se ven interrumpidas por las llamadas urgentes de un chico que quiere saber de una de ellas “dónde está”, “con quién”, “qué hace”, etc. La chica, apoyada por sus amigas, tira el móvil por la azotea y sigue bailando sin preocuparse del control que el chico quiere ejercer.

7. CONCLUSIONES

El presente trabajo arrancaba con tres incógnitas claras. ¿Por qué en un contexto en que parejas adultas cada vez se acogen más a su derecho de separarse los jóvenes se empeñan en seguir al lado de personas que anulan su personalidad? ¿Por qué los adolescentes son incapaces de enfrentarse a una situación de toxicidad a nivel amoroso? ¿Por qué con edades tan tempranas nos aferramos a un ‘para siempre’ que nos invita a una vida invadida por el dolor, el sufrimiento y la frustración? No hay una respuesta clara y definitiva, y si la hay, ésta es, precisamente, que hay muchas posibles razones explicativas.

En primer lugar, y en cuanto al contradictorio momento de libertad sexual que vivimos, la razón en la que coinciden expertos consultados y autores leídos es que se está viviendo una época de transición que no se está sabiendo gestionar. La confusión es generalizada. Las chicas no entienden lo que es liberarse de ataduras machistas o poder abandonar la sumisión a la que se vieron sometidas sus antepasadas, y adelantan encuentros y prácticas sexuales para las que no están preparadas. Además de luchar por una anhelada independencia y mostrar al exterior una dureza y frialdad extrema fingidas y no-acorde con la necesidad real, que puede ser de cariño, de cuidado masculino y de protección. Ello repercute directamente en la actitud masculina, que, según coinciden varios expertos, se encuentra confusa ante este feminismo mal entendido. Sobre todo si se concibe como un machismo a la inversa. Todo esto, que parece poco tener que ver con las relaciones tóxicas, es causa directa de que se complique más la comprensión entre géneros, que se entremezclen malas concepciones de roles de género, y de que, pretendiendo vivir lo contrario a la opresión sexual y emocional que vivieron sus abuelas o bisabuelas, las jóvenes de hoy en día acaben viviendo lo mismo. Esta vez, sin embargo, por voluntad propia.

En segundo lugar, y como hemos visto a lo largo del trabajo, la transmisión sociocultural de un modelo de amor romántico, así como la inmadurez emocional de la adolescencia y los cambios propios de la misma adolescencia, son los grandes responsables de que los jóvenes no sepan lidiar con relaciones afectivas tóxicas y, mucho menos, sean capaces de romper con ellas de una forma adulta sin círculos viciosos, ni dramas excesivos. A su vez, la relación con padres o tutores legales o rasgos de personalidad genéticos o adquiridos serán muy definitorios de las relaciones que se establecerán. Aunque, por el contrario, las relaciones que se establecerán también serán muy definidoras de los rasgos de personalidad que se irán formando en una edad tan “esponja” como es la adolescencia.

En tercer lugar, no hay una manera establecida de superar una relación tóxica. Los expertos consultados aconsejan la terapia y hablar del tema, siempre que se necesite, con personas que ayuden a la reflexión. Se trata de un proceso que la persona afectada debe efectuar a su ritmo, y siempre y cuando esté preparado y dispuesto. Si lo hace obligado, probablemente será contraproducente. Los psicólogos consultados coinciden

en que pocos jóvenes piden ayuda para superar relaciones tóxicas; son problemas que los expertos identifican cuando éstos acuden a terapia por otras razones o para los que piden ayuda para conseguir llevar sus relaciones tóxicas de forma menos hiriente, pero no para conseguir dejarlas.

En cuarto y último lugar, desde muchos ámbitos distintos –psicología, sexología...- se demanda la necesidad urgente de incluir o incrementar la educación sexual y afectiva en las aulas, como única manera de prevenir tales relaciones.

Así, como conclusión generalizada, las relaciones tóxicas son un problema más extendido de lo que se cree. No se les da tanta visibilidad o importancia como a las relaciones de maltrato o de violencia doméstica, y en muchas ocasiones, son confundidas con éstas. Es por ello, que se necesita mucha literatura y mucha más educación para otorgar a los jóvenes las herramientas para identificar relaciones que les están perjudicando, más que beneficiando y para que puedan aprender a discernir entre lo que es real y lo que está en su imaginación. Lo que sería, en otras palabras, poder saber cuándo la pareja pasa por un bache y requiere paciencia y trabajo o cuando se trata de una pareja que no irá bien por mucho que ambos se empeñen; que hay límites que no deberían dejar pasar por mucho que se sientan responsables de la otra persona –violencia física, psicológica o, en su defecto, manipulaciones, infidelidades...-; y que está en sus manos conocer las debilidades y carencias propias y entender por qué se encuentran en la situación que se encuentran y poder tirar hacia adelante, superando así, el síndrome de abstinencia post-ruptura con una relación o persona tóxica.

Es por eso que este trabajo ofrece parte de libros y publicaciones ya escritas, porque he creído conveniente recopilar lo que más interesa en el tema para conseguir información filtrada y de calidad. Además, por supuesto, de contar con los testigos directos de afectados y expertos, como parte indispensable de combatir el problema de las relaciones tóxicas. Que, como se ha intentado mostrar a lo largo de estas páginas, deviene algo imprescindible.

8. BIBLIOGRAFÍA

- ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), *Informe violencia de Género 2011*.
- ARGYLE, M. (1992), "Relaciones sociales" en HEWSTON, M. et al. *Introducción a la psicología social: una perspectiva europea*. 3ª edición. España. Ariel. pp. 222-243
- ARONNE, E. (2009), "Amores tóxicos" *Múltiples miradas. Psicología integral*. <<http://www.evangelinaaronne.com.ar/2009/02/amores-toxicos-amar-no-es-sufrir-y-los.html>> (Consultado el 18 de marzo de 2015)
- BRANDEN, N. (1993), *El poder de la autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona. Paidós.
- CASTELLANOS, G., et al. (1995) *Género e identidad: ensayos sobre lo femenino y lo masculino*. Universidad Nacional de Colombia.
- Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, *Jóvenes y género. Un estado de la cuestión Febrero 2015*.
- CONWAY, K., BOURQUE, S., SCOTT, J. (1987), "Introduction: The concept of Gender" *Daedalus* Vol.116 N.4 <<http://www.jstor.org/discover/10.2307/20025120?sid=21105875916413&uid=4&uid=3737952&uid=2>> (consultado el 12 de febrero de 2015)
- DEGENNE, A. (2009), "Tipos de interacciones, formas de confianza y relaciones" *Revista hispana para el análisis de redes sociales* Vol.16 N.3 <http://revista-redes.rediris.es/html-vol16/vol16_3.htm> (consultado el 9 de febrero de 2015)
- DE LAS HERAS AGUILERA, S. (2008), "Una aproximación a las teorías feministas" *Universitas* N.9 <<http://universitas.idhbc.es/n09/09-05.pdf>> (consultado el 12 de febrero de 2015)
- DE LA VILLA MORAL, M., SIRVENT, C. (2009), "Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles" *Interamerican Journal of Psychology*. Vol 43. N 2. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0034-96902009000200004&script=sci_arttext&lng=en>
- DOMENECH, A. (2013), "Walter Riso: El apego es el mayor motivo de sufrimiento de la humanidad." *La Vanguardia*, 18 de Abril, <<http://www.lavanguardia.com/vida/20130418/54371283808/walter-riso-apego-mayor-motivo-sufrimiento-hombre.html#.UW-cUgRSkm4.twitter>> (Consultado el 1 de abril de 2015)
- DOWLING, C. (2003), *El complejo de Cenicienta. El miedo de las mujeres a la independencia*. Barcelona. Debolsillo.
- G. IBORRA, E. (2006), "La generación del imposible. Del porqué entablar y mantener relaciones resulta hoy tan complicado"
- GODELIER, M. (1986), *The Making of Great Men. Male Domination and Power among the New Guinea Baruya*. Cambridge University Press.

- GOLEMAN, D. (1996) "Inteligencia emocional"
- GRAY, J. (1995), "Los hombres son de marte, las mujeres son de venus"
- INNATIA, "La Inteligencia Emocional en la pareja" *Inteligencia emocional*. <<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-inteligencia-emocional/a-inteligencia-pareja-10306.html>> (Consultado el 27 de marzo)
- LLAMAS, M. (2000), "El género. La construcción cultural de la diferencia sexual" PUEG. Grupo Editorial Miguel Ángel Porrúa. México.
- MELERO, R (2008), *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*.
- MOLINA, C. (2014), "Relaciones tóxicas" *Ciara Molina. Psicóloga emocional*. <<http://www.ciaramolina.com/relaciones-toxicas/>> (Consultado el 16 de marzo de 2015)
- MORENO, M. C., CUBERO, Rosario. (1994), "Relaciones sociales: familia, escuela, compañeros. Años preescolares", en PALACIOS, J. et al. *Desarrollo psicológico y educación, I. Psicología evolutiva*. España. Alianza. pp. 219-232
- PIAGET, J. (1932), *The Moral Judgement of the Child*. London. Kegan Paul, Trench, Trübner & co.
- POSADA, L. (2006), "Diferencia, identidad y feminismo: una aproximación al pensamiento de Luce Irigaray" *Logos. Anales del seminario de Metafísica*. Universidad Complutense de Madrid. Vol.39. <<http://revistas.ucm.es/index.php/ASEM/article/view/ASEM0606110181A>>
- QUINTANAR, J. (2002), "Relaciones humanas y adolescencia" en MONROY, A. (2002) *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. Méjico.
- REQUENA, A. (2013), "¿Fueron felices y comieron perdices? Las frustraciones del mito del amor romántico." *Eldiario.es*, 13 de Febrero, <http://www.eldiario.es/sociedad/felices-comieron-perdices_0_100790238.html> (Consultado el 18 de marzo de 2015)
- SANPEDRO, P. (2004), "El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja" *Página abierta*, 150.
- SALOVEY, P., MAYER, J. D. (1990), "Emotional Intelligence" *Baywood Publishing Company, INC* Vol.9 N.3
<....1<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.4383&rep=rep1&type=pdf>> (consultado el 9 de febrero de 2015)
- SÁNCHEZ-QUEIJA, I., OLIVA, A. (2003), "Vínculo de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia" *Revista de Psicología social*. Vol.18 N.1 <<http://personal.us.es/oliva/vinculos.pdf>> (consultado el 13 de febrero de 2015)
- STAMATEAS, B. (2012), *Emocions toxiques. Com guarir el dany emocional i ser lliures per tenir pau interior*. Barcelona. Ediciones B.
- TAMAIA (ICD), "Projecte de formació per a la prevenció de la violència masclista" *Estimar no fa mal* 2015. Pg. 143-155. (Consultado el 20 de mayo de 2015)

TRIANES, M. V., MUÑOZ, A., JIMÉNEZ, M. (2007), *Las relaciones sociales en la infancia y en la adolescencia y sus problemas*. España. Pirámide.

