



CEU
Biblioteca

Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de docencia e investigación de acuerdo con el art. 37 de la Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 de Julio del 2006.

Trabajo realizado por: CEU Biblioteca

Todos los derechos de propiedad industrial e intelectual de los contenidos pertenecen al CEU o en su caso, a terceras personas.



El usuario puede visualizar, imprimir, copiarlos y almacenarlos en el disco duro de su ordenador o en cualquier otro soporte físico, siempre y cuando sea, única y exclusivamente para uso personal y privado, quedando, por tanto, terminantemente prohibida su utilización con fines comerciales, su distribución, así como su modificación o alteración.



CAPÍTULO 20

PERSONALIDAD Y CONFLICTOS CONYUGALES

Aquilino Polaino-Lorente

1. Introducción

Hacer referencia a la personalidad y los conflictos conyugales parece obligado, tal y como se concibió el diseño de esta publicación. No obstante, el tema es inagotable y precisaría de una monografía más especializada en la que se dispusiera de análisis mucho más rigurosos que los que aparecen en el texto que sigue.

Advierta el lector, no obstante, que el término personalidad se empleará aquí en su más vasto sentido, tal y como suele hacer uso de él la comunidad de hablantes. Ciertamente, esto no es muy científico, sino apenas una licencia que el autor se concede a fin de acercar la psicología de la personalidad a los diversos profesionales que, de una u otra forma, se ocupan del matrimonio y la familia.

Quien esto escribe considera que tal licencia en modo alguno constituye un abuso contra la ciencia, sino más bien un servicio en su favor. Parece conveniente acercar la ciencia a la sociedad, de manera que ésta tome conciencia de ciertos recursos de los que dispone y de los que —por ignorancia las más de las veces— casi nunca o muy tarde utiliza. De otra parte, al científico también le puede servir de motivación este acercamiento, pues de no darse éste tal vez continúe encerrado en su torre de marfil investigando aquello precisamente que al hombre de la calle apenas interesa, porque nada o casi nada le aporta.

Se trata, pues, de que como consecuencia de este acercamiento o provocación, unos y otros entren en la fecundidad de un diálogo a través del cual puedan desvelar y resolver algunas de las graves laceraciones que sufren las vidas de las parejas contemporáneas.

Cuestión aparte es, desde luego, el estudio de los así denominados trastornos de la personalidad, especialmente en lo que se refiere a las con-

secuencias que estos generan en el otro cónyuge sano o en sus respectivos hijos. Aquí está casi todo por hacer, aunque tal vez fuera preciso que, antes de comenzar estas amplias y extensas líneas de investigación, se definieran y distinguieran con un mayor rigor los rasgos que caracterizan a cada uno de los subtipos de trastornos de personalidad que hoy se distinguen en la clínica.

En las líneas que siguen se pasará revista a sólo una apretada y breve selección de algunos tipos de personalidad —la mayoría de ellos todavía no así tipificados—, por ser aquellos a los que apelan y atribuyen los cónyuges sus conflictos, con independencia de que esto sea así o no.

2. La incapacidad para expresar, dar y recibir afecto

En este epígrafe se describirán algunos modelos de comportamiento, muy concretos y bien conocidos de todos, en que se manifiesta esta incapacidad para expresar, dar y/o recibir afecto.

Con toda certeza, la queja más extendida entre las esposas españolas es la falta de afecto, comprensión, atención o comunicación, por parte de sus respectivos esposos.

Esto quiere decir, que perciben una notoria deficiencia en el modo particular en que los maridos les expresan sus manifestaciones de cariño o, sencillamente, en el modo en que se dan a ellas.

Tales deficiencias en la donación o expresión de la afectividad conyugal se saldan casi siempre con una relevante pérdida de calidad en la entrega mutua, si es que no de un aumento de frustración, insatisfacción, subestimación, soledad, etc., todo lo cual va preparando el camino para que hagan su aparición los conflictos conyugales.

En realidad, el modo de expresar las emociones varía mucho de unas a otras personas. Algo parecido sucede respecto del modo en que se acogen las emociones expresadas por el otro. En este punto, en ocasiones hay una explícita incapacidad en uno u otro de los cónyuges. Pero en otros muchos casos lo que encontramos en terapia familiar es una notable ausencia de información y educación, a este respecto.

