

El amor en clave emocional: enamoramiento, desconfirmación y terapia de pareja

Love in an Emotional Key: infatuation, disconfirmation and couples therapy

Esteban Laso Ortiz^a

^aUniversidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Ciénege / Instituto Tzapopan.
estebanlaso@gmail.com

Historia editorial

Recibido: 19-05-2018

Primera revisión: 23-05-2018

Aceptado: 28-05-2018

Palabras clave

amor, enamoramiento, vergüenza, desconfirmación, terapia de pareja

Resumen

En este texto, y con el fin de orientar el trabajo de los terapeutas en uno de los contextos más desafiantes, la pareja, propongo una teoría en clave emocional del amor y el enamoramiento. Para construir esta teoría parto de la concepción del amor más extendida entre los terapeutas sistémicos de habla hispana, la de Humberto Maturana, cuyas limitaciones evidencian los enigmas a resolver. A continuación, y tras adelantar una definición preliminar, puramente descriptiva, del amor, expongo la teoría de las necesidades relacionales básicas que subyacen a la búsqueda de confirmación ontológica que motiva el enamoramiento, la dinámica entre desprecio, vergüenza y culpa que lo suscita y el impasse colusivo a la que conduce a la mayoría de parejas contemporáneas. Finalmente, propongo una definición en clave emocional del amor que lo diferencia del enamoramiento y la ilustro con una viñeta clínica de una sesión de terapia de pareja.

Abstract

In this text I advance a theory of love and infatuation in an emotional key useful for therapists who work with couples. I begin by reviewing Humberto Maturana's notion of "love" and noting its limitations and the enigmas in need of an answer. After advancing a preliminary, purely descriptive definition of love, I expose the theory of the basic relational needs that underlie the search for ontological confirmation that motivates infatuation; the dynamics between contempt, shame and the guilt that provokes it, and how this leads the majority of contemporary couples to a collusive impasse. Finally, I propose a definition of love in an emotional key that differentiates it from falling in love, followed by a clinical vignette of a couple's therapy session to illustrate it.

Keywords

love, infatuation, shame, disconfirmation, couples therapy

En textos anteriores he propuesto una perspectiva que integra el trabajo con, desde y hacia las emociones en el contexto de la terapia familiar sistémica y narrativa que he llamado *la clave emocional* (Laso, 2014; 2015a; 2015b; 2015c; 2015d). La metáfora musical (Cf. Langer, 1951, p. vii) responde a la expresa intención de proponer, no una nueva teoría de la terapia que se sume a las decenas ya existentes, sino una concepción que, al identificar los principios del cambio humano, se pueda aplicar a cualquier teoría de la terapia para aumentar su potencia y eficacia ejecutando sus técnicas y tejiendo sus relaciones en una clave más profunda, esto es, emocional. Tal como, al transponer una melodía a una clave distinta, ésta revela nuevas tonalidades sin perder su estructura de intervalos entre notas, al practicarse en clave emocional los modelos sistémico, narrativo, estratégico, centrado en soluciones o estructural (por mencionar unos pocos) profundizan su influencia porque logran tocar las fibras sensibles de las personas sin perder su coherencia teórica y técnica.

En este texto, y con el fin de orientar el trabajo de los terapeutas en uno de los contextos más desafiantes, la pareja, propongo una teoría en clave emocional del amor y el enamoramiento. Para construir esta teoría parto de la concepción del amor más extendida entre los terapeutas sistémicos de habla hispana, la de Humberto Maturana, cuyas limitaciones evidencian los enigmas a resolver. A continuación, y tras adelantar una definición preliminar, puramente descriptiva, del amor, expongo la teoría de las necesidades relacionales básicas que subyacen a la búsqueda de confirmación ontológica que motiva el enamoramiento, la dinámica entre desprecio, vergüenza y culpa que lo suscita y el impasse colusivo a la que conduce a la mayoría de parejas contemporáneas. Finalmente, propongo una definición en clave emocional del amor que lo diferencia del enamoramiento y la ilustro con una viñeta clínica de una sesión de terapia de pareja.

2. EL AMOR PARA MATURANA: ACEPTACIÓN... SIN EMOCIÓN

El punto de partida ineludible de una concepción en clave emocional de la pareja debería, por lógica, ser el amor, origen y pegamento de las relaciones de pareja contemporáneas, al menos en Occidente (cf. la “familia conyugal”, Millán, 1996). Como indica Perel:

“Te amo. Casémonos”. A lo largo de la mayor parte de la historia estas oraciones nunca se dijeron juntas. El romanticismo cambió este fenómeno. A finales del S. XVII y principios del XIX, entre los épicos cambios sociales de la Revolución Industrial, el matrimonio sufrió una redefinición. Gradualmente, evolucionó de una empresa económica a una de compañía –un compromiso libre y voluntario entre dos individuos, no basado en la obligación o el deber sino en el amor y el afecto (Perel, 2017, p. 29; la traducción es mía).

Sin embargo, y al igual que las emociones, el amor ha brillado por su ausencia en la tradición de la terapia familiar sistémica y narrativa¹; de hecho, el *Vocabulario de Terapia Familiar* (Simon y Stierlin, 1997) carece de las voces “amor” y “pareja”, y el más reciente manual de Dallos y Draper (2010) se refiere al amor como una de las “ideas que siguen golpeando a la puerta [de la terapia sistémica]”, la cual (como he señalado en otro texto, Laso, 2014) ha estado más interesada en la “definición de la relación”, es decir, el poder. Grosso modo, este vacío ha sido llenado de forma distinta en la esfera anglosajona y la hispano-latinoamericana: aquella ha apelado a la teoría del apego y ésta a la “biología del amor” de Maturana, tan extendida como influyente, gracias en parte a Juan Luis Linares, que ha erigido al amor (o “nutrición relacional”) en piedra angular de su psicopatología

1 Excepción hecha de ocasionales e ilustres antecesores: “Hay algo oscuro en el esquema teórico de Freud... y es, repito, el amor como fuerza positiva en las relaciones familiares, como una experiencia que da un enriquecimiento mutuo, que provee el estímulo para el aprendizaje social; lo que incita al aprendizaje es la unión de marido y mujer, de padre e hijo, en la realización del amor dentro de la realidad de la convivencia familiar” (Ackerman, 1982, p. 49).

relacional (Linares, 2012).

Puesto que la teoría del apego ha sido extensamente desarrollada por otros autores (Cyrulnik, 2005, 2007), al punto de ser integrada con la terapia narrativa (Dallos, 2006), y toda vez que es la de Maturana la concepción del amor más conocida por los terapeutas de habla hispana, usaré ésta como punto de partida para, tras una lectura crítica, proponer una concepción del amor en clave emocional.

La concepción de Maturana del amor se resume en la siguiente cita:

La emoción fundamental que hace posible la historia de hominización es el amor... El amor es la emoción que constituye el dominio de conductas donde se da la operacionalidad de la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia... En otras palabras digo que sólo son sociales las relaciones que se fundan en la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia, y que tal aceptación es lo que constituye una conducta de respeto. (Maturana, 1990, p. 14).

El papel fundamental que Maturana asigna al amor coincide, en el ámbito individual, con los teóricos del apego (Wallin, 2007); y, en el social, con los primatólogos (de Waal, 2006). Sin embargo, su concepción presenta dos problemas. El primero es que, pese a sus discrepancias, los teóricos de las emociones coinciden en que éstas son siempre *episódicas*, de corta duración y ligadas a un escenario y una tendencia de acción específicas (Lewis, Haviland-Jones y Feldman, 2008): por tanto, y en la medida en que es perdurable y compatible con escenarios sumamente diversos, *el amor no es una emoción sino un sentimiento, esto es, un conjunto de emociones sostenidas en el diálogo interno* (Laso, 2014).

El amor, como fenómeno específicamente humano, es una sofisticación de las conductas de apego mamíferas *más el lenguaje proposicional*, que nos permite crear “objetos mentales” *a los cuales nos apegamos* y que, al trascender el aquí-y-ahora, mantienen la coherencia entre nuestras emociones y conductas actuales y las futuras (la “rigidez de la conducta basada en reglas”, Hayes, Strosahl y Wilson, 1999, p. 29) y entre aquellas y las de las personas que nos rodean (la “intencionalidad colectiva”, Searle, 2014; Gärdenfors, 2006). Es por eso que “los seres humanos, a diferencia de los demás animales, ya no reaccionan a su entorno... sino que hacen referencia a objetos singulares... para afirmar algo de ellos con predicados” (Tugendhat, 2004, p. 23); es por eso que pueden convertirse en *objeto de su discurso, y por ende de su pensamiento, y sujeto de sus decisiones, y por ende responsables*; lo que requiere contemplarse “desde fuera”, “objetivamente”, como una persona en un mundo de otras personas con iguales estatus ontológico, derechos y obligaciones. Mal que les pese a los defensores del ser humano como mono, “las sociedades humanas no son simples grupos de primates cooperativos sino *comunidades de personas que emiten juicios unas sobre otras y organizan su mundo en términos de conceptos morales inalcanzables para un chimpancé*” (Scruton, 2017, p. 8). Finalmente, es por eso que, mientras que los animales únicamente *sienten* (emociones) y *piensan* (es decir, al menos algunas especies son capaces de resolver problemas inéditos sin apelar al mero ensayo y error; Gärdenfors, 2006), las personas podemos pensar acerca de lo que pensamos, sentir acerca de lo que pensamos, pensar acerca de lo que sentimos y hasta sentir acerca de lo que sentimos; es decir, somos capaces de albergar los *pensamientos y emociones de segundo orden* que subyacen a la autoconsciencia y generan el *self* como proceso (Laso, 2011; Guidano, 1991).

La implicación práctica de esto es que *al no ser una emoción, el amor no emerge espontáneamente ante un escenario dado para desvanecerse cuando éste cambia*; antes bien, hay que sostenerlo activamente mediante conductas, pensamientos y emociones “positivas” (o, en términos de la clave emocional, recíprocas y congruentes, Laso, 2015a), de lo que se deriva la “proporción de positividad de Gottman” de cinco interacciones positivas por cada negativa (Gottman, 1999; Gottman *et al*, 2002). El amor nace de una cadena de acciones intencionales sobre un sustrato de ternura y alegría, estas sí automáticas y espontáneas.

El segundo problema es más profundo y ha pasado curiosamente desapercibido. La definición

de “amor” de Maturana es equívoca, como lo traiciona su giro final: “El amor es la emoción que constituye el dominio de conductas donde se da la operacionalidad de la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia... y *tal aceptación es lo que constituye una conducta de respeto*” (Maturana, 1990). En otras palabras, Maturana parece afirmar que el amor y el respeto son al final lo mismo, o bien, que el amor es la emoción que genera o subyace a la conducta de respeto; lo cual, incluso aceptando que el amor sea una emoción y que las emociones determinan el “dominio de la acción”, no concuerda con los hechos ni con el sentido común.

En la vida cotidiana distinguimos claramente lo que es amar de lo que es respetar; así lo recoge el Real Diccionario de la Lengua Española (Real Academia Española, 2001), que define “respeto” como “veneración, acatamiento, consideración, deferencia” y “amor” como “sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear; sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo”. Concomitantemente, las tendencias de acción del respeto y el amor son opuestas: el respeto nos impulsa a mantener o acrecentar la distancia (su extremo es el temor o recelo, cuarta acepción en el *Diccionario*), el amor a reducirla hasta fundirnos con el ser amado. Finalmente, podemos respetar a alguien (un jefe, un competidor, un político) sin amarlo en lo absoluto; y también amar a alguien sin respetarlo por entero, sin aceptar del todo su “ser un legítimo otro” (el hijo al que, por amor y en aras de su socialización, enseñamos a saludar y pedir disculpas contra su voluntad aún inmadura).

Este enmarañamiento entre amor y respeto conduce a un segundo problema. En su intento de conceptualizar el amor, Maturana le quita su esencia: la calidez, la cercanía —en suma, *la afectividad propiamente dicha*. En efecto, puedo “aceptar” perfectamente al Otro manteniéndome a distancia (sin abandonar la interacción); esta “tolerancia” no me compromete en lo más mínimo, no altera mis emociones, no me desafía a crecer, expandirme o cambiar. La concepción del amor como “aceptación del legítimo otro” es fría, distante; se queda corta frente a la realidad del amor humano —cercano, cálido, tierno; las pasiones que tanto nos atan al otro como nos hacen temerle, odiarle, despreciarlo o añorarlo. Irónicamente, el “amor” según Maturana carece de... emoción.