VARGAS, E., y BARRERA, F. (2002), “Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión” *Revista Colombiana de Psicología*. Vol. 11. N.1 <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3247077>> (Consultado el 23 de marzo de 2015)

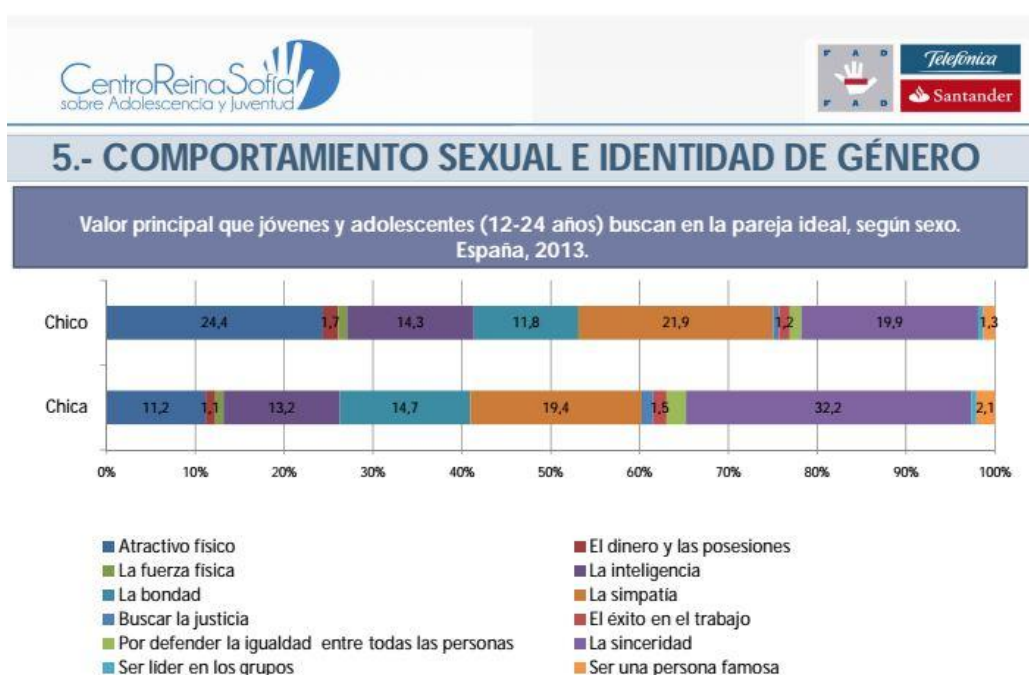
YELA, C. (2003), “La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas”. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2)

9. ANEXOS

ANEXO 1



ANEXO 2



Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fuente: Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2013). La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y la prevención de la violencia de género.

ANEXO 3



8.- VIOLENCIA DE GÉNERO

En todo caso, los porcentajes de chicos que confiesan haber practicado algunos comportamientos violentos o chicas que afirman haberlas sufrido, no son desdeñables.

Frecuencia de situaciones de maltrato en la pareja que los jóvenes (chicos, 12-24 años) afirman haber ejercido y que las jóvenes (chicas, 12-24 años) afirman haber sufrido. España, 2013 (%)

	Nunca		A veces		A menudo		Muchas veces	
	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS
Insultos o ridiculizaciones	77.1	86.7	18.9	11.6	2.4	0.6	1.6	1.1
Intento de aislamiento de amistades	77.6	88.6	15.5	8.7	4.1	1.6	2.8	1.1
Intento de control, decidiendo el hombre hasta el más mínimo detalle	71.2	83.6	19.3	13	5.5	1.9	4	1.4
Sentimiento de miedo	85.7	91.4	10.2	6.7	2.3	1	1.8	0.9
Me han pegado / La he pegado	97	96.6	2	2	0.5	0.5	0.5	0.9
Mensajes a través de Internet o móvil con insultos, amenazas, ofensas o que asustan.	90.5	94.9	6.9	3.4	1.6	0.8	1.1	0.9
Intento de control a través del móvil	74.9	86.1	17.5	10.9	4.6	1.9	3.1	1.1
Uso de contraseñas, cedidas de forma confiada, para ejercer control.	84.9	90.1	10.1	7.4	2.7	1.5	2.3	1

Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fuente: Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2013).

ANEXO 4: ENTREVISTA A LUPE GARCÍA (Sexóloga)

¿Qué es la sexología en sí?

Yo soy educadora social y sexóloga. Como yo he enfocado la sexología dentro de mi ámbito de trabajo es justamente para hacer educación sexual desde la infancia hasta la edad adulta: desde que nacemos estamos haciendo educación sexual, hasta que morimos. Otra cosa es que la hagamos de forma consciente. Mi tarea es acompañar a gente joven, familias y profesionales a cómo acompañar el desarrollo de la sexualidad desde pequeños hasta que somos adultos. Combino, también, asesoramiento sexológico a parejas, a familias y a personas individuales, con dificultades sexuales.

¿Si una persona joven tiene una relación tóxica, debería acudir a ti a pedirte ayuda?

Trabajo 3 vertientes: la sexualidad, la prevención de violencia y la coeducación. Hago asesoramiento a parejas jóvenes que están viviendo situaciones tóxicas. La sexualidad, la prevención de violencia, las relaciones no abusivas y la coeducación están muy relacionadas.

¿Algún caso en concreto?

Un montón. Gente tratándose mal porque el amor romántico ha pegado muy fuerte. Crees que alguien va a venir y te va a rescatar, ese es el problema grande. La concepción del amor de que si no tenemos pareja, del otro sexo sobre todo, no estamos completos. Es la media naranja: para estar completa necesito otra media, si no soy una naranja completa.

¿Una relación tóxica necesita necesariamente llegar a límites de violencia?

Yo diferencio entre relaciones de maltrato y relaciones de tratarse mal. En una relación de tratarse mal, los dos, chico y chica –estamos hablando de parejas heterosexuales– tienen el concepto de que lo más importante es estar en pareja y para estar en pareja aguantamos lo que sea. Se tiene una lucha de poder. La diferencia que hay con el maltrato es el miedo. Cuando el miedo está por debajo se dan situaciones de poder y de maltrato. Hablo de maltrato cuando el otro utiliza el chantaje, la violencia, el maltrato emocional... Las relaciones tóxicas suelen darse en parejas que su concepción por encima de todo es estar en pareja, y así se aguanta todo. Atendí una vez a una pareja que no concebían la idea de no hacer nada juntos, la solución ante situaciones como ver el fútbol o una peli romántica era fastidiarse un domingo si y un domingo no, para hacer las actividades previas en conjunto. Para mí eso es tóxico, porque no puedo hacer nada sin ti. No se concibe la relación como un espacio para ti, un espacio para mí, y algo que compartimos, sino todo juntos. Para mí las relaciones más tóxicas son esas. Cada uno debe tener una vida propia y compartir una parte de su vida con otra persona. A veces se está más junto y otras mucho más separado, y en el camino uno acompaña al otro. Pero para eso tienes que tener una vida propia que te guste, normalmente cuando no es así buscas que te la complete otra.

¿A quién suele pasarle eso? ¿Por qué pasa?

La educación es la base. Yo por ejemplo he dado muchos años formación. Primero daba prevención de violencia de género, educación a profesorado de secundaria y primaria, y luego le cambiamos el formato porque vimos que el amor romántico, el modelo de amor romántico era el que más violencia estaba generando en las relaciones. Mucho más sutil es ver qué concepción de amor romántico hay en tu pareja y como prevenir situaciones que en un futuro pueden derivar en violencia. Para mí el foco está en la concepción de amor que tenemos: la media naranja, el ‘sin ti no soy nada’, las canciones... Sobre todo además de mucha dependencia con respecto a los chicos. Es decir, las chicas dependen siempre del chico. El chico también, pero su estereotipo es de *macho man*, no puede ser carente ni sentirse mal. ¿Cómo utilizan los chicos

muchas veces las relaciones tóxicas? No muestran los sentimientos, si un día me dejas te pongo a caldo por ahí.

Hablemos de la influencia de la educación paterna.

Evidentemente el modelo familiar influencia muchísimo, pero la cultura también. Puedes tener unos padres majísimos, y tener una cultura imperante brutal que es “es imposible que a una niña de 3 o 4 años no le gusten las princesas” porque están en todos los sitios. Yo a mi hija no se lo voy a fomentar, pero tampoco a prohibir. Intento darle otras opciones, pero mi hija no está libre de que las princesas o el rosa le guste. Todo eso la va a influenciar. Yo soy un referente para ella, pero no va a estar libre de eso. Es decir, en función de los referentes que encuentre uno en su vida, va a ser más capaz de vivir una relación de amor igualitario y respetuoso, que, evidentemente, si encima en tu casa tienes modelo de amor romántico, de media naranja, de que lo más importante es estar en pareja y no separarse aunque te peguen, lo vas a tener mucho más difícil. Pero no por tener una familia de maltrato, va a ser el hijo maltratado. De igual manera, no por tener una familia súper progresista, será el hijo súper progre. Es un cúmulo de elementos.

Hay 3 cosas básicas en sexualidad: conocerte, aceptarte y aprender a expresar tus emociones como erótica de forma satisfactoria. Si no te conoces, es mucho más difícil que te aceptes. Si no te aceptas, es mucho más fácil que busques fuera alguien que te acepte. Y además, es mucho más difícil expresar tus emociones de forma satisfactoria.

¿Cómo se complementan, en este sentido, psicología y sexología?

El tema de la sexualidad es un temazo. El tema de la sexualidad en relaciones jóvenes, de hecho, es lo que está más presente. Mucho más que si tienes un trauma o no. Los traumas se vuelven por ejemplo a la pareja que tiene 40, se vuelven cuando eres más mayor, pero cuando eres adolescente muchas veces es cómo de tu vivencia de la sexualidad se hace un problema. Suele haber una vivencia de la sexualidad muy masculinizada, muy *coitocentrada*, muy centrada en el coito y en el pene. Muchas chicas se meten en relaciones sexuales sin conocer su cuerpo, sin saber lo que les gusta, sin haberse masturbado, sin saber nada y esperando que el otro, también desde el punto de vista del príncipe azul, le adivine. Toda esa gente es la que luego viene a mi consulta, porque hay que empezar desde cero. Hablar sobre la sexualidad ayuda a evitar muchos problemas. No es que con hablar se vaya a solucionar tu vida, pero una buena educación sexual ayuda a evitar muchos problemas: de falta de deseo, por ejemplo.