Esto quiere decir que la expresión del afecto y la acogida de los sentimientos expresados por otros no dependen sólo del temperamento o la personalidad de que se esté dotado sino también de un universo muy complejo de variables intervinientes a las que, de ordinario, se les deja fuera de foco. Me refiero, por ejemplo, al apego infantil, que se haya tenido en los primeros años de la vida en la interacción con los propios padres, al estilo emocional en que de joven se ha vivido y en el cual ha sido educado, al conocimiento de sí mismo y del otro, a que entre ellos hayan

tratado o no en una conversación profunda acerca de estos temas íntimos, etc.

De sopesar las variables a las que se acaba de aludir, habría que concluir que en principio parece más riguroso hablar de dificultades o déficit en la expresión/acogida de afectos que de incapacidad. Este último término está demasiado orientado hacia lo patológico, por lo que puede inhibir o imposibilitar la puesta en marcha de algún tipo de ayuda a los cónyuges, dada su relevante carga semántica.

En la experiencia de quien esto escribe, ha de afirmarse que muchas parejas suelen mejorar —y mucho!— cuando se les ayuda y enseña a expresar al otro sus sentimientos en lugar de hurtarlos y esconderlos hasta hacerlos impenetrables a su interesada mirada. Lo mis suele acontecer respecto del modo en que se acogen los sentimientos y afectos que se reciben de otras personas. Esto es importante, por lo que una vez más ha de postularse que los afectos propios y ajenos afectan a las personas, y les afectan en aquello que más les importa por estar hincados en lo más profundo de su personalidad.

¿Qué sucedería si el esposo manifestase a su mujer lo guapa que está (tal y como él la percibe), lo bien ordenada y limpia que tiene la casa (según su propio juicio), la excelente capacidad que tiene para la compra (según los resultados que, en su opinión, obtiene)? ¿Se sentiría más satisfecha la esposa si su marido le celebrara lo bien que resolvió este o aquel detalle relativo a la educación del menor de sus hijos? ¿Y si le contara algunos detalles —aciertos y dificultades— de su trabajo o si le pidiera consejo acerca de algunos de los problemas que todavía no ha logrado resolver? ¿Continuaría experimentando la esposa esa falta de comprensión y de cariño hacia su persona?

De seguro que no, como el lector podrá comprobar por sí mismo, si se decide a poner por obra algunas de las sugerencias que se derivan de las anteriores preguntas.

Algo parecido sucedería a los esposos —también ellos se quejan, aunque el núcleo de sus insatisfacciones se centre sobre otros contenidos temáticos—, si la esposa se interesara más acerca de sus opiniones relativas a la política, los negocios, la opinión pública, el resultado de éste o aquel partido de fútbol, las dificultades del trabajo, las amistades con las que le gusta compartir su tiempo libre, etc.

Estos pequeños detalles son como la sal del afecto, condimento que con frecuencia está ausente en las relaciones conyugales y que, no obstante, —¿se acuerdan?— estaba muy frecuentemente presente durante el noviazgo.

En eso consiste —principal, aunque no exclusivamente—, la capacidad de expresar bien los propios afectos, de comprender al otro, de inte-

resarse por él, de salir de sí, en una palabra, de amar, que es siempre cuidar al otro y expropiarse en su favor.

Algo muy diferente y acaso todavía peor estudiado es el ámbito de la recepción y acogida de los afectos que, como un regalo inmerecido, el otro le prodiga. Acoger bien es una tarea harto difícil. Se acoge de formas muy diversas en las que intervienen los gestos, la atención sostenida, la escucha atenta, las manifestaciones de interés por lo que el otro comunica, el agradecimiento, la alegría y el gozo manifestados con amplitud y, sobre todo, con la profunda convicción, de una u otra forma explicitada, de que no es merecedor del afecto recibido.

Cuando no se acoge así el afecto ni la palabra del otro, es lógico que este último infiera que su persona le importa muy poco, que tal vez su afecto así expresado no constituya un valor para el otro cónyuge, que entre ellos son más las cosas que les separan que las que les unen. Después de las anteriores inferencias —estén o no bien fundadas, que eso aquí importa menos—, lo más frecuente es que comience a elevarse entre ellos un extraño e insufrible muro sentimental: el que construye la indiferencia.

El cónyuge percibe con extrañeza como es rechazada la más leve de sus caricias, lo que interpreta como una cierta subestimación de su propia persona por el otro cónyuge. Su autoestima decrece, el recíproco intercambio se interrumpe y en estas circunstancias es muy difícil encontrar el escenario natural para el encuentro personal. El sólo «donante» es entonces percibido como huraño y arisco, como un «cardo borriquero», en la expresión coloquial de la comunicación conyugal, puesto que no se le permite ejercer ni el derecho ni el deber que tiene de darse al otro.

