

Entre atracones, duelos y triángulos amoroso

Por Hammurabi Pérez Guzmán, Psicólogo, México.

Introducción

Seguramente como a muchos de mis colegas les ha pasado, muchas veces las necesidades y motivaciones iniciales que nos plantean los pacientes al principio nos llevan a recorrer terrenos que van más allá de las situaciones presentes, nos permiten acompañar les a esos lugares en donde vivieron experiencias que dejaron cicatrices, heridas y dolores ante las cuales reaccionaron o tuvieron ciertas estrategias para afrontarlas que les permitieron seguir adelante, pero que posteriormente repercuten de manera directa ante ciertas decisiones sin saber los movimientos internos que se comprometieron ante sus decisiones que estructuraron una forma de vida y de relacionarse. Sin embargo, es gracias a su valentía de reconocer en nuestra compañía esos terrenos difíciles que pueden comprenderse ahora de otra forma y que a nosotros como terapeuta nos regala un entendimiento mayor de qué condiciones existenciales pudieron estar en juego ante circunstancias similares, es decir, podemos incluir su experiencia para nuestro conocimiento teórico y práctico.

Es así como en este artículo haremos un recorrido por diferentes casos, que llegaron por circunstancias y situaciones diversas, pero que tuvieron temas en común en algún momento de las sesiones y dicho material nos ofrece una oportunidad para poder reflexionar sobre estas semejanzas. Es por ello que nos adentraremos en el caso de Alicia, una joven de 22 años que acudió a sesiones por tener cierta angustia respecto a los exámenes de su universidad. A su vez tendremos los casos de Sol mujer de 33 años quién indica que desea ser ayudada en su miedo al abandono. Nos acompañarán también para la reflexión Liza de 56 años quien llega por un duelo, Mercedes de 60 años que llega por el deseo de manejar mejor sus reacciones agresivas e impulsivas y Eduardo de 30 años con el tema de querer resolver los atracones de comida. ¿Pero cómo se entrelazan estos casos? ¿Qué tienen en común? ¿Y qué reflexiones nos pueden aportar? Veámoslo a continuación.

Liza de 56 años

Liza llegó un lunes al consultorio, en ese tiempo usaba unos lentes oscuros sobre su cabeza como si fuera una diadema, su cabello constantemente peinado de cola de caballo de una forma impecable, no parecía debido al acomodo de su peinado, el uso del maquillaje en su cara y su ropa muy detallada, que en ningún momento pudiera estar cargando tanto dolor. Así en la primera sesión indicó que se había sentido muy deprimida desde que murió un ser querido suyo, que ya había acudido a atención psicológica y que la terapeuta la veía tan mal que a la segunda sesión le recetó sertralina, lo cual me alertó porque en este país los psicólogos no tenemos la autoridad para medicar, solo para referir a psiquiatría y que este profesional considere si es pertinente medicar o no a una persona respecto a temas de salud mental, aunque este tópico podría ser considerado de reflexión en otra ocasión. Pero regresando a Liza que es la persona que nos incumbe ahora, estaba viviendo un duelo por el jefe de la empresa que la había apoyado mucho en su vida personal, quién, dijo en ese momento, era una persona que le orientaba, le daba ánimos y que lo había admirado mucho durante toda su trayectoria en esa empresa, la cual hacía evidente con sus gestos que no quería mencionar. Sin embargo, cuando la confianza surge y la apertura fue posible, mencionó que este jefe, había sido su motivo de vida, ella la amante y