Hablemos de las diferencias entre sexos.

Es real que hay estructuras físicas y neuronales diferentes entre ambos sexos, igual que la sexualidad de los hombres no es igual que la de las mujeres, porque curiosamente de esa diferencia se ha querido hacer una desigualdad. Cuando yo hablo de la sexualidad, tengo una visión muy feminista, porque creo que la sexualidad está muy masculinizada. En definitiva, la sexualidad es muy diferente entre los dos: no es lo mismo un cuerpo que se puede embarazar que uno que no. Eso es así, pero de eso se ha generado una desigualdad basada en estereotipos. Además, se ha dado menor valor a lo que socialmente se asociaba a las mujeres, y mayor valor a todo lo asociado con el hombre. Por ejemplo decir que los hombres son más racionales. Todo eso es pura educación. ¿Que hay una cosa física? El hombre, por ejemplo, tiene el impulso sexual de penetrar. De acuerdo, pero de eso no se puede generar violencia. Justificación ninguna. Pero es que además el hombre crece pensando que por ese impulso sexual irrefrenable, la mujer debe complacerle. En eso se ha basado el machismo. Hay mujeres más habladoras y hay mujeres menos habladoras. Todo depende de cómo lo viva la persona y lo que haga con eso. Sí que es cierto que cuidar siempre se ha dicho que es cosa de mujeres: a mí me gusta cuidar porque me parece fundamental, pero no siempre y por obligación. Eso ya es un estereotipo. Todo esto es fácilmente rebatible diciendo que la mayoría de mujeres se sienten identificadas con dichos estereotipos, pero es que estos estereotipos están muy marcados en la

cultura. Hay muchas mujeres que se han casado con hombres muy estereotipados, que ellas mismas están muy estereotipadas. Las mujeres son rivales, una mujer es mucho mejor que un hombre, es que los hombres son sosos, simples... Probablemente su pareja sea así. Pero yo pienso, ¿qué responsabilidad hay en ti para estar con un chico como ese? Son relaciones tóxicas. Eso son relaciones tóxicas: una pareja donde ella no se va a subyugar y él considera que las mujeres son menos que los hombres, que están todo el día peleando.

¿Con más educación conseguiríamos que las mujeres estuvieran menos estereotipadas?

En sexología se habla de intersexualidad. La intersexualidad te dice que no hay mujeres 100% puras ni hombres 100% puros. Todos tenemos rasgos del otro sexo a nivel genético. A nivel hormonal también, nosotras tenemos los estrógenos y la progesterona y también tenemos testosterona. Todo eso debería hacer que la sociedad fuera un poco más igualitaria, pero ¿en qué sentido igualitaria? Los hombres, que para mí son el gran temazo, deberían avanzar. Las mujeres, que eran las machacadas, han ido creciendo sin parar. Los hombres se han quedado estancados. ¿Qué pasa? Que mujeres jóvenes, luchadoras, interesantes, progresistas... No encuentran hombres. Hay muchas más chicas sin pareja que con pareja. Una chica feminista, que a los chicos no les da miedo, que plantee la igualdad, hay muchos chicos que no lo pueden soportar. Hay mucha mujer estereotipada y mucho hombre estereotipado, y entre ellos se apañan. Se juntan. El amor romántico les dice que lo más importante es estar en pareja, así que lo primero es conseguir. ¿Y al final sabes cómo se apañan? Todo el día discutiendo. Al final son más incapaces de dejar la relación, que de superar esa toxicidad. Puede ser que los chicos también se planteen o también les pase, “cómo he podido estar bajo el yugo de ésta chica”. Sin embargo a las chicas les pasa más, lo tienen más incorporado. La necesidad de la chica de tener pareja es mucho más que la del chico. Solterona o soltero de oro, solo te digo eso.

En el otro lado, por ejemplo, están los chicos que las mujeres decimos que parecen chicas. Con preocupaciones, comeduras de cabeza, sometidos a la idealización del amor romántico...

Lo que tú no ves del chico estereotipado es que exprese lo que siente. El problema de los estereotipos de género y del patriarcado es que te han dicho que los chicos no expresan, los chicos nunca muestran debilidad. Esos chicos, su frustración, muchas veces la arremeten haciendo daño: ¿tú me dejas? Yo publico en Facebook que eres una puta. No soy capaz de decir, estoy hecho polvo porque me ha dejado una tía que quería un montón. Cuando encontramos un chico que sí lo dice y si se expresa, decimos que parece una chica. No parece una chica, sencillamente es un chico conectado.

¿Pero tóxico siempre es machismo?

Eso es más tratarse mal porque, por ejemplo, la convivencia nos aburra y entonces llegamos al abuso de confianza. La connotación machista está cuando yo, hombre, considero que tú eres inferior a mí. Aunque sea muy sutil. Hay casos también, más relacionado con el primero, de chicos y chicas que se tratan fatal mutuamente, llegando a insultos. También me lo encuentro con chicas. Hay un ejercicio muy interesante que realizo en el aula: consiste en preguntar a los niños y a las niñas y a los adolescentes (lo hago desde infantil hasta secundaria) “cuando me siento querida y cuando no me siento querida”. Las respuestas son geniales: me siento querida cuando estoy enferma y me cuida mi mamá (aquí por ejemplo vemos que cuidan mucho más las madres que los padres en estos casos), me escuchan, cuando me tienen en cuenta... ¿Cuándo no me siento querida? Cuando no me respetan, cuando no me tienen en cuenta, cuando pasan de mí, cuando no me cuidan, etc. Entonces yo a los adolescentes les pregunto, ¿cuánto de esto (bueno) hay en tu pareja? Curiosamente cuando te vas a “cuando me siento querido” piensan más en amistades. En la mayoría de parejas hay mucho más de no sentirse querido que de que sí. Y aquí es donde yo digo que las relaciones de pareja no son tan distintas a las relaciones de amistad. Las relaciones de pareja lo que tienen es un plus de connotación sexual. Entonces es

cuando ven: mi amigo es todo esto, y en cambio a mi pareja le permito todo lo otro. Un amigo, si te hiciera la mitad de las cosas que te hace tu pareja le mandas a hacer puñetas. Entonces, ¿qué componente hay ahí para aguantar todo lo que te pongan? La realidad es que no tratamos a los amigos como a la pareja, ni los amigos nos tratan como a la pareja. Esa historia de dependencia suele pasar con parejas. Por eso hay que esparcir el mensaje de que hay que tener una vida propia muy rica. Luego decido si estoy en pareja. Nada de eso de “ésta está sola”, no, sola no, está sin pareja. El lenguaje hay que utilizarlo muy bien. ¿Qué me gustaría estar en pareja? Bueno, pero no a toda costa. El problema de mucha gente joven es que quiere estar en pareja a toda costa, y es a costa de su salud emocional, psicológica... todo.

Miremos los datos publicados por el Centro Reina Sofía ¿Cómo puede gente de 14 a 24 años ver las cosas así?

Es que lo que han aprendido está muy imperante en la sociedad. Tus padres pueden ser majísimos, pero la educación cultural, la educación en el aula hace mucho. Si no trabajas temas de valores, el mundo es pro masculino, pro tíos, pro competitivo, pro duro, pro fuertes, pro todo esto. O haces un trabajo de concienciación o, al final, te encuentras a muchos chicos que lo más importante para ellos es no parecerse a las niñas, porque eso pasa desde edades infantiles. A lo mejor tienes uno en clase, y el resto no. Pero como es el dominante y al resto nadie le hace caso, al final lo que impera es eso. Yo pienso que cada vez los niños y las niñas son más majos, tienen más cabeza y la gente adolescente igual. Pero los que están aquí, están. Pero a lo mejor de 30, tienes a 3. Y el resto es majo, pero esos no tienen voz.

¿Y el asilamiento que suele preceder la violencia de género?

Cuando trato temas de violencia, sobre todo en cuando a formación de profesorado, explico que si tú sales con un chico que el primer día te dice que vaya pintas de puta que tienes con esa falda, nunca más: le das una torta y le dices que con él nunca más volverás a salir. Pero veamos un ejemplo en un instituto, chica y chico, los dos estudiantes brillantes, empiezan a salir. Se llevan genial: todo el mundo apoya esa relación, tanto familia, como amigos. Sobre todo, de chicas a chicos. (Entre los chicos los comentarios son más del estilo de alabanza física). Metes en casa al chico y los padres encantados. Todo el mundo está encantado. Este chico, que es majísimo, cuando tú vas a quedar con las amigas que suele ser martes y viernes siempre te regala entradas para ir al cine, te viene a recoger todos los días, te invita a cualquier sitio, etc. Tú te asfixias. Se lo dices a tus amigas, tus amigas te dicen que no sabes la suerte que tienes, con lo majo que es. Además la gente maltratadora sutil es muy seductora. Tú, te empiezas a asfixiar pero el eco es de vacío, nadie lo entiende. Esas amigas con las que vas, siempre hay una que tiene fama de fresca, si te juntas con ella tú también lo vas a parecer. Todo eso sutil y pausado en el tiempo. Tercero; esa falda que llevas, no te lo digo porque estás buenísima y es impresionante como estás, pero como los tíos son tan cabrones –yo te lo digo para protegerte-, eso es lo que se llama alago-protección. El amigo de toda la vida, que tu te crees que es tu amigo, en realidad busca sexo. Con lo cual, tú te vas aislando y además tus amigos que primero decían la buena suerte que tenías con ese chico, ahora te dicen que ya no las ves y te culpabilizan. Con lo cual, una chica que de repente veas que ha cambiado la forma de vestir, que ha cambiado el comportamiento de forma radical, alerta de que hay maltrato detrás. Ahora, no te lo va a decir. Tú vas a tu amiga y le dices: ‘cuidado que te está maltratando este tío’ lo que conseguirás es que no te vea más, es decir, que se aísle más. Hay muchos chicos que no saben lo potencialmente machistas o dominantes que pueden llegar a ser hasta que se meten en una relación. El caso de esta pareja anterior es el caso de una pareja muy normal y muy admirada. Son pequeñas cosas si tú ves una situación de una chica que ha cambiado, tienes que estar alerta. ¿Cómo me acerco a una chica así? No diciendo, sobre todo, este tío es un capullo, porque así estás cuestionando su pareja. La mejor manera es “como estás, te veo un poco triste”, probablemente coja y se vaya, porque entonces es “vaya, algo ha notado”. Si insistes mucho puede ser que la pierdas. Hay que estar allí. Ahora, es muy difícil, te lo digo a nivel profesional, porque a la amiga te entran ganas de zarandearla.