Esta queja suele ser más frecuente en la mujer que en el varón. Aunque no dispongamos de una evidencia empírica acerca de tal resultado, es posible que ello tenga que ver con ciertas diferencias culturales —educacionales, sobre todo— en el modo como se ha modulado el patrón de la conducta emocional, en función del propio género.

En la educación del varón se ha confundido muy frecuentemente la aceptación del afecto con una cierta debilidad del carácter. Por contra, se ha exagerado la altivez insultante de la generosidad y protección masculina respecto de la mujer. Pero a la mujer le importa mucho el que sea aceptada en sus manifestaciones afectivas, el ser reconocida como una persona que sabe querer, que está en los detalles, que la fortaleza del varón ha asentado su hogar en su propio corazón.

Sería incorrecto concluir de aquí que la expresión y acogida de afectos es siempre mejorable y que no depende de ningún otro factor biológico. Pero esto en modo alguno es cierto. Es un hecho cierto, por ejemplo, que las expresiones de afectividad están muy mermadas en las personas introvertidas, aunque debamos ser muy cautos en las conclusiones que formulemos, si no deseamos equivocarnos.

De otra parte, hay personalidades que no se inmutan por nada, que esconden sus afectos en una fría racionalidad, que son como de hielo. Otras, en cambio, formalizan su comportamiento afectivo al dictado y en función del patrón que previamente han elegido respecto de lo que es adecuado o inadecuado en este menester.

En algunos su conducta afectiva imita a sus ídolos (deportistas, cantantes, profesores, políticos, etc.), pero yerran de forma estrepitosa, dado que las manifestaciones así expresadas resultan muy inadecuadas para el escenario conyugal y familiar. En otros casos, se trata de personas que tienen miedo a manifestar con espontaneidad su afectividad, porque consideran que de hacerlo el otro le conocería mucho mejor y tal vez podría manipularlo con mayor facilidad, lo que le traería muy desagradables consecuencias.

Algunos de estos últimos tuvieron unas inadecuadas relaciones afectivas con sus padres —lo que se conoce con el término de, por ejemplo, *apego inseguro*—, a través de las cuales configuraron su afectividad de la forma determinada, en que ahora se comportan.

En otros casos, se tienen miedo a sí mismos o, por mejor decir, a las pasiones que barbotan en su intimidad y que desconfiando de adonde les pueden llevar, optan por un férreo control, entre gélido y hierático. A algunas de estas personas les basta un poco de alcohol para que, como un volcán, eclosionen y explote el talante afectivo que durante tanto tiempo estuvo allí represado.

Como puede observarse, hay también otras manifestaciones y estilos afectivos que distan mucho de los anteriores. Son los que pueden calificarse como patológicos. Me refiero, claro está, a las personalidades psicopáticas, frías, calculadoras e incapacitadas para el encuentro amoroso. Son personas que jamás podrán amar. Su afectividad apenas si se manifiesta con aquellas personas de las que desean obtener alguna ventaja o privilegio, y ello de forma transitoria, abandonándolas a su suerte o ignorándolas, apenas consiguen lo que se proponían.

Ni siquiera en aquellas circunstancias especiales en que es connatural una espontánea expresión del afecto —la muerte de un ser querido, la ocurrencia de un hecho especialmente agradable—, logran comunicarse adecuadamente con los demás.

Su impasibilidad es total, su cerrazón hermética. Y no es que no sepan expresarse a sí mismas; es que en su intimidad no hay lugar para el eco afectivo, para que allí resuene de forma empática —compartiéndose— el talante afectivo que a los demás embarga.

El psicópata no es que simule que todo le es indiferente; es que realmente ni siente ni padece. Su corazón se ha endurecido y ya no es susceptible de sintonizar con lo que los demás experimentan.

Los trastornos afectivos —la depresión y la manía— constituyen otro de los ámbitos en que con mayor frecuencia emergen estas alteraciones.

En otras circunstancias, más bien patéticas, hay personas que ponen a buen recaudo su afectividad. Se diría que han blindado sus emociones, de manera que éstas no se alteren, toda vez que tiempo atrás lo pasaron muy mal, precisamente como consecuencia de haber consentido en participarles o participar en lo que a otros les acontecía.