La consecuencia práctica de esto es que una terapia de pareja que se limite a restablecer el respeto entre los cónyuges no hará sino rozar la superficie de sus conflictos: este, el de acordar un cese a las hostilidades, es sólo el primer paso del proceso complejo y comprometido de “crear conexiones” entre ellos *a nivel de sus emociones y no sólo de sus ideas* (Johnson, 2004). Y si bien, como explica Canevaro en este mismo número, el profundizar las relaciones de pareja implica disolver las “identificaciones proyectivas” que cada cónyuge impone al otro, esto no se logra aceptándolo como distinto *sino reconociendo las propias proyecciones como formas extraviadas de satisfacer necesidades humanas legítimas*: esto es, aceptándose a fondo a uno mismo —de lo que nace la capacidad de aceptar al otro en cuanto tal al deslindarlo de las imágenes transgeneracionales distorsionadas que se le han sobrepuesto.

Afecto y respeto se entrelazan dialécticamente: el amor de pareja, que en nuestras sociedades se concibe cada vez más como igualitario (Millán, 1996), precisa de una base de respeto que, si desaparece, lo erosiona sin excepción (Cf. Gottman *et al*, 2002, p. 151 y ss.). Por ende, al hablar de la aceptación del otro como tal, Maturana no está definiendo el amor sino una de sus precondiciones: sin respeto no hay amor, pero el amor trasciende el respeto *porque anhela la cercanía*.

3. AMOR Y NECESIDADES RELACIONALES: UNA DEFINICIÓN PRELIMINAR

Esta trascendencia brinda una descripción preliminar más apropiada, práctica y precisa: “La constelación de conductas, cogniciones y emociones asociadas con el deseo de iniciar o mantener una relación cercana con otra persona” (Aron y Aron, 1996, p. 47; la traducción es mía). En cuanto tendencia de acción, el amor nos mueve a *aproximarnos* y, en el extremo, *fundirnos* con el otro:

nuestros pensamientos giran en torno a él o ella, nuestras emociones oscilan al compás de sus mensajes o actos, nuestra mirada lo busca... (como sabe cualquiera que haya estado enamorado). Por consiguiente, una teoría del amor debe dar cuenta de esta tendencia a “fundirse” con el otro, amén de despejar preguntas de evidente importancia para la terapia de pareja: ¿cuál es la razón de esta tendencia y por qué es tan perentoria? ¿Cuál es la relación entre el amor y el enamoramiento, y por qué este último parece desaparecer irremediamente en la convivencia? Y ¿cómo intervenir en ese caso? etc. Para responder a estas preguntas se requiere una teoría motivacional del amor, es decir, una que explique *las necesidades que la conducta, cogniciones y emociones del amor satisfacen*; lo cual, a su vez, requiere de una teoría de las necesidades emocionales humanas.

La clave emocional asume que todos los seres humanos (y los mamíferos) tenemos *dos necesidades relacionales básicas* (es decir, asociadas con los vínculos con los otros y consigo mismo), que son precisamente las ya mencionadas: ser queridos y ser respetados. Retomando el modelo circunplejo interpersonal (Gurtman, 2009), la clave emocional postula que estas necesidades obedecen a *dos orientaciones interrelacionadas pero paralelas*: la agencia y la comunión (Bakan, 1996; Laso, 2017). La agencia se refiere “al esfuerzo por dominar el entorno, por reafirmar el sí-mismo, por experimentar... competencia, logro y poder”; la comunión al “deseo de una persona de relacionarse íntimamente con los otros, cooperar, unirse con ellos” (Laso, 2017 p. 216). Desde la perspectiva evolutiva, agencia y comunión son *especializaciones* de las dos estrategias de solución o líneas de conducta posibles ante un conflicto: o bien competir para someter o expulsar a los oponentes (suma cero) o bien colaborar con ellos para repartir o, mejor aún, acrecentar los recursos en juego (ganar-ganar; Laso, 2015b); y, desde la sociológica, subyacen a las diferencias de género características de las sociedades patriarcales, donde (como expongo más adelante) los varones son aculturados para especializarse en la agencia (la dominación, el poder, la esfera pública, la competencia...) y las mujeres en la comunión (el afecto, la influencia, la esfera privada, la relación...; Laso, 2017).

Esta es la explicación de las quejas típicas de ambos sexos en terapia: “ella no me entiende/respeta” para los varones, centrados en el respeto, vs. “él no me quiere/presta atención” para las mujeres, enfocadas en el afecto; y es también el motivo por el que, cuando estas quejas son atendidas, emergen sus contrapartes ignoradas o negadas, el temor a ser abandonado o rechazado en los varones y la ira por haber cedido su autonomía en aras de la relación en las mujeres, lo que cambia las tornas y los obliga a redefinir su relación de manera más satisfactoria e íntegra para ambos. Pues así como una relación es nutricia porque honra y satisface de manera equilibrada tanto la necesidad de respeto como la de afecto de los *partners*, en una relación problemática *ninguna de las dos necesidades se encuentra atendida plenamente en ninguno de sus miembros*, aunque éstos reparen habitualmente sólo en una e ignoren o menosprecien la otra (situación que expongo más adelante y que se llama “coluhsión”).

Estas necesidades explican también la activación de las emociones en cada interacción: una emoción se activa *para orientarnos a satisfacer la necesidad básica que le subyace* organizándonos a responder al escenario en curso según una estrategia evolutiva determinada (la “tendencia de acción” de cada emoción primaria; Laso, 2015e). Así, la tristeza nos conduce a acercarnos buscando apoyo y protección, esto es, *afecto*; la ira, a rechazar las invasiones y abusos defendiendo nuestra autonomía, es decir, *respeto*; el miedo, a huir de las amenazas en pos de una “base segura” (afecto) y/o sobreponernos a ellas enfrentándolas (respeto); etc. Por tanto, cuando son ignoradas o rechazadas, afecto y respeto desencadenan la activación de las emociones en la interacción momento a momento, lo que subyace, a su vez, a la “definición de la relación”, de la cual la teoría clásica de Palo Alto (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1967) sólo reconoce el aspecto del poder (“simetría-complementariedad”) descuidando el del amor (cercanía-distancia; Laso, 2015b).

En resumen, *las emociones que se suceden como respuesta directa al entorno o la conducta de los otros (esto es, las emociones primarias, Laso, 2014) afloran para orientarnos a reconocer y satisfacer aquella de las dos necesidades (o ambas) que se ha visto afectada por la situación*; y mientras la necesidad no sea (al menos) reconocida, la emoción no desaparecerá (aunque pueda ocultarse

momentáneamente bajo otra más perentoria o intensa: por ejemplo, el miedo-ansiedad que encubre la profunda tristeza de una pérdida no asumida o la alegría forzada del comprador compulsivo que se siente asfixiado en su matrimonio).

La consecuencia de esto para la terapia es que *no trabajamos con las emociones para cambiarlas directamente sino para acceder a las necesidades implícitas de forma que las personas puedan reconocerlas, honrarlas y tomar una postura ante ellas, modificando concomitantemente sus relaciones* (Laso, 2014). La ventaja de la Clave Emocional sobre otras teorías de la emoción en psicoterapia (cf. Greenberg y Paivio, 2000; Johnson, 2004; Power, 2010) es que, al disponer de una teoría de las necesidades más allá de las emociones, permite al terapeuta encaminar directamente sus intervenciones hacia éstas, facilitando rápida y gentilmente su articulación y la consiguiente toma de postura por parte de las personas, lo cual es el catalizador del cambio porque mueve a la mente a complejizarse “pensándose a sí misma” (Laso, 2011) y al sistema a alcanzar un equilibrio más equitativo, flexible y transparente. El terapeuta en clave emocional alterna entre evocar la experiencia emocional de las personas (a menudo diseñando experimentos que las hagan aflorar en sesión), ayudándolas a articularla con la máxima claridad e intensidad posibles (de forma verbal, poetizando, o no verbal, plasmando; Laso, 2015e), e invitarlas a tomar, ante las necesidades así reveladas, una postura integral y compasiva.

En terapia de pareja, la evocación de las emociones se *facilita porque se cuenta con la figura que las desencadena*, el cónyuge: basta con pedir a ambos que manifiesten sus quejas para despertar una letanía a menudo imparable de resentimiento, ira, desprecio, miedo y lástima. La tarea del terapeuta no es enseñar a la pareja a controlar o “regular” estas emociones (aunque pueda apelar a ello ad interim cuando se exacerbaban) sino guiarlos a aprehender las necesidades que les subyacen para que puedan plantearlas legítima y abiertamente al otro.

Pues es este interjuego entre las mutuas necesidades de afecto y respeto, mediada por las emociones que éstas desencadenan, lo que suscita y explica la “danza de la pareja”, esa sucesión bien ensayada de reproches, lamentos, críticas e indiferencia estratégica que tanto agobia y desafía a los terapeutas –pero también la secuencia de cumplidos, roces, muestras de afecto y miradas de complicidad que entretejen y renuevan el amor de las parejas felices y cantan los poetas:

*Son galanterías tan pequeñas
Una flor, un libro
Las que plantan semillas de sonrisas
Que en la oscuridad florecen. (Emily Dickinson)*

Asimismo, es el estado de cada necesidad lo que, al despertar un conjunto de emociones concretas, moldea nuestro lenguaje no verbal (como amplío en Laso, 2015b) suscitando en los otros respuestas emocionales recíprocas que ora armonizan con las nuestras, ora las rechazan (según las necesidades en juego de cada participante se satisfagan o se exacerbén, respectivamente), siguiendo lo que he llamado “teorema de emoción recíproca” (Laso, 2015a). Y son las necesidades del terapeuta, según oscilan momento a momento al interactuar con la pareja disarmónica, lo que lo conduce a decantarse ora por uno, ora por el otro; cosa que, si no registra y utiliza, puede moverlo a salir en defensa de uno de ellos y contra el otro en el afán bien intencionado pero dañino de satisfacer directamente las necesidades de aquel en la sesión, siguiendo el “teorema del triángulo emocional” (Laso, 2015a) que reza “para tomar parte hay que tomar partido” (Laso, 2015d, p. 1096). Es este el trasfondo emocional de las lealtades invisibles, las triangulaciones recalcitrantes, los embrollos y las mistificaciones tan conocidas por los terapeutas familiares, es decir, de la herencia transgeneracional de patrones y patologías bajo la premisa “he de cobrar a mis allegados y parejas la deuda que mis padres tienen conmigo” (Laso, 2015a).

En otras palabras, y como explico más adelante, *son las necesidades que los padres no supieron legitimar (no sólo satisfacer) las que se proyectan sobre la pareja en el enamoramiento y las que*

conducen inexorablemente a la crisis cuando éste comienza a desvanecerse. Esta es la trayectoria típica de las relaciones de pareja contemporáneas (Perel, 2017, p. 8), que suelen acudir a terapia en medio de esta crisis –o bien suponer, no siempre correctamente, que “se ha acabado el amor” y que, por ende, la única alternativa es la separación.

4. EL ENAMORAMIENTO: EN POS DE LA CONFIRMACIÓN ONTOLÓGICA

Por consiguiente, el amor engloba las conductas, emociones y pensamientos destinados a acercarse y fundirse con el otro con el fin de honrar y satisfacer dos necesidades relacionales básicas, la de afecto y la de respeto. Sin embargo, *toda* interacción, por insignificante que sea, evoca estas necesidades, en mayor o menor medida según nuestras susceptibilidades en función de nuestro historial afectivo: el hijo crónicamente agraviado vivirá el mal gesto de un empleado del banco como una ofensa inaceptable; el que ha carecido de afecto, como un indicador de su esencial falta de valía. ¿Qué es lo que hace especiales a las relaciones amorosas?

Que en ellas más que en ninguna *proyectamos nuestras necesidades insatisfechas más recónditas en la esperanza de colmarlas*²; o lo que es lo mismo, que son el espacio de confirmación o desconfirmación ontológica por antonomasia (Leitner, 1988) porque, siguiendo el mito del amor romántico imperante en las culturas occidentales, elegimos a la pareja *según las heridas dejadas por nuestros padres o figuras de apego y/o nuestras relaciones íntimas previas* (especialmente el “primer amor”): ¿quién mejor para llenar un vacío que el que despierta las mismas sensaciones, anhelos y emociones que la persona que lo originó?