Un ejemplo muy claro es el experimento de la rana. Si tú metes a una rana a cien grados de temperatura, la rana salta. Si la metes en agua subiendo la temperatura de cinco hasta cien grados, la rana se muere. Ir subiendo la temperatura es lo mismo que el maltrato. Si tú ese día le dices: quítate esa falda que pareces una puta, la chica se va. Pero si es poco a poco, te mueres en vida. Es lo que se llama la indefensión aprendida. Tú aprendes a no defenderte. Te quedas así hasta que alguien te saca, o de repente un día pasa algo... El problema viene cuando aparece otra pareja, cuando substituyes uno por otro, y la mayoría de veces con el mismo perfil.

¿Cómo sales de eso?

No tengo ninguna respuesta de varita mágica. Yo sé más como se acompaña eso, que como se sale. Puede ser que conozcas a una persona que sea la antítesis a eso, una amiga que te ayude, tus padres que den un toque de atención, pero no es nada fácil, porque el mundo no te ayuda, porque hay mucha incomprensión, de cómo entender un proceso tan complejo. Está impregnado en la cultura. Nadie te comprende, ni tu misma te comprendes. Conocí una chica súper feminista que había pasado por una situación así. Y aparte de la incomprensión, estaba llena de culpa. Ahora para mí es estar atento a los signos, no puede ser saludable que yo deje corte deje corte, mienta. Y si encima tienes un entorno hostil, que no te escucha y tienes que llevar todo eso en secreto, imagínate.

¿Es aconsejable ir a terapia?

Siempre es aconsejable, siempre y cuando acudas a un buen terapeuta. Porque lo de que las terapias lo arreglan todo no es verdad. Para mí lo más importante frente una relación tóxica es que te acompañen, que respeten tu proceso, que se paren a escucharte, que indaguen en lo que sientes. Si vas a un mal terapeuta puede ser muy contraproducente, porque hace que vayas hacia atrás, que no vuelvas a ir a una psicóloga.

¿Hay alguna manera de prevenir una relación tóxica?

Educación. Grupos de mujeres, hablar entre chicas, el compartir las cosas. Sacar del tabú este tipo de cosas. Eso para mí ayuda. No es lo mismo que te lo cuente una persona sin cultura y desestructurada a que te lo cuente una persona culta y con un buen entorno. Hay que ver que hay otras formas. Ojalá todo esto estuviera en las aulas, ayudaría muchísimo.

ANEXO 5: ENTREVISTA A SILVIA EGEA (Psicóloga en el Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat)

¿Qué servicios ofrecen en un centro joven?

Es un centro de atención específico de adolescentes y jóvenes, hasta los 30 años, en todo lo que tiene que ver con la sexualidad, la anticoncepción... La atención es anónima, confidencial y gratuita. Pueden venir por cualquier situación que esté relacionada con estos temas, que a ellos les pueda estar generando inquietud o malestar. Lo primero que nos encontramos, por lo que más suele venir la gente es por la anticoncepción de urgencia, la pastilla del día después, o porque hay retraso de regla y quieren hacerse un test de embarazo, porque están preocupados por alguna enfermedad de transmisión sexual, etc. Por eso hacemos hasta más mayores, porque, generalmente, cuando se suelen plantear problemas de este tipo es cuando ya son un poco más mayores, no tan adolescentes sino más jóvenes. A partir de esa primera demanda que hay, como vienen por cuestiones relacionadas con relaciones de parejas, a veces detectas situaciones donde están teniendo una relación de pareja donde no hay un trato muy de igual a igual.

¿Vienen mucho para eso?

Cada vez más. Yo creo que los chicos y las chicas cada vez se atreven más a venir a consultar este tipo de cosas. Sobre todo cuando empiezan a asustarse por lo que les está pasando o por lo que se están encontrando con la otra persona. Por lo tanto, nos encontramos en el punto en que se es capaz de poder establecer un cambio en sus relaciones. Al final, sí que es verdad que cuando la gente tiene un espacio para poder hablar de lo que les pasa, la gente lo explica. Sobre todo si siente también que no vas a juzgar ni cuestionar lo que te están contando, sino que les vas a ayudar a gestionar esta situación. A veces en una situación de embarazo (tanto como de anticoncepción de urgencia) te encuentras con dificultades en la relación de pareja. En esas dificultades que están teniendo ellos para relacionarse, no han podido gestionar bien el protegerse en la relación sexual o ha aparecido la fantasía o la idea de que si hay un embarazo estarán juntos para siempre. Todas esas pequeñas cosas que pensamos que ya no se dan tanto y que forman parte de esa idea del amor romántico, siguen.

¿Por qué en una época de tanta libertad cultural, los jóvenes se aferran tanto a las personas?

Casos de violencia nos encontramos pocos. Pero casos de relaciones, tanto por parte del chico como por parte de la chica, donde además ahora con el tema del móvil se ha favorecido el control de si se ha conectado, no se ha conectado, si se ha conectado por qué no me ha dicho nada...

¿Por qué tantos casos en tan jóvenes?

Yo pienso que relaciones tóxicas podemos establecer todos a lo largo de nuestra vida: con la pareja, en el trabajo, con algún familiar... Hay una parte, que es esa persona más controladora, que en el fondo tiene poca autoestima y que para subir su autoestima lo que hace es machacar al otro –sin darse cuenta muchas veces– para sentirse el mejor. Realmente una relación así la podemos tener todos a lo largo de nuestra vida. En definitiva, existe ese perfil de persona, y luego está la otra persona que es la que asume más el papel de víctima, que también es una persona que se siente con una autoestima baja y que considera que el otro le está diciendo eso por su bien. Aunque los dos tienen dependencia emocional. La cosa es que si no tratamos con las dos partes, el asesoramiento psicológico tiene menos efecto. Por ejemplo, en el tema de la violencia de género: durante muchos años hemos estado trabajando con las mujeres, que son las que están sufriendo la violencia de género en un porcentaje más alto, pero si no trabajamos también con los hombres que ejercen la violencia no conseguiremos cambiar nada. Y empezar a

trabajar desde antes, desde esas relaciones donde hay esa dependencia emocional, donde acaba habiendo una situación de violencia, aunque no sea violencia física. Si empezamos a trabajar desde ahí probablemente `podamos prevenir todas esas situaciones más graves.

¿Por qué en la adolescencia se es más sensible a todo eso?

Por las propias características del periodo de la adolescencia. Cuando tú empiezas toda esa época de cambios, están los físicos, pero también todos esos cambios que notas a nivel emocional, afectivo, a nivel de relación con los otros... Es un periodo de mucha confusión, donde aparecen los primeros amores, donde por primera vez sientes algo especial por alguien con quien quieres compartir y desengancharse de todo eso en ese momento es mucho más difícil

¿No sería más beneficioso el crecimiento individual y solo, sin la intervención nociva de otra persona, para el desarrollo personal?

Es un aprendizaje. Es decir, somos seres sociales y buscamos el contacto y es un momento donde el compartir la sexualidad forma parte de ese proceso. Y compartirla con alguien que para ti es especial. Según tú vas haciendo todo ese proceso vas situando a la otra persona. Todos, de entrada, cuando conocemos a alguien nos hacemos una idea, cuando conoces un chico o chica que realmente te gusta y que sientes algo –que muchas veces no sabemos definir– tú te haces una imagen de esa persona. Una imagen idealizada. Entonces, con el tiempo, con la experiencia, con cómo te estás sintiendo en esa relación, vas sustituyendo esa parte más idealizada por la realidad de esa persona: con sus cosas buenas, que ya has detectado al principio, pero también con sus defectos. Llega un momento que pones en una balanza, si todo aquello que te aporta esa persona tiene el suficiente peso como para que los defectos no sea tan importantes. Cuando en todo este proceso una persona se valora poco o le cuesta romper la idealización y se aferra a la idea inicial que tiene en la cabeza, es donde pueden aparecer problemas.

Hablemos sobre un caso en particular

Fíjate, tú dices: estás en una situación nueva. Es la primera vez que sales en serio con alguien, por lo tanto es algo de lo que tú no tienes un aprendizaje previo de cómo hay que hacerlo, de cómo hay que relacionarse... Y vas aprendiendo a lo largo del tiempo que estás conociendo a esa persona. Tú dices, esta persona no tenía unos antecedentes familiares malos, una mala autoestima... es simplemente que ante esa situación no sabía muy bien cómo salir, y lo hacía a través de discusiones. Y sin embargo, sabiendo que no estaba feliz, no podía salir. Yo pienso que al final cada historia, cada relación es diferente, porque cada persona es única, es decir con este chico, esta chica se relacionado de esta manera, porque este chico es de una determinada manera y ella es de otra- ¿eso quiere decir que te va a pasar en próximas relaciones? No tiene por qué, porque igual con otro chico te es más fácil llegar a pactos, llegar a acuerdos. Yo creo que ahí el trabajo ya sería de decir: ¿qué hago yo? ¿Cómo me pongo yo, para ir reproduciendo estas historias sin querer? Y que alguien me ayude a pensar en otras estrategias que a mí me sirvan en mi relación para no acabar enganchada a alguien que me está haciendo sentir infeliz, que me siento frustrada continuamente, que me siento cuestionada por todo.

¿Todo es cosa de la dependencia emocional?

Mayormente

¿Dependencia se nace o se hace?

Cada historia es distinta y puede haber un por qué diferente en cada caso. Si nos centramos un poco en la adolescencia, de qué pasa en la adolescencia: todos seguimos teniendo esa idea del amor romántico, de que “es celoso porque me quiere y si no siente celos es que no me quiere”

cuando, si no siente celos es porque es un chico seguro que confía en ti, que tu confías en él, pero todos seguimos con el amor romántico. ¿Qué vemos en las pelis? ¿Qué leemos en la literatura? Eso lo seguimos arrastrando. Cuando además eso se da en un momento donde las emociones explotan como un boom. Es un momento donde el grupo es muy importante y formar parte del grupo y que la gente te dé un valor. Y no tener pareja o no querer quedar con alguien no es guay. Las familias y los educadores debemos trabajar el que el adolescente se de valor a sí mismo independientemente de la opinión de los otros, pero es un momento donde eso tiene peso.

¿Más educación sexual en jóvenes?