Si frenan o bloquean su afectividad, poniéndola a buen recaudo, es porque tienen miedo al sufrimiento, a volver a sufrir como en aquella aciaga experiencia anterior. Por eso protegen su afectividad, hurtándose a todo evento emocional. Pero de este modo se empobrecen y sus vidas se trivializan y banalizan, al despojarlas de ese necesario ingrediente por cuya virtud vibramos, nos compadecemos y participamos en los sentimientos ajenos. Con el tiempo, este modo de proceder anquilosa y acaba por deformar la personalidad, borrando todo relieve afectivo de la vida personal, que por ello ahora aparece como achatada y mal modulada.

La afectividad no es renunciable, puesto que con ella se amasa toda relación interpersonal. Todos necesitamos que nos quieran, de igual modo que todos necesitamos querer. Querer a los demás supone salir de sí para adentrarse en el otro y enriquecerse con lo experimentado por el otro, simultáneamente que lo hacemos propio.

Experimentar el querer de los demás nos brinda la posibilidad de sentirnos seguros, aceptarnos como somos —experimentando la relativa bondad de nuestro ser— y mejorando nuestra estima y autoconcepto, sin los cuales resulta imposible diseñar y dar alcance a cualquier proyecto biográfico.

Si no quisiéramos o no nos quisieran, no seríamos capaces de habér-noslas cabalmente con la realidad, de solucionar los futuros conflictos que encontremos, de vivir una vida realmente humana, en tanto que apertura a los que nos rodean. He aquí una reciprocidad necesaria para el crecimiento y la equilibrada afirmación de la personalidad. Sin vínculos afectivos —estables y duraderos— no es posible el amor y la amistad. Y sin éstos la vida toda se decolora y palidece.

Hay un regusto sereno y clásico de verdad bien afianzada en la afirmación ciceroniana acerca de la amistad que dice: «parece que suprimen el sol del mundo los que suprimen la amistad de la vida».

Pero vivir sólo pendiente de que le quieran es destruir todo el potencial de iniciativa que se esconde en la intimidad, instalarse en la paralizante pasividad, descentrarse de una vez por todas haciendo un flaco servicio al crecimiento personal. Una situación así supone hacer almoneda de los sentimientos ajenos y condenarlos a la indiferencia, mientras se atienden y exaltan tan sólo los propios.

A lo que parece, el hombre necesita del hombre para llegar a ser quien es. Del mismo modo, podría afirmarse que el hombre necesita cuidar del hombre para llegar a ser él mismo (Polaino-Lorente, 2002, 2002a y b, 1992). Por eso, como decía Séneca, «si quieres ser amado, ama». Lo que en el ámbito concreto de que aquí se ha tratado podría traducirse en la siguiente afirmación: si quieres ser amado, acoge el amor de quienes te lo manifiestan; y si quieres ser todavía más amado, expresa el amor a los demás con tus manifestaciones de afecto.

3. La pareja que «hace el ridículo»

Es natural a la persona el evaluarse a sí misma, además de tratar de valorarse y crecer en lo que vale. Sin duda alguna, es éste uno de los procedimientos de que la persona dispone para conocerse a sí misma, de manera que pueda conducirse mejor.

Pero no todo conocimiento personal se alcanza sólo mediante el conocimiento de sí. Este es, desde luego, voluntario, inmediato y reflexivo. Pero hay otra vía de conocimiento personal que, no por ser indirecta, genitiva e *in obliquo*, resulta menos importante. Me refiero, claro está, al propio conocimiento que se alcanza de forma mediata, a través de lo que nos llega, por vía refleja, del comportamiento, conocimiento, opiniones y modo en que nos tratan las personas con las que nos relacionamos. A través de estas manifestaciones en parte es como se le conoce a quien así se comporta, pero también en parte es un modo de conocimiento de sí mismo.

En cierto modo, nos conocemos también a través de la opinión que los demás forman de nosotros y que o bien se las atribuimos a ellos o bien las inferimos de sus opiniones.

Es cierto que aquí puede darse con demasiada frecuencia y facilidad el error. Pero no es menos cierto que, en otros casos, acertamos a alcanzar sectores o ámbitos de la personalidad de uno mismo que si no fuera por esta vía jamás llegaríamos a conocer.

No obstante, esta segunda vía puede resultar mediatizada e incluso tergiversada, ya que de suyo intervienen en ella demasiadas variables, muchas de las cuales en absoluto son controlables.