durante 20 años aproximadamente había mantenido este secreto y ahora su dolor no podía quedarse oculto, pues el llanto era algo que surgía sin su consentimiento y le implicaba un esfuerzo enorme en su trabajo tener que aparentar estar bien. Es así como se sumergió en una soledad de no poder compartir explícitamente con nadie más lo que le sucedía, todos sabían que ella sufría, pero no realmente qué le dolía. El duelo fue un proceso largo, pero del cuál en las sesiones estaba permitido hablar con Liza. Con el tiempo dicho sufrimiento se volvía más llevadero, pero había momentos en los que regresaba la intensidad de éste, así una y otra vez, Liza indicaba que era el dolor más grande de su vida, que esta persona fue la única persona que la había hecho feliz, aunque ahora ella podía vivir sin él, no tenía sentido vivir así. Sin embargo Liza no me permitía conocer más de su pasado, ni de su adolescencia ni de su niñez mucho menos de sus sufrimientos de esos entonces, aunque en alguna ocasión comentó un par de datos que fue la menor y que presencié algunos golpes hacía sus hermanos por parte de su madre, pero para ella era cosa del pasado y no tenía que ver con su dolor de ahora, hasta que en una sesión, después de poco más de dos años, decidió hablar de que sus padres eran practicantes de una secta religiosa, que ella era constantemente golpeada y que incluso tenía un miedo terrible a los golpes porque a sus hermanos también les pegaban mucho antes que ella. Que en su niñez nunca tuvo derecho al placer, ni a decidir, ni siquiera a escoger a sus amigas de la escuela y ni cómo vestirse, vivía en un mundo de restricciones donde no podía ser ella misma. La única manera en donde ella podía sentirse libre y contactar con momentos gozosos era ocultándose de su madre, pues las restricciones eran tantas que aprendió a ser una niña obediente, callada lo cual la salvó en muchas ocasiones de ser golpeada como sus hermanos y no meterse en problemas con su madre. Asimismo, su padre fue una figura ausente pero que cuando estaba en casa no se sentía protegida por él de su madre, aunque sí brindaba le un poco más de cercanía afectiva. ¿Pero estas vivencias tienen algo que ver con involucrarse en una relación como una amante? ¿Tienen que ver con la forma de acceder a lo que ella quiere? ¿Algo más nos revelan de su manera de sufrir, amar y obtener placer?

Mercedes de 60 años

Un miércoles por la tarde Mercedes acudió a su primera sesión, referida por uno de los psiquiatras de la institución en la cual me desempeñaba en esos momentos. Ella ya había tomado otro tipo de psicoterapias y tenía más o menos 10 años de tratamiento psiquiátrico. Mercedes es una mujer de voz ronca, supuestamente por fumar tanto o al menos eso fue lo que ella llegó a comentar en algún momento. Refirió que necesitaba poder controlar sus impulsos porque constantemente se metía en conflictos con su marido, con sus hijos y que había tenido un altercado con una compañera del gimnasio por no poder controlar sus reacciones. Y que incluso con un amigo de la familia llegaba a tener problemas constantemente. En algún momento develó que ese amigo ha sido una relación íntima para ella durante más de 17 años, que estaba triste, decepcionada y que no sabía qué hacer pues sentía que él ya no la quería como antes, pues, había cambiado su comportamiento hacía ella y ya no la trata como en otros momentos, sospechaba que él estaba enamorado de otra mujer e indicaba que ese era el motivo de su distancia. Abordar este tema llevo tiempo con ella, pues las reacciones de Mercedes muchas veces me fueron difíciles de manejar por los sentimientos que se despertaban dentro de mí en las sesiones, pues ante situaciones y técnicas como el reflejo y tan solo al repetir sus propias palabras y acompañar de una de las siguientes preguntas cómo ¿Es así para ti? ¿Te estoy entendiendo? ¿Si te comprendo? después de reflejar la información que ella me daba, se desesperaba, me gritaba y me decía que yo no la entendía, admito que tenía que hacer un gran esfuerzo de mi parte para no regresar algún

comentario desde el enojo que se generaba en mí, así como el temor que llegue a tener de estar haciendo intervenciones inadecuadas. Sin embargo ella siguió acudiendo a terapia y ambos continuamos con el compromiso de poder encontrar lo que necesitaba, es así como pasamos por diversas etapas en esos aspectos lo cual ayudo a que poco a poco descubriéramos que su enojo impulsivo era una forma de evitar la tristeza, la soledad, que ella vivía en modo de defensa ante interpretaciones de situaciones que vivía como amenazantes y que tenía un gran dolor que la conectaba con la niñez en dónde había vivido abusos, desde golpes de parte de su padre, gritos y prohibiciones inentendibles de parte de su madre como no aceptar sus gustos y rechazarla en sus decisiones, un abuso sexual por parte de un familiar cercano. Todo esto nos acercó más en la relación terapéutica y a ella misma con su propio ser. Por otra parte, como es visible podemos encontrar algunas cosas que se parecen al caso de Liz explicado anteriormente, la búsqueda de una relación extramarital, vivir guardando el secreto y la experiencia de tener que callar su dolor de lo que aconteció en esa relación. Es así también con el caso de Sol que está a continuación, no solamente comparten este tipo de aspectos sino comparten afectaciones en las motivaciones fundamentales.

