

LA REVOLUCIÓN AFECTIVA: DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL AL AGENCIAMIENTO AFECTIVO

SERGI FERRÉ BALAGUÉ
ASSOCIACIÓ GAEDE


Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: diciembre 2017

Depósito legal: AL 470-2018

ISBN: 978-84-9183-881-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Sergi Ferré Balagué

© De los cómics e ilustraciones: Sergi Ferré Balagué

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Imagen de cubierta: Sergi Ferré Balagué

Corrección: Laura Cuervo Álvarez

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

ÍNDICE

Preludio.....	11
Introducción	13
OPORTUNIDADES DE DESARROLLO PSICOAFECTIVO	
Lo que me pasa	17
La diferencia psicológica.....	18
El nacimiento de nuestra psique	24
Estrategias de supervivencia.....	28
La política del amor.....	31
Vivir amorosamente	32
EL CUENTO – PERSONALIDAD	
Introducción	37
La necesidad emocional del fracaso	42
¿Cómo identificamos los cuentos de nuestra vida?	47
Cuento-personalidad	49
La Caperucita Roja.....	51
Algunos patrones habituales	56

MODELO TERAPÉUTICO

La verdad	67
La impotencia	72
La fe	74
El humor.....	83
El amor	86

AGENCIAMIENTO AFECTIVO

Grupo de agenciamiento afectivo	89
Funcionamiento del grupo	97
Sesiones individuales	110
Lo invisible.....	116
Lo que la dependencia emocional nos ha enseñado.....	120
Una conclusión	122

LA EXPERIENCIA

Cuentos de la zorra.....	125
Quadre d'oportunitats de desenvolupament afectiu	156
Manifest	158
Contacte amb GAEDE / Contacto con GAEDE.....	159
Bibliografía.....	161

Este libro está escrito usando el genérico femenino y la única razón para hacerlo es: ¿Y por qué no?

EL CUENTO — PERSONALIDAD

*Tu cara -Le dijo- ¿Qué te has hecho en la cara?
Marion se encogió de hombros.
-Quería ser por fuera como soy por dentro -dijo sin soltar el cuchillo.*

Neil Gaiman
Sandman

INTRODUCCIÓN

Entre lo que ocurre “fuera” y como lo siento “adentro” hay un “filtro” que marca los límites interpretativos de lo que está sucediendo, que es el fenómeno que nosotras llamaremos “el cuento”. Por ejemplo, todo atractivo desconocido que entre en mi vida se convertirá tarde o temprano en un lobo feroz si yo vivo inmersa en el cuento de “La Caperucita Roja”, porque es lo que encaja con lo que cabría esperar desde este esquema *argumental*. Aunque se trate de un lobito manso o enfermo, la persona no podrá sino acabar viéndolo según las posibilidades de entendimiento que le dicte su propio cuento. De hecho, seleccionará de entre todas las personas que puedan entrar en su vida a aquellas que jueguen mejor el rol que refuerce su historia. Esto conlleva que lo más real para la persona, su propia personalidad, sea la creencia en el cuento (que en este caso va de ser una víctima inocente en un mundo de lobos). Por eso hablaremos de cuento-personalidad.

Dejar de reproducir siempre la misma historia emocional implica primeramente que la persona identifique el cuento en el que

vive como *su* cuento. Este proceso es posible si reconoce que en todas las situaciones en las que se ha repetido el mismo patrón, el factor común ha sido ella misma. También si para otras personas en circunstancias parecidas, la interpretación que han dado y por lo tanto el resultado ha sido bien distinto. Solo con que una sola persona haya reaccionado de diferente forma ya nos vale para afirmar que mi reacción es relativa a mi interpretación y no una ley incuestionable. Es entonces que la persona reconoce que esta historia le pertenece, que se parece a la idea que tiene de sí misma y del mundo. Por ejemplo, para una persona racista que tome un bus urbano, el resto de viajeras puede estar dividido entre blancas o negras, así como para una persona que suba con intención de pedir limosna, entre posibles donantes y no. ¿Cuál es el mundo que se te presenta a ti? Este es tu cuento ¿Cómo te explicas a ti misma? Este es tu cuento-personalidad.