Este es el caso, por ejemplo, del deseo natural de *quedar bien* delante de los demás (lo que condiciona el que la persona se comporte en presencia de ellos no como realmente es, sino en tal forma que suscite en los demás la imagen o el buen concepto que desea obtener en ellos), o tal vez por educación, el tratar de adecuar las *propias opiniones y calificaciones* a lo que —se supone— que a ellos les gustaría oír.

En síntesis, puede sostenerse que el camino del propio conocimiento pasa por las dos experiencias anteriores. Autoevaluación y heteroevaluación no siempre resultan coincidentes. Algunas personas tienen un pésimo concepto de sí mismas (subestimación), concepto que en absoluto coincide con lo que los demás piensan de ellas (cfr. Polaino-Lorente, 2003).

En otras ocasiones, sucede lo contrario: que la persona se sobrestima en este o aquel aspecto y su juicio no obtiene idéntico refrendo en la opinión de las personas que le conocen. De hecho, es muy frecuente que exista una disonancia entre lo que uno cree ser y lo que los demás piensan que somos.

De otra parte, el comportamiento varía mucho de unas a otras personas, en función de la mayor o menor importancia que concedan a estos diversos procedimientos de obtener información acerca de sí mismas. Algunos están muy pendientes del juicio ajeno; a otros, por el contrario, no parece interesarles nada más que por su propio juicio.

En cualquier caso, para unos y otros estos juicios nunca resultan indiferentes, puesto que de ellos depende en buena parte, algo tan importante como la autoestima personal y el autoconcepto, el concepto que de sí mismo tienen.

El sentido del ridículo surge por mor de una comparación —casi siempre aberrante o equivocada— entre la suposición/atribución de lo que suponen puedan pensar de ellos, en función de cómo se comportan —también en función de cómo los demás esperaban que se condujeran—, y lo que cada uno piensa de sí mismo y de la imagen que desea transmitir a los demás.

Por esto, el sentido del ridículo deviene, en muchas personas, en un contrasentido. El *temor al qué dirán* actúa todavía como un poderoso factor desencadenante del comportamiento en muchas personas. En ellas, la génesis de su conducta contrae una importante deuda con el contexto en que aquella se manifiesta. Su comportamiento es, desde luego, ajustado a la situación o contexto en que se encuentran, pero muy poco espontáneo y natural.

En estos últimos casos basta que consideren las disonancias existentes entre cómo se están comportando y cómo les gustaría comportarse —siempre desde la perspectiva del juicio de los otros— para que se sientan invadidos por la experiencia de estar haciendo el ridículo.

En la dinámica de las relaciones conyugales en determinados contextos, esta nota ocupa un lugar muy relevante. En esos casos se trata de que alguien, especialmente significativo —el esposo o la esposa—, le esté dejando en ridículo, le esté dejando mal, le esté poniéndolo en ridículo, según ellos afirman.

Cuando las relaciones sociales se viven de esta forma, los conflictos conyugales aparecen irremediamente. Sin embargo, no siempre esas atribuciones que se hacen del esposo o de la esposa están bien fundamentadas (Polaino-Lorente y Martínez Cano, 1999).

En ciertos casos, hay más fundamento. El otro cónyuge ha ido con su espontaneidad más lejos de donde debía. Ha comentado, por ejemplo, una anécdota conyugal demasiado íntima que no era apropiada para ese contexto determinado, o con ánimo de animar la reunión o hacerse el gracioso ha manifestado un defecto del otro cónyuge, que nada tiene de gracioso (sobre todo para el interesado).

El interesado se siente ultrajado, porque supone que es él la causa de la risa y diversión de los contertulios. Cuando esto sucede se ha desvelado injustamente la intimidad conyugal, manifestando acontecimientos o sucesos que a ambos pertenecían y que, por consiguiente, ninguno de ellos, sin la previa autorización del otro, tenía derecho a desvelarlos.

Entre algunas esposas este modo de proceder es relativamente frecuente, sobre todo en lo que concierne a ciertas escenas de la vida íntima marital o a pequeños secretos profesionales, opiniones, etc., que sus esposos les habían confiado en el contexto familiar de sus relaciones interpersonales. Uno u otro modo de conducirse genera la desconfianza en el cónyuge afectado, hasta el punto de, a partir de ese momento, arruinar la comunicación entre ellos.