Sol de 30 años

Sol era una paciente que hablaba muy rápido, se caracterizaba por hacer muchas preguntas en la sesión y constantemente decía que esa actitud le hacía entrar en conflicto con sus relaciones. El tema por el que llegó fue por el miedo al abandono que ella relacionaba con experiencias de niñez, cuando ella lloraba y su madre la dejaba sola pero por otro lado su padre no la consolaba tampoco. Indicó que actualmente tenía un amigo que había sido importante para ella en diferentes etapas de su vida y que no quería que se volviera a alejar de ella, pero que eso pasaba constantemente, me explicó que era alguien de su trabajo pasado y que lo había reencontrado hace poco. Sol no se mostraba abierta a las preguntas sobre esta relación, hasta que fue inevitable que ella reconociera que era su amante y que ella hubiera preferido casarse con él en vez de con su esposo, que en aquel momento cuando trabajaban juntos, este amigo le propuso tener una relación más íntima pero ella no quiso pues él tenía pareja y aparte sabía que estaba involucrado con otra mujer del trabajo, sí así es, él tenía ya dos relaciones, una con su esposa y otra con una compañera de trabajo, por lo que Sol básicamente sería la tercera. Debido a las circunstancias del momento Sol se distanció de esta relación y empezó a involucrarse con su actual esposo y se casó con él después de unos meses, lo cual fue motivado por una sugerencia de una vendedora de casas. Sin embargo, aunque ella se casó, su amistad nunca desapareció realmente y mucho menos sus deseos de formar una pareja con esa persona de la cual se alejó, ahora ya casada ella sí se involucra con él, incluso llegó a acudir a un tratamiento de fertilidad para tener hijos con su amante y en una de las sesiones indicó, los estoy engañando a ambos. Mi esposo no sabe de esta relación y mi amante cree que ya dejé ahora sí a mi esposo. “Estoy metida en una ansiedad terrible, ya no puedo sostener esto, pero tampoco puedo dejarlo.”

¿Pero qué tienen en común todos estos casos? Es obvio que en los tres casos hablamos de personas dónde se han involucrado en relaciones de amantes, Siendo así casos de triángulos amorosos, de traspaso de límites, de engaño, de sufrir en lo oculto de infidelidades, de tener que soportar en soledad situaciones de angustia, dolor, y, a su vez situaciones compartidas con ciertos parecidos en la infancia que más adelante nos pueden ayudar en nuestra reflexión. Podemos observar algunas diferencias en todos ellos, Liz es una persona totalmente alineada en su aspecto físico y con mucha formalidad desde su vestir, reservada en su hablar y aparentemente con poco que decir. Por otro lado, Mercedes y Sol, con más impulsivas y enérgicas, con angustia más

evidente, mucha más verborrea y temas que parecían interminables en las sesiones y sin poder acceder a la autorregulación tan fácilmente. Sin embargo, hay temas estructurales que afectaron su forma de relacionarse, de tener contacto con el gusto y de hacer elecciones importantes para su vida.

Alicia 22 años

Alicia se presentó un jueves a su primera cita, una joven de cabello largo y chino de tez clara se refería a sí misma como una persona tímida e insegura, lo cual ella había detectado desde pequeña. Indicaba que los exámenes le daban miedo ya que muchas veces ante sus bajas calificaciones su padre había llegado a enojarse mucho e incluso en algún momento vivió algún manotazo por parte de éste, lo cual supuestamente ya no pasaba, pero el miedo seguía muy presente. En un inicio empezamos a explorar ese miedo, sin embargo en algún momento del proceso poco después de la primera sesión indicó que no sabía cómo ver a su padre actualmente, que no sabía qué pensar de él y que estaba muy lastimada, fue así cómo reveló, después de hacer un esfuerzo e indicar que ella no quería realmente hablar del tema pero que al parecer no iba poder evitarlo, refirió que se había dado cuenta de una infidelidad por parte de su padre, la cual la había lastimado mucho y que cambió mucho la mirada hacía su éste pues no lo consideraba capaz de traicionar a su madre en ningún momento. Indicó que su madre estaba muy dolida y que pensaba, al ser la hija mayor que a su hermano y hermana menores que tenía que protegerlos de las situaciones que estaban sucediendo en casa. Sus padres habían decidido estar juntos después de este suceso, pero la situación familiar estaba siendo muy difícil para la paciente, pues no solo estaba el descubrimiento de la amante de su padre, sino que daba dinero a esa familia y por otra parte la paciente y la madre de ésta habían sido amenazadas por mensaje por la amante, lo cual había llevado a la familia a mudarse de casa al menor por un tiempo mientras se calmaban las cosas. Para este caso fue muy importante el uso del APO del Análisis existencial, Ya que explorar y tener claridad de los hechos ayudo a tener orden mental en la paciente y por otra parte nos puede aportar ahora información para una pregunta más sobre los triángulos amorosos, ¿La infidelidad afecta solo a la pareja? ¿Dónde quedan los hijos aquí? ¿Qué surge en ellos, en los hijos impulsivamente cuando se dan cuenta que hay una tercera persona en la relación amorosa de sus padres? ¿Podríamos deducir que su padre tiene algún aspecto similar a las personas que se involucraron en triángulos amorosos con nuestros otros casos anteriores?