El cuento es una construcción psicológica que hace que una persona crea que eso que está viviendo afuera es lo que condiciona su vida, cuando en realidad su vida ya viene pre-condicionada por el guion del cuento interior que se reproduce inconscientemente afuera. Esta persona se dedicará a buscar culpables, en este caso a los lobos feroces, que justifiquen su vivirse como una víctima inocente de las circunstancias. En sus relaciones afectivas, sin darse cuenta, estará reproduciendo una manera de contarse la vida que la lleva a relacionarse siempre con los mismos personajes sean quienes sean las personas que los interpreten. Cuanto más intensa y dramática es la épica, más enganchadas nos tiene.

Por ejemplo, en el cuento de “La Bella Durmiente”, la protagonista permanece en letargo, sin apostar, sin cometer errores, angelical, eternamente necesitada de la persona que habrá de darle la vida con un beso, ¿quién renunciaría en este papel a la fantasía del advenimiento de la persona amada, la que nos ha de traer el reconocimiento que tanto merecemos? Es un cuento de una gran intensidad emocional que se va acumulando bajo esa cama

donde está postrada que se convierte entonces en una bomba de relojería. Si finalmente llega la persona que ha de jugar el papel de príncipe, la “Bella” vivirá durante un tiempo exultante con esa idea de ser rescatada que tenía prefijada e ignorando todas las señales que no vayan en este sentido. Hasta que llegará el momento en que la ilusión se desvanecerá y vendrán las acusaciones del tipo “ya no eres el de antes” (o sea, el que me imaginaba que eras), dando paso la inevitable decepción. Entonces la estrategia del cuento seguirá su curso y la persona se quedará aun más alestargada y resentida tras revivir la traición, reclamando en nombre de su felicidad al próximo príncipe, que esta vez sí, la querrá de verdad. El cuento ha caído en bucle y la persona queda atrapada en un mundo cada vez más pequeño, previsible y angustiante.

Cada una de nosotras estamos ceñidas a una particular manera de contarnos la vida que al mismo tiempo es inconsciente. Por ejemplo, en el cine cuanto más nos metemos en la película menos conscientes somos de la cámara que la está proyectando detrás de nosotras y sin la cual no habría película. Seguimos el argumento porque las imágenes han sido registradas, seleccionadas, maquetadas, editadas, enlazadas narrativamente y ambientadas con una determinada banda sonora, pero la cámara que lo filma y lo proyecta no aparece en la historia. La magia del cine consiste precisamente en hacer desaparecer esa cámara, en olvidar que solo se trata de una ficción para que conectemos emocionalmente con los personajes metiéndonos en su piel. La narrativa proyectada desde nuestro cuento-personalidad se basa en lo mismo.

Sentimos lo que sentimos en ocasión de nuestras relaciones y circunstancias exteriores. Es lo que tenemos enfrente y creemos que la emoción proviene de ahí. Vemos lo que vemos desde un determinado punto de vista, pero el punto de vista no aparece en lo que vemos. No nos vemos a nosotras mismas seleccionando las escenas que seleccionamos, narrando la historia de la manera que la narramos, encajonando lo que ocurre en nuestros propios

esquemas internos, recuerdos y emociones. Esto condiciona absolutamente no solo lo que vemos sino también cómo nos vemos viéndolo. Hay que recordar que la cámara que proyecta en el cine está detrás de nosotras, es una proyección anterior a nuestra propia consciencia de estar interpretando. Para la persona, toda realidad parte de una determinada representación aunque no se agota en ella. La realidad es un continuo proceso de hacer consciente lo inconsciente, y no una determinada imagen o teoría a la que se la llame “la verdad”.

