

# COMO DESARROLLAR UNA RELACIÓN CONSCIENTE

## Contenido

FASES DEL DESARROLLO DEL NIÑO.....	3
SEIS TIPOS DE PAREJA .....	5
1.- MADRE-HIJO (o padre-hija) .....	5
EL QUE SE AFERRA .....	5
EL DISTANCIADO/EVITADOR .....	5
2.- PAREJA JUGANDO AL ESCONDITE.....	6
EL DISTANTE TEME SER ABSORBIDO.....	6
EL ROL DE VIGILANTE.....	7
3.- PAREJA ECLIPSE.....	8
EL TIPO CONTROLADOR .....	8
LA MUJER INVISIBLE, TEME SER ELLA MISMA.....	9
4.- UN NARCISISTA Y UNA RESIGNADA .....	10
EL/LA COMPETITIVO. EL NIÑO COMPETITIVO: Temor al fracaso o desaprobación .....	10
EL/LA MANIPULADORA.....	10
5.-UN SOLITARIO CON UN GREGARIO.....	11
EL SOLITARIO.....	11
LA GREGARIA. EL NIÑO GREGARIO: TEMOR A LA NECESIDAD, A ESTAR SOLO .....	12
6.- PAREJA TIRA Y AFLOJA .....	12
EL REBELDE (Recuerda que se pueden cambiar los géneros, el, ella...). EL NIÑO REBELDE: TEMOR A SER CONTROLADO .....	12
ELLA CONFORMISTA. EL NIÑO MODELO: TEMOR A SER DIFERENTE .....	13
Bibliografía: .....	13

*LOS ROLES DE PAREJA: Para poder predecir lo que sale mal en nuestras relaciones.*

*Nuestra libre elección de pareja, no es tan libre como pensamos. Estamos condicionados por una gran cantidad de necesidades que necesitamos completar y de las que no somos conscientes. Sin que nosotros lo pretendamos, nuestro inconsciente desea curar aquellas heridas emocionales que sufrimos en nuestra infancia: abandonos, humillaciones, miedos, abusos.... Para conseguirlo creamos una imagen concreta y detallada en nuestra mente de nuestro ideal de pareja perfecta.*

*Lo que llamamos química entre dos personas, en realidad es la atracción inconsciente que experimentamos hacia alguien que pensamos satisfará nuestras propias necesidades emocionales. Intentamos cubrir las deficiencias del pasado a través de nuestra pareja, con la esperanza de que llene los vacíos psicológicos dejados por quienes nos cuidaron en la infancia, que fueron por definición, personas imperfectas.*

*Nos enamoramos ciegamente de alguien que posee rasgos muy similares a los de nuestros "imperfectos" padres. Nuestro amado se convierte en alguien que encaja con una imagen que llevamos en lo más profundo de nosotros mismos.*

*Esta imagen responde al modo en que respondieron las personas que nos cuidaron, algo que quedó grabado en nuestro inconsciente.*

*Intentamos conseguir de adultos lo que no obtuvimos en la infancia por parte de quienes más necesitábamos.*

*Cuando encontramos esa pareja afín a nosotros se produce esa acción química y se enciende la llama del amor. Nos sentimos vivos y enteros, seguros de haber encontrado a la persona adecuada que lo enderezará todo.*

*Desgraciadamente, y puesto que casi con toda seguridad habremos elegido a alguien con rasgos negativos similares a los de los padres que nos hirieron, es difícil obtener esta vez un resultado positivo. De hecho la mayoría de la gente que ha tenido relaciones en serie afirman que a pesar de sus mejores intenciones, se las arreglaron para encontrarse cada vez con los mismos problemas.*

*La relación de pareja tiene un gran potencial para la curación de nuestras heridas infantiles facilitando nuestro crecimiento espiritual. Es la terapia que necesitamos para crecer y ser completos, para regresar a nuestro estado más equilibrado.*

*Antes de que podamos conocer íntimamente al otro, tenemos que conocernos a nosotros mismos. Tenemos que restaurar aquellas partes en nosotros que quedaron dañadas o negadas, aquellas que sufrimos en nuestra infancia. Hay que curar la insensibilidad, el dolor y las amenazas que vivimos.*

*Las relaciones nos allanan el camino para que volvamos a nuestro ser sano, corrigiendo las distorsiones producidas por las personas que nos cuidaron de niños y por la socialización.*

*Es el amor incondicional dirigido hacia nuestra pareja el que nos libera. Crearemos un entorno amoroso en el que el otro se permita abrir al amor, para que brote la confianza de modo que ambos experimenten la fusión, la unidad. El Amor es la Respuesta. Así es como se comporta la naturaleza para la reparación de los males, a través de las relaciones. La tarea de la relación es curar los detalles concretos de su infancia, de sus relaciones, que le han dejado heridas. Usted anhela volver a sentirse conectado, su impulso le lleva a sentirse plenamente vivo. En consecuencia, su objetivo es mantener una relación consciente.*

*Nuestras heridas son el resultado de necesidades insatisfechas que amenazan nuestra supervivencia. Con la tensión provocada por el nacimiento y con cada situación posterior en la que no se satisfizo una necesidad en nuestra primera infancia, perdemos otra partícula de nuestra totalidad esencial. Todos nosotros hemos sido heridos, por muy estables y educativas que hayan sido nuestras vidas en el hogar, pues nacemos como criaturas dependientes, insaciables y complicadas, de padres falibles, que tienen también sus propias necesidades y problemas.*