En efecto, a partir de este suceso el esposo afectado dejará de contarle lo que hace en su trabajo o perderá su compostura natural en el trato con su esposa. Se ha sentido injustamente ridiculizado y ahora, como se siente defraudado, toma represalias. La incomunicación y la desconfianza hacen que se desvanezca la espontaneidad de la relación, agriándose la convivencia entre ellos.

La inoportunidad de un comentario, la inconveniencia de narrar un sucedido, el relato desabrido y ácido, aunque exento de acritud, pueden constituir pequeñas burlas —así es como suele ser vivido e interpretado—, que resultan muy molestas y difíciles de soportar por el interesado.

Por lo general, no tiene ninguna gracia desvelar en público un defecto del otro cónyuge, aun cuando esté presente la persona afectada. Comentar estos detalles en público constituye una nota de mal gusto, que puede llegar a arruinar la confianza mutua entre los cónyuges.

Otras veces es la propia persona la que se pone en ridículo al manifestar cosas de su intimidad, no especialmente positivas, que desdicen de su persona. En ese caso, el otro cónyuge es el que sufre la afrenta, pues considera que al autorrebajarse de este modo, también él personalmente se siente rebajado.

Como puede apreciarse es muy delicada la relación entre marido y mujer en el matrimonio, por constituir un vínculo unitivo radical. Por eso lo que desdice de una parte, desdice también de la otra. El autorrespeto es *conditio sine qua non* del respeto que al otro le es debido.

Tras la experiencia del ridículo emergen en las personas casi siempre los sentimientos de vergüenza, sean de vergüenza personal o ajena, que para el caso poco importa, además de un cierto resentimiento y la acritud.

Hasta aquí el contrasentido de la puesta en escena de situaciones —que son más apropiadas para la intimidad del contexto conyugal—, en que alguien resulta ridiculizado. Por lo común, en ellas casi nunca aparece la patología; son más bien una mera consecuencia de la falta de sensibilidad, de la zafiedad o detalles de mala educación, sobre los que con cierta probabilidad pueden luego arraigarse y crecer los conflictos, las desavenencias y otras muchas dificultades sin cuento para los esposos.

En otros casos, el sentido del ridículo está más enraizado y es más dependiente de ciertos trastornos psicopatológicos. Este es el caso, por ejemplo, de los *sentimientos de inferioridad*. La persona en que estos sentimientos se han enraizado trata de aparentar lo que no es, con lo que suele ponerse en evidencia.

En realidad, su autoconcepto es muy pobre —independientemente de que esté bien o mal fundado— y aspira a que los demás le consideren por encima de lo que vale. Para tal fin usa del ardid de las apariencias y la simulación, a fin de destacar en aquello en que precisamente más se subestima. No parece sino que hastiada del pobre resultado de su autoconcepto, trate de ampararse y hasta destacar buscando el aplauso de los demás, con fingidas y no siempre acertadas estrategias.

La sobrevaloración de las calificaciones ajenas —y la búsqueda apasionada de la satisfacción confirmatoria acerca de la propia valía— le sitúa en una relación de dependencia y servidumbre muy difícil de sostener. La hipersensibilidad respecto de los juicios ajenos, les hace especialmente vulnerables.

A los esposos les sucede aquí algo parecido a lo que acontece en ciertos adolescentes que, simultáneamente que aman a sus padres, evitan que éstos sean conocidos por sus amigos, a fin de no sentirse indefensos respecto de los defectos o insuficiencias que ellos puedan atribuirles. De aquí que el adolescente se avergüence de sus padres, lo mismo que un cónyuge puede sentirse avergonzado de su pareja, al mismo tiempo que les aman con todas sus fuerzas.

El sentido del ridículo comparece en otras ocasiones en personas que son muy *deficitarias en habilidades sociales*, sea porque naturalmente no han sido agraciadas con ese don o sea porque el contexto familiar del que proceden fuera muy pobre en esta peculiaridad. En cualquier caso, el pro-

ceso de socialización en ellas ha sido muy incompleto y por eso se enfrentan mal —no saben cómo hacerlo— a las exigencias naturales de cualquier reunión social.

Sus expectativas acerca del efecto que en la opinión de los demás pueda generar su comparecencia, son aquí y ahora magnificadas. En consecuencia con ello, sufren una cierta *ansiedad de expectación* respecto de las opiniones ajenas, lo que a algunos les pone en un permanente estado de alerta que resulta incompatible con la naturalidad y sencillez, que son propias de las relaciones sociales fluidas y fáciles.