No nos vemos a nosotras mismas explicándonos emocionalmente lo que nos ocurre de igual forma que no vemos la cámara proyectando la película en el cine, aunque en este último caso implícitamente bien sabemos que está ahí. También advertimos que la historia narrada en la película está condicionada a la visión de un director en particular. Por ejemplo, no sería lo mismo una película sobre el Holocausto filmada por Almodóvar que por Alfred Hitchcock. De igual forma, los recuerdos de la niñez no son los mismos según el hermano o hermana que nos cuente la historia. Cada cual vivirá una versión particular de los hechos según sea la configuración de su cuento-personalidad. Por ejemplo, una persona que sin saberlo lleva unas gafas teñidas de negro ve el mundo oscuro, confuso, truculento. Desde ahí vive y desde ahí sentencia que la vida *es* deprimente. No como una interpretación sino como la verdad. Solo en el proceso de hacer consciente lo inconsciente puede advertir esas gafas emocionales y darse cuenta de que se trata de *su* verdad. Su verdad en un momento dado del proceso de hacer verdad o hacer consciente lo que sea verdad, que en ese trance pasa por tal experiencia. Esta surge en ocasión de unos hechos externos que son los que son pero condicionados por una configuración emocional interna que es la que es. Por supuesto, en el ejemplo no me refiero a unas gafas físicas que simplemente diezmarán el grado de visión, pues aun así una persona ciega podría ver perfectamente la vida de manera luminosa y con

ganas. Me refiero a unas gafas psíquicas, al cuento-personalidad o filtro narrativo de la manera en que me explico quién soy en el mundo y qué cabe esperar de la vida, que son las que nos obnubilan emocionalmente por mucho que alcance el sentido de la vista.

Estas gafas psíquicas configuran nuestra personalidad o manera de afrontamiento personal de la vida que determina qué es importante para nosotras, qué necesitamos, qué anhelamos, qué odiamos, qué nos afecta, qué nos aterra, etc. Esto no es ni bueno ni malo, es como es. La cuestión está en que la manera de articular estos contenidos psíquicos se condicionó de manera profunda en etapas muy primarias, cuando éramos pequeñas y emocionalmente inmaduras, resultando la paradoja de que la niña que fuimos es al mismo tiempo nuestra madre emocional. Esa niña fue la primera en dejar huella en nuestro mundo interior. Cuando llegué ahí no había nadie más que ella, no contaba con los recuerdos, experiencia y raciocinio con los que contamos ahora. Se sintió sola y tuvo que organizar nuestra psique como pudo para seguir adelante y que hoy en día llegaras a ser una persona adulta. A esa niña ¿no la descargaríamos hoy de tanta responsabilidad dándole la orientación íntima que en ese momento no tuvo? ¿No sería ahora ocasión de reconocer y validar su valiosa tarea independientemente de si su experiencia nos dolió o nos sentimos avergonzadas? La tradición que instauró nuestra madre-niña fue el cuento-personalidad del que aquí tratamos. La misma dificultad con que hoy nos encontramos para lidiar con esta configuración se conecta emocionalmente con la dificultad que tuvo ella para constituir un tipo de apego afectivo que le permitiera apaciguar el miedo de verse sola y totalmente dependiente de su entorno. Eso que hoy llamamos *la dependencia emocional que quiero superar* fue antaño la estrategia de nuestra madre-niña por intentar sobrevivir. Por eso no se trata de superar, negar o dejar atrás, sino de reconocer, validar, agradecer, liberar, perdonar, acompañar, sostener, aceptar y amar.

LA NECESARIEDAD EMOCIONAL DEL FRACASO

Una de las máximas resistencias a reconocer y quitarnos los filtros emocionales y a cuestionar nuestro papel en el cuento es que dentro de esa narrativa, atendiendo a su propia interpretación, nosotras somos alguien especial. Somos las protagonistas. Volviendo a la Caperucita Roja, si la sacamos del cuento para evitar que el lobo se la coma, esta niña que era la heroína de su propio drama pasará a ser alguien sin épica, sin rumbo ni propósito. Preferimos mil veces ser desgarradas una y otra vez pero sabiendo quiénes somos, que no salirnos de la familiaridad del cuento y sentir que nuestra vida, sin lobos ni peligro, no tiene sentido. Estamos enganchadas a esa intensidad y por eso nos resistimos. Fuera del cuento la Caperucita ya no es la Caperucita sino *solo* una niña más.