*Incluso con la mejor de las intenciones hay infinitas oportunidades para que las cosas salgan mal.*

*Las cosas que salen mal tienen sobre nuestro desarrollo mucho más impacto que aquellas que salen bien. Lo que recordamos es aquel día que perdimos el tren, la única vez que se nos quemó el asado en el horno, la ocasión en que nuestra pareja se olvidó de besarnos para despedirse, la vez en que el bebé se cayó cuando habíamos distraído la atención por un momento. Me refiero a cosas cotidianas que pueden salir mal y que el niño puede llegar a interpretar como una gran afrenta o frustración. Y es que como niños no podemos comprender o controlar lo que nos sucede, cada pequeña cosa que sale mal se ve experimentada a nivel cerebro antiguo primitivo como algo que tiene importancia absoluta en términos de supervivencia.*

*Desarrollamos defensas contra las inadecuaciones de nuestra infancia sobre las que no tenemos ningún control y las arrastramos con nosotros allí donde vayamos y con quien estemos. Constituyen nuestros mecanismos de defensa que a través de la repetición se endurecen hasta formar las defensas del carácter que continúan obedeciendo el mandato original durante toda la vida: asegurar nuestra supervivencia.*

*Si nos aferramos a nuestra pareja, si nos mostramos retraídos ante el afecto, si nos metemos en nuestra concha ante la primera señal de crítica, si montamos una escena para llamar la atención, puede estar seguro de que ese comportamiento se remonta directamente a nuestras débiles defensas contra las heridas sufridas en los primeros años de vida. Mientras no seamos conscientes de nuestros mecanismos de defensa y sus causas, nuestra frustración continuará. Al ver en el presente el resultado de esas heridas, podemos efectuar cambios para el futuro.*

### **FASES DEL DESARROLLO DEL NIÑO**

*En el transcurso de nuestro crecimiento, vamos superando fases psíquicas, pero si en algún punto del camino, algo sale mal en la forma que somos educados, encontramos instintivamente una manera de compensar lo que nos ha faltado con objeto de sobrevivir. Es una forma defensiva y por tanto mal adaptada de enfrentar esa evolución. Esto deja un lugar débil en nuestro desarrollo. Siendo las personas que nos educaron de niños imperfectas, todos nos sentimos heridos en mayor o menor grado en todas las fases de nuestra infancia, pero casi siempre hay una fase en la que nos quedamos empantanados. Esto tiene que ver con nuestro carácter, con nuestra forma de responder en la vida.*

*Padres que adoran a su hijo recién nacido, pueden sentirse amenazados cuando éste empieza a abrirse al mundo, o pueden mostrarse demasiado rígidos a la hora de reflejar las fantasías del niño cuando este intenta establecer su propia identidad. Es posible que se sientan incómodos con el apego juvenil a un grupo de compañeros o ante el proceso de aventura adolescente hacia la sexualidad.*

*Puede suceder que los padres se encuentren menos disponibles en una fase concreta del desarrollo: discuten entre sí, llega un hermano, surge una enfermedad o se produce un traslado de trabajo.*

*Esa fase incompleta nos seguirá durante toda la vida y se convertirá en el tema principal alrededor del cual giran nuestros problemas actuales.*

*Es importante reconocer la fase en la que quedamos encallados.*

*Hay 6 fases del desarrollo del niño del adolescente:*

*La fase incompleta donde nos hemos quedado fijados, nos afecta de manera muy concreta en nuestras relaciones*

*Encontraremos parejas que nos traten, de modo muy similar a como nos trataron las personas que nos cuidaron y utilizaremos las mismas estrategias infantiles para tratar con ellas, con lo que terminaremos por sentirnos igualmente frustrados. Volveremos a representar esos viejos escenarios de la infancia y a reabrir esas viejas heridas que teníamos*

*tapadas con nuestras defensas y que esperamos curar cuando nos enamoramos. Cuando nuestra pareja nos falle, como nos fallaran nuestros padres (según nuestra interpretación), trataremos a nuestra pareja como nos trataron nuestros padres y esto reabrirá las heridas infantiles del otro, quien a su vez responderá tal y como reaccionó ante sus padres cuando era niño o niña. Por ejemplo, si usted de pequeño al no conseguir buenas notas en la escuela, fue criticado por sus padres, se sintió culpable y tuvo el pensamiento "no puedo hacer nada bien", ahora, cuando su pareja le reproche que deja tirada la ropa en el suelo o no gane suficiente dinero, se sentirá del mismo modo. Y cuando su pareja le decepcione tenderá usted a criticarla del mismo modo que sus padres le criticaron a usted.*

*Tendemos a elegir parejas que quedaron encalladas en la misma fase que nosotros. Sin embargo suele ocurrir, que ante situaciones o fases parecidas, nuestra pareja haya aprendido a reaccionar, a responder con mecanismos opuestos a los nuestros. Por ejemplo, si usted sintió que no le hacían el suficiente caso, quizás reaccionó intentando llamar más la atención, pero quizá su pareja tomara la opción de volverse un ser solitario ya que no le prestan atención.*