Educación sexual entendida como sexualidad, incluyendo el sexo y de las emociones y de los afectos. Hay una dificultad para gestionar las emociones, los sentimientos, como está el otro, como estoy yo... Por las dos partes. Porque claro intentar solucionar algo en un momento de enfado... Lo que pasará seguramente es que nos seguiremos enredando en el enfado, y diremos aquello que sabemos que al otro le hará daño, y entonces el otro devolverá el golpe. Nadie nos enseña cómo gestionarnos con esas cosas, o si, son cosas que vamos aprendiendo a lo largo de nuestra infancia –en casa, en la tele, en internet, en las relaciones con los amigos...- y a veces no es una buena manera. En la adolescencia pasan muchas cosas, y se necesita un tiempo desde que se recibe toda esta información hasta que la vas elaborando y le das el significado real con respecto a tu vida, porque cuando somos pequeños nuestro pensamiento es un pensamiento concreto, cuando llegamos a la pubertad y a la adolescencia es cuando, primero cambios físicos y luego empiezan a aparecer los cambios psicológicos, pero ese pensamiento más concreto se va convirtiendo en un pensamiento abstracto, pero no pasa de hoy para mañana, es largo todo ese proceso. Y eso es quizás lo que hace que haya más fragilidad a ese nivel y que fácilmente se puedan dar este tipo de situaciones.

Parece que la chica sea siempre la dependiente.

Los chicos lo canalizan de otra manera y, con esas cosas que hay a nivel social y cultural, los chicos al final tienen poco espacio para poder expresar sus emociones. Por ejemplo, en un servicio como el nuestro vienen muchas más chicas que chicos, porque la chica está más preocupada por el tema del embarazo, por ejemplo. Aunque eso no es real, el chico también está preocupado, pero no encuentra un espacio para hablar de ello. A no ser que ya sea una situación que tiene que acabar en el psicólogo. Porque esa idea de que la chica es más emocional y los chicos no tanto, también nos ha ido pesando. También es verdad que lo canalizan de otra manera, pero es que además no tienen un espacio donde hablar de sus emociones. No saben dónde te pueden consultar. Nosotros tenemos una consulta online, y ahí los chicos preguntan y hablan de sus emociones. Las chicas ya entre nosotras, como tenemos esa etiqueta de que somos más emocionales, hablamos. Los chicos, porque yo veo bastantes chicos por dificultades sexuales concretas, cuando preguntas si lo han hablado con alguien te dicen que no. Con los amigos de lo que se habla es de otra cosa: de lo bien que te ha ido en un encuentro sexual, por ejemplo, aunque no sea ni verdad. Sienten que tienen que seguir haciendo ese rol de tenerlo todo controlado. Con lo cual a veces nos da la sensación de que las cosas han cambiado, pero cuando rascas un poquito ves que seguimos reproduciendo los mismos roles.

¿Entonces las diferencias entre géneros son estereotipos?

Es verdad que somos diferentes, pero eso no tiene que traducirse en establecer relaciones desiguales. Pienso que un error es que nosotras adoptemos el rol de los chicos, porque no va con nosotras, ni que a ellos les obliguemos a adoptar el nuestro. Es decir, una relación puede ser muy rica y puede ser muy igualitaria aunque chico y chica sean distintos, porque es verdad que somos distintos. Nuestro cerebro funciona distinto, nuestras hormonas son diferentes y, consecuentemente, nuestra manera de enfrentar las cosas no sea la misma.

¿Entonces es normal que la chica dependa más, porque el chico siempre tenderá a no saber hablar de sus emociones o será el autoritario?

Yo pienso que eso sí que se puede cambiar. Esa sí que no es una cosa que tenga que ver con en qué cosas somos distintos, eso sí que es una cosa más adquirida y aprendida. También, flaco favor les hacemos a los chicos que al final no pueden expresar nada. Como eres un chico no puedes sentirte de una determinada manera. Y los chicos lo pasan fatal también por muchas cosas. Y a veces como no pueden expresarlo pues sí que lo canalizan a su manera; yéndose de fiesta, por ejemplo. En una cosa en la que yo creo que somos muy distintos es que las chicas nos enrocamos más en las cosas. Es decir, nosotras hemos tenido una relación de ese estilo y le damos más vueltas. El chico es más: me ha pasado esto, paso página y voy a intentar que no me pase más. Algunas cosas son envidiables de los chicos, yo pienso que cosas como esta están bien. ¿Sabes qué pasa? Intentamos que el otro cambie o que la otra cambie, y al final, uno, lo que puede gestionar es lo suyo.

No entiendo porque nos empeñamos y empeñamos en seguir por razones ilógicas.

Cada persona va a necesitar un ritmo distinto para llegar a esa conclusión. Un primer paso, antes de que una persona esté preparada para separarse, es decir “si yo quiero continuar en esta relación, como puedo hacer para no estar sufriendo tanto”. Generalizando, ¿todas las batallas son igual de importantes? Hay cosas por las que quizás no es necesario estarse discutiendo todo el rato. ¿Qué cosas son importantes? Mantener mi espacio: puedo quedar con mi novio, y quedar con mis amigas y amigos, ambos sexos. Eso sí que es importante, el tema de que yo pueda seguir haciendo mi vida y no tenga que estar las 24 horas del día con la otra persona, el tema de que esa persona esté buscando desvalorizarme... Esas son las cosas importantes. Al final, si a él le gusta comer en el chino y a ti en el italiano, pues cada día en un sitio. Por eso igual primero hay que ayudar a parar y replantear la situación, porque hay veces que la gente no quiere dejar su relación de pareja todavía. Pero está sufriendo en esa relación de pareja. Casi seguro, entre comillas, que acabarán dejándolo, pero hasta que llegue ese momento hay que buscar la manera de que pueda llevar esa relación mejor.

Bueno, si es un límite relativamente soportable...

Cuando decimos “límite relativamente soportable” ya vamos mal. No tenemos que estar con alguien por que sea soportable, tenemos que estar con alguien porque queremos estar y porque nos hace feliz. Pero la cosa es: qué hago yo para estar feliz. Si yo para estar feliz necesito que el otro sea otra cosa es que ya no estoy enamorada de él, estoy enamorada de una idea que me he hecho en la cabeza y quiero que la persona que está a mi lado se convierta en esa cosa.

¿Cómo se sale de ahí por tu propio pie?

Ahí ya se necesita ayuda profesional. (Hablamos de qué pasa en caso de usarlo mal, como mentir al psicólogo...) Bueno, es un primer paso. Es un proceso, no es tan fácil decir “hasta aquí” y lo dejo. Te aproximas a la idea de dejarlo según uno se siente preparado.

¿Es bueno dejarlo con una persona y tapanlo con otra? ¿Lo óptimo no sería que pasara un tiempo de por medio?

Eso es el ideal, y a veces en la vida real el ideal no funciona. A veces ese proceso lo hacemos solos, y a veces lo hacemos estando ya con otra pareja.

¿Es probable que nos metamos en otra relación tóxica en seguida?

Depende de la persona. Cada uno de nosotros ante una situación traumática podemos reaccionar o superarla de manera distinta. Que sí, que el idea es que cuando se ha conseguido salir de una

relación tóxica, que una/o se de ese espacio para conocerse a sí misma, para mejorar su autoestima, para saber yo que quiero y hacia donde quiero ir, qué es importante en una relación... Pero es que a veces no va así.

¿Cómo se ayudaría a una persona que tenga una relación tóxica en este centro?

No hay una pauta concreta, es muy importante que veas a la persona que tienes delante, que escuches a la persona que tienes delante, lo que le está pasando realmente y como se está sintiendo por ello. E intentando no juzgar. Los profesionales no estamos para juzgar, los profesionales estamos para acompañar ese tipo de cosas y ayudar a la persona a buscar estrategias que le ayuden a ser más feliz. Esa persona debe poder verbalizar si quiere dejar esa relación. De entrada, la gente no viene diciendo “quiero que me ayudes a dejar esta relación” te pide que los ayudes a estar mejor en esa relación. Aunque tú como profesional veas que eso es inviable, debes acompañar a la persona en ese proceso. ¿Qué se me ocurriría a mí, de entrada? Ese primer punto de priorizar qué cosas son realmente importantes para mí, como puedo expresar mis emociones ante el otro, cuando, cómo... Y a partir de aquí ir viendo. Yo en estos casos ofrezco que vengan los dos. A veces deciden que sí, a veces deciden que no. Como profesional trabajas con lo que viene, si vienen los dos perfecto. A veces ha sido necesario que cada uno tenga su espacio diferenciado.

¿Hay alguna manera de prevenir las relaciones tóxicas?

Educación. Educación afectiva y sexual.

¿Una relación así desemboca en violencia de género?

Tiene factores de riesgo. Por eso es bueno preguntarse ¿qué cosas es importante trabajar? No aislarme. Está bien que yo tenga un novio del que esté súper enamorada, y que quiera pasar todo el tiempo con él, pero también es importante pasar tiempo con amigas y amigos, continuar teniendo una actividad fuera de estar con la relación de pareja. Ellas dicen, cuando paso todo el día con el novio, yendo al mismo instituto, comiendo en casa del uno o del otro, quedando por la tarde, todo el fin de semana juntos, ¿qué le voy a explicar? No le puedo explicar nada con emoción de “mira lo que me ha pasado”, porque lo está viviendo conmigo. Sin embargo, si yo tengo una vida llena también con otras cosas, cuando veo al novio le puedo explicar lo bien que me lo pasé ayer, que me encanta la clase de música.

¿Si entras en esta dinámica, no es muy difícil separarse? ¿Celos?

Entonces ya trabajaremos los celos. Si no lo que hacemos es tapar el problema. Es decir, no lo estoy haciendo porque me siento celosa, me siento insegura. ¿Si lo hago, qué va a hacer él en ese tiempo que no esté conmigo? No es bueno no hacer cosas porque no confío en el otro, porque ahí el problema lo tengo yo, que siento que si mi novio no está conmigo me voy a ir de su cabeza. Necesito que esté físicamente conmigo todo el tiempo para poderlo controlar.

¿Por qué pesa más una persona que te trata mal y te es infiel, que una vida mucho más rica?

Porque no la persona afectada no ve esa vida. Y al final su experiencia no es esa. Esa vida tan plena si dejara esa relación, ella no la ve. Ella solo ve que está sola, y ese es uno de los motivos por los que más cuesta romper una relación de pareja, la idea de que si lo dejo ¿qué voy a hacer? No tengo nada, no tengo a nadie.