La *necesidad de demostrarse algo a sí mismo o a los demás* resta elasticidad y frescura al propio comportamiento. Su conducta ahora se vuelve más rígida al focalizar sobre ella una excesiva atención al servicio del autocontrol que anhelan. Esto mismo sucede respecto del otro cónyuge el cual es sometido a una minuciosa observación en todos sus gestos y ademanes. Cualquier sutileza en el modo de decir o de comportarse es sobrestimada por el otro cónyuge e interpretada como negativa.

Apenas finaliza una reunión social cualquiera, ambos cónyuges son reconducidos a lo que podría denominarse un «ajuste de cuentas», lo que obstaculizará en el futuro el deseo de relacionarse con los demás.

Un paso más, y se cerrarán las puertas de ese hogar, para no dar lugar a quedar mal ante ninguna otra persona. Con este modo de proceder —escondiéndose de los demás— no se dan cuenta de que se condenan ellos mismos al aislamiento y la soledad, lo que en modo alguno les hará crecer. Más adelante, la conducta se enrarece y rehusarán asistir a cualquier acontecimiento social o familiar festivo, por modesto u obligado que sea.

Surge así el *comportamiento de evitación activa* respecto de su propia sociabilidad, lo que condena a la pareja a la privación social y asfixia personal, y les encierra en un entorno demasiado restringido, empobrecedor y sórdido, como para que pueda llegar a satisfacerles.

Por este camino pueden desembocar, con demasiada facilidad, en las *fobias sociales*, es decir, en un temor profundo e irracional a toda relación social que no cesa ni se modifica, a pesar de que se reconozca que no tiene fundamento alguno. Si uno de los cónyuges insiste en abrirse a los demás, aparecerán en el otro crisis explosivas muy desproporcionadas que someterán la relación conyugal a un difícil equilibrio.

Ante cada nuevo acontecimiento social, el exagerado miedo a hacer el ridículo de uno de los cónyuges arrastrará al otro hacia comportamientos desajustados, que no disponen de justificación alguna. La tensión emocional que acompaña a estas situaciones amplía y dilata las distancias entre los cónyuges, haciendo que se alejen recíprocamente, mientras cada uno de ellos busca independientemente el entorno que le es más favorable para relacionarse con los demás.

Así las cosas, es lógico que sus personalidades se resientan y dejen de expandirse, como sería lo natural, y hasta pueden devenir en un serio trastorno tributario de tratamiento psicoterapéutico.

La *timidez* constituye otra peculiaridad propia de quienes tienen «miedo al qué dirán», lo que les induce a la inhibición y el aislamiento social. En este caso suele tratarse de *personalidades inseguras y retraídas*, que por estar demasiado centradas en sí mismas —y en las deficiencias que en ellas mismas observan—, resultan incapacitadas para la comunicación personal.

La persona tímida es callada y retraída, rehúsa la compañía, evita el contacto ocular, escamotea cualquier nueva relación con otras personas, no se atreve a manifestar en público sus propias opiniones y sufre de ansiedad y eritrofobia.

La persona tímida acaba casi siempre por prohibir al otro cónyuge cualquier participación en la vida social, imponiéndole el propio aislamiento por el que, personalmente, ha optado. Esto genera tensiones en la pareja y suscita un cierto *independentismo* en el otro cónyuge, que puede derivar luego hacia la envidia, los celos o el resentimiento (véanse en este mismo capítulo).

Las consecuencias de la timidez pueden ser nefastas para la propia persona (aislamiento, depresión, subestima, etc.) y para la pareja (hostilidad, tensión, irritabilidad, enrarecimiento de las relaciones, etc.), ya que todo lo que no se comunica no puede compartirse, y lo que no se comparte separa.

La timidez puede compensarse. Para ello es necesario aceptarse como se es y no tener inconveniente alguno en manifestar en público aquella peculiaridad que precisamente se desea pase inadvertida. En casos extremos —siempre que impida al interesado sus actividades habituales o condicione la aparición de un conflicto conyugal—, es conveniente buscar ayuda, consultando con el experto.

La terapia asertiva (el entrenamiento para no guardarse las propias opiniones, a la vez que manifestarlas sin herir a quienes piensan de manera diferente) se ha mostrado, a este respecto, muy eficaz.