Eduardo de 30 años.

Por último, se expone aquí el caso de Eduardo, un joven con sobrepeso con problemas de atracones, qué acude a psicoterapia buscando ayuda para trabajar en poder bajar de peso y regular su manera de comer. El paciente empieza poco a poco a observar qué lo lleva a los atracones y se da cuenta que en esos momentos no se ve, solo está el acto del comer, del placer, pero que es como si él no existirá, al ir indicando esto conecta con un momento de angustia, tal vez la angustia más intensa que ha tenido durante toda su vida comenta. La cual se ocasionó cuando cometió una infidelidad a su esposa. Al hablar de esto también comenta que ha podido ya hablar de este tema con su esposa, que ella lo ha perdonado, pero que él aún no ha entendido porqué hizo algo que no necesitaba hacer, pues tienen una relación abierta con su esposa, ambos han participado en orgías, en swingers e incluso han tenido la apertura de indicarse si tienen el deseo de salir con alguien más, es por ello que Eduardo no puede comprender ¿Por qué hacer este acto a escondidas? Pues ella nunca me ha negado una oportunidad si deseo salir con otra persona.

Pero Eduardo al igual que casi todos los casos anteriores tienen algo en común, vivencias de violencia en su infancia. Eduardo fue abusado físicamente por un padre alcohólico y criticado por su madre en sus deseos y formas de mirar el mundo, constantemente se sentía dolido y con ganas de abandonar el hogar pues ahí no se sentía protegido y respetado como persona.

Motivaciones fundamentales

Antes de adentrarnos de lleno en las reflexiones sobre estos casos es importante permitir un espacio a los aportes del Análisis Existencial respecto a las motivaciones fundamentales se refiere. Para poder contar con el entendimiento del enfoque utilizado para la posterior reflexión.

Todos los casos mencionados anteriormente tienen diversas aristas y ha sido necesario abordar temas diferentes con cada caso, pero como se ha indicado antes, comparten cosas en común y es ello lo que nos provee un panorama de cómo ciertas condiciones existenciales nos pueden limitar en el acceso a vivir plenamente relaciones y decisiones, las cuales nos permiten abordar en cierta medida la infidelidad y reconocer que a través de las vivencias en el consultorio no se trata de indicar si como seres humanos somos monógamos o no, sino poder comprender que detrás del tema de la infidelidad o de involucrarse con un tercero fuera de la relación de pareja monógama o abierta, existen otros temas ocultos en un principio que la infidelidad puede abrir.

Por lo tanto, escribir acerca de la infidelidad no es nada sencillo, tan solo tratar de definir lo que es infidelidad puede llevarnos a diferentes perspectivas, para algunas personas si hay sexo y no se enamoran de un tercero no es infidelidad, para otros tan solo el pensamiento o el deseo de estar con alguien más es ya una infidelidad. A su vez cada tipo de relación como noviazgo, amigovios, amantes tienen sus reglas tanto implícitas como explícitas y se define de diferentes formas el tema de la infidelidad. Sin embargo, para este artículo fueron considerados casos en donde los pacientes manifiestan que hubo actos sexuales y emociones complicadas que resolver.

Primera Motivación Fundamental

Para poder tocar el tema de la infidelidad al no ser una terapia de pareja, ni se iniciaron las consultas con este motivo, es por ello que se ha decidido hacer un breve análisis de las motivaciones fundamentales.

“Yo soy, pero... ¿puedo ser? Esta pregunta está marcando el pasaje de la ontología al AE; esta pregunta no es ya cuestión del filósofo sino de todo ser humano. ¿Puedo ser? Al responder esta pregunta encuentro que yo soy y al mismo tiempo estoy en peligro de no ser, no hay garantías, percibo que puedo dejar de ser y que el ser se me presenta como una tarea, la de mantenerme en el ser. Pero... ¿cómo puedo mantenerme en el ser?, ¿qué es lo que se precisa para poder ser en este mundo? Para poder ser necesito pactar con las condiciones del mundo pues el mundo en el que estoy tiene sus propias leyes, leyes físicas, químicas, sociales, económicas, etc.” (Längle 2008, 3).