Si esta persona conoce a otra, mucho más buena, ¿por qué no se va con esta persona? Si el problema es la dependencia, el no estar solo...

Depende de la persona. Quizás esa segunda persona no tenía la chispa que ella necesitaba, quizás por esa idea de que quien te quiere te hará sufrir, quizás es mejor malo conocido que bueno por conocer... Pueden ser muchas cosas. Puede haber millones de explicaciones. Y al final pueden ser muchos factores que influyen en que esa sea la vivencia. Se trata de encontrar el equilibrio. Yo creo que los extremos siempre son malos. Es decir, no somos tan independientes como para no necesitar a nadie porque somos seres sociales. Un chico o chica que nunca haya tenido una relación que no haya sentido nada especial por nadie... algo está pasando aquí. ¿Es alguien que le da miedo empezar algo con alguien? ¿Qué le da miedo sentir? Que no sabe relacionarse, quizás...

¿Eso no viene de malas experiencias?

O no. A veces son las experiencias internas, la idea que tú te has hecho. El miedo de no estar a la altura, de no saber, del rechazo... al final es: no me atrevo. Eso es un extremo. El otro es, no puedo vivir sin el otro. Eso también es patológico. Por mal que esté, por mucho que sufra, es que tengo que continuar intentando, intentando...

¿Llegar a este extremo aunque estés con una bellísima persona también es malo, no?

Es malo. Pero es que ya debemos plantearnos, ¿es una buena relación? Si yo te quiero tanto que no puedo estar sin ti, aquí algo va mal. Yo te quiero, pero soy mucho más que una pareja, soy una mujer o un hombre o tengo una profesión, tengo una familia, unos amigos... Nuestra vida está llena de muchas cosas.

ANEXO 6. ENTREVISTA A ARIADNA PÉREZ-DOMINGO (Psicóloga clínica especializada en infancia y adolescencia)

¿Qué entiendes por una relación tóxica?

Una relación que no es sana, que perjudica, muy difícil de dejar. Una relación en que hay una dependencia desmesurada, porque cierto grado de dependencia es sano dentro de las relaciones, pero cuando la dependencia es excesiva, mal. Una relación en que se infringe daño del uno al otro, ya sea de carácter físico, psicológico... Cuando, por ejemplo, la búsqueda del efecto es a través de la provocación. Es decir, como yo no tengo seguridad de que el otro me quiera provoco celos para sentirme querida, en lugar de poder recibir el efecto de forma positiva. Una relación en que no hay confianza, o cuando hay confianza mal entendida. Por ejemplo cuando hablas con adolescentes y te dicen “entonces me entró en el Facebook y vio...”, les preguntas y te dicen, claro, como confío en él tiene todas mis contraseñas. Eso es confianza mal entendida. La confianza precisamente es no tener ningún tipo de contraseña y confiar en que él en su intimidad hará las cosas bien y no te hará daño. Cuando se generan estos ciclos de dejarse, reencontrarse.. que se quedan enganchados y no hay manera de que puedan separarse. Cuando están muy confundidos y crean relaciones muy simbióticas en que no hay espacio entre ellos, que parece que todo es uno. Y eso en términos de identidad puede dejarlos muy confundidos.

¿Viene gente pidiendo ayuda por algo así?

Directamente, no. Suele ser algo que se ve a partir de ir hablando de otras cosas o los mismos padres que te avisan que tiene una pareja complicada.

La idealización del amor romántico es una de las posibles explicaciones de que pase todo esto, no?

Si, y sobre todo en adolescentes. Ahora podríamos ponernos a criticar toda la parte del bombardeo mediático, las películas Disney... y si que es verdad que hay una parte de eso, pero no todo es eso. Al adolescente ya le gusta idealizar, y no solo en la pareja. Cuando hablan de cómo debería ser la escuela, el mundo... tienen esta tendencia, es algo que forma parte de la adolescencia. En el fondo, estaría muy bien que apareciera el amor de la nada y fuera fácil, porque la idealización no deja de ser que sea muy fácil. También es cierto que el adolescente vive las cosas con mucha intensidad, y en un primer momento el amor es así. El adulto, en general, tiene mas consciencia de la realidad, el adolescente no, y no es un tema patológico. El adolescente no sabe relativizar, aprende con la edad.

¿Por qué una persona de 30 años cuando corta una relación la corta, y un adolescente tiene tendencia a volver con esa persona?

Por la madurez. Cuando se rompe una pareja, considero yo, hacer la valoración de decir “rompemos, porque no le gusto lo suficiente” es muy duro. Es mucho mas fácil pensar: porque tiene miedo, porque no es el momento de estar juntos... Si tu pones el motivo de la ruptura en todas estas cosas situacionales del exterior, es mucho más fácil que le des otra oportunidad a esa pareja. Porque al cabo de un tiempo, como evidentemente se echa de menos el cariño, la intimidad, la parte sexual... como cuesta contener la sensación de soledad, os volvéis a encontrar y piensas, “ah, bueno, quizás ahora sí que funciona, porque ahora estamos diferente”. Se vuelve a empezar. Primer momento de ilusión: todo va bien, todo es maravilloso... Pero claro, a la que pasa un tiempo y el subidón hormonal baja, volvemos a la realidad, que es: no encajamos y no funciona. Se vuelve a romper.

Y vuelves al bucle por el subidón de adrenalina que supone el volver a empezar.

Claro, y por la dificultad de aceptar que aquello no funciona y que no debe ser. Es una cosa de capacidad de asumir la frustración que supone empezar con una persona y ver que no funciona. Y aquí también entra la seguridad. Una persona segura podrá entender que que no le guste lo suficiente a una persona, no quiere decir que no sea guapa, inteligente o que yo no sea suficiente. Sino, sencillamente, igual que hay gente que es maravillosa y a mí no me gusta, puedo ser maravilloso y no gustarle a alguien. Eso requiere una gran madurez, que normalmente en la adolescencia no se tiene. Si alguien me deja, no quiere decir que no le guste lo suficiente, sino que no soy suficiente. Por lo tanto, mantienen esa relación porque si se rompe implica que no soy suficiente. Estamos entrando en autoestima y en aguantar lo inaguantable para no enfrentar la realidad.

¿Por eso este tipo de relaciones se dan en la adolescencia?

Claro. Pero todo es un aprendizaje. Cada uno necesita tropezarse con una piedra las veces que él necesita. No es necesario que le quites la piedra porque se buscará otra para volver a tropezar. Eso es un aprendizaje, todas estas relaciones adolescentes que van, vienen, vuelven a ir y vuelven a venir, no dejan de ser un aprendizaje relacional muy importante. Con la madurez asumes que no se puede luchar contra y por todo. Si hay una parte de base que funciona, evidentemente que si hay problemas se tienen que intentar solucionar y se tiene que luchar para que la pareja tire, pero debemos saber discernir entre cuando es una relación que no funciona porque necesita horas de trabajo y dedicación y cuando no funciona porque no encaja y debe dejarse ahí. Y aprender a ver esto es una señal de madurez.

Entonces, si a una edad tan joven te enganchas a una relación nociva, no malmete mucho tu evolución hacia la madurez?

Evidentemente. Es lo que decía de la identidad. Más que de conocerse, porque en realidad el adolescente no se conoce a sí mismo, todo eso viene más tarde, si que hay esta parte de querer saber quien soy, de tener crisis de identidad, de construirte como persona. Incluso construirte con una relación buena implica cosas distintas. Pero si encima la relación es tóxica evidentemente la identidad quedará malmetida, sobre todo en cuestiones de autoestima, de dependencia, de comportamiento relacional... Aunque a veces tener una mala relación en la adolescencia te ayuda a madurar y a tener buenas relaciones en el futuro. Todo depende de la persona. Habrá gente que creará un patrón disfuncional de relación que irá repitiendo hasta que se encuentre con un problemón y alguien los ayude, o que seguirán así toda la vida (hay mucha gente que para sentirse querida necesita estas crisis y explosiones que van acompañadas de la parte de pelea y toda la parte de la reconciliación), y habrá quién no.

Hablamos del caso de Ariadna y de que ella se aburre estando con chicos que la tratan bien, que incluso ha llegado a picar apostas a chicos con quienes ha estado para ver sus reacciones y el ver que no reaccionan se decepciona.

Eso también pasa en mujeres que han sido maltratadas, aunque no la hayan recibido ellas como víctimas y lo hayan vivido desde la perspectiva de padre que pega a la madre, luego acaban manteniendo relaciones con personas violentas porque es la manera en que ellas han aprendido que es el amor. Porque eso el “me pega porque me quiere”, es así. Es como el juego de los celos, lo que tú dices “le pico para ver si reacciona”, eso no es otra cosa que “si reacciona, es que me quiere”. Con un beso o un abrazo no se sienten suficientemente queridas, necesitan provocar este círculo vicioso de peleas y de reencuentros. La normalidad les parece sosa. Es como si después de comer comida picante durante 8 años, aunque tengas el estómago destrozado, el médico te hace comer dieta blanda. Tu sabes que es mejor, porque tu estómago lo necesita, pero yo lo encuentro de un soso... Se necesita todo un proceso para que el estómago cure y puedas empezar a sentir el gusto de las cosas a nivel normal.

Como influye el ejemplo paterno?

No hay tanta causa-efecto como se cree. Evidentemente las relaciones de los padres influyen en muchas cosas, pero hay toda una parte particular de la adolescencia. Y de los miedos, temores o complejos que tenga el joven que se está creando. Y también de las primeras experiencias. Y debemos tener en cuenta que no solo hablamos de chicas, también de chicos. No todos los adolescentes a los que se despierta las ganas de tener pareja pueden tenerlo, y no es lo mismo una relación que empieza con 15, 16 años que van poco a poco y dando pasos en orden y con paciencia, que una pareja que se da el primer beso o se va a la cama con un tío que ha conocido en la discoteca porque en ese momento no se ha visto capaz de hacerlo de otra manera. Y evidentemente que las primeras relaciones influyen muchísimo. Si tu te has sentido bien tratado en la primera relación o si no, influye mucho. En todo el tema del maltrato eso se ve mucho. Siempre decimos “pobre víctima”, y por supuesto que es una víctima, pero también hay que hablar de su grado de responsabilidad. Empecé un doctorado acerca de mujeres maltratadas y entrevisté a muchas mujeres. La mitad de la muestra había tenido una relación de violencia y se había quedado en ella; la otra mitad, la mayoría toda relación que había tenido, había sido violenta. Los 2/2, 3/3 y 4/4 te sorprenderían.