*Ejemplo:*

*David, sintiendo que su madre era excesivamente agobiante, aprendió a refugiarse en su habitación y crearse un rico mundo interior al que su madre no podía acceder. En cambio Carmen, su esposa, a pesar de haberse sentido rechazada en la misma fase que David, sintió que su madre no le prestaba atención porque siempre estaba muy ocupada con su hermanito pequeño. Ahora Carmen teme el abandono, y anhela desesperadamente la clase de intimidad e independencia que ve en David, quien por su parte teme la intimidad y el contacto que tan fervientemente anhela. Si un miembro de la pareja cambia, y aparece su carácter defensivo, el otro responde en consonancia.*

## SEIS TIPOS DE PAREJA

SEIS TIPOS genéricos de pareja que se dan cuando se juntan dos personas ancladas en la misma fase del desarrollo en su infancia pero que han respondido de manera opuesta ante una experiencia similar. Existen otras combinaciones, pero lo probable es que se busquemos la pareja que nos cubra nuestra necesidad inconsciente, una anclada en nuestra misma fase.

### 1.- MADRE-HIJO (o padre-hija).

Uno se aferra y otro se distancia.

Esta pareja está formada por dos personas ancladas en la fase de apego: uno que se aferra y otro que se escapa.

Permanecer apegado es la principal necesidad de un bebé durante los primeros 18 meses. Si se le responde adecuadamente con contacto, alimento, calor, etc...Desarrolla la sensación de que es un ser aparte en el mundo, seguro y con recursos para conseguir lo que necesita. Se encuentra apegado con seguridad, esto es algo crítico para él. El sentido de seguridad establecido durante esta fase marca el tono del resto de nuestro viaje por la vida. Es el fundamento de nuestra respuesta a los peligros y placeres de la vida.

Si la vivencia de este niño es una falta de calidez, escasez en la nutrición o falta consistencia física y emocional, para que se produzca el "apego", aparecen los mecanismos de superación mal adaptados. Ante la misma carencia, una persona responde de manera "exagerada", AFERRANDOSE, y otra puede responder solapando el asunto, se retira.

#### EL QUE SE AFERRA

Cuando el bebé de 0 a 18 meses encuentra que la atención de su cuidador es impredecible ya que no siempre está disponible como él quisiera, intenta elaborar una respuesta de stress ante la inseguridad que le crea. Tiene una relación muy ambivalente con su madre, por un lado se hace adicto a llamar su atención y a descubrir maneras de lograr que ella responda y por otro tiene mucha rabia al no recibir la atención requerida, una cólera que le hace alejarse de su madre aunque ella se acerque. Al tener la experiencia de que algunas de sus necesidades se satisfacen mientras que otras se frustran, también empieza a desarrollar una actitud dual hacia sí mismo (bueno/malo). Este niño ve como de adulto afloran aquellas necesidades infantiles insatisfechas que influirán en su elección de pareja, sus expectativas con respecto a su pareja y la forma en que se relacionará con ella para satisfacer sus necesidades. Su comportamiento ambivalente confunde a su pareja, llenándola de culpa y de incertidumbre ya que tan pronto le necesita como le desprecia y le castiga.

Los reproches del que se aferra serían:

- Nunca estas ahí cuando te necesito.
- Cada vez que las cosas van bien entre nosotros, te marchas.
- No puedo satisfacer mis propias necesidades.
- Yo soy buena, pero mi pareja (mi cuidador) es malo. Le presionaré hasta que satisfaga mis necesidades.
- Soy malo por tener estas necesidades, no puedo permitir que él las satisfaga.
- Nunca te acercas a mí, parece que no quisieras tocarme.
- Si yo no hago planes para los fines de semana, no haríamos nada, y te quedarías sentado delante de tu ordenador.
- Tú no tienes sentimientos, nunca estas cuando te necesito.

#### EL DISTANCIADO/EVITADOR

Aquellos padres o cuidadores que son emocionalmente fríos para los que el cuidado del niño constituye una carga, dan lugar a un niño distanciado. El distanciado teme el mismo apego que busca tan desesperadamente ya que todos los intentos que hace por acercarse a su cuidador le traen dolor. Su defensa consiste en no aproximarse a su madre, porque ella se mostrará

deprimida, desinteresada y emocionalmente distante. El niño al sentirse rechazado, se siente MALO y también piensa que sus necesidades lo son, así que termina por crear una defensa que dice "NO TENGO NECESIDADES, No llora, no pide que lo tomen en brazos o que le hablen, pero en el fondo siente el abandono y para evitarlo termina por evitar sus sentimientos. Se construye un falso sí mismo que parece independiente pero que en realidad no lo es. El mundo admira su independencia pero él vive solo, recluso, decidido a evitar el dolor de ser vulnerable al rechazo. Los evitadores tienden a relacionarse con personas que se aferran. El evitador, habiendo abandonado hace mucho tiempo los esfuerzos para satisfacer sus necesidades, perdió el contacto con sus propios deseos. Han enterrado grandes fragmentos de sí mismos y especialmente su lado sensible y sentimental, su capacidad para la alegría emocional e incluso el placer físico. Su oculta necesidad de contacto influye en su selección de parejas con excesivas necesidades de contacto, lo que proporciona al evitador precisamente el contacto que conscientemente niega desear. Nunca tiene la necesidad de aproximarse a su pareja, porque la intensa necesidad de ésta de permanecer en contacto satisface de sobra las necesidades de contacto del evitador que niega. Pero el contacto sigue siendo doloroso. Un evitador se debate entre la necesidad de contacto y las ganas constantes de ESCAPAR. Para el evitador, la necesidad de apego es un apetito secreto, en cambio para el que se aferra esa necesidad está siempre presente.