Todos estos sufrieron de una inseguridad en el mundo sobre todo en su niñez, ante la cual manifestaron en las sesiones haber sentido una fuerte sensación de amenaza y desprotección en su niñez, ya sea por miedo a que los golpearan sus progenitores o por no sentirse protegidos por sus padres ante alguno de sus familiares. Ante lo cual manifestaron diferentes reacciones de coping. Como el caso de Sol que quedaba *paralizada* ante las amenazas de su madre de que iba a dejar a su padre y éste desconsolado se refugiaba en sí mismo y a su vez ella no sabía que hacer, o

sus vivencias en la escuela dónde era agredida por sus compañeros y ella solamente se quedaba escuchando y no podía defenderse. Liz a su vez veía como golpeaban a sus hermanos y tenía tanto terror que también se *paralizaba* como lo mencionaba anteriormente. Mercedes en cambio generó *odio y lucha* ante su madre principalmente, situación que aún indica. Aún me es difícil no odiar ciertas cosas de ella, no pude defenderme, no me protegió y no me creyó cuando le dije que habían abusado de mí. Por su parte Eduardo reaccionaba con *odio y huidas* de casa ante los abusos de un padre alcohólico.

Segunda Motivación Fundamental

Respecto al tema de la angustia en la segunda motivación fundamental *“se trata de la cercanía del establecimiento de relaciones, de la vivencia de algo valioso, del valor fundamental. La angustia en esta motivación es la de perder algo que para uno es valioso y querido. Cuando se pierden relaciones de las que uno depende uno cae, cae en un vacío.”* (Längle; 2013, 105).

Es en esta motivación que encontramos entonces varias afectaciones en las personas de nuestros casos, todos ellos tienen han tenido en común soportar esa angustia por la pérdida o posible pérdida de una de sus relaciones. Liz antes de poder elaborar un duelo y al enterarse de la muerte de su amante tenía ataques de pánico constantemente que la tristeza le provoca, no podía permitir sentirse triste, acercarse a ella, era algo amenazante, indicaba vivir en un vacío profundo y no encontrar sentido. No había otras áreas de la vida en esos momentos que ella percibiera como valiosas.

Sol por su parte hablaba constantemente en las sesiones del miedo a perder ambas relaciones, la de su esposo y su relación extramarital, aunque no podía elegir una de ellas, pues eso significaba perder la otra, de hecho si lo recordamos ese fue su motivo de consulta, el miedo a perder a ese amigo, pero en el fondo era perder cualquiera de estas dos relaciones, prefería sostenerlas a toda costa, aun así fuera ocultándolas a ambas, también indicaba que sin una de ellas estará vacía, en una encontraba sostén y protección y en otra conexión con el placer de vivir, felicidad. Aunque ninguna fuera vivida a plenitud al parecer Sol había aprendido esta forma de vincularse a pesar de que el costo fuera alto emocionalmente.

Algo similar encontramos en Mercedes, a quién le angustiaba terriblemente perder su relación afectiva con Manuel (relación extramarital), pues indicaba que dejarlo, o que él la terminará dejando a ella la haría perderse, que muchas veces le llegaban sentimientos de angustia catastrófica, que sentía que no podría con ese dolor y solo habría vacío en su vida. Aunque la relación con Manuel muchas veces al igual que Sol tenían momentos intensos de violencia era para ellas mejor relacionarse así que no tener a un tercero amoroso.

Por su parte Eduardo también vivía esta angustia, sobre todo en el acto de infidelidad se sintió al extremo pues la `posibilidad parecía estar más presente, sin embargo, era en cierta medida una constante, decía *“tengo miedo de que mi pareja me deje, ya sea por la parte económica, por algo que no le guste de mí o porque no sea una buena pareja.”*

Alicia también llegó a compartir esta angustia, *“como puedo estar segura de que no perderé a mi pareja, de que no perderé a otros, de que no me lastimaran o traicionaran si mi padre lo ha hecho.”*

Con todo lo anterior podemos observar cómo hay varias coincidencias en esta motivación fundamental que pueden resurgir el hecho de mantener triángulos amorosos los cuales pueden llegar a provocar en los hijos cuando conocen estos.