Pero eso tiene que ser muy mala pata

No. Hay muchas cosas que no controlamos. No solo nos gustan los chicos por ser rubios o morenos, y si te fijas repetimos patrones. Todo el mundo repite patrones. Porque hay cosas nuestras de las que no somos conscientes y nos guían en nuestras elecciones. Mala pata no, porque, mira, podríamos aceptar que el primero es mala suerte, pero después ya no. Porque no todo el mundo reaccionará igual, por ejemplo, ante una bofetada. Y digo bofetada porque es el punto límite, porque evidentemente antes siempre hay toda la previa de maltrato psicológico. Hay chicas con una personalidad más fuerte, formada y segura que dirán: hasta aquí. En cambio hay otras que lo justificarán. Por eso te digo, no es cuestión de mala suerte.

Es entonces parte de la forma de ser de las personas?

Totalmente. Por eso se debe tratar. Tanto en hombres como en mujeres, porque también hay violencia de cara a los hombres. Hay hombres que reciben mucho, no tanto físicamente, pero sí psicológicamente. Pero un hombre no irá a pedir ayuda porque está siendo maltratado psicológicamente por su mujer porque eso socialmente está muy mal visto todavía. En definitiva, es todo parte de la forma de ser de uno y entra todo lo que hemos hablado; autoestima, seguridad, confianza, entorno... Hay muchos factores en juego. Si mi autoestima es baja y me llaman tonta lo aceptaré, porque en el fondo está de acuerdo con lo que yo pienso de mí misma. Y también la dependencia, por supuesto. Si te sientes capaz de estar solo, escogerás aquello que te apetezca. Por mucho que tengas ganas de tener pareja, si tienes la capacidad de estar solo y eres feliz, no aceptarás lo primero que venga.

Hablamos de la historia de Héctor, y sus problemas tras su “socavón” con Jordi. Pero es una persona bastante independiente.

Bueno, entonces hablemos de inseguridad. Puede ser muy independiente y muy inseguro.

Pero puede ser que una persona que no sea así su forma de ser, frente a una situación extrema o nueva reaccione de formas no reconocidas?

La cosa es que hay rasgos de personalidad que no conocemos hasta que no nos vemos en una situación que nos haga exteriorizarlos. Podemos pensar que si hay un incendio rescataríamos a todos los niños del edificio, pero en realidad no lo sabes. Hay cosas que solo se activan cuando estás en crisis. Además de algo muy peligroso que es el miedo a perder a alguien.

Algo en lo que coincidían varios entrevistados es que empezaban la relación con la otra persona más implicada en ella y que a la que ésta ha dado señales de querer dejarlos, han sido los entrevistados los que se han pasado el resto de la relación dependiendo totalmente de ellos.

Eso es parte del poder mal entendido de las relaciones. Siempre parece que tiene que haber uno más colgado que otro, y se juega mucho con eso. Es esta cosa de “le quiero habar, pero no le hablo, porque si le hablo él verá que estoy demasiado colgada, y yo ya se que lo que funciona es que no le diga nada porque entonces él me acabará hablando a mí”. Eso es una manera muy mal entendida y muy tóxica de entender las relaciones. Las cosas deben ser fáciles. Si a mí me gusta, le hablo. Si a él le gusta, estará encantado de que le hable. Si la manera que he de hacer para gustarle a él es todo esto de controlar mensajes o aguantar las ganas de hablar, mal vamos. Porque con todas estas triquiñuelas puedes conseguir que la relación dure un tiempo, pero no conseguirás ser feliz ni que la cosa funcione. Las relaciones, para que no sean tóxicas, deben ser fáciles. Y eso no quiere decir que las relaciones sean fáciles, porque una relación siempre hay que trabajarla. Pero la base tiene que salir sola.

Y respecto al cambio generacional...

No hace tantos años que la gente se casaba después de estar tonteando tres meses. Después era una especie de lotería. Todos tenemos abuelos que no se aguantan entre ellos pero que siguen juntos porque es lo que toca. Ahora se ha pasado de un extremo a otro en muy poco tiempo. Creo que mentalmente las cosas están muy confundidas. Y eso en los adolescentes es un peligro, porque tienen muy mal entendido lo que es ser liberal, incluso en todo el tema de la sexualidad. Parece que todos tenemos que estar súper liberados, y se ponen a hacer cosas para las cuales no están preparados o que realmente no quieren solo porque claro, son jóvenes y “deben” ser modernos.

¿Crees que una relación tóxica implica machismo?

Entre otras muchas cosas, puede ser. Aunque también de feminismo mal comprendido. Por las dos bandas. Hay parte de machismo, porque sigue habiendo mucho hombre extremadamente machista y mucho chico que con 15 años alucinarías de lo machista que es. Y muchas mujeres machistas también. Hay muchas sociedades en que el peor machismo viene de la mujer y no del hombre. Después está el feminismo mal entendido, que son aquellas mujeres que se ponen en la situación del hombre y hacen lo mismo que hacían ellos. Las cosas llevadas a los extremos pierden el sentido.

Hablamos del caso de Carla, de la rápida manifestación que hace de historia machista.

Aquí lo que hay es una necesidad muy fuerte de control y de posesión. A veces hay muchas cosas que se mezclan, y no es fácil etiquetar. Las cosas son muy complejas, las relaciones humanas son todavía más compleja y si encima añades un componente de amor, son complejas al cubo. Porque entran en juego dos personas que son diferentes, con sus temores, inseguridades, sus rasgos de personalidad... mezcladas en una situación que es compleja y delicada.

Como se puede tratar, desde la perspectiva de la terapia psicológica, las relaciones tóxicas.

Primero debemos intentar entender qué está pasando, que hay detrás de esta relación, por qué está la persona enganchada a esta relación. Debemos tener en cuenta que las relaciones son de dos; no hay siempre un agresor y una víctima. En el caso de la violencia física está claro que si, pero la relación es de dos, y cuando no funciona y es tóxica, es tóxica para los dos. Si tu eres sano, el otro puede ser muy tóxico, pero tu te irás. Cuando te quedas en esa relación es que tu estás también en esta toxicidad. Por lo tanto es hablar y entender; qué necesidades hay, qué

miedos hay, por qué éstos funcionamientos... Cuando tu entiendes por qué estás enganchado a esa persona, es mucho más fácil dejarlo. Cuando tu te presentas como víctima, no puedes cambiar nada. Yo les digo, si tu encuentras una piedra en el camino y te tropiezas y caes, y empiezas a culpar a la piedra de tu caída, cada vez que pases por allí volverás a tropezar con la piedra. Hasta que no valores la opción de levantar el pie un poco a ver qué pasa, a ver qué es lo que no estamos haciendo bien, no podrás cambiar nada. Y eso es lo que hacemos en psicología, entender lo que está pasando para poder cambiar cosas.

Es algo que es un proceso, hay gente que lo consigue muy rápido y gente que no. Pero la clave es llegar a un nivel de confianza en que te lo cuenten todo. Todo es todo, sin filtro, y eso es lo que puede ayudarles. ¿Qué es lo que puede hacer un padre o un amigo? Pues estar allí, tener máxima confianza como para ir sabiendo lo que pasa, dar opinión siempre con respeto y mostrando comprensión... porque hasta que él no diga “eso no lo quiero, ayúdame a salir”, no habrá nada que puedas hacer. Y es muy doloroso para los padres. Llegados a esta edad no hay nada que puedas hacer, pero es que además todo lo que haces genera conflicto que hace que te pongas mucho más lejos del chico y que en el momento que él o ella quiera pedir ayuda para salir de esta relación, esté tan enfadado contigo que no te la pueda venir a pedir. Eso es de las cosas que más cuestan a los padres. Tampoco se debe confundir con ser súper amigos del novio del hijo/hija si sabes que no le está haciendo bien. Sencillamente, mantenerse al margen. Y estar suficientemente cerca como para que en el momento que caiga y toque fondo, poder ayudarle.

Hay algo que se pueda hacer para prevenir?

Está todo el tema de prevención en la escuela, que cada vez se hace más. Ahora la violencia doméstica la violencia doméstica es algo denunciable, cosa que hace 40 años no. Ahora hay todo un seguido de canales de comunicación que cada vez son más accesibles y sencillos, y, además, los chicos los conocen. La frase que más he escuchado en mujeres maltratadas es ‘yo pensé que con mi amor lo podría cambiar’ y eso es parte de la omnipotencia propia de pensar que tu podrás cambiar al otro y volvemos a la autoestima y a la seguridad en uno mismo. La prueba de que yo valgo es conseguir que el otro cambie. Es muy difícil dejarlo ir porque dejarlo ir implica que tu no vales. Es un fracaso. Entonces empieza así pero cuanto más tiempo pasa, más has invertido y por lo tanto más enganchada.

ANEXO 7. ENTREVISTA A JORGE CASTELLÓ (Psicólogo especializado en dependencia afectiva)

¿Qué se entiende por dependencia emocional?

La dependencia emocional es un problema de la personalidad por el que la persona afectada busca sistemáticamente relaciones de pareja o sucedáneos (ligues continuos, relaciones virtuales, etc.), constituyéndose en el elemento fundamental de la vida, y reaccionando extremadamente mal en caso de abandono o rechazo. La necesidad afectiva de estas personas es muy alta, en algunos casos se concentra en exclusiva en las parejas, y en otros casos también se depende afectivamente del resto de las personas.

¿Como se manifiesta?

Principalmente se manifiesta por relaciones de pareja muy negativas, bien por elegir a la persona inadecuada, bien por llevar mal la relación (con desconfianza, apego excesivo, discusiones por tener sensación de que la otra persona "pasa" de ti...) o bien por ambas cosas. Es muy normal que la elección de parejas sea inadecuada, es decir, que se busque intencionadamente a personas con un perfil fácilmente idealizable, como los que tienen rasgos narcisistas, aunque también se buscan personas que de alguna manera son ambiguas con el dependiente, que dan una de cal y una de arena. El impulso que aparece en el dependiente para "convencer" al otro de que merece la pena es muy poderoso en estos casos; digamos que el factor rechazo es un elemento de vinculación muy poderoso en las personas con dependencia emocional, reaccionando muy mal al mismo ya que les genera dudas sobre la valía de los propios dependientes. Todo esto indica un déficit muy importante de autoestima.

¿Como actúa una persona apegada a otra?

En muchas ocasiones, los dependientes son absorbentes, y cuando no lo son es porque no quieren desagradar a sus parejas, les ponen límites, etc. No todos los dependientes son así. Hay un deseo de acceso constante hacia la pareja y un control muy grande, con miedos a que dicha pareja pierda el interés o la atención hacia ellos, o bien se fije en otras personas que se puedan considerar mejor. Hasta cierto punto, se podría decir que los dependientes quieren que les quieran, pero no quieren realmente, o sea, no les preocupa demasiado la vida de sus parejas como tal.