Los reproches del evitador serían:

- Tu siempre estás necesitada, nunca tienes lo suficiente (proyecta sus propias necesidades negadas)
- Nada de lo que hago te complace.
- Cuando estamos juntos no haces más que quejarte.
- ¿Porque siempre tienes tantos problemas?
- Porque no podemos estar juntos sin tanto conflicto
- No tenemos por qué estar siempre juntos, todos necesitan estar a solas a veces.
- ¿Porque no te puedes sentir bien estando a solas contigo misma?

## 2.- PAREJA JUGANDO AL ESCONDITE.

Un distante y una vigilante-perseguidora.

El niño de 18 A 36 meses comienza a alejarse de su madre a fin de explorar el mundo. El apego realizado con éxito lleva como objetivo a aprender a separarse, a diferenciarse de su cuidador. Sin embargo no es la autonomía lo que busca, en realidad se siente desgarrado entre el mundo recientemente descubierto y la seguridad que necesita de su madre. Desea alejarse pero solo si está seguro de que todo seguirá igual cuando regrese, somos relacionales por naturaleza, nuestras necesidades de apego duran toda la vida. Desea experiencias, más diversión, pero es limitado por sus padres y se vuelve sigiloso y dual. Está explorando, no rebelándose. El niño piensa, "no te preocupes mientras esté fuera, pero quédate ahí para cuando regrese".

### EL DISTANTE TEME SER ABSORBIDO

Si la madre es muy absorbente e impide la exploración del niño, éste se siente agobiado y no quiere regresar por temor de verse absorbido. O bien su respuesta puede consistir en adaptarse externamente, regresando físicamente al lado de su madre (de hecho la necesita), al mismo tiempo que se separa emocionalmente de ella. En su mente, su madre es un objeto bueno y malo simultáneamente. Aparenta que cumple los deseos de su madre, al mismo tiempo que protesta interiormente ante sus restricciones. Es el síndrome pasivo/agresivo. Vive a su madre "buena" cuando le permite alejarse y "mala" cuando le restringe su libertad. No tiene miedo al contacto por temor a ser rechazado, como el niño apegado, pero necesita mantener cuidadosamente sus límites por temor a quedar atrapado y serle negada la exploración por su cuenta.

*Cuando este niño es adulto, se muestra física y emocionalmente alejado, dispone muchas formas para evitar el pasar tiempo con la persona con la que se relaciona, viajes, compromisos, ocupaciones, lecturas, tv, se pasa el tiempo en el garaje y pasar las vacaciones por separado le parece una gran idea.*

*Necesita su espacio y tiene la sensación de verse amenazado si se le plantean exigencias sobre su presencia o sus emociones.*

*Me pides demasiado, tratas de controlarme, necesito algo de espacio para mí mismo.*

*Teme verse sofocado. Y como aún tiene necesidad de sentirse cercano, se mantiene distante a través de la cólera y establece límites estrictos acerca de su accesibilidad.*

*Probablemente los padres no le dieron libertad cuando necesitaba alejarse debido a los miedos o inseguridad de estos, y ahora, de adulto, cuando percibe que otros tienen necesidades, se aleja.*

*Sólo la culpabilidad, el deseo de complacer o su propio temor al abandono, le impiden huir. Si tiene la sensación de que su pareja trata de aferrarse a él, se retira o permanece alejado hasta que cuando regresa, ignora la pelea y se pregunta porque el otro está tan enfadado. Entonces trata de animar al otro y lo critica por no querer estar con él, ahora que se haya disponible. Si el ambiente no cambia, vuelve a retirarse.*

## **EL ROL DE VIGILANTE**

*El temor a la pérdida de una perseguidora (siempre puede cambiarse por perseguidor)*

*Una persona que de mayor tiene miedo a la pérdida, se convierte en vigilante del otro, en perseguidora de su pareja, esto es el resultado de una infancia con un cuidador que está ansioso por librarse de las necesidades del niño dependiente. Le anima a emprender su viaje exploratorio antes de que el pequeño esté preparado, o no está ahí cuando regresa. "Compórtate como un niño mayor, ve a jugar solo". El resultado es un niño temeroso y dependiente. "¿dónde estabas?, no te pude encontrar", es el lamento de un niño ambivalente quien se hace una imagen de la madre "mala", no emocional.*

*Así se convierte en un exagerado intentando llamar la atención de su cuidador de cualquier manera, con lloros, amenazas, historias que se inventa.*

*En la edad adulta, el niño ambivalente es un perseguidor, emplea toda clase de tácticas para mantener a su pareja cerca, parecido a la persona que se aferra, el tema que tienen es permanecer apegados. Mientras que el "distante" teme ser invadido, el perseguidor teme alejarse demasiado del hogar, (para alejar el temor infantil de que no haya nadie cuando regrese), siempre se muestra amable y animado, tratando de que las cosas sean cómodas y entretenidas, siempre dispuesto a prestar un servicio, temeroso del conflicto que pueda llevar al otro a marcharse o ser abandonado, siempre hace planes para hacer las cosas juntos: aficiones, películas, vacaciones. Renuncia a sus propias necesidades volcándose en complacer al otro.*