Otro aspecto importante del tema de la segunda motivación fundamental tiene que ver con el gustar “¿Me gusta vivir? Así se pone ante nuestra existencia algo nuevo ¿Me gusta ser? ¿Me gusta la realidad ante la que estoy?” (Längle; 2000, 9). Todas estas relaciones coinciden en afectaciones con el gustar, el placer se tiende a buscar fuera y en cierta medida distante, como prohibido, en relaciones externas a las familias que han formado, queda por lo tanto oculto de las relaciones más cercanas, en otras palabras, se ha escindido placer y cercanía de la relación. Pues las relaciones cercanas en la familia no generan placer del todo y la relación placentera no es suficiente para generar cercanía y las cuales a su vez son intensas en gozo y dolor. En el caso de Mercedes las relaciones sexuales solamente eran llevadas a cabo con su amante y ya no más con el esposo, sin embargo constantemente caían en vivencias de agresión y violencia después por parte de ambos, Sol por su parte vivía solo placer sexual con su amante y no tanto con su esposo, éste último nunca le atrajo en ese aspecto, pero continuaba teniendo relaciones sexuales con él también, aunque dónde encontraba el placer había mucho dolor, por otra parte Liz en una ocasión dijo “Nunca hubiera vivido con él, estábamos bien porque lo veía poco, no creo que hubiera soportado su presencia durante todos los días.” y en otro momento comentó “Al ser su trabajadora yo casi no tenía vacaciones, él constantemente me pedía cosas y trabajaba durante más de 10 horas al día por todo lo que me indicaba hacer, sí lo sé, era mucho”, En otras palabras era un abuso lo que ella vivía. Al igual Eduardo no comprendía porque era necesario buscar el placer ocultándose de su esposa si ella no se lo prohibía, y en este caso, aunque él pudo hablarlo y reconocerlo con su pareja, este acto lo distancia de él mismo, de su propia relación. Ya que era ante él la principal desconexión. Vemos un vínculo fuerte en todos estos placeres y dolor, un modo de vida que en general no les gustaba, ro no podían dejar de ese modo de vida.

A su vez la parte del gustar tenía otras afectaciones que los diferenciaban, Mercedes y Eduardo lo llevaban al extremo como si fuera insaciable, ambos padecían de atracones de comida, de una vida sexual muy activa, del consumo de alcohol constante y exclusivamente Mercedes del exceso del consumo de Tabaco, indicando incluso que la voz le había cambiado por ello, el placer una vez más llevad hasta el dolor. Sin embargo, Mercedes utilizaba más “la reacción de coping de la rabia para despertar la relación con el otro” (Längle; 2000, 10) la usaba conmigo cuando no percibía que la comprendían y a su vez con los otros cuando no obtenía su atención, al contrario de Eduardo que era una rabia dirigida más hacia él mismo. Por otra parte, Liz no se permitía muchas cosas, el gustar fuera de la relación con ese amante estaba muy limitado en otras áreas, no permitirse el descanso, ni las vacaciones, ni si quiera hacer otras actividades en su día a día que no fuera trabajar y estar para sus hijos la llevaba a una desconexión de otros valores en la vida. “Una reacción de coping como el activismo, de rendimiento” (Längle; 2000, 10) Sol tenía otras dificultades respecto al gustar, “No sé qué me gusta, cambió constantemente de gustos, siempre tengo problemas para elegir pues como siempre fui criticada por mis gustos ahora no sé si son correctos o no, ¿Cómo sé qué me gusta algo realmente?” Sin embargo, por lo que expresaba podríamos indicar que se retiraba de una relación y llegaba a otra y así sucesivamente, es decir su “reacción de coping era de retirada.” (Längle; 2000, 10).

Tercera Motivación Fundamental

La primera motivación comenzó con el hecho de que yo soy. La segunda con el hecho de que somos vivientes que tenemos sentimientos, que crecemos, que nos desarrollamos y que estamos sometidos al tiempo. El tercer factum es que somos individuos, personas. Descubro que yo me puedo llamar a mí mismo yo: yo soy yo y la pregunta fundamental del individuo es ¿me es lícito ser como yo soy? ¿Me permito ser como yo soy? ¿Puedo ser yo

mismo? Ingresamos así al plano de lo ético ¿me es permitido ser como yo soy? ¿O debo acomodarme a como los demás quieren que yo sea? Se trata de tomar en serio nuestra propia individualidad, eso es lo que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia. La pregunta es cómo puedo realizar esta individualidad. Para Frankl es fácil porque cada persona es desde su nacimiento única e irrepetible. (Längle; 2000, 14).

Es menester indicar que todos estos casos comparten situaciones de vivencias de violencia en su infancia, de criticar sus gustos, de golpes por parte de uno o ambos de sus progenitores, en otras palabras, fueron traspasados en sus límites y no fueron miradas en su ser ellos o ellas mismas.

Mercedes utilizaba constantemente la retirada y la sobreactuación como reacciones de *coping* al no sentirse mirada, indicaba pues me voy para no lastimar, o quiero dejar la actuación y mi drama, bueno algunas veces soy solo les doy la razón y aparento lo que en el fondo siento.