En otros términos, es en las relaciones amorosas donde nos atrevemos a mostrarnos como somos, a revelar esos aspectos del yo que nos avergüenzan, extrañan o inquietan, arriesgándonos a ser rechazados, incomprendidos o ignorados, porque asumimos ilusoriamente que el otro los puede compartir o comprender (o sea, respetar y querer) ya que parece asemejarse, en ciertas dimensiones identitarias cruciales, a nuestras figuras de apego (o a parejas previas que nos dejaron una impronta). Estas dimensiones cruciales son precisamente las que nuestra familia de origen y/o grupo de referencia identitaria no fueron capaces de aceptar, lo que nos dejó una íntima sensación de inadecuación que marca *la cualidad emocional de nuestra relación con nosotros mismos* (lo que llamo la “sensación de sí”, Laso, 2014) y que arrostramos ocultándola o negándola –mientras anhelamos secretamente encontrar a ese Otro capaz de entendernos y aceptarnos *in toto* de una vez por todas, a ese cuyo respeto y cariño nos confirmará, por fin, desde la médula de nuestro ser, dándonos el derecho a ser quienes somos. Este es el motivo por el que el amor, en la célebre expresión de Cyrulnik (2007), “nos cura” cuando lo hace; pero cuando no, nos desgarrar: la desconfirmación ontológica resultante del rechazo a nuestro yo más íntimo es invariablemente devastadora.

La dinámica de estas dimensiones identitarias cruciales puede explicarse tanto en términos de narrativas identitarias (Linares, 1996) como de bipolaridades semánticas (Ugazio, 2001) o constructos nucleares familiares (Dallos, 1996), esquema al que apelo en este texto (para una exposición pormenorizada, Botella y Feixas, 1998; Procter, 1996; Winter y Reed, 2016). Empezamos asumiendo (con la Teoría de Constructos Personales, Kelly, 1955) que las personas damos sentido a nuestra experiencia clasificándola en dimensiones bipolares (“bueno-malo”, “inteligente-tonto”, “fuerte-débil”, etc.); que estas dimensiones (o “constructos”) son construidas comparando y detectando semejanzas y diferencias entre las personas y situaciones (o “elementos”) con las que nos vamos encontrando a lo largo de la vida; que, por ende, las primeras relaciones (familia de origen, cuidadores) sientan las bases sobre las que se erigirán las demás distinciones identitarias (o “constructos nucleares”); que los constructos nucleares resultantes de estos contrastes son grosso modo

2 Cf. “El que ama tiene necesidad de ver (distorsionar) al ser amado como objeto que se ajusta a su propia configuración de necesidades” (Boszormeny-Nagy y Sparks, 2013, p. 36).

compartidos por todo el grupo familiar, ya que se reproducen generación tras generación en la medida en que *definen el repertorio de posibles identidades disponibles para los miembros de la familia sobre las cuales cada recién llegado irá haciendo comparaciones y recreando aquellos constructos*; y, finalmente, que estos constructos forman un sistema jerárquico donde algunos, que llamamos “superiores”, tienen más importancia que otros porque acarrearán más cambios identitarios, por lo que se resisten al cambio y son, en palabras de Linares, “no negociables” (Linares, 1996). En términos de la teoría de Linares, los constructos son las narrativas y los constructos superiores las narrativas identitarias (Linares, 1996).

De esto se sigue que las dimensiones de significado más profundas con base en las cuales nos evaluamos y categorizamos (Dallos, 1996), de las que depende nuestra “sensación de sí”, es decir, la cualidad emocional de nuestra relación con nosotros mismos (Laso, 2014), son *constructos preverbales tomados del repertorio de nuestra familia de origen* (Ugazio, 2001), puntos sobre los que nos fuimos “com-poniendo” identitariamente en la relación con nuestros otros significativos, tanteando el terreno desde el nacimiento, actuando de una u otra manera en función de sus reacciones confirmadoras o desconfirmadoras. Y, como explico más adelante, las personas de quienes nos enamoramos tienden a compartir esas mismas dimensiones de fondo, proveyendo así de una fuente ideal de re- (o des-) confirmación a quien la busca desesperadamente.

Así, por ejemplo, Pedro Pérez viene de una familia de personas “trabajadoras” (como opuesto a “perezosas”), “sacrificadas” (contra “hedonistas”), “ahorrativas” (o sea no “dispendiosas”) y “austeras” (es decir, poco “sensibles”); constructos todos que lo predisponen a una patología depresiva (Linares y Campo, 2000), a un estilo relacional apagado y parsimonioso y una actitud consigo mismo exigente y poco compasiva, conducente a una industriiosidad inclemente y pertinaz. Interrogado por estas características responderá que “los Pérez somos así”, “así era mi padre y nunca nos faltó de nada”; ante la pregunta de por qué no se concede descansos o vacaciones o cómo es que no disfruta de los placeres y alegrías, quizá recuerde a “mi tío Marcos, a él le gustaba ir de fiesta, disfrutaba mucho... Pero era un desocupado, nunca llegó a nada en la vida, y yo no quiero ser así” (esto es, el elemento que le sirvió de contraste a Pedro y sus hermanos cuando forjaron sus sistemas de constructos identitarios, reproduciendo la forma de ver el mundo propia de los Pérez bajo las admoniciones de sus padres: “¡cuidado te vuelvas como el tío Marcos!”) Cuando el clínico, tan ingenuo como bienintencionado, le recomiende “darse un respiro y permitirse disfrutar”, Pedro accederá en apariencia (para evitar el conflicto) sabiendo, en el fondo, que no lo hará porque correría el riesgo de volverse perezoso, hedonista, dispendioso y sensible: es decir, *se resistirá (aunque sea pasivamente) al cambio en sus constructos identitarios superiores*.

Sin embargo, detrás de la “honorable fachada” de empeño y abnegación, Pedro oculta una herida invisible a su consciencia pero que se hace sentir en sus momentos de desaliento: el temor a revelarse, a la postre, “perezoso”, “débil”, “incapaz”, “desobligado...”; en suma, *a corroborar la “identidad negativa” despreciable que construyó con base en las desconfirmaciones selectivas de sus padres a lo largo de su infancia* –los cuales, como buenos padres de un depresivo, lo trataron con una combinación de hiperexigencia y frialdad afectiva que lo llevó a la premisa inconsciente de que el afecto “se gana” con esfuerzo y sacrificio *porque no se merece de por sí* y a la fantasía, también inconsciente, de que “cuando vean cómo me sacrifico por ellos, los demás *tendrán que quererme por fin*”.

La fantasía en el fondo de toda neurosis fue ya señalada por Adler (Flachier, 1998; Ansbacher y Ansbacher, 1964), que la llamó “ficción directriz” porque rige la forma en que la persona interpreta y afronta las situaciones; es equivalente a las “creencias centrales” de la terapia cognitiva (Beck, 1995), a los “debería” de la *Gestalt* (Brownell, 2010), a los “temas centrales conflictivos relacionales” de la terapia expresiva y de apoyo (Luborsky, 1984) y a varias otras formulaciones de distintos marcos teóricos. Atrapada en su ficción directriz, la persona vive con la esperanza de que “si solamente” se liberase de su síntoma o problema todo iría de maravilla (el síndrome del “*if only*”, Winter y Viney, 2005, p. 149). Al ser la “ficción directriz” de Pedro de corte depresivo, fantasea con que “si

logro ser tan exitoso como debo, las personas me van a querer”: aspiración que, dada su inexorable autoexigencia, jamás se cumple, condenándolo a una persecución tan inútil como la de Sísifo.

A esta explicación la clave emocional añade las necesidades relacionales subyacentes a la fantasía y cómo, al ser coartadas por los padres, se hacen presentes en la vida diaria de Pedro sin que éste las pueda reconocer ni honrar *precisamente porque fueron no sólo frustradas sino desconfirmadas*, tratadas como inexistentes, impropias o inaceptables. En efecto, con su actitud hiperexigente y fría, los padres de Pedro destacaron *un aspecto de su necesidad de respeto*, la sensación de autoeficacia (Bandura, 1995) o competencia (Laso, 2006), *a costa de su necesidad de afecto*, crónicamente desatendida al punto que se escapó de su consciencia —o, más bien, jamás llegó a registrarse en ella como tal *sino como indicio de una debilidad ontológica vergonzosa e inaceptable*. Es decir, aprendió a sentir *vergüenza y desprecio* en vez de ternura ante su tristeza, síntoma de su necesidad de afecto no atendida.

A resultas de esto, la necesidad de afecto de Pedro se volvió “rehén” de su necesidad de respeto y competencia: sólo se autorizaría a sentirse querido cuando se volviera tan exitoso, abnegado y trabajador como (el ideal instaurado por) sus padres; mientras tanto, *las muestras de cariño y aprecio de sus allegados no serían registradas como tales sino como ilusiones, engaños o signos de su “buena voluntad” hacia él, no de su legítima capacidad para ser querido, ya que sólo quien se esfuerza y sacrifica merece que lo quieran*.

Esto explica la aparente paradoja del depresivo que cuantas más muestras de afecto y consideración recibe, más exige (Cf. Beck, 1975): dado que no se trata de la cantidad sino de la legitimidad, ninguna dosis de amor conseguirá colmar el hambre de Tántalo de quien siente (no sólo cree) que no lo merece; o, como los terapeutas en clave emocional apuntan a sus pacientes, *nadie te puede dar lo que tú te niegas a ti mismo*. Esto corrige también las ideas del psicoanálisis tradicional (por ejemplo, Winnicott, 1971) que consideraba la *cantidad de satisfacción o frustración de las necesidades* como el factor etiológico de los trastornos: si bien la falta de afecto o respeto, la insatisfacción de una necesidad relacional básica, es dolorosa y dañina, el factor patógeno en la insuficiencia crónica de afecto o respeto por parte de los cuidadores en la infancia es *que transmite el mensaje de que la necesidad en cuestión no existe, no importa o no merece ser satisfecha*, lo que predispone a la persona a despreciarla sistemática y persistentemente, impidiendo así su satisfacción sin importar lo nutricio que devenga su entorno.

En términos sistémicos, los cuidadores de Pedro *desconfirmaron selectivamente* su necesidad de afecto dejando incólume la de respeto y sembrando en su interior un “núcleo desconfirmatorio”, un vacío de tristeza y autodesprecio siempre hambriento, que lo conduciría eventualmente a un enamoramiento y una elección de pareja en la esperanza, con frecuencia ilusoria, de colmarlo:

El amante es atractivo porque parece similar a alguien, real o idealizado, en nuestro sistema [de constructos], o porque representa un contraste, un opuesto a alguien en nuestro sistema. Es un constructo nuclear lo que marca esta oposición. Por ejemplo: “mi prometida es de fiar... y no caótica (como lo era mi madre)”. (Procter, 1996, p. 164; la traducción es mía).

5. LA DINÁMICA INTRAPSÍQUICA DE LA (DES)CONFIRMACIÓN ONTOLÓGICA: DESPRECIO, VERGÜENZA Y CULPA

El proceso emocional intrapsíquico que subyace a estos núcleos de desconfirmación es complejo y vale la pena elucidarlo de cara a la intervención terapéutica y la comprensión desculpabilizadora de fenómenos como el enamoramiento inesperado o “inadecuado” (es decir, de “la persona equivocada”) y la infidelidad. Su esencia es la dialéctica entre dos de las emociones más dolorosas para el ser humano, la vergüenza (o culpa) y el desprecio (o asco), derivado de la mencionada desconfirmación selectiva por parte de los cuidadores o los otros significativos en las primeras etapas del ciclo vital, incluyendo la adolescencia y el debut amoroso.

Una primera consideración es que, en línea con las ideas de Vigotsky (Medina y Pereira, 2017, p. 200) y Jaynes (McVeigh, 2006, p. 203; Jaynes, 2009), la clave emocional sostiene que *el self, o más precisamente la relación de una persona consigo misma, es el resultado de la interiorización de las relaciones sociales emocionalmente significativas a lo largo de su vida*. En esencia, *la cualidad emocional de la relación con uno mismo, su calidez o frialdad, su violencia o compasión, su debilidad o vigor, es producto de la cualidad emocional de las relaciones con los cuidadores primarios, y por tanto puede modificarse sólo en el contexto de relaciones interpersonales cercanas, como el enamoramiento, el amor o la psicoterapia bien conducida*. De ahí que la relación terapéutica sea uno de los “factores comunes” de la terapia más importantes (Sprenkle, Davis y Lebow, 2009), no como *causa* del cambio sino como su vehículo o catalizador: si una alianza empática, cercana y clara posibilita el cambio sin asegurarlo, su ausencia lo dificulta al punto de impedirlo. De aquí, también, el papel crucial de los “tutores” en la adquisición de la resiliencia (Cyrułnik, 2013).