*"Julia era una perseguidora. Su pareja era un distante. Ella era adepta a vigilar a su pareja. Sufría una depresión continua que exigía la atención de su pareja. Si eso no funcionaba, siempre podía ponerse enferma, eso es lo que le funcionaba en la infancia. El temor al abandono se expresa a menudo como celos."*

*Los tipos distantes tienden a emparejarse con perseguidoras (o al revés). Cada uno de ellos ofrece lo que le falta al otro. Uno desea más intimidad que el otro, pero cambian de opinión en cuando consiguen lo que desean. Es una situación casi cómica, el aislante contiene los sentimientos y los temores de que si se abre, el perseguidor se escapara, cosa que es cierto.*

Ella dice:

- Siempre tienes algo que hacer, solo estás cuando se come o se duerme.
- Siempre estas ocupado en algo y te irritas si te interrumpo.
- No sé porque quieres estar conmigo.
- Parece que tuvieras otra relación, siempre prefieres hacer cosas fuera de casa.
- Cuanto más te pido, menos dispuesto estas a complacerme.

El aislante dice:

- Me gusta hacer cosas, no entiendo porque ella no es feliz.
- Cada vez que estoy solo, piensas que estoy haciendo algo malo.
- Solo necesito algo de paz.

Es un caso típico de agresión pasiva ya que es incapaz de estar cerca de su pareja, pero temeroso de retirarse hasta el punto en el que tuviera que abandonarla. La agresión pasiva es cuando decimos que vamos a hacer algo, y luego no lo hacemos. Temerosos de decir directamente lo que deseamos o sentimos, mostramos nuestra conformidad o nos comprometemos para luego no cumplir. Siempre dando largas a lo que no deseamos o planteando excusas porque nos sentimos enojados o porque no deseamos hacer lo que se nos ha pedido.

### 3.- PAREJA ECLIPSE.

UN CONTROLADOR Y UNA INVISIBLE-sumisa.

Fase de identidad y competencia: Ser uno mismo. En esta fase el niño desea saber quién es como persona separada en relación con el mundo. Para ello necesita desarrollar una auto imagen de sí mismo. También llamada fase de individuación, entre los 3 y los 4 años, el niño se va identificando temporalmente con otras personas, familiares, personajes de comic, animales... buscando una identidad propia. Si en esta fase los cuidadores no rechazan las distintas imágenes que va tomando el niño, este se sentirá comprendido y por sí mismo irá con todas ellas formando su propia forma de ser, con los aspectos de sus distintas identificaciones en otras personas o personajes.

Una vez más, cuando las cosas salen mal en esta fase, hay dos tipos de reacciones posibles, ambas tienen relación con la forma en que el niño es reflejado y como ese reflejo afecta a su sentido de los límites personales en sus nuevas incursiones socializadoras.

#### EL TIPO CONTROLADOR

El niño que se queda enganchado a esta tercera fase de identidad, teme ser avergonzado. Piensa que si expresa las partes de sí mismo que sus padres han rechazado perderá el amor de estos, así que reprime esos aspectos rechazados y se convierte de un modo resentido en aquello que sus padres aprueban.

El bloqueo en la fase de identificación termina con un "sí mismo dividido", en el que oculta partes desaprobadas por los otros, incluso ante sí mismo.

Este compromiso le permite salvar el amor de sus padres a expensas de toda su vitalidad. Es preciso que todo lo que haya en el niño sea aceptado por sus padres, ya que en otro caso, el niño se hará una imagen dual de los mismos: padre bueno y padre malo. También lo hará consigo mismo diciendo: "no soy correcto del todo, hay algo malo en mí". Esa parte negada le hará sentirse avergonzado.



*Se convierte así en un niño rígido dotado de una PERSONALIDAD CONTROLADORA, que intenta reprimir sus aspectos negados por sus padres.*

*Una vez que este niño es adulto se convertirá en un CONTROLADOR RIGIDO, es una persona terca, centrada en sí misma y egoísta, con poco acceso a sus sentimientos y falta de empatía con los demás.*

*Elegirá una pareja que posea los rasgos de sí mismo no admitidos y luego se los reprochará como defecto, tal como hicieron sus padres con él. No soporta la incertidumbre, la espontaneidad o la suavidad, ni en sí mismo ni en los demás. Tiene cantidad de pensamientos obsesivos y compulsivos. En su vida todo es predecible y planificado con antelación, dejando poco lugar a la espontaneidad.*

*Dominante y practico, su queja principal es: " No pareces saber lo que deseas, o decídetelo de una vez. Ve a los otros como objetos a controlar para su propia e instantánea gratificación personal. Son adultos fríos, no admiten sentir emociones.*

### **LA MUJER INVISIBLE, TEME SER ELLA MISMA**

*Cuando los padres han cohibido las distintas identificaciones del niño ya sea porque temen que la exploración del niño tenga como resultado un abandono del pequeño, o por la propia necesidad de estos de sentirse necesitados, o por otras causas, el niño no encontrará un reflejo a su autoexploración y permanecerá amorfo e indefinido, un sí mismo fragmentado con límites difusos, no distinguiendo bien los límites entre el mismo y los otros. Parece tener más de una personalidad: es feliz y de pronto se siente triste, luego colérico... sin tener una clara conexión entre sus experiencias. Se queda emocionalmente petrificado y sufre el terror de no ser visto, con una sensación de invisibilidad. Su queja es: " Ni siquiera te das cuenta de mi presencia".*