Curiosamente, esa advertencia de ser “solo una niña más” que nos mantiene en el cuento bajo la amenaza de nuestras expectativas emocionales, de ser enfrentada cumpliría la misma función de devoración de ese lobo que encontramos fuera pero esta vez a nivel interno. Es dolor, pero es un dolor que nos libera en vez de aprisionarnos. En este punto ya no es el lobo de ahí el que nos devora, sino un estado de ánimo, que es la depresión, oscura como la boca del lobo. Si observamos esta voracidad en nosotras ya no será necesario reproducir el bucle narrativo ahí afuera, en la pantalla, porque habremos identificado esa herida que llevamos desde la cual estábamos proyectando el dolor que nos causa en nuestras relaciones. De este modo, el personaje de afuera ha pasado a ser el reconocimiento de adentro, sin tapaderas. Hemos hecho consciente una imagen psíquica que nos pertenece desde el mismo momento en que nos afecta y que estábamos desentendiendo proyectándola inconscientemente fuera (“es que la gente...”, “es que mi familia...”, “es que mi mala suerte...”, etc., pero también “es que yo...” refiriéndonos a la imagen que tengo

de mí, que como valoración sobre algo también es externa a la propia experiencia como potencial). La hemos devuelto a su casa, a nuestra conciencia emocional, donde podrá encontrar su legítimo espacio y adquirir su propio sentido. Finalmente estaremos atendiendo la herida abierta que arrastramos y no meramente a su proyección en la pantalla, cuando nos desvivíamos por nuestras expectativas mientras que por dentro seguíamos sangrando.

Reconocer directamente la herida que llevamos dentro supone una gran afrenta para nuestra construcción identitaria, pero es lo único que realmente cura. El cuestionar la narrativa pasa inevitablemente por un sentimiento de fracaso, porque ese personaje con el que nos identificábamos debe fracasar para darse cuenta de que no es quién pensaba ser. Por ejemplo, en el cuento de “El Patito Feo”, el protagonista nace siendo considerado muy feo en comparación de sus hermanas y hermanos, que son consideradas muy guapas. La mirada de rechazo de todos los animales de la granja así se lo confirma. El pato se encuentra en la encrucijada de que por una parte necesita del amor de las demás, pero al mismo tiempo ese “amor” le duele porque le obliga a ceñirse a asumir una valoración negativa de sí mismo. Así es como por fidelidad al cuento familiar el pato interioriza ese ser feo, pensando que si bien eso le lleva incluso a menospreciarse a sí mismo, al menos sabe quién es y de dónde viene. El pato del cuento, que como bien sabemos no es un pato sino un cisne juzgado injustamente como un pato, sufre inconmensurablemente precisamente por creerse el cuento de que es un pato.

¿Cómo llega entonces a darse cuenta de que ese *ser un patito feo* tiene niveles más profundos de comprensión hacia maneras de vivirse que nada tienen que ver con ser “feo” o “guapo”? Nosotras lo sabemos, porque estamos fuera del cuento que leemos. Pero él lo está viviendo en primera persona, para él no es un cuento sino *la* realidad, esa realidad que construye a la par de su propia identidad. Por lo tanto, para él es inevitable intentar de todas las

maneras hacerse querer por las demás desarrollando todo tipo de estrategias dirigidas a sobrevivir. Cuanto más se aferra a sobrevivir, más se aferra al cuento, y más le aparta esto de la aceptación incondicional de sí mismo. Por lo tanto, cuanto más lo intenta, más fracasa, o sea, más necesariamente fracasa, porque si no nunca llegaría a descubrir que no es el que se imagina ser. Finalmente, cuando lo da todo por perdido, ante la visión de los divinos cisnes agacha su cabeza con todo el dolor de su corazón esperando a que lo maten a picotazos, y ahí, en ese momento de humillación, es cuando descubre en el reflejo del agua una nueva manera de concebirse. No es un pato, es un cisne (aunque no por ello deja de ser estrambótico como pato). El que quisiera ser mejor pato y se esforzara más y más en ese sentido solo le comportaba seguir rodando en una rueda de hámster neurótica, pero precisamente esta experiencia le llevó a cuestionar su idea de la realidad y de sí mismo.