¿Las personas que más se ven así son personas de perfil dependiente, o se trata de algo que se da según la situación o la persona con la que compartas la vida?

Como, desde mi punto de vista, es una patología de la personalidad, las personas con dependencia emocional (en mi denominación, "Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales") tienen un perfil determinado y repetirán sistemáticamente el mismo patrón, salvo que evolucionen por sí mismos o con ayuda de un tratamiento psicoterapéutico especializado.

¿Las personas más inmaduras emocionalmente son más propensas a ser dependientes?

La dependencia emocional es el signo de una inmadurez emocional, que nada tiene que ver con otros tipos de inmadurez; es más, suelen ser personas con un nivel entre medio y alto de autonomía. La dependencia es la señal de que la autoestima no se ha formado convenientemente, y se reproduce en la edad adulta el proceso que realmente es normal en fases más tempranas de la vida. Es algo bastante complejo.

¿Una persona con una dependencia extrema hacia otra puede llegar a ser peligrosa?

Sí, porque pueden llegar a la agresión por ser hipersensibles al rechazo. Esto es muy habitual cuando la dependencia se asocia a otras patologías similares como el Trastorno límite de la personalidad, o bien se produce de manera atípica, ya que lo normal es reaccionar al rechazo con un incremento de la sumisión y de la necesidad de agradar.

Hablamos del caso de Ariadna y Mireia. ¿Por qué crees que aguantaron, las dos, tanto tiempo con personas tan dañinas? Tiene que ver con la dependencia, supongo, pero ¿por qué dependemos de personas así?

Porque las personas con dependencia en muchas ocasiones escogen gente complicada, por su déficit de autoestima. Piensan que son idealizables, diferentes a los demás, y que por eso les pueden hacer sentir importantes; o bien detectan vulnerabilidades parecidas a las suyas y se da una sensación de afinidad, de ser "del mismo grupo", como sucede muchas veces en el mundo del maltrato.

Hablamos del caso de Héctor y Carla ¿Qué opina de estas situaciones? ¿Por qué el "perder" a alguien afecta tanto a nuestra cabeza?

El elemento "rechazo" es lo que movilizó a estas personas, mientras no apareció no tuvieron seguramente un gran interés, pero al percibir que alguien significativo les abandonaba les surgió la desesperación, porque se sintieron solos y también empezaron a pensar si, con ese rechazo, ellos merecían o no la pena. Para las personas sin problemas de autoestima, esto es algo difícil de entender, pero sucede.

ANEXO 8. ENTREVISTA A PILAR SAMPEDRO (Psicóloga especializada en el mito del amor romántico)

De qué hablamos cuando hablamos de “amor romántico” y de los problemas que ello conlleva en una relación

El amor romántico tiene muchas visiones, en la literatura, en cine, la poesía, las canciones... Yo creo que toda nuestra cultura está bastante empañada y representada por los símbolos del amor romántico. Se trata de las parejas que encontramos normalmente, que es un amor a primera vista, que hay muy poco conocimiento del otro, que la pasión está por encima de muchas cosas, que hay complementariedad, que hay como una especie de fusión entre los amantes, que parece que estuvieran destinados el uno al otro... En fin, una serie de ingredientes que son muchos que están ahí en el contexto cultural que vivimos, que son simbólicos, que no tendrían por qué significar nada más allá de formar parte de nuestro acervo cultural. El problema es que en muchas ocasiones eso impregna la subjetividad de los hombres y las mujeres, y algunas personas viven sus historias de amor basándose en esos criterios. El problema empecé a analizarlo a partir de mi trabajo con mujeres que sufrían violencia en las relaciones de pareja y con hombres que la ejercían y empecé a encontrar que en cómo hablaban del amor y en cómo hablaban de la pareja y en cómo representaban esa relación y ese vínculo, aparecían esos ingredientes. Cuando yo les hacía una serie de preguntas en relación a qué es una pareja, qué significa la pareja, cómo tiene que ser, cómo la vives... Aparecían esos ingredientes que a mí me parecía que formaban parte de la literatura, de la poesía y de otros contextos, pero que en muchas personas estaba muy presente en sus relaciones. Y que tenían una realidad muy fuerte. Allí empecé yo a trabajar con el amor romántico como un modelo de relación de pareja, casi siempre heterosexual, que tiene esos componentes que te comento.

Así a simple vista no parece que tenga que ser algo necesariamente malo, parece hasta bonito, pero hay mucha gente que lo lleva a extremos que son muy negativos, entiendo.

Claro, porque en muchas ocasiones el “amor para toda la vida”, el “amor que no requiere o que no tiene ningún tipo de conflicto” para muchos no es suficiente. Muchos hombres y mujeres piensan que tener conflictos en sus relaciones de pareja significa que no se aman lo suficiente, o que esa no es la relación más satisfactoria. Cuando las relaciones de pareja son bastante complejas, son bastante difíciles. Empezando por la heterosexualidad: es un hombre y una mujer, que son bastante diferentes —que no desiguales—, primero porque son dos personas distintas, con dos bagajes diferentes, y, entonces, los vínculos de pareja, son muy complicados y complejos. Eso dibuja o nos hace pensar en un escenario que nos aparta de la realidad y, sobre todo, nos aparta de entender que las relaciones de pareja deben tener unos límites, que el amor no lo puede todo, que el enamoramiento es pasajero y que es una alucinación en realidad, porque proyectas en el otro cosas que no tiene, entonces todo eso pero en muchas personas para las que eso está muy presente. Esa es la idea: ver como esos ingredientes están presentes en algunas relaciones, como, efectivamente, pueden llegar a ser perjudiciales, porque conllevan que no haya límites y que por amor se hagan cantidad de cosas. La gente te lo dice: renuncié a eso, me sacrifiqué en eso, pero es que estaba muy enamorada. La persona no es capaz de hacerse cargo de sus decisiones, ni se responsabiliza de que la forma en la que tiene de colocarse en la relación con el otro depende de él/ella. No es el amor el que hace esas cosas, es uno que se las cree.

Hablamos de la historia de Héctor

Esa idea de “normalidad” influye muchísimo también. Muchas personas dudan incluso de si están enamoradas o si aman a la persona cuando estos ingredientes no están. Puede pasar como le pasó a esta persona de la que hablas. Hay una parte importante también en el caso de los hombres que es que si la mujer encuentra satisfacción en otras cosas que no sean solamente

ellos, no lo entienden. Pero bueno, como hablamos de una relación homosexual, puede ser que venga de que tiene una imagen un poco idealizada o que, sencillamente, la otra persona no le podía ofrecer lo que él buscaba, pero bueno, en este caso tienes que verlo y pedirle o negociarlo o directamente, hay muchas personas que no están preparadas para vivir en una relación, son muy narcisistas y no pueden vincularse con otra persona. Hay muchas posibilidades, eso hay que verlo, porque el amor aparece después de un tiempo. Y es curioso como muchas personas, después de 8, 10 o 12 años, cuando la relación de pareja debería de pasar por una fase de amor y ternura donde lo que haces es tener a una persona a tu lado con la que más o menos tienes un proyecto de vida, pero donde la rutina y el día a día han hecho mella, empiezan a aparecer el “no me apetece estar con esa persona todo el día”, o el “cada uno hacemos cosas por separado” y entonces el “ya no es como antes”. Pero es que no va a ser todo como al principio. Y todo eso afecta a la gente, a cómo interpreta sus relaciones, a como sufre. Tengo la consulta llena de hombres y de mujeres que sufren muchísimo, que están muy angustiados por las relaciones de pareja que establecen. Precisamente porque no están claras estas cosas, primero porque no tiene resueltas cuestiones particulares y propias y, segundo, porque van con esas cuestiones sin resolver a meterse en una relación de pareja. Y así se arman unos líos del copón.

Entonces, lo importante en estas cuestiones es...

Hacernos una reflexión sobre cómo establecemos los vínculos de pareja, qué se espera de la relación de pareja y establecer condiciones de buenos tratos para poder estar en el vínculo y ser mucho más realistas de lo que una pareja es, de lo que nos puede ofrecer, etc. Estar, en definitiva, con los pies más en la tierra.

¿Existe alguna manera de que cambie el canon del amor romántico?

Yo creo que no hay que coger un modelo que sustituya a otro, porque al final los modelos lo único que hacen es establecer una norma, que para la mayoría de la gente es un corsé, porque cada pareja es particular, cada dinámica es distinta, y yo creo que lo que hay que hacer, por lo menos mi tarea, es desmontar ese modelo. No dar otro, porque no hay un manual de instrucciones de lo que es una buena pareja, de cómo debería funcionar, de qué se debería hacer... Eso no existe ni debería existir, porque si no angustiaría todavía más. El modelo romántico ya angustia demasiado, porque cuando uno no lo tiene o lo tiene pero no es como se espera se angustia. Si ponemos otro modelo y lo vivimos en función a nuestras vivencias, también nos va a provocar angustia. Yo creo que se trata más bien de darnos una especie de dosis de realidad. Es desmontar el modelo romántico, ver lo peligroso y angustioso que puede llegar a ser y luego plantear otras condiciones, que puede ser fomentar los buenos tratos desde asociaciones, el de que las relaciones de pareja lleguen hasta donde llegan, que hay que entender que son de dos personas distintas, que el otro no va a estar siempre donde y cuando yo quiero y que en gran parte todo lo que le pido al otro tiene que ver con mis propias carencias y mis propias faltas, que hay que responsabilizarse cada uno en particular de las propias decisiones, que no le puede pedir al otro que le haga feliz sistemáticamente a todas horas y en todo momento y que cubra todas esas necesidades afectivas que tenemos, que son muchas. La gente tiene mucha necesidad de que le digas qué tiene que hacer y cómo lo tiene que hacer. Los psicólogos, desde luego, no somos consejeros de nada, yo no doy consejos, no me dedico a eso, y no podemos establecer pautas de buenos vínculos y buenas relaciones, lo que hacemos es ayudar a que la persona se haga más consciente de los vínculos que establece, de cómo los establece, de qué responsabilidad tienen ellos, de qué compromiso tiene en relación al otro y de cómo le afecta el vínculo con el otro, pero más allá de eso no hay mucho que hacer. Y en cuanto a la gente joven, hablarle del mito del amor romántico en los centros educativos –que ya se está haciendo–, ofrecer más educación sexual... En todo caso, es una reflexión más que una propuesta.