*Teme ser ignorado de modo que procura llamar la atención. Carece de dirección y parlotea de modo continuo y sus asociaciones mentales son caóticas o aleatorias. Al no recibir un feedback de su imagen, no conoce muy bien sus límites y tampoco los de los demás. Invade continuamente el territorio ajeno y no es capaz de prevenir que éstos invadan el suyo. Tampoco puede formarse una imagen consistente de las personas que le cuidan. Al haber introyectado sus rasgos buenos y malos, proyecta los malos sobre los demás o se identifica con rasgos negativos de los malos y trata a los otros como el mismo fue maltratado por sus cuidadores.*

*El niño invisible se convierte cuando es adulto se convierte en alguien que se hace la víctima, en alguien que se queja:*

*"No sé quién soy, no sé qué deseo, me siento invisible".*

*Temeroso de sí mismo se adapta a las expectativas ajenas, dejándose arrastrar por sus opiniones. Siempre depende del otro para su propia identificación, siempre observando como son los demás, en busca de conocer como es él mismo.*

*Esta mujer es seductora, con aspecto sexual, llena de energía de flirteo pero que finalmente es una decepción sexual. Trata de ser como su pareja desea que sea, pero está frustrada porque no la reconocen por sí misma y termina por devaluar la sexualidad de su pareja tal como ella misma fue devaluada por su padre, e intenta hacer invisible a su pareja, tal como hicieron con ella sus padres.*

*Una invisible siempre sigue la corriente a su marido, sus planes, programas, opiniones. Sumisa con él, dice "El nunca aprecia las cosas en las que soy buena". El difusor quejoso siempre dice "Seré amada si te complazco".*

*El controlador y el difusor siempre suelen formar pareja y el tema de ambos es la LUCHA POR EL PODER, la dominación y la sumisión. Uno dirige y el otro sigue. El difusor es excesivamente dependiente y el controlador independiente que se niega a aceptar lo que dicen los demás.*

#### 4.- UN NARCISISTA Y UNA RESIGNADA.

*Un competitivo con una manipuladora.*

##### **EL/LA COMPETITIVO. EL NIÑO COMPETITIVO: Temor al fracaso o desaprobación**

*A partir de los cuatro años empieza a competir con sus padres y hermanos, o con sus compañeros para descubrir su poder personal y sus límites. Así como para determinar a quien se pertenece. El grado en el que tenga éxito, determinará la forma como se valore a sí mismo. Los padres deben apoyar esa necesidad de afirmación y alabar las cosas logradas a la vez que enseñarle los límites adecuados del comportamiento. Así el niño se sentirá competente en sus esfuerzos por controlar su mundo y tendrá buena autoestima. Si los esfuerzos del niño no encuentran la aprobación de sus padres, ocurrirá que "seguirá intentándolo" sin saber cómo lograr resultados aceptables por aquellos. Impulsado por el sentimiento de que nada de lo que haga es lo bastante bueno y que si lo intenta con más fuerza, lo conseguirá, quedando empantanado en competir, tratando de ganar para que se le tenga en cuenta. Agobiado por la culpabilidad y el temor al fracaso, amortigua su dolor luchando por el éxito como forma de lograr aprobación. Va de la euforia cuando logra aprobación a la depresión cuando no lo consigue. Desesperado por evitar el fracaso la desaprobación. Se somete todavía más a la competitividad compulsiva, mientras que desprecia los esfuerzos de los demás. Ya de adulto es un competidor compulsivo.*

*Ya de adulto, este niño, busca el éxito pero carece de empatía por los demás. Crea una gran empresa y vive preocupado por ganar y sacar las entrañas a los otros para que no lo hagan. Pero aun con éxito sigue sintiendo el vacío.*

*Los reproches del competitivo serian:*

- *Pero si ni siquiera lo intentas*
- *Es que no puedes hacer nada bien*
- *No es suficiente lo que has hecho*
- *No sirves para nada*

##### **EL/LA MANIPULADORA**

*Temor a la agresividad, al éxito.*

*Los padres criticaron constantemente la manera en que este niño se expresaba. En este caso el niño no compete abiertamente, gana pareciendo no competir o logrando que los demás fracasen. Es la manera que encuentra el niño de ganar, con una especie de postura manipuladora pasiva / agresiva.*

*Si un niño es habitualmente criticado o no afirmado: "eso no lo has hecho bien, eso no parece un árbol, porque no puedes leer tan rápido como tu hermana?", terminará por abandonar sus esfuerzos, con la sensación de que haga lo que haga, nada le saldrá bien.. Se queda ambivalente e invisible, evita la autoafirmación por el dolor a fracasar o a no ser apreciado. Lleno de resentimiento se siente a merced de su ambiente y toma la actitud de sus padres, descalificando a los demás. Se retira de la competencia, quejándose de no ser apreciado o de que nunca se le da una oportunidad para ganar. Es manipulador y a veces un saboteador. Ya de adulto, se convierte en un acomodaticio manipulador.*

*Nunca desea participar en juegos o competiciones que le comparen con los demás. En el trabajo procura no llamar la atención ocupa puestos inferiores a sus capacidades. Este adulto nunca persigue abiertamente a la pareja, porque le parece "demasiado buena" para él, pero se las arregla para que ella vaya tras él, a la vez que aparenta rechazar el ser cortejado.*