Estamos absolutamente envueltas de ficciones, pero hay ficciones neuróticas que nos hacen la vida imposible y hay ficciones que permiten que la vida tenga sentido por sí misma. Los cuentos no se eligen a voluntad. Habitamos en ellos pero no los escogemos nosotras. ¿No crees que si pudiéramos decidir sobre esto otro gallo nos cantarí? No podemos escoger sobre tener o no la voluntad de hacer algo, porque esa disponibilidad está condicionada a si el cuento en que nos hayamos nos lo permite narrativamente. Pero sí podemos tener la honestidad de reconocer el patrón que nos rige y la humildad para cuestionarlo. De ahí surgen los quererres que nos dan la posibilidad de llegar a donde de otra manera no nos hubiéramos dirigido nunca. Representan aprendizajes tanto si se consuman de la forma esperada como si no, porque su función es la de ponernos en marcha y obtener la experiencia necesaria para orientarnos.

Pero cuando decretamos que el cambio válido solo es el cambio deseado por mí, por su fidelidad al cuento, estamos huyendo

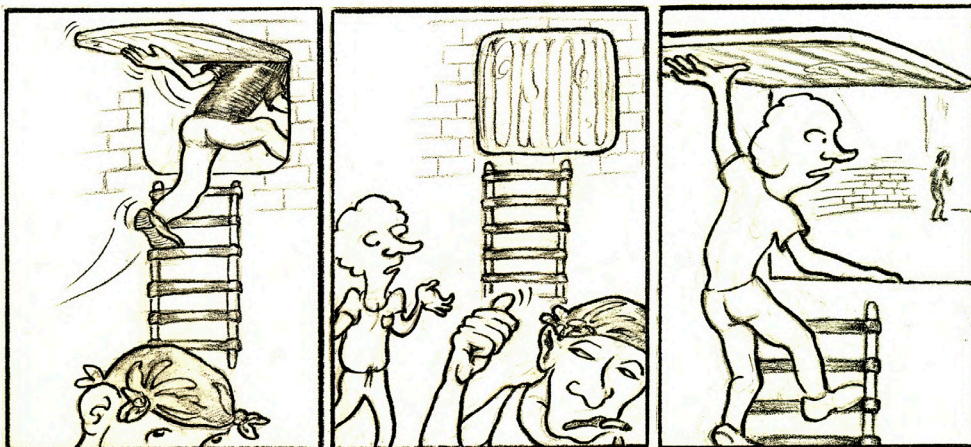
de lo que verdaderamente posibilitaría un proceso de transformación. Toda esta queja por lo que no hay y yo considero que me falta (“si yo tuviera pareja...”, “si yo tuviera dinero...”, “si yo tuviera autoestima...”, “si yo tuviera libertad...”, etc.), nos viene al pelo para no enfrentar precisamente las cuestiones que nos encararían con el cuento ¿y qué pasa si no lo hay? ¿Podría aun así tratar de ser feliz de alguna manera? ¿Podría a pesar de todo intentar hacer algo bueno con mi vida? Que una situación no nos guste no invalida todas sus posibilidades. Pero desde el cuento sí, porque todo lo que no encaja con el éxito de sus expectativas se vive como un trágico fracaso (“si no lo consigo no merezco ser feliz”, “si no encuentro el amor de pareja no llegaré nunca a sentirme tan buena como las demás”, “si mis progenitoras no me validan jamás seré una niña de verdad”, “si me comprometo con alguien ya no podré hacer mi vida”, etc.)