Como he apuntado, esta internalización de los núcleos desconfirmatorios es canalizada por el *desprecio*, emoción poco entendida (a tal punto que muchas personas la confunden con la ira, con la que forma una dualidad; Laso, 2015b). En pocas palabras, el desprecio es en el terreno relacional lo que el asco es en el orgánico (y sus bases neuronales son parecidas, ya que las personas con más tendencia a experimentar asco son también las que más desprecio manifiestan; Haidt, 2012): una emoción destinada a identificar lo que es moralmente inaceptable, contrario a nuestros valores, realizándolos por contraste y *reasegurándonos cuando nuestra identidad se tambalea*. A diferencia de la ira, cuya tendencia de acción es rechazar la invasión a nuestra autonomía o sobrepasar los obstáculos en nuestro camino, el desprecio expulsa activa pero metafóricamente algo o alguien que hemos dejado o podríamos dejar entrar a nuestro *self* en sentido amplio (es decir, a “nuestro” territorio, círculo social, comunidad, etc.) –y que, por tanto, amenaza con “contaminar” nuestra identidad. Para ello, el desprecio *devalúa* al Otro “tóxico”, nos lo presenta como inferior, repugnante, indigno, incluso menos que humano, incitándonos a desterrarlo de nuestro círculo o, al menos, a transmitirle nuestro rechazo en la esperanza de que se marche por su cuenta.

El desprecio es, así, la emoción moral por antonomasia porque salvaguarda la alineación de nuestra identidad con (los valores morales compartidos por) nuestro grupo de pertenencia (evitando a ultranza un potencial destierro); y lo hace con más encono que las emociones secundarias *par excellence*, la vergüenza y la culpa, ya que éstas requieren para sustentarse de un tejido cognitivo de “deberías” (Laso, 2014) tomados de la cultura y regurgitados en el diálogo interno mientras que aquel no *porque es una emoción básica y primaria* (la transposición del asco, que aparece hacia los tres meses de edad, al terreno interpersonal).

Elucidar la culpa y la vergüenza, acompañantes indefectibles de los núcleos desconfirmatorios que predisponen al enamoramiento, requiere de una metáfora que haga justicia a la complejidad polifacética de la emocionalidad humana; como ya he señalado, la clave emocional apela a la música:

...emociones que, igual que las notas en un acorde, se superponen con mayor o menor armonía y se suceden dando paso a una melodía que puede... analizarse en dos direcciones; diacrónica, atendiendo a un plano (o instrumento) específico para contemplar su transformación a lo largo del episodio, o sincrónica, “pelando” una a una las capas de la experiencia de la más llamativa, intensa e inmediata a la más sutil, profunda y abstracta. Emociones complejas como la melancolía o la vergüenza ajena equivalen a estas “armonías” que se erigen sobre una nota-base o “clave” (la tristeza en la melancolía, el desprecio en la vergüenza, etc.), que las “aterriza” otorgándoles sentido global (el interés vital de la persona que está en juego en la situación y lo que anticipa que le ha de ocurrir). (Laso, 2015b, p. 149).

Así, *la nota fundamental de la vergüenza y la culpa es el (auto)desprecio* (Cf. Tomkins, 2008, p. 351). Para la clave emocional, aquellas son emociones secundarias (Greenberg y Paivio, 2000), es decir, sostenidas en un diálogo interno en el que el *self* se contempla y evalúa a sí mismo “desde fuera”: desde la atalaya de un código ético abstracto propio del grupo de referencia preferido en la

culpa, desde la mirada del Otro generalizado en la vergüenza. Este matiz explica la sutil pero importante diferencia entre sus respectivas tendencias de acción: esconderse y hacerse invisible para escapar de la omnipresente mirada internalizada del Otro en la vergüenza, someterse y humillarse para implorar no ser desterrado del grupo de referencia a cuyas normas se ha faltado en la culpa (Cf. Tomkins, 2008, p. 368; la dinámica del sometimiento en la culpa, Gilbert, 2005; 2009). Pero ambas son acordes sobre una misma nota responsable del atroz dolor que las caracteriza: el desprecio, inicialmente manifestado por los padres o cuidadores e internalizado progresivamente a medida que el niño acrecienta su capacidad cognitiva y desarrolla su autoconsciencia (Tomkins, 2008, p. 369 y ss.; Guidano y Liotti, 2006).

En definitiva, *cuando los cuidadores muestran desprecio al niño éste reacciona recíprocamente sintiendo desprecio de sí mismo, internalizándolo poco a poco y, eventualmente, revistiéndolo de vergüenza o culpa según como interprete su falta, la situación misma y lo que debe hacer para recuperar su dignidad y desactivar el (auto)desprecio*: manipular la imagen que proyecta a los otros o esconderse en aquella, someterse y autocastigarse en ésta. (Es posible que la predominancia de una u otra en la experiencia emocional de la persona se derive de si los padres tienden a ser ambiguos o ambivalentes, respectivamente, y que conduzca a una u otra “organización de significado” que codetermine su espectro psicopatológico; Cf. Guidano y Liotti, 2006).

Eso no significa que el desprecio sea una emoción “mala” o innecesaria; al contrario, nos permite purificarnos de algo o alguien que, habiendo entrado en nuestro *self*, se ha vuelto tóxico. Completar el duelo por una relación amorosa que ha devenido destructiva o insatisfactoria, por ejemplo, exige transitar de la tristeza por la pérdida a la ira por el abandono o rechazo y al desprecio por ese otro que se reveló diferente de lo que aparentaba o de lo que nuestra fantasía nos hizo esperar, para devaluarlo (y revaluarnos simultáneamente por contraste) de forma que podamos “purgarlo” justificadamente de nuestro ser trascendiendo la tristeza de la pérdida: el mecanismo de “las uvas están verdes” de la fábula de Esopo. De ahí que, como apunta Gottman (1999), una vez que los cónyuges se desprecian la relación es muy difícil de rescatar: han pasado de vivirse con afecto, ira o tristeza a sentir al otro como un intruso venenoso y sin valor del que quieren librarse cuanto antes.

Del mismo modo, cuando los padres expresan desprecio al niño están intentando exorcizar un aspecto de la nascente identidad de éste que se aleja de sus valores colocándose en el polo repudiado de sus constructos identitarios familiares. En otras palabras, tratan de *purificarse a sí mismos y a su familia* de algo que viven como tóxico, inaceptable, inmoral, impropio o perverso. Y puesto que el niño aún se encuentra explorando potenciales identidades, moviéndose a lo largo y ancho del sistema de constructos familiares, es inevitable que en algún momento muestre una actitud o conducta inaceptable para los padres, que éstos le transmitan desprecio y que él se termine autodespreciando y avergonzando de esa parte de su *self* (fenómeno que puede también darse, con intensidad algo menor, ante el grupo de pares en la pubertad y adolescencia).

6. VERGÜENZA, CULPA E INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA

El papel de la vergüenza y la culpa en la aparición y mantenimiento de los problemas emocionales ha sido enfatizado por la terapia centrada en la compasión (Gilbert, 2015), si bien fue identificado mucho tiempo antes (Cf. el magistral análisis de George Kelly, 1969a; o el no menos penetrante de Goldberg, 2002). La clave emocional asigna a la culpa y la vergüenza un papel en la génesis y curación del sufrimiento psíquico –pero las enmarca en una teoría relacional de la consciencia humana (cuyas bases pueden encontrarse en Laso, 2009b; 2011), lo que conduce a la forma específica de intervención ya señalada que busca *facilitar la progresiva simbolización del trasfondo de la experiencia emocional para que la persona pueda adoptar una postura ante ella honrando sus necesidades y redefiniendo sus relaciones* (Laso, 2009a; 2011; 2014). Esta simbolización y toma de postura pueden hacerse verbalmente, en cuyo caso hablamos de poetizar, o plásticamente, lo que

equivale a *plasmarse* (Laso, 2015e); pero en todo caso apunta a *acrecentar la diferenciación de (la experiencia en) la mente de las personas*, porque “cuando podemos diferenciar entre sí los estados mentales vinculados a las interacciones con los otros podemos diferenciarnos de ellos y redefinir nuestras relaciones afectivas” (Laso, 2011, p. 18).

En este sentido, más que pensar en términos de “mecanismos de cambio” que tienen que ser “activados” por una psicoterapia concebida como la aplicación secuencial de técnicas según un manual estandarizado (es decir, el “modelo médico”, Wampold, 2001), o de “habilidades” (*skills*) que el paciente aprende para “manejar” (*coping with*) sus problemas (es decir, la concepción cognitivista; Semerari, 2002), supuestos ambos usuales en el discurso contemporáneo impregnado de instrumentalismo positivista (Barrett, 2001; Pérez, 2012; McGilchrist, 2009), la clave emocional entiende la psicoterapia como un proceso de “aceleración ontológica” (Kelly, 1969b) en el que el terapeuta organiza el diálogo y las actividades de forma que *maximice las oportunidades de las personas de aprender sobre sí mismos y sus relaciones aprehendiendo su propia experiencia-en-la-interacción*. La “toma de postura”, punto final del proceso que anuncia la transformación de la relación consigo mismo y con los demás, es el *resultado* de este aprendizaje: una modificación *global* de la persona, no sólo de un aspecto, conducta, “esquema” o “creencia” suyas (Laso, 2006). Así, la clave emocional se distancia de los supuestos más populares o comunes en la psicoterapia contemporánea para hacerse eco de Spinoza (“Un afecto que es una pasión deja de ser pasión tan pronto como nos formamos de él una idea clara y distinta... está tanto más bajo nuestra potestad, y el alma padece tanto menos por su causa, cuanto más conocido nos es”; Spinoza, 1983, p. 324) y Ortega (“vivir es constantemente decidir lo que vamos a ser”; Ortega y Gasset, 1966, p. 53), entre muchos otros.

Esta concepción del cambio terapéutico resuelve el enigma que han planteado, a su manera, tanto Greenberg (Greenberg, Rice y Elliott, 1996) como Boszormenyi-Nagi, quien indica que “a menos que la persona pueda luchar con sus sentimientos negativos y resolverlos *mediante actos basados en actitudes positivas*... no podrá liberarse realmente del problema” (2013, p. 43). No se trata de “cambiar una emoción con otra” o de “purificar” los sentimientos negativos con actitudes positivas, suposiciones que simplifican las emociones equiparándolas con sustancias que se neutralizarían mutuamente casi a la fuerza; se trata de *favorecer un cambio integral consistente en honrar las propias necesidades asumiendo una postura ante la existencia*. Allí donde la terapia contextual entiende la patología como producto de la injusticia, del desequilibrio entre el “debe” y el “haber” en el “libro de cuentas” de la familia, la clave emocional la ve como resultado de la desconfirmación de las necesidades relacionales básicas en un contexto determinado y las concomitantes estrategias de las personas para sobrevivir ignorando o paliando esta carencia; donde aquella pone el énfasis en “ajustar las cuentas” mediante actos concretos hacia antecesores o miembros de la familia, ésta busca restaurar el equilibrio *interno* asistiendo a la persona a reconocer y honrar sus necesidades antes despreciadas ya que sólo entonces podrá cobrar o pagar sus “deudas” transgeneracionales genuina y sinceramente.

En otras palabras, el cambio no nace de recibir lo que no se obtuvo sino de reconocer íntimamente que sí se merece *y que su ausencia no se debió a una falta ontológica intrínseca*. La razón por la que los miembros de la familia mantienen sus “lealtades” intentando “cobrar” sus deudas es un afán extraviado de sentirse autorizados, de reivindicar su derecho a ser respetados o queridos a través del otro. La diferencia radical estriba en que *desde la clave emocional no es indispensable que la persona obtenga lo que nunca recibió para “cuadrar” su libro de cuentas*; al contrario, sólo logra hacerlo cuando renuncia a obtener lo que no le dieron, y para renunciar debe experimentar que lo merecía de todas maneras. No se trata de cobrar sino de pedir, porque lo que se obtiene “cobrando”, es decir, lo que se recibe no por el libre deseo del otro de darlo sino por alguna suerte de obligación, por muy moral que sea, no satisface ni honra, porque no confirma ontológicamente: no lo recibo por quien soy sino porque no pueden negármelo. Pedir, en cambio, admite que el otro pueda negarse e interpreta esta negativa no como indicador de la falta de derecho a recibir sino de la falta de voluntad o capacidad del otro de dar en ese momento.