*Los reproches de la manipuladora serian:*

- *No valoras nada de lo que hago.*
- *¿No podemos jugar solo para divertirnos?*

*Por detrás de estas quejas hay un resentimiento oculto: "me las pagarás"*

*Las parejas formadas entre un competidor y una persona acomodaticia con frecuentes.*

*Ambos juegan a tenis. Ella admite participar en el juego a pesar de que no tiene verdaderos deseos de jugar. Él juega cada pelota como si su vida dependiera de ello, cuenta cada punto, suda y maldice, ¿por qué has dejado pasar esa pelota? Podrías haberla devuelto. Ella se acobarda, agacha la cabeza mientras dice ¿es que no puedes jugar solo por diversión? Él se enfada y se siente culpable, ella se pone triste mientras dice: "hago lo que puedo".*

## **5.-UN SOLITARIO CON UN GREGARIO.**

*Este tipo de relación forma la pareja denominada "Qué fiesta tan aburrida".*

*Hacia los 7 años, la atención del niño se dirige hacia el mundo exterior, fuera de sí mismo y del hogar. Tras experimentar en la fase anterior que no puede tener una relación mediante la conquista ni apoderándose de otro que pertenece a alguien, comienza a establecer amistades con sus compañeros, creando en primer lugar una relación con alguien de su mismo género: un compinche. La relación con su mejor amigo es intensa, seria y exclusiva, basada en la cooperación. Aprende que esta relación debe ser cuidada y aprende a proporcionar a su amigo bienestar. El niño se vuelve más empático y va conociendo los cimientos del verdadero amor altruista. En este momento los padres deben apoyar a su hijo reconociendo a sus amigos y manteniéndose a cierta distancia mientras éste se relaciona con el mundo.*

### **EL SOLITARIO**

*De niño era solitario, tenía temor a los otros, permanecía cerrado en sí mismo.*

*Cuando sucede que el niño no logra hacer amigos, se siente frustrado y se produce un modelo de adaptación llamado "el niño solitario".*

*El origen de este aislamiento podemos encontrarlo en unos padres que no han sabido fomentar la relación con otros niños, o en otros que temían perder al niño; o quizás sea rechazado por sus compañeros por no ser bastante "hábil", o ser quizás demasiado "hombruna" (en el caso de las chicas), por motivos de raza, desarrollo tardío....etc.. El caso es que este niño se sumerge en un mundo de fantasía de relaciones. Aparenta ser independiente y aunque niega que necesite amigos, pero se siente intensamente solo.*

*De adulto, este niño se convierte en una persona reservada a quien le resulta duro compartir sus sentimientos. En el fondo de su ser hay un vacío pues no ha logrado satisfacer sus necesidades de una dependencia sana. Lleno de sentimientos dolorosos como que resulta antipático.*

*Esto puede tener un valor positivo como fuente de creatividad, pero también es vulnerable a la adicción, drogas, alcohol o trabajo.*

*Este adulto buscará alguien gregario, entrometido y capaz de auto sacrificarse, alguien que le servirá como avance para conseguir amistades, alguien que le sacará de su reserva a patadas y gritos, pero al mismo tiempo él hace todo lo que puede por excluir al otro de su vida interna.*

*Sus quejas con respecto a esa pareja tan sociable y activa suelen ser:*

- *Nunca me deja a solas.*
- *Siempre incluye a sus amigos en nuestra relación*
- *Y yo no les importo mucho, no sé qué decirles.*
- *Yo no soy como ella, debería comprenderlo.*

**LA GREGARIA. EL NIÑO GREGARIO: TEMOR A LA NECESIDAD, A ESTAR SOLO**

*El niño gregario en cambio se muestra excesivamente interesado en el bienestar y el cuidado de los demás, pide poco para sí mismo. Se acomoda con facilidad, tiene muchos amigos casuales pero solo su compinche está cerca de él.*

*Depende de la aprobación de los demás y sacrifica sus propios puntos de vista. Definido tan solo por la manera en que los demás le ve, no puede verse a sí mismo. Le aterroriza por tanto estar solo pues tiene la sensación de ser invisible para sí mismo. Se encuentra atrapado tratando de complacer a los demás, sumiso influenciado, se deja dominar con facilidad, suele ser chivo expiatorio de los demás. Los padres de este niño gregario le transmiten que sus preocupaciones personales tienen poca importancia, le educan para dar, para sentirse mal cuando no da y para apreciar en exceso lo que pueda recibir. Alaban su responsabilidad social. Una vez que el niño se relaciona con sus compañeros, los padres le retiran su apoyo aliviados al no tener que asumir tanta responsabilidad y dirigen su atención hacia otra parte, empujan al pequeño delos de ellos, hacen que siente que tiene que hacerse valioso para lograr su aprobación, se olvida entonces de sus propias necesidades o se regaña a sí mismo por tenerlas.*

*Una vez que es ADULTO, se convierte en UN CUIDADOR SACRIFICADO*

*Este adulto obtiene su reconocimiento en el trabajo en su comunidad y en sus relaciones, haciéndose indispensable. Descubre lo que necesitan los otros y se lo proporciona. Puede ser un dirigente de organizaciones sociales, deportivas o comunitarias. Aparece autosuficiencia y es el consejero de los demás. Es un ímán para la gente necesitada. Pero a menudo se siente deprimido ya que a él nadie le ayuda, tiene la sensación de que le falta algo.*