Sol también se retiraba y castigaba a su amante cuando éste no cumplía con sus expectativas y sobre exigencias.

Sin embargo, Eduardo y Liz llegaban muchas veces a tener cierto nivel de disociación. Eduardo comenta “Estoy ahí comiendo sin sentir, no reconozco que estoy lleno, que ya no debo comer más, así que sigo y sigo, apenas ahora estoy entendiendo en la terapia que no me veo” Por otra parte Liz al ir profundizando en su biografía cuenta sus vivencias como si nada hubiera pasado “Si fue muy fuerte en su momento, pero ya es cosa del pasado, ya no me duele” Pero por otra parte vive el presente con esa reacción de *coping* “Voy al trabajo porque tengo que hacerlo ahora, pero estoy en automático, no siento nada y no conecto con mis emociones, hago las cosas por hacerlas”.

Cabe mencionar en este punto que mucho de la terapia y lo que han reconocido en general estos pacientes, es que les ha servido para poder mirarse, para darse cuenta de su propio existir, Eduardo comenta “No había visto que no me veía, es interesante saber eso” Sol “Lo que más me gusta de la terapia es que me veo, eres un espejo” Mercedes también lo ha indicado “Ahora me voy dando cuenta como me ha afectado todo lo que he decidido y como he afectado a los otros con mis decisiones, pero no veía nada de ello”.

Otro punto importante se da en la tercera motivación fundamental es también la delimitación, la cual no solo se observa en los problemas de decisión al tener que cortar o decidirse por alguien o algo porque una decisión nos enfrenta con ¿Quién voy a ser si elijo una u otra relación? ¿Cuál elección me hace más ser yo mismo? ¿Qué es lo propio y qué no? En este terreno hablamos entonces de poder ser persona, “*Ser persona es ser confiado a sí ser obsequiado permanentemente así mismo*” (Längle; 2013, 204) Elegir una pareja es elegirse así mismo también, sin embargo, ha habido en estos casos una dificultad para elegir, para delimitarse en la elección y a su vez definirse y entregarse, pudiendo ser ellos mismos con o sin pareja.

“De modo que una comprensión antropológica-mente fundamentada de la persona, incluye ya un campo de tensión, en el cual por principio el ser humano, al estar reunido con otros, se reencuentra: por un lado en la tarea de ser él mismo, llegar a ser él mismo, de encontrarse por delimitación, individualidad, mantención de la intimidad y de vivir lo totalmente propio; por otro lado, desligarse de sí mismo, entregarse a los otros, desplegarse en el otro, porque sólo en el otro puede llegar a ser totalmente él mismo (cfr. la autotranscendencia descrita por Frankl, 1975). Mucho de este antagonismo fundamentalmente antropológico – autoafirmación vs. encuentro de sí mismo en el otro”. (Längle)

Como podemos observar en estos casos existen complicaciones en el ser persona, no han podido tomarse del todo por ser invadidos con actos violentos y es por ello que muestran dificultades para decidir, delimitarse y entregarse, sino a la persona de la relación, pues eso formado como un nosotros la pareja, no queda delimitado, se ha roto. La pareja según (Länge; 2008,3) *“Es una formación del nosotros por referencia mutua y por delimitarse de otros a través de lo compartido”*. Este nosotros ha sido invadido por un tercero, entrando por dónde no se podía poner límites, como lo fueron a su vez nuestros pacientes en algún momento de su existencia. Un otro que los violento, que no les permitió ser ellos mismos, donde no recibieron un mirar, una validación el respeto y un trato justo. Es por ello que incluso Eduardo no puede quedarse en los límites de los acuerdos de entre nosotros, pues sus propios límites no fueron respetados, aunque los límites en esta pareja sean mucho mayores y más permisivos, llega a no ser capaz de transgredir esos acuerdos. Lo cual al igual que Mercedes se manifiesta también en el uso excesivo de alcohol, atracones y consumo de tabaco, todo ese placer hasta causar dolor es ahí donde la transgresión del nosotros es el reflejo de la transgresión personal, no se les permitió delimitarse fueron invadidos por un otro. No pueden protegerse de sus propias tendencias impulsivas y por ende no pueden proteger el terreno de su pareja.

Desafortunadamente algunos casos no quedan solo en el nosotros, sino en el terreno del sistema familiar. Tal es el caso Alicia y el hijo de Mercedes quienes descubren que hay un tercero que invade la pareja de padre y madre. Sin embargo, uno guardó el dolor, como fue el hijo de Mercedes, aunque a ella le ocasionó culpa, y por otra parte Alicia pudo hablarlo en sesión indicando *“No sólo fue infiel mi papá con mi mamá Yo me siento traicionada por él, ha perdido la autoridad sobre mí, no tiene más el derecho de direccionar mi vida e indicarme qué está bien y qué está mal”*. En otras palabras, al ser transgredidos y no poder trabajar en la delimitación quedamos a merced de transgredir, de violentar en los otros su persona y a su vez la propia comunidad que hemos engendrado, otra parte nuestra extendida, la familia.