Volviendo al proceso intrapsíquico de los núcleos desconfirmatorios, para orientar una intervención eficaz no basta con comprender su origen; como ya lo señalaran los clásicos de la terapia familiar (Haley, 1991), el saber de dónde viene un problema o síntoma no tiene por qué resolverlo. La pregunta crucial para facilitar la mejoría es *cómo se las arregla la persona para mantener ese núcleo desconfirmatorio “vivo” en su experiencia cotidiana décadas después de concluidas las interacciones que lo instauraron*. La clave emocional apunta que, como la cualidad emocional de estas relaciones primarias es lo que determina la cualidad de la relación consigo mismo, *la persona continúa desconfirmando a sí misma a lo largo de su vida sin darse cuenta* despreciando esos aspectos de su experiencia e identidad cada vez que amenazan con emerger —y anhelando, al tiempo, a ese Otro que pueda aceptarlos y entenderlos *porque se encuentra herido del mismo modo*, bajo el supuesto tácito de que *sólo la aceptación incondicional de la parte despreciada por ese Otro la autoriza a existir y, por ende, a ser respetada y querida*. Así, cada vez que sentimos vergüenza o culpa repetimos internamente las interacciones en que nuestros otros significativos (padres, hermanos, parejas...) nos demostraron desprecio: nos dividimos por dentro en el crítico, inexorable y severo, que ataca al ofensor, débil y humillado, que se le somete tratando de apaciguarlo (Gilbert, 2015).

Este “circuito intrapersonal” de autodesprecio conduce a elecciones de pareja y allegados que lo mantienen mediante “circuitos interpersonales negativos” (Laso, 2009a; Dimaggio *et al*, 2007) por la obvia razón de que *una persona con una herida emocional similar a la nuestra sentirá el mismo autodesprecio y tendrá, por ende, el mismo miedo a la desconfirmación*, lo que le impedirá manifestarnos ese amor o respeto incondicionales que ambicionamos y que ella también necesita *porque, al igual que nosotros, siente terror de ser desconfirmada una vez más*.

Así, podría parecer que Pedro, hambriento como está de cariño, se debería interesar en Julia, una compañera de trabajo maternal, cercana y amigable. Sin embargo, y ya que desprecia su propia necesidad de afecto, avergonzándose de ella como si fuera una marca de su intrínseca debilidad y falta de valor, eso es precisamente lo que no puede hacer *porque no se siente merecedor de ese afecto*; por ende, se ve atraído por María, hija intermedia de una familia deprivadora, tan hambrienta de afecto como él y además dulce y vulnerable, porque ella, a diferencia de Julia, le ofrece la posibilidad de “rescatarla”, demostrando su valía y fortaleza a través de su autosacrificio para hacerse merecedor, algún día, de ese cariño tan codiciado como esquivo. Es así que, sin saberlo, Pedro y María se internan en el *cul-de-sac* descrito por Linares y Campo (2000): aquel porque se esforzará en “ganarse” un amor que, al nunca merecer, nunca podrá aceptar, esta porque, anhelando afecto, terminará recibiendo abnegación y sacrificio.

En suma, cuantas más desconfirmaciones haya sufrido una persona a lo largo de su vida, más núcleos de autodesprecio guardará, menor será su capacidad de honrar sus necesidades de afecto y respeto y mayores las probabilidades de que flote a la deriva de una relación a otra ansiando una estabilidad tan necesaria como evanescente.

El (auto)desprecio es, pues, el trasfondo último de la dinámica desconfirmatoria que sustenta el enamoramiento; y, en tanto que emoción primaria *que una persona siente ante sí misma*, subyace a la vergüenza y la culpa, emociones secundarias que son el objetivo de la intervención de la terapia centrada en la compasión y los modelos cognitivos contextuales (Hayes, Follette y Linehan, 2004). A diferencia de estas teorías, y como he indicado, la clave emocional toma como objeto de la intervención no sólo las emociones secundarias sino la primaria que las sostiene y aviva; por ende, no se limita a “entrenar” a las personas en ser más autocompasivas o en “defusionarlas” de sus juicios negativos sino que busca reparar su relación consigo mismas de forma que puedan honrar sus necesidades relacionales básicas, ofreciéndose afecto y respeto en vez de desprecio.

La manera más potente de transformar la relación de una persona consigo misma es *revirtiendo su origen* con la ayuda de los familiares significativos que la suscitaron, proceso llamado *reparación* (Linares, 2012): no otra cosa es la técnica de la mochila, tan elegante como profunda (Canevaro, 2012). Concomitantemente, la intervención terapéutica pasa por “pelar” progresivamente cada capa de la experiencia emocional (Laso, 2009a, 2010), empezando por la vergüenza para

pasar al autodesprecio y finalmente a las necesidades que fueron desconfirmadas en las relaciones vinculares y que dieron paso a los núcleos dolorosos en los que enraiza el enamoramiento; en el caso de Pedro, por ejemplo, su necesidad de afecto que él vivencia como una muestra de una debilidad intrínseca e inaceptable. Es cuando estas necesidades se identifican y honran que la persona puede cambiar: es decir, cuando logra tomar una postura global ante ellas admitiéndolas como humanas, legítimas, vitales.

En resumen: las experiencias vitales previas con figuras de apego y otros significativos instalan núcleos desconfirmatorios latentes asociados con aspectos de la identidad despreciados y vergonzosos, contextos en los cuales somos incapaces de reconocer y honrar nuestras necesidades de afecto o respeto porque las vivimos como indignas, inaceptables, malas o incapacitantes. Es en estos eriales emotivos que pueden enraizar posibles enamoramientos a medida que las vicisitudes del ciclo vital los vayan desvelando al proponer desafíos antes inéditos o evidenciar la insuficiencia de las estrategias empleadas hasta entonces para obviar el dolor que acarrearán. A su vez, estos enamoramientos propenden a una elusiva (re)confirmación ontológica definitiva: a encontrar a ese mítico Otro al que podamos revelarle nuestro ser más íntimo y recibir ¡por fin! un eco de aceptación, respeto y amor.

Es sobre esta expectativa, casi indefectiblemente fantástica, que se teje el enamoramiento; y también que fracasa cuando la realidad termina por imponerse, como ocurre en la práctica totalidad de las parejas occidentales contemporáneas después de más o menos diez años de convivencia – cuando las dificultades de falta de deseo, infidelidad, conflictos recurrentes, etc., se hacen imposibles de ignorar. Como apunta Schnarch: “Los problemas del deseo sexual no son un problema del matrimonio: son parte del proceso normal y saludable del matrimonio” (Schnarch, 2009; la traducción es mía). Porque, en palabras de Perel, “nunca antes han sido tan altas nuestras expectativas sobre el matrimonio. Todavía esperamos lo que la familia tradicional nos daba... y además que nuestra pareja nos ame, nos desee, se interese en nosotros... Si imbuimos a nuestra pareja de atributos divinos esperando que nos eleve de lo mundano a lo sublime... no podemos sino desilusionarnos” (Perel, 2017; la traducción es mía).

Es en este trance que la mayoría de las parejas acuden a terapia, buscando por lo general “arreglar el problema” si tienen más de 35 o 40 años o descubrir “si se acabó el amor y deben separarse” si menos, en línea con la “monogamia serial” propia de su generación. Pues al asociar el matrimonio con el amor y éste con el enamoramiento, la inevitable disolución del mismo conduce a una crisis de pareja, tanto más grave cuanto más desgarradores hayan sido sus núcleos desconfirmatorios e inflexibles sus “ficciones directrices”. La pregunta de estas parejas suele ser, en el fondo, simple: si pueden recuperar el amor. La respuesta es más compleja: dependiendo de lo que haya sucedido y se hayan hecho mutuamente, es posible, no “recuperar” el amor, sino construirlo sobre las cenizas del enamoramiento. Pues, como expongo más adelante, *cuando el enamoramiento termina es que el amor puede surgir.*

7. RELACIÓN CON OTRAS TEORÍAS E IMPLICACIONES

Una de las implicaciones de esta teoría es que *los núcleos desconfirmatorios son más o menos invisibles hasta que no aparece una figura que los evoque*; o lo que es lo mismo, que *todas las personas guardamos vacíos afectivos que nos conducirán a experiencias de enamoramiento según se vayan haciendo presentes al afrontar los desafíos de distintos momentos del ciclo vital*. Desde luego, las necesidades no honradas que sustentan cada uno de estos núcleos se hacen sentir a través de síntomas, malestares o inhibiciones; pero es sólo cuando se proyectan en la figura del Otro idealizado que abandonan el trasfondo de la experiencia para cristalizar en la consciencia de la persona, que puede entonces individualizarlas y echarlas en falta.

Asimismo, esta teoría permite englobar las intuiciones de Jung sobre el enamoramiento como proyección en el amado del *anima* o *animus*, arquetipo de lo femenino en el hombre y de lo mas-

culino en la mujer, respectivamente: “Dondequiera que existe una relación pasional, casi mágica, entre los sexos, es invariablemente un asunto de una proyección de la imagen del alma” (Jung, 2014, p. 809 y ss.; la traducción es mía). En general (Macías y Laso, 2017), las personas son “generalizadas” (es decir, su identidad es alineada con las subjetividades de género hegemónicas) mediante la vergüenza (Kimmel, 2005, 2010): cuando el niño actúa de forma “poco masculina” o la niña es “marimacho”, sus padres y allegados le muestran desprecio y él o ella aprenden a despreciar las necesidades presentes en esas facetas de su experiencia y a desterrarlas de su identidad según el mecanismo ya descrito. En las sociedades patriarcales la construcción del género hegemónica mueve a los varones a especializarse en la necesidad de respeto (es decir, agencia) e ignorar o menospreciar la de afecto y a la inversa con las mujeres (Laso, 2017). Por consiguiente, y en virtud de la dinámica entre núcleos desconfirmatorios, necesidades básicas y enamoramiento, los varones tenderán a enamorarse de las mujeres que encarnen su necesidad de afecto *de manera no amenazante para su identidad de género*, y las mujeres la de respeto: en términos jungianos, a “proyectar” su *anima* o *animus*.

Finalmente, esta teoría explica también el fenómeno identificado por Perel (2017) de que las infidelidades responden a menudo a una búsqueda del “camino no tomado”, de aspectos del *self* que la persona abandonó en algún momento de su biografía y que ha empezado a añorar sin ser consciente de ello: “cuando elegimos una pareja nos comprometemos con una historia. Pero nunca perdemos la curiosidad: ¿de qué otras historias podríamos haber sido parte?... El adulterio es con frecuencia la venganza de las posibilidades descartadas” (Perel, 2017). Así, la mujer que se ha dedicado en cuerpo y alma a su hogar y sus hijos se descubre, una vez se han independizado, inexplicablemente atraída por un hombre quince años más joven, opuesto en todo a su marido pero que le recuerda a su primer novio, el “rebelde” con el cual se sintió atractiva e interesante; el marido cuya esposa dejó, a instancias de él, una prometedora carrera para dedicarse a la familia se ve de repente envuelto en un *affaire* con una compañera de trabajo exitosa y autosuficiente pero “egoísta”, como él mismo admite en sus momentos de sensatez. El análisis de Perel es correcto pero insuficiente: no se trata sólo del “retorno de lo descartado” sino de lo desconfirmado. No retornan todos los caminos que no tomamos sino sólo los que, vistos desde nuestra actual perspectiva, simbolizan (casi siempre ilusoriamente) la necesidad relacional básica que hemos desconfirmado: no añoramos volver a ser cajeros de un restaurante de comida rápida ni nos enamoramos de uno de sus dependientes a menos que ese recuerdo o ese *affaire* nos prometan recuperar la libertad que ahora echamos a faltar; es decir, a menos que *estemos deshonrando nuestra necesidad de respeto y autonomía sin ser conscientes de ello*.