**6.- PAREJA TIRA Y AFLOJA**

*Un rebelde con una conformista. Entre los 13 y los 17 años, es la fase del adolescente cuya tarea consiste en separarse más definitivamente de la familia, ocupar su lugar entre sus compañeros y establecer una intimidad sexual y emocional con alguien del sexo opuesto. Aquí los padres tienen la responsabilidad de aceptar la sexualidad naciente, aportándole un modelo de comportamiento apropiado en lo que respecta a los límites de la intimidad.*

**EL REBELDE (Recuerda que se pueden cambiar los géneros, el, ella...). EL NIÑO REBELDE: TEMOR A SER CONTROLADO**

*Si en esta fase, algo sale mal, por ejemplo que el adolescente permanezca atrapado a alguno de sus padres (por conveniencia de éstos), o que las relaciones entre sus padres sea problemática perdiendo de vista el modelo de relación sana,, o bien que tenga unos padres temerosos o envidiosos de la libertad de su hijo..., entonces el mensaje que recibe es no crezcas, no estás preparado para el mundo. Este joven vive como una amenaza esta actitud en la que se le coarta su libertad cuando está poniendo a prueba sus alas, entonces su única defensa consiste en romper las reglas pues teme verse atrapado si consiente. La mayoría de adolescentes desafían la autoridad para comprobar hasta donde pueden llegar antes de que les paren, también quieren comprobar si sus padres les apoyan en esta situación y si todavía disponen de un nido seguro al que regresar de ir demasiado lejos. Cualquier cosa le da una excusa para rebelarse más ante sus padres, su novia, los profesores... mediante su ropa, su comportamiento y siempre esta alerta para ver quién o qué trata de aplastar sus derechos.*

*De adulto este niño se convierte en un rebelde que actúa contra las reglas y el comportamiento social y que nada compulsivamente contra corriente a pesar de que ya nadie le dice lo que tiene que hacer. Está lleno de opiniones contradictorias y hace lo imposible por establecerse como un ser aparte. Sus relaciones tienden a ser adversarias y teme que su pareja llegue a dominarlo si no permanece en guardia. Necesita de su libertad y de su espacio pero se le puede hacer sentir culpable con facilidad.*

*Un rebelde que no ha sido demasiado herido en la niñez puede convertirse en un reformador social, un activista. Pero si sus heridas son profundas se convertirá en un marginado o en delincuente.*

*Un adulto rebelde se suele sentir atraído por un CONFORMISTA, un ciudadano modelo comprometido en las reglas del juego social. Necesita desesperadamente de la misma estructura y orden que desafía y proyecta esta necesidad sobre su pareja modelo. Al mismo tiempo, la crítica por ser tan correcta por formar parte de la multitud a la que el mismo anhela pertenecer en secreto.*

### **ELLA CONFORMISTA. EL NIÑO MODELO: TEMOR A SER DIFERENTE.**

*Unos cuidadores conservadores y rígidos, temerosos de ser diferentes, educan a menudo a un "niño modelo". Siempre señalando lo que encuentran de extraño de raro, de insólito en los amigos, en sus ropas, en sus gustos, enviándole mensajes de "No seas diferente".*

*El niño acepta la idea de que la única forma de ser querido y aceptado es comportarse como los demás de manera correcta. Así nace el niño modelo que se comporta bien, hace lo que se espera de él, es el ejemplo de los anuncios publicitarios y de las reuniones familiares. Es el que se presenta voluntario como monitor de la escuela, el que prepara el salón de baile para la fiesta escolar, y es a menudo el confidente al que sus compañeros cuentan sus problemas.*

*Cuando este niño modelo es un adulto, se convierte en un conformista, vive en un mundo de ciudadanos modelo, luchando por mantener el status, abnegado, convencido de la decadencia de la próxima generación y defensor de los buenos tiempos. Los conformistas no causan problemas y se sienten ofendidos por los problemas causados por los demás. Se ven a sí mismos como los conservadores del bien común, de los valores tradicionales y de la moral.*

*Críticos con los individualistas y con quienes no se atienen a las reglas. Se ven atraídos a pesar de todo hacia parejas rebeldes e infantiles que llevan consigo su rebeldía oculta, su resentimiento por una adolescencia fracasada, por las oportunidades perdidas y por la libertad perdida. Pueden tener fantasías aberrantes de asesinatos, violencia o sexo, también sueñan con volar. En el fondo ansían verse libres de las reglas que los atan y que a menudo transgreden en privado. Tras una fachada perfecta podemos encontrar a un reprimido, un delincuente camuflado. Los conformistas sin embargo son condescendientes con las parejas rebeldes a las que tratan de controlar, procurando que el otro se comporte correctamente con la sensación de que tienen que ser buenos y mantener la unión en beneficio de su pareja inmadura.*

*Resulta interesante observar que esta dinámica de tira y afloja de las parejas cuyas heridas ocurrieron en estas últimas fases de preocupación o de intimidad, sean más fluidas. La estructura de su carácter es más suelta y las parejas tienden a alternar sus papeles con mayor facilidad que aquellas otras que han sido heridas en fases anteriores, cuando la estructura de carácter era más rígida*

Autor: Fernando String

### **Bibliografía:**

- *COMO DESARROLLAR UNA RELACION CONSCIENTE* de Harville Hendrix, agotada edición papel en idioma español.
- *CONSEGUIR EL AMOR DE SU VIDA* de Harville Hendrix, disponible en español en librerías bajo pedido.
- *LA ADICCION AL AMOR* de Pia Mellody.