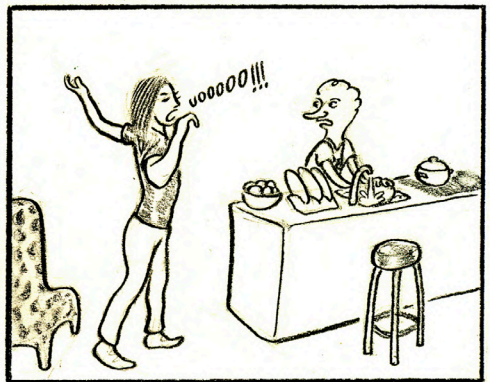
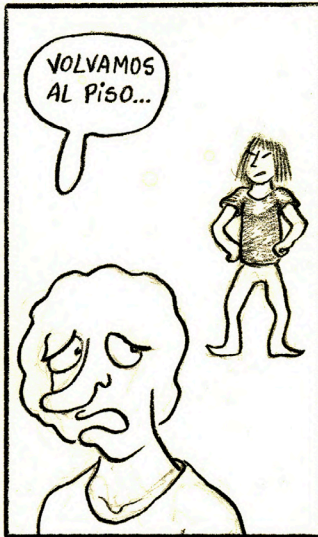
En la película de animación “Kirikú y la bruja” (Michel Ocelot, 1998) encontramos un bello ejemplo de lo explicado hasta ahora. La malvada bruja se volvió así de ruin porque en una ocasión le hicieron un daño terrible dejándole clavada entre sus vértebras una estaca que desde entonces le genera un sufrimiento constante. Podría intentar quitársela pero esto supondría revivir la herida, el dolor que sintió cuando se la introdujeron, y no está dispuesta a volver a pasar por lo mismo. Ese daño le genera un gran resentimiento con la vida y de ahí que se haya vuelto el azote de la tribu. Todos sus actos de venganza y hostilidad no hacen más que alimentar esta misma narrativa, la de la necesidad de someter a todo el mundo si quiere sobrevivir. Roba a las mujeres, secuestra a los niños y supuestamente devora a los hombres. Curiosamente es la misma herida la que le confiere sus poderes de bruja. Es el cuento del *hacer justicia* a costa de su propia libertad, el pacto con el diablo a cambio de su alma, la negación de su vulnerabilidad para creerse invulnerable. Sólo cuando sea capaz de aceptar su propia impotencia y

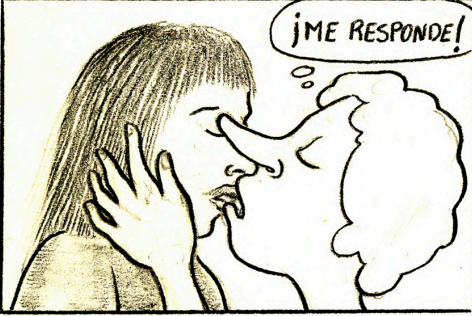
dejar de culpabilizar y juzgarse tan severamente, la bruja dejará de ser la bruja para volver a ser una mujer.

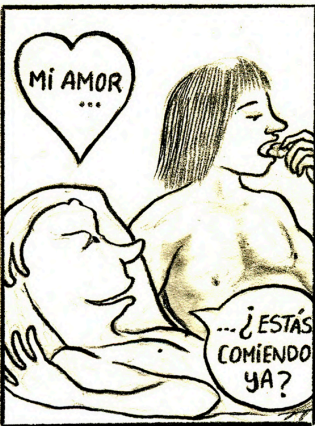
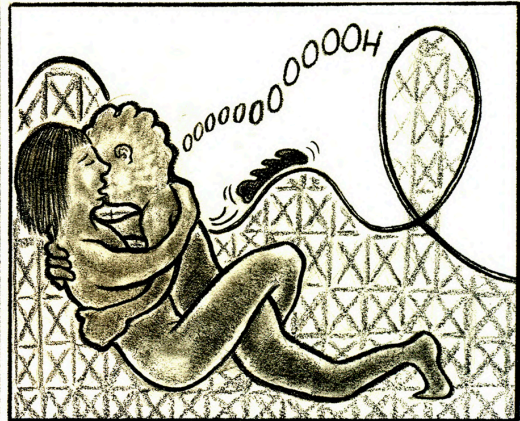
Lo curioso es que creamos que la salida del cuento-personalidad debería ser de entrada una experiencia satisfactoria, ya que esta expectativa nos mantiene enganchadas a la teta autocomplaciente del cuento. El cuento busca autoreproducirse con la previsibilidad de una canción que escuchamos siempre porque nos gusta mucho y porque nos gusta mucho la escuchamos siempre. En cambio, el hacer algo nuevo (no únicamente el fabular con la posibilidad de hacerlo, que solo es más imaginación) se experimenta como un fracaso o incapacidad personal o como una íntima amargura o inseguridad. Es en estos momentos iniciales en que como adultas deberemos hacernos cargo de la niña-madre y llevarla en brazos por un camino que ella misma, emocionalmente, jamás transitaría. La razón (datos, ideas, expectativas,...) ha de conectar con la emoción (sentimientos, necesidades, miedos...) en un plano de igualdad. En esto radica la educación emocional. No en que una parte esté por encima de otra sino en que se acompañen, en que dialoguen, en que se reconozcan y lleguen a consensos en las decisiones del día a día. Pero sin duda los temas van a ser los peliagudos, esos que por ser considerados prescindibles, deprimentes e insatisfactorios, nos van a poner en jaque.