8. CONFIRMACIÓN ONTOLÓGICA Y PAREJA: COLUSIÓN Y COEVOLUCIÓN

El objeto del enamoramiento es reconocer y honrar las dos necesidades relacionales básicas en el terreno de aspectos de la identidad rechazados o despreciados. A su vez, el objeto ulterior de las dos necesidades relacionales es la *confirmación ontológica*, la expectativa de constatar, no sólo cognitiva sino emocionalmente, que *merecemos existir y ser quienes somos, que los demás nos pueden querer y respetar no a pesar de quienes somos sino en virtud de ello*. Así, cada vez que alguien o nosotros mismos reconocemos y satisfacemos nuestras necesidades, *nos brindamos también, ipso facto, confirmación ontológica*; y viceversa, cada vez que las rechazamos o, sobre todo, despreciamos, desconfirmamos al otro y a nosotros mismos sosteniendo el circuito que mantiene vivos los núcleos vergonzosos desconfirmatorios. Y así, quien se enamora está intentando cambiar una relación interna, consigo mismo, por medio de una relación externa, con el objeto de su enamoramiento. Por ende, y pace ciertas interpretaciones simplistas del psicoanálisis, la motivación fundamental del enamoramiento no es narcisista; no buscamos una imagen en el espejo sino *un espejo que acepte, valore y humanice nuestra imagen*.

Sin embargo, y como ya he apuntado, esta búsqueda está condenada al fracaso; o más bien, a la desilusión, que sólo es un fracaso si la persona insiste en aferrarse a la fantasía, la “ficción direc-

triz”, por encima de la realidad. Pues, además de que las cualidades que hacen atractivo al objeto del enamoramiento suelen desvanecerse porque le han sido investidas por el urgente deseo del amante, la lógica circular de la desconfirmación lo hace improbable: si para sentirme autorizado a satisfacer una necesidad básica en un contexto determinado me hace falta recibirla del otro, jamás podré acusar recibo por más que el otro me la brinde *hasta que no me sienta autorizado*, porque no me lo podré creer. La esencia del enamoramiento es una paradoja; y, como apunta Bateson (1985), ésta puede conducir tanto a la patología como a un cambio creativo o deuteroprendizaje (es decir, a una toma de postura o anagnórisis; Laso, 2006).

Esta lógica circular explica el conocido y *prima facie* enigmático fenómeno descrito por Kopp de que es precisamente lo que primero nos enamora lo que luego nos desespera:

Quando conoció a su marido se sintió atraída por su estabilidad, su autocontrol y su sensatez. Para ella era obvio y agradable que él no se alteraba con facilidad, que era “objetivo” y muy, muy práctico. Su considerado desapego la convenció de que podía contar con él para protegerla de su propia febril impulsividad y evitar que arruinara las cosas. ¡Qué desilusión! Ahora lo ve como frío, cicatero y pesado; alguien aburrido que ignora obstinadamente los sentimientos de ella... [A su vez] Su esposo se creyó muy inteligente y afortunado por haber descubierto a una mujer tan vivaz y emocionalmente libre, tan entusiasta, afectuosa y energética. Ahora se ha hartado. Ella ha resultado ser impráctica, demandante, imposible de satisfacer, irracionalmente crítica cuando no consigue lo que quiere (Kopp, 1973, p. 69; la traducción es mía).

Puesto que la insatisfacción de las necesidades no honradas por cada cónyuge es casi inescapable, cuando empiezan los conflictos cotidianos, inevitables sobre todo en parejas que cohabitan, se revelan las fracturas en la pátina del enamoramiento colocando a los cónyuges ante una disyuntiva: separarse porque “no son lo que esperaban” o “se acabó el amor” o afrontarlos y resolverlos. Sin embargo, el mismo velo que les oculta sus necesidades no asumidas les lleva a la tercera y más frecuente opción, acusar al *otro* de negarles lo que necesitan y forzarlo empleando la misma estrategia que aprendieron en su familia de origen:

Él, desde luego, enfrenta esta hecatombe [de ella] tratando primero de ser “razonable” y después replegándose en silencios prolongados y pensativos. No puede entender por qué su desapego no logra calmarla, del mismo modo que ella no entiende por qué él no responde a la soledad que ella expresa gritando o llorando amargamente... Cada uno quiere salirse con la suya sin sentirse vulnerable, no sea que parezca que está “cediendo” (Kopp, 1973, p. 70; la traducción es mía).

Quando esto se combina con el tácito pacto de negar el conflicto y mantener las apariencias se genera el doloroso y tóxico equilibrio que se ha llamado en terapia familiar *impasse de pareja* (Selvini-Palazzoli *et al*, 1990); cuando no, conduce a una *coevolución interrumpida (o colusión)*, que es la condición de la ingente mayoría de parejas problemáticas (Willi, 2002). Para que la relación de pareja perdure, ambos cónyuges aprenden a detectar y evadir los puntos de potencial conflicto grave, que se corresponden con sus respectivos núcleos desconfirmatorios; esto no es una excepción sino parte casi prototípica del decurso de las parejas occidentales contemporáneas, en las cuales, como he afirmado antes, la crisis no es contraria a su desarrollo sino una etapa del mismo.

El concepto de *coevolución* fue propuesto por Willi como una metáfora del cambio a largo plazo de cada miembro de la pareja a instancias del otro; es decir, como la “correspondencia de las disposiciones evolutivas de los miembros de la pareja” (Willi, 2002, p. 12). Cuando dos personas se juntan en pareja crean en torno a ambos una “frontera” (a menudo física y demarcada por la cohabitación; Campo y Linares, 2002) que incrementa la frecuencia e intensidad de las interacciones mutuas vis a vis las de cada uno con quienes se quedan por fuera. En este microsistema dual, como en todo ecosistema cerrado (siendo el ejemplo por antonomasia las célebres Islas Galápagos que inspiraran a Darwin), se suscita una coevolución, definida como “el cambio recíproco de especies

interactuantes” (Thompson, 2003, p. 227): en este caso, una coevolución *emocional y de necesidades* en la que cada miembro de la pareja se adapta a lo ofrecido y/o impedido por el otro, generando en éste una adaptación concomitante y desencadenando un equilibrio relativamente estable de mutua satisfacción e insatisfacción de necesidades específicas, por un período más o menos prolongado hasta que emerja una crisis que lo amenace y que puede ser parte del ciclo vital (nido vacío, alumbramiento...) o inesperada (enfermedad grave, pérdida de trabajo...) En esta coevolución *cada miembro simultáneamente alimenta algunas de las necesidades del otro posponiendo las propias, y lo desafía a crecer al dejar otras insatisfechas y al exigir la satisfacción de sus propias necesidades postpuestas*; cada uno, en la medida en que se aferre a la fantasía de colmar sus núcleos desconfirmatorios *sin cambiar su relación consigo mismo, es a la vez un lastre y un acicate para el crecimiento emocional del otro*.

El fin del enamoramiento marca el quiebre de este equilibrio colusivo y puede ser, por ende, el inicio del amor, de la auténtica coevolución de pareja, porque son procesos opuestos. Así como el enamoramiento es encontrarse especiosamente en el otro porque le proyectamos nuestras propias necesidades despreciadas, el amor es encontrar al otro en uno mismo porque profundizamos en nuestra experiencia hasta alcanzar la humanidad compartida, las necesidades que nos conectan. Para la clave emocional no hay oposición entre internarse en uno mismo y expandirse hacia el otro: al contrario, cuanto más se penetra en la propia experiencia, más se aproxima a la del Otro, a nuestra común condición humana. Concomitantemente, la clave emocional interpreta las relaciones exitosas, satisfactorias y enriquecedoras no como la mera satisfacción mutua de necesidades emocionales sino como el producto de la madurez emocional de cada uno, derivada a su vez de la capacidad de honrar las necesidades propias incluso en ausencia de su satisfacción inmediata por parte de los otros³. La conexión emocional íntima entre los cónyuges no es la causa del éxito de la relación sino el resultado de la integridad de uno y otro, de su capacidad de honrar sus necesidades momento a momento, de ser fiel a sí mismo sin dejar de mantenerse cerca del otro. El desafío de la terapia, *pace* Johnson (2004) no es “crear la conexión” sino fomentar la integridad (Schnarch, 2009); porque, sin ella, toda conexión es artificial y perecedera.

En términos emocionales, el enamoramiento fracasa porque, cegados por el miedo a una nueva y devastadora invalidación ontológica, depositamos nuestra esperanza en una ilusoria semejanza identitaria que se demuestra insuficiente ante las vicisitudes vitales; el amor triunfa cuando, despojándonos del miedo, desvelamos nuestro yo más íntimo, permitiéndole expandirse hasta englobar, y ser englobado por, el Otro. Por consiguiente, *la motivación del amor es trascender el miedo a la desconfirmación ontológica*⁴, para lo cual la identificación proyectiva del enamoramiento es un subterfugio. Y ya que las desconfirmaciones que instalaron este miedo provienen, casi siempre, de la familia de origen, trascender el miedo es disolver las ilusiones “limpiando” la relación de las identificaciones proyectivas que la enturbian rescatando la semilla del amor hasta entonces asfixiada.

9. EL AMOR COMO EXPANSIÓN DEL SELF

Tras este recorrido es posible adelantar una definición del amor que trascienda lo descriptivo de la propuesta preliminar, “la constelación de conductas, cogniciones y emociones asociadas con el deseo de iniciar o mantener una relación cercana con otra persona” (Aron y Aron, 1996, p. 47) internándose en su *primum mobile: amar consiste en expandir la esfera del yo hasta incorporar*

3 Cf.: “Una relación íntima es un encuentro dinámico entre patrones de necesidades” (Boszormeny-Nagy y Sparks, 2013, p. 36). Cabe recordar que para Boszormeny-Nagy “el patrón de necesidades de una persona... comprende tanto sus necesidades personales como las expectativas invisibles debidas al equilibrio perturbado de la justicia en las relaciones anteriores propias y de su familia” (Boszormeny-Nagy y Sparks, 2013, p. 36).

4 Cf. “El problema básico... en su alcance más amplio es el de la reconciliación. Desde el punto de vista del individuo es el problema de superar el miedo” (McIntosh, 2004, p. 45).

en ella al ser amado conectándose con sus necesidades básicas por medio de las propias, con las raíces de su vida a través de las raíces de la mía. Pues la necesidad es la manifestación de la vida buscando siempre crecer, fortalecerse, acrecentar su complejidad y flexibilidad (Rosenberg, 2005): buscando, en la célebre expresión de Spinoza, “perseverar en su ser” (el *conatus*). Y el amor, en su manifestación más pura, es el encuentro de una vida con otra formando una *unidad dinámica*: unidad, con base en su esencia vital compartida, dinámica, merced a sus diferencias –las cuales hacen evolucionar aquella unidad en la medida en que sus miembros actúen con integridad honrando sus necesidades y, a través de ellas, las del otro.

Si bien esta definición coincide con la teoría de Aron y Aron (“Amar es incluirse mutuamente en el *self*”, 1996, p. 48), la clave emocional la interpreta de forma radicalmente distinta. Aron y Aron, en línea con las premisas individualistas de su cultura (Munz, 1964; Berman, 2011), ven la expansión del *self* como un aumento de la autoeficacia (real o percibida) del individuo: “las personas buscan expandir no sólo su influencia física... sino su complejidad cognitiva..., sus identidades social y corpórea... y su consciencia de su lugar en el universo” (Aron y Aron, 1996, p. 47); esto es, *reconocen únicamente la agencia, y no la comunión, como orientación fundamental humana*. En otras palabras, interpretan el deseo de englobar al otro como una búsqueda de aumentar metafóricamente los recursos a disposición del *self* y por ende su influencia y capacidad de control: la única motivación plausible para una cultura agéntica, competitiva, individualista y que concibe la relación con el mundo en términos de manipulación (Macías y Laso, 2017; McGilchrist, 2009).