Con esta falta de limitación nos introducimos al tema de la infidelidad.

La infidelidad como concepto es algo abstracto. Es una falta clara y flagrante o evidente de las reglas de exclusividad e inclusividad sexual o afectiva de la relación.

Es la disrupción de un tercero en el terreno de lo nuestro que deja una huella invisible que socava los cimientos mismos en los que se sostiene el individuo y la pareja en sí. Toca el terreno de las identidades de cada miembro de la pareja, así como otras áreas de la vida.

1(Artículo: Revista Colombia psiquiatría vol. 41, no3, 2012, “Las infidelidades, aprendiendo desde dentro de las conversaciones terapéuticas).

En esta definición encontramos sobre todo como se puede afectar el terreno de la pareja de la infidelidad una vez cometida, sin embargo como hemos visto alrededor de este artículo existen muchas áreas de la persona ya socavadas para que este acto llegue a suceder de manera tan contundente, o al menos estos casos nos lo han mostrado así, es por ello que una acción de esta magnitud es *posiblemente* un retorno de lo reprimido, en otras palabras un síntoma de una mezcla de carencias en la motivaciones fundamentales que requieren ser elaboradas.

Conclusiones

Aunque hay mucho que profundizar en estos casos, se rescata que hemos podido observar que nos hablan en cierta medida de afectaciones en diferentes motivaciones fundamentales, ante lo cual podemos indicar que la búsqueda de un tercero que transgrede los límites aceptados de la

pareja, es posiblemente o al menos en estas circunstancias un reflejo de carencias motivacionales, que han generado afectaciones en varias áreas de la existencia, dónde mecanismos de supervivencia se han quedado activados por mucho tiempo. Deficiencias en la confianza en el mundo del cual han tenido que huir, odiar, luchar o paralizarse, carencias en las relaciones con el miedo al abandono y una mezcla del gustar y sufrir, una cierta escisión entre el gustar y la cercanía, así como dificultades para poder ser uno mismo, una problemática para ser persona y entregarse, lo que repercute en el terreno de la pareja dónde la delimitación de lo nuestro se encuentra muy escaso. En estos casos se podría indicar. Si no puedo tomarme como persona no puedo tomarte a ti, mi pareja, como persona tampoco. Si no me miro, no puedo del todo mirarte, sino he sido respetado en mis límites tal vez tampoco pueda respetar los tuyos, sino sé quién soy, por ende, no sé quiénes somos y si no puedo sostener mi dolor, no puedo contigo sostener este mundo compartido y si no puedo decirte todo esto de frente, la infidelidad hablará por mí.

Con todo lo anterior la conclusión es poder mirar a la persona más allá de una acción transgresora desde una forma comprensiva. Hay mucho que se dice en este tipo de acciones y por ello mucho que requiere la persona del terapeuta, sé que no todos los casos son iguales y seguramente otro tipo de personalidades o reacciones estarán involucradas en otros casos de triángulos amorosos, pero al menos en este tipo de casos, brindar un espacio de seguridad y confianza, la mirada del terapeuta comprensiva para generar en los pacientes su propio mirar, tomar en serio lo que sienten y poder ir construyendo cercanía en la relación terapéutica genera también un acercamiento que poco a poco la persona se pueda tomar a sí misma, Transformándose ésta, modifica poco a poco sus relaciones. Tratar con la infidelidad y los triángulos amorosos es poder comprender más allá de esto para encontrar a la persona, la cual está pérdida en toda esa maraña de conflictos.

Bibliografía

1. Artículo: Revista Colombia psiquiatría vol. 41, no3, 2012, "Las infidelidades, aprendiendo desde dentro de las conversaciones terapéuticas".
2. "Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja nuevas respuestas a viejos interrogantes. Camacho, Javier Martín. Libro en PDF. Pág. 10 no viene el año".
3. "Vivir la propia vida" Silvia Längle y Gabriel Travieso 2013.
4. "Encuentros existenciales". Michèle Croquevielle, 2019.
5. Publ. originariamente: Längle A (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. En: Existenzanalyse 25, 2, 12-23.
6. LAS MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA. Seminario Buenos Aires, Mayo 2000 por Alfried Längle.