Nunca dejamos de ser esa niña que fuimos. Del mismo modo que intelectualmente ahora esa niña no es más que una proyección nuestra, emocionalmente somos nosotras una proyección suya. Lo que no le dejaron ser entonces se convierte en nuestras reivindicaciones de hoy en día. Si no pudo tener confianza, sentir admiración por quienes la rodeaban, valoración por sí misma, eso está ahí. Pero lo que la niña no necesita es ser compensada para que se calle, sino aceptada para que se comunique y orientada para que experimente la comprensión que en ese momento no tuvo. Tu niña es espontaneidad, es entusiasmo, es candor, pero también es dolor, es miedo, es desconfianza. No es tu niña quien

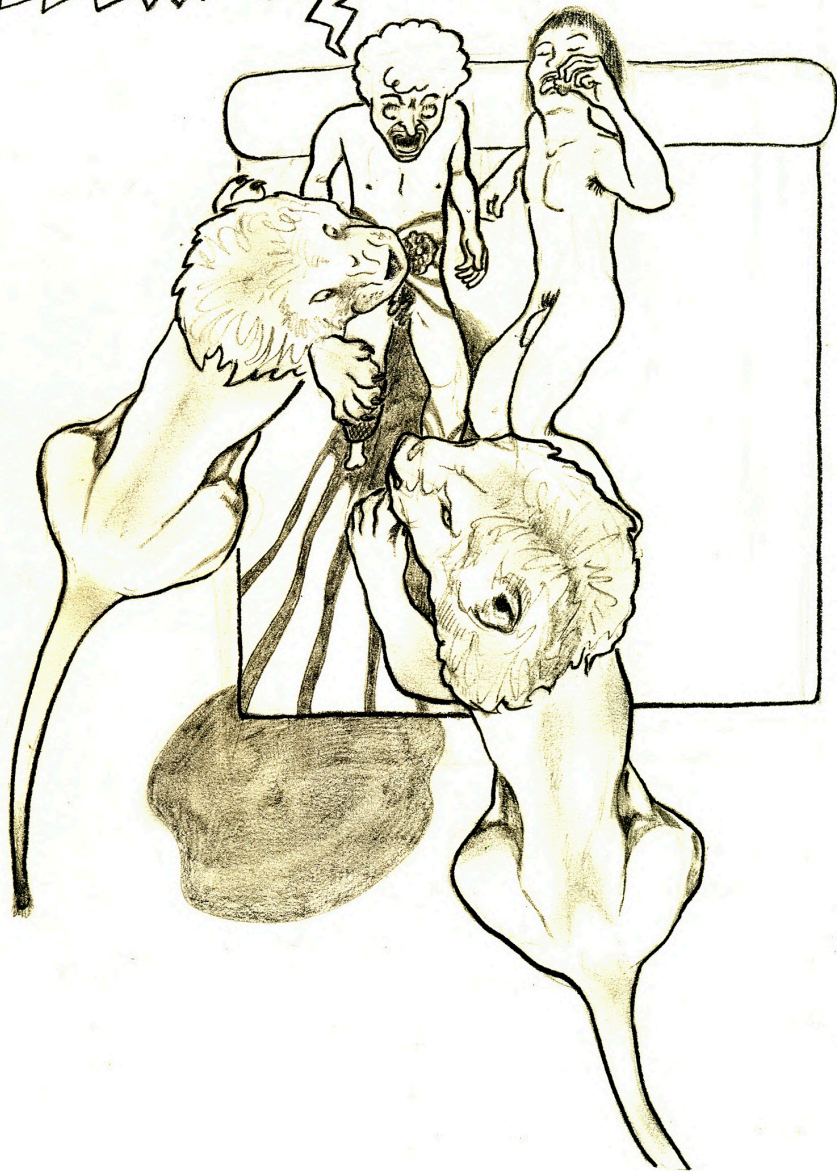








AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAH



NO ME ABANDONES...
REPITE CONMIGO:
NO ME ABANDONES