La dificultad estriba en que *esta es una buena descripción de una conducta narcisista, el enamoramiento, pero no de una comunal, el amor*; así, al no distinguir el enamoramiento del amor, al concebir al ser humano como primordial e irreductiblemente individual, Aron y Aron descartan la intersubjetividad radical, la esencia social que le diferencia de la demás especies (Scruton, 2017; Laso, 2015b). Como apuntara John McMurray, filósofo que se anticipó a los teóricos del apego y cuya concepción de la condición humana inspira la teoría del amor en clave emocional:

...el infante tiene una necesidad que no es sólo biológica sino personal, una necesidad de estar en contacto con la madre y en una relación perceptual consciente con ella... La conclusión no es que el infante es todavía un animal que ha de volverse racional... Es que no es capaz, ni siquiera hipotéticamente, de vivir una existencia aislada; no es un individuo independiente. El infante vive una vida en común siendo uno de los términos de una relación entre personas. Es sólo cuando se desarrolla que aprende a adquirir cierta relativa independencia (McIntosh, 2004, p. 32; la traducción es mía).

Para la clave emocional, la comunión es una motivación tan o más potente o legítima que la agencia; el objetivo del amor, por ende, no es tanto engrandecer al *self* como *construir una unidad que lo trasciende y engloba*, un “nosotros” que va más allá del “yo” y “tú” de cada uno (Cf. Cailié, 1992). Y es en este contexto que podemos recuperar la definición de Maturana para superarla reconociendo su disfrazada esencia kantiana: el amor requiere no solamente “aceptar al otro como legítimo otro” sino vincularse con él como un fin en sí mismo y no como un medio para nuestros fines. Según Macmurray:

El amor... puede ser subjetivo e irracional u objetivo y racional. Puedo amar a una persona porque me hace experimentar emociones placenteras o porque la amo a ella como tal. Por ende, hemos de preguntarnos: ¿es realmente al otro a quien amo o es a mí mismo? ¿Disfruto del otro o disfruto de mí mismo cuando estoy con el otro? ¿Es meramente un instrumento para mantenerme contento o siento que su existencia y su realidad son valiosas en sí mismas?... Es la capacidad de amar objetivamente la que nos convierte en personas (McIntosh, 2004, 29; la traducción es mía).

En otras palabras, *el descubrirnos capaces de controlar las situaciones y resolver problemas que nos desafían nos convierte en agentes; pero el ser aceptados y reconocidos como parte de una*

comunidad a la que valoramos nos convierte en personas. Cada faceta responde a una duda existencial específica (en esencia, “¿soy capaz?” y “¿soy digno?”, respectivamente); cada una confirma (o desconfirma) una parte sustancial de nuestro ser; cada una, en definitiva, es indispensable para desplegar a cabalidad el milagro de la condición humana. No nos expandimos hasta englobar a, y dejarnos englobar por, el Otro, no amamos y somos amados, para *volvemos más capaces o competentes sino para volvernos más plenamente humanos, para ser personas (no sólo agentes) en un mundo de personas.* Ernos más plenamente humanos, para ser personas (no sólo agentes) en un mundo de personas. Pues mientras que los agentes persiguen objetivos para los cuales reclutan a otros agentes, las personas se preocupan unas de otras. Mientras que los agentes se satisfacen sólo cuando alcanzan sus metas, las personas se engrandecen a sí mismas al ocuparse del bienestar de otras personas. Los agentes negocian e intercambian mercancías o servicios a cambio de otras: las personas se donan a sí mismas en el acto de ocuparse de las demás. Fuera de sus objetivos y medios, la vida del agente es vacía, insulsa, absurda: la vida de la persona tiene sentido en sí misma, y cuanto más se dona, más persona se vuelve y más sentido adquiere. Ese es, desde la clave emocional, el objeto y la maravilla del amor, la promesa que anida en el corazón de toda pareja.

Esta promesa debe entenderse como un “ideal regulativo”, un horizonte siempre allende nuestros logros cotidianos, un punto de fuga al que se proyectan nuestros esfuerzos, tanto más valiosos cuanto más nos muevan en su dirección. Es una promesa que sólo se cumple en la medida en que cada uno sea capaz de honrarse a sí mismo *en la relación*, como explico en la viñeta clínica que cierra este texto.

10. LA TERAPIA DE PAREJA EN CLAVE EMOCIONAL: CONECTAR CON EL OTRO A TRAVÉS DE UNO MISMO

La principal consecuencia terapéutica de esta concepción es que, en lugar de ayudar a los cónyuges a “comunicarse mejor” o a renegociar sus quejas y peticiones, el terapeuta en clave emocional mejora la relación *entre* los cónyuges facilitando la relación *de cada uno consigo mismo*. En este sentido, la clave emocional combina la acertada práctica de Minuchin (Minuchin y Fishman, 2004), insistir en que los cónyuges se comuniquen directamente en vez de que el terapeuta medie entre ellos, con la de Sue Johnson de orientarlos a que se compartan no sólo sus críticas, demandas o resentimientos sino las emociones primarias que les subyacen (Johnson, 2004) pero sólo en la medida en que conducen a *las necesidades no honradas por cada uno ante sí mismo*.

El terapeuta tiene que apuntar no al contenido del conflicto sino a la estructura de la relación que lo genera; y esta estructura obedece a las emociones que la canalizan, derivadas a su vez de las necesidades insatisfechas que cada miembro de la interacción intenta satisfacer o al menos acallar con su conducta. La Clave Emocional enseña al terapeuta a identificar estas necesidades momento a momento y a dirigir su intervención hacia ellas, sin importar el tema, favoreciendo que cada persona las identifique, exprese, asuma y honre. Le enseña también a hacerlo con firmeza pero con respeto; a conducir al consultante dejándose conducir por la experiencia tácita compartida; en suma, a acompañar y guiar.

Un ejemplo es la siguiente viñeta terapéutica, de una pareja enzarzada en esos debates que son la *bête noire* de los terapeutas: María reclama su derecho a ir todos los fines de semana a casa de sus padres “en el rancho” mientras que Pedro reclama que les quita tiempo a “su verdadera familia”, él y sus hijas. El disenso desemboca en un diálogo de sordos sin que los terapeutas sean capaces de impedirlo; María comienza a justificarse aludiendo a que toda la semana se hace cargo de la casa y que “necesita tiempo para ella”, a lo que Pedro replica que podría pasar ese tiempo también con ellos en casa “jugando juegos de mesa”, lo que María retruca acusándolo de no acompañarla, a lo que Pedro protesta “Si hace dos semanas te acompañé”, ante lo que María terea “Sí pero siempre quieres que nos regresemos temprano...” El cuento de nunca acabar; la sesión se estanca en un inútil

30 debate sobre la hora a la que deberían o no volver de casa de los suegros. El supervisor entra y corta el nudo gordiano:

T: María, ¿entendiendo entonces que usted le molesta que Pedro no la acompañe más a casa de sus suegros?

M: Sí, y no sólo eso... Quiero que me acompañe a lo que a mí me gusta.

T: Ah, ya veo. Les voy a pedir que se giren uno hacia el otro, para que puedan mirarse. Vamos a hacer una prueba, ¿de acuerdo? [Sonriendo] María, quiero que usted le diga a Pedro lo que yo le voy a decir, ni más ni menos [María se ríe], y veamos qué pasa. Quiero que le diga: “Pedro, quiero que me acompañes a las cosas que me gustan”.

María, mirando a Pedro con seriedad, repite la frase; éste reacciona diciéndole que sí, que claro, con muchos aspavientos. Notando el lenguaje no verbal de María, el terapeuta le pregunta:

T: ¿Cómo le suena a usted esta respuesta de Pedro?

M: Mal; es la misma de siempre.

T: Se refiere a que Pedro suele hacerle promesas como estas pero luego no las cumple, ¿verdad?

M: Sí, eso mismo [gesto de abatimiento].

Hasta aquí, el terapeuta ha seguido al pie de la letra los pasos que según la Clave Emocional propician el cambio: señalar la emoción, conducirla a la necesidad insatisfecha subyacente, mover a la persona a manifestarla al otro significativo, hacer que éste responda y finalmente asistir a la persona a hacerse cargo de dicha respuesta para tomar una postura (Laso, 2014). Es aquí que podría extraviarse de mil maneras, cada una “correcta” según alguna escuela. Podría, por ejemplo, interpelar a Pedro con algo como “¿Ve, Pedro? Parece que tiene que hacer más que sólo prometer”, lo que seguramente movería a este a defenderse o contraatacar por la coalición latente entre el terapeuta y María; o podría insistir con María con un “Bueno, pues Pedro seguirá prometiendo sin cumplir mientras usted se lo permita”, lo que, al hacerla sentir culpable, la conduciría a la sumisión y la impotencia (“Sí, ya sé que yo tengo la culpa por aguantarlo...”) O podría usar las variantes más “activas” o “minuchinianas” de ambos señalamientos (“Pedro, María no se ve convencida. Dígaselo usted de forma que la convenza”; “María, respóndale a Pedro, hágalo salir de su inmovilidad”), con el mismo resultado aunque más dramatismo. Podría también, siguiendo la tradicional aversión de la terapia familiar a hablar de la emoción, cambiar de tema de mil maneras: con preguntas circulares (“María, ¿reacciona así Pedro cada vez que usted le pide algo?”), comentarios escindidos (“Una parte de mí piensa que Pedro va a ser capaz de responder a lo que María le pide, mientras que la otra cree que no podrá”), desvelamientos (“Cuando usted, Pedro, le responde así, tibiamente, a María, ella siente que usted no se compromete y por tanto insiste, cosa que a usted le molesta...”), etc.

No es que estas intervenciones estén “mal”; al contrario, salta a la vista que todas son “verdaderas”. Ciertamente, Pedro tiene la posibilidad de seguirse justificando porque María, mal que bien, lo tolera continuando la relación; también es cierto que si Pedro actuara en vez de prometer o justificar la pareja saldría del *impasse*; también que una conducta promueve la otra circularmente. Pero la Clave Emocional nos enseña que, por muy “verdadera” que sea una intervención, si no ayuda a las personas a honrar las necesidades propias y ajenas no generará cambio alguno.

En vez de todo esto, el terapeuta hace algo mucho más sencillo, directo y concreto:

T: Ya veo, María. Le voy a pedir otra vez lo mismo, ¿de acuerdo?, pero esta vez será una frase más larga así que escúchela bien [Sonríe y María también]. Quiero que mirándolo a los ojos le diga: “Pedro, quiero que me acompañes a las cosas que me gustan... Pero si no lo haces entenderé que no quieres”.

María, con una nueva fuerza en su voz, dice la frase a Pedro, que, pasmado, se vuelve al terapeuta:

T: Pedro, ¿como que no sabe qué decir, no?

P [sonriendo confuso]: Sí, no sé...

T [Sonriendo]: ¿Quiere que le ayude?

P [Interrumpiendo]: ¡Sí, dígame!

T [Aprovechando la confusión de Pedro]: Bueno, le voy a pedir lo mismo que le pedí a María. Le voy a dar una frase y quiero que se la diga en voz alta mirándola a los ojos. La frase es: “María, voy a acompañarte a las cosas que a ti te gustan... pero si no lo hago, es porque no quiero”.

Tras un instante de sorpresa, Pedro se gira y repite la frase a María, que sonríe con serenidad. El terapeuta tercia:

T: María, se sintió distinto, ¿no?

M: Sí, es que esa es la verdad, así es.

T: Muy bien. Y usted, Pedro, ¿cómo lo ve?

P: Bueno... [ríe] Es que sí es la verdad... ¡Si no la acompaño es porque no quiero!

Todos ríen; el terapeuta procede a convertir este momento de genuina intimidad en una tarea proponiendo que cumplan este acuerdo durante el período intersesiones y que, pase lo que pase, tanto Pedro como María ya saben a qué atenerse al respecto; y recordándoles que, así como hoy le tocó a María, la próxima le tocará a Pedro, y que se necesita de los dos para que haya cambios.

Así, al sugerirles lo que han de decirse, zanja una discusión inútil haciendo emerger las necesidades que le subyacen, convirtiendo su desencuentro en una ocasión para conectarlos genuina e íntimamente de una forma que propicie el que cada uno reconozca, honre y se haga cargo de sus necesidades y, a través de ellas, de las del otro. En vez de dejarse atrapar en la superficie de las emociones defensivas secundarias, cayendo en la tentación de mediar entre uno y otro o lo que es peor, de coalicionarse con uno contra el otro, se coloca equidistante pero cercano a ambos. En vez de aleccionar a Pedro por evadir sus responsabilidades o a María por tolerar la irresponsabilidad de Pedro limitándose a quejarse los responsabiliza directa y firmemente por la vía de las obras moviéndolos a hablarse uno al otro desde una postura de honrar (no ignorar, posponer o menospreciar) las propias necesidades y las del otro. Una postura desde la que María puede pedir a Pedro que la acompañe sin quitarle el derecho de negarse sino interpretando esa conducta como la respuesta negativa que en el fondo es; desde la que Pedro puede prometerle que la va a acompañar sin sentirse obligado sino asumiendo su falta de deseo como indicador de su necesidad de sentirse autónomo. Esto es trabajar en Clave Emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, N. (1982). *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*. Buenos Aires: Hormé.
- Ansbacher, H. y Ansbacher, R. (1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York, USA: Harper Perennial.
- Aron, E. y Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, 3: 45-58.
- Bakan, D. (1966). *The Duality of Human Existence*. Boston: Beacon Press.
- Bandura, A. (ed.; 1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- Barrett, W. (2001). *La ilusión de la técnica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bateson, G. (1985 [1972]). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires: Carlos Lohlé.
- Beck, A. (1975). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York, USA: International Universities Press.

- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York, USA: Guilford.
- Berman, M. (2011). *Cuestión de valores*. México: Sexto Piso.
- Boszormeny-Nagy, I. Y Sparks, G. (2013 [1973]). *Lealtades invisibles*. Madrid: Amorrortu.
- Botella, L. y Feixas, G. (1998). *Teoría de los constructos personales: aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy: a Guide to Contemporary Practice*. New York, USA: Springer.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres: la pareja revelada a sí misma*. Barcelona: Paidós.
- Campo, C. y Linares, J. L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Planeta.
- Canevaro, A. (2012). *Terapia individual sistémica con la participación de familiares significativos*. Madrid: Morata.
- Cyrluk, B. (2005). *Bajo el signo del vínculo: una historia natural del apego*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrluk, B. (2007). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrluk, B. (2013). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Dallos, R. (1996). *Sistemas de creencias familiares*. Barcelona: Paidós.
- Dallos, R. (2006). *Attachment Narrative Therapy: Integrating Systemic, Narrative and Attachment Approaches*. New York: Open University Press.
- Dallos, R., y Draper, R. (2010). *An Introduction to Family Therapy: systemic theory and practice*. New York: Open University Press.
- De Waal, F. (2006). *Primates and Philosophers: How Morality Evolved*. [Versión Kindle]. Princeton: Princeton University Press. Recuperado de: <https://www.amazon.com/Primates-Philosophers-Morality-Evolved-University-ebook/dp/B003SNJESA>
- Dimaggio, G., Semerari, A., Carcione, A., Nicolò, G. Y Procacci, M. (2007). *Psychotherapy of Personality Disorders*. New York: Routledge.
- Flachier, J. (1998). *Léxico de la Psicología Individual de Alfred Adler*. Quito: Luz de América.
- Gärdenfors, P. (2006). *How Homo Became Sapiens*. New York: Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión: características distintivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (ed.; 2005); *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Goldberg, C. (2002). *Análisis psicológico de la maldad*. México: Cosmovisión Ed.
- Gottman, J. y Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press.
- Gottman, J., Murray, J., Swanson, C., Tyson, R. y Swanson, K. (2002). *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models*. Cambridge: The MIT Press.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Greenberg, L., Rice, L. y Elliott, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.
- Guidano, V. (1991). *The self in process*. New York, USA: Guilford.
- Guidano, V. y Liotti, G. (2006). *Procesos cognitivos y desórdenes emocionales*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Gurtman, M. (2009). Exploring Personality with the Interpersonal Circumplex. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 601-619.
- Haidt, J. (2012). *The Righteous Mind*. New York: Pantheon.
- Haley, J. (1991). *Las tácticas de poder de Jesucristo y otros ensayos*. Barcelona: Paidós.
- Hayes, S., Follette, V. y Linehan, M. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S., Strosahl, K. Y Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Jaynes, J. (2009 [1976]). *El origen de la consciencia en la ruptura de la mente bicameral*. México:

Fondo de Cultura Económica.

- Johnson, S. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Routledge.
- Jung, C. G. (2014 [1953]). *The Collected Works*. New York: Routledge.
- Kelly, G. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: W. W. Norton & Co.
- Kelly, G. (1969a). Personal Construct Theory and the Psychotherapeutic Interview. En B. Maher, (Ed). *Clinical Psychology and Personality: The Selected Papers of George Kelly*. New York, USA: Robert E. Krieger Publishing.
- Kelly, G. (1969b). Ontological Acceleration. En B. Maher (Ed), *Clinical Psychology and Personality: The Selected Papers of George Kelly*. New York, USA: Robert E. Krieger Publishing.
- Kimmel, M. (2005). *The Gender of Desire. Essays on Male Sexuality*. Albany: State University of New York Press.
- Kimmel, M. (2010). *Misframing Men: The Politics of Contemporary Masculinities* [versión Kindle]. New Jersey: Rutgers University Press. Recuperado de <http://www.amazon.com/Misframing-Men-Politics-Contemporary-Masculinities/dp/0813547636>
- Kopp, S. (1973). *If you meet the Buddha on the road, kill him!* New York: Bantam Books.
- Langer, S. (1951). *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art*. New York: Mentor.
- Laso, E. (2006). Anamnesis, catarsis, anagnórisis: una miniteoría filosófica del cambio terapéutico. *Redes*, 17, 9-30.
- Laso, E. (2009a). Estados mentales y ciencia cognitiva: un marco post-sistémico para el trabajo relacional en violencia. En R. Giraldo y M. González Jaramillo (Eds.), *Violencia familiar*. Bogotá: Ed. Universidad del Rosario.
- Laso, E. (2009b). El hormiguero y el símbolo: la mente conjetural. *Quaderns de filosofia i ciència*, 39, 95-114.
- Laso, E. (2010). Fluir con el diálogo: la técnica de la terapia relacional y el arte marcial de la armonía, *Conversaciones Sistémicas*, ARSISCO, 1(3), 31-62.
- Laso, E. (2011). Dejar que la mente se piense a sí misma: un modelo atencional de la interacción terapéutica. *Redes*, 25, 69-92.
- Laso, E. (2014). El trabajo con emociones en terapia familiar: teoría y aplicaciones. En R. Medina, E. Laso, y E. Hernández (Eds.), *Pensamiento Sistémico: nuevas perspectivas y contextos de aplicación*. Guadalajara: Litteris.
- Laso, E. (2015a). Terapia familiar en clave emocional, 1: breve revisión histórica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 631-662.
- Laso, E. (2015b). Cinco axiomas de la emoción humana: una clave emocional para la terapia familiar. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 143-158.
- Laso, E. (2015c). *Los rituales terapéuticos familiares, 1: una propuesta teórica en clave emocional*. En prensa.
- Laso, E. (2015d). Terapia familiar en clave emocional, 2: una propuesta integradora. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(3): 1087-1116.
- Laso, E. (2015e). Los rituales terapéuticos familiares en clave emocional, 2: pasos para construir y ejecutar un ritual. *Revista REDES*, 33.
- Laso, E. (2017). Poder, agencia y comunión: obstáculos en la transformación de la masculinidad. En L. Castañeda y C. Alvizo (Eds.). *Géneros, permanencias y transformaciones: Feminidades y masculinidades en el Occidente de México*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Leitner, L. (1988). Terror, risk and reverence: experiential personal construct psychotherapy. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 261-272.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J., y Feldman, L. (Eds.; 2008). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Linares, J. L. (1996). *Identidad y narrativa*. Barcelona: Paidós.

- Linares, J. L. (2012). *Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica*. España: Herder.
- Linares, J. L., y Campo, C. (2000). *Tras la honorable fachada: los trastornos depresivos desde una perspectiva relacional*. Barcelona: Paidós.
- Luborsky, L. (1984). *Principles of Psychoanalytic Psychotherapy: A Manual for Supportive-Expressive Treatment*. New York: Basic Books.
- Macías-Esparza, L., y Laso, E. (2017). Una propuesta para abordar la doble ceguera: la terapia familiar crítica sensible al género. *Revista de Psicoterapia*, 28(106), 129-148.
- Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago de Chile: Dolmen.
- McGilchrist, I. (2009). *The Master and his Emmissary: the divided brain and the making of the Western world*. Londres: Yale University Press.
- McIntosh, E. (2004). John Macmurray: *Selected Philosophical Writings*. [Versión Kindle]. Exeter: Imprint Academic. Recuperado de: <https://www.amazon.com/John-MacMurray-Selected-Philosophical-Philosophy/dp/0907845738>
- McVeigh, B. (2006). The Self as Interiorized Social Relations: Applying a Jaynesian Approach to Problems of Agency and Volition. En M. Kuijsten (Ed.), *Reflections on the Dawn of Consciousness*. Henderson: Julian Jaynes Society.
- Medina, R., y Pereira, M. (2017). La conciencia y el empoderamiento de la libre acción en la psicología de Vigotsky. En J. Ramírez, y C. Morquecho (Eds.), *Repensar a los teóricos de la sociedad III*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Millán, M. (1996). Aplicaciones clínicas de la tipología familiar de Rousset-Barufol. En A. Espina, y M. Garrido (Eds.), *Terapia Familiar Sistémica: teoría, clínica e investigación*. Madrid: Fundamentos.
- Minuchin, S. y Fishman, H. (2004). *Family Therapy Techniques*. Cambridge: Harvard University Press.
- Munz, P. (1964). *Relationship and Solitude*. Londres: Eyre & Spottiswoode.
- Ortega y Gasset, J. (1966). *Unas lecciones de metafísica*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. [Versión Kindle]. New York: Harper-Collins. Recuperado de: <https://www.amazon.com/State-Affairs-Rethinking-Infidelity-anyone-ebook/dp/B074L6T99M>
- Pérez, M. (2012). Las raíces de la psicopatología moderna: la melancolía y la esquizofrenia. Madrid: Pirámide.
- Power, M. (2010). *Emotion-Focused Cognitive Therapy*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Procter, H. (1996). The Family Construct System. En D. Kalekin-Fishman y B. Walker (Eds), *The Construction of Group Realities*. Malabar, FL: Krieger.
- Real Academia Española (2001). “Respeto” y “Amor”. En *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Recuperado de <http://buscon.rae.es/>
- Rosenberg, M. (2005). *Nonviolent communication: A Language of Life*. Encinitas: PuddleDance Press.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy & Desire*. New York: Beaufort Books.
- Scruton, R. (2017). *On Human Nature*. [Versión Kindle]. Princeton: Princeton University Press. Recuperado de <https://www.amazon.com/Human-Nature-Roger-Scruton/dp/069116875X>
- Searle, J. (2014). *Creando el mundo social: la estructura de la civilización humana*. Barcelona: Paidós.
- Selvini-Palazzoli, M., Cirillo, S., Selvini, M. Y Sorrentino, A. M. (1990). *Los juegos psicóticos en la familia*. Barcelona: Paidós.
- Semerari, A. (2002). *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Simon, F., Stierlin, H. y Wynne, L. (1997 [1984]). *Vocabulario de Terapia Familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Spinoza, B. (1983 [1677]). *Ética demostrada según el orden geométrico*. México: UNAM.
- Sprenkle, D., Davis, S. y Lebow, J. (2009). *Common Factors in Couple and Family Therapy: The*

- Overlooked Foundation for Effective Practice*. New York, USA: The Guilford Press.
- Thompson, J. (2003 [1994]). *El proceso coevolutivo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Tomkins, S. (2008). *Affect Imagery Consciousness: The Complete Edition*. New York: Springer.
- Tugendhat, E. (2004). *Egocentricidad y mística: un estudio antropológico*. Barcelona: Gedisa.
- Ugazio, V. (2001). *Historias permitidas, historias prohibidas: polaridad semántica familiar y psicopatología*. Barcelona: Paidós.
- Wallin, D. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Wampold, B. (2001). *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods and Findings*. New York, USA: Routledge.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York, USA: W. W. Norton.
- Willi, J. (2002). *Psicología del amor: el crecimiento personal en la relación de pareja*. Bilbao: Herder.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and Reality*. New York: Routledge.
- Winter, D. y Reed, N. (Eds.; 2016). *The Wiley Handbook of Personal Construct Psychology*. Oxford: John Wiley & Sons.
- Winter, D. y Viney, L. (Eds.; 2005). *Personal Construct Psychotherapy: Advances in Theory, Practice and Research*. Londres: Whurr Publishers.