En el otro extremo, hemos de considerar la total ausencia del más leve sentido del ridículo, lo que puede llevar a los cónyuges a ponerse en berlina innecesariamente ante los demás. Esta peculiaridad suele acompañar a algunos *trastornos de la personalidad*, los episodios de manía e hipomanía, el alcoholismo y los comportamientos antisociales y sociopáticos. Notas comunes a todos ellos son la pérdida del respeto a sí mismos y a los demás, así como a las normas sociales, lo que suscita la evitación y el rechazo social de quienes les conocen o los sufren.

4. La personalidad envidiosa

La envidia es un hecho también frecuente en el comportamiento de quienes se aman. Resulta muy difícil distinguir entre la conducta envidiosa y el comportamiento celoso. En cierto sentido, ambos fenómenos coinciden en lo que, no obstante, podríamos denominar la posesión del afecto de los otros. Estudiemos cuáles son las principales similitudes y diferencias entre ellos.

Para que aparezcan los *celos*, es preciso que antes se haya observado o experimentado de alguna manera el cariño de otra persona, pues lo que realmente teme y caracteriza a la persona celosa es precisamente esa posible pérdida del afecto. Por contra, en la *envidia*, lo que se experimenta es el deseo de llegar a tener lo que precisamente otros tienen y a él/ella le falta: un determinado afecto. Dicho más brevemente: se *envidia* lo que uno desea y no tiene, pero sí ve realizado en otros; se tienen *celos*, en cambio, de lo que uno tiene y observa o infiere —con o sin fundamento en la realidad—, que puede llegar a perderlo, lo que teme profundamente. Tal y como se observa aquí, los afectos atraviesan y dan consistencia a estas situaciones, aunque sean considerados sólo desde la perspectiva del *tener*.

A pesar de las diferencias que hay entre la envidia y los celos es posible, no obstante, que los cónyuges pasen de uno a otro sentimientos, casi sin solución de continuidad. Y es que *el no tener del envidioso*, bajo ciertas circunstancias, podría considerarse también como una cierta pérdida.

Si lo que causa dolor a la persona envidiosa es ese *no tener*, en cierto modo ello es posible porque —al menos desde el punto de vista de lo que se imagina o representa—, ha estado previamente en la creencia de que aquello podría tenerlo, de que lo que desea debería en verdad pertenecerle (Polaino-Lorente, 2003).

El término envidia viene de la palabra latina *invidia*, que significa mirar con malos ojos. Desde la perspectiva psicológica y psicopatológica, que es la que en terapia familiar más importa, podemos distinguir en la envidia los siguientes componentes:

- Un *proceso perceptivo*, consistente en observar y atender a ciertos comportamientos de los demás —se dice que el envidioso ve con los oídos—, que en algún modo cuantifica, valorando los bienes de la persona con la que se compara.

- Un *proceso emotivo*, caracterizado por la eclosión de un sentimiento de tristeza ante las valoraciones positivas que del otro se hacen, cualquiera que sea el contenido de éstas.

- Un *proceso cognitivo*, por el que se atribuyen intencionalidades erróneas al envidiado, se distorsiona la información sensorial que se ha obtenido —tergiversándola al interpretarla desde el propio egocen-

trismo cognitivo—, y se acaba por concluir con un error: que el bien observado en el envidiado disminuye el propio valor del envidioso.

Lógicamente, la respuesta del *cónyuge envidioso* comporta numerosos cambios psicofisiológicos, algunos de los cuáles son capaces de generar frecuentes trastornos psicosomáticos. La reacción del envidioso estimula las glándulas suprarrenales que vierten a la sangre hormonas como la adrenalina y noradrenalina, que están implicadas en la conducta que precede a la acción de repeler un ataque.

Tal vez por eso, la envidia casi nunca camina sola sino acompañada de otros sentimientos —como la indignación, la hostilidad, la agresividad, el resentimiento y la cólera—, que imposibilitan la comunicación y convivencia conyugal.

Después de la anterior descripción, parece lógico concluir que son nefastas las consecuencias del comportamiento envidioso, algunas de las cuáles pueden evolucionar hacia la génesis de *otros trastornos psicopatológicos* como la depresión, el aislamiento social, los celos, los complejos de inferioridad, el comportamiento paranoide, etc.

La personalidad, qué duda cabe, está poderosamente implicada en el comportamiento envidioso, que es apenas una manifestación de aquella. El modo en que se estableció el apego entre el niño y sus padres (Vargas y Polaino-Lorente, 1996) y el estilo emocional que éstos han transmitido a sus hijos son variables relevantes que habría que considerar en lo relativo a la personalidad envidiosa.

Desde la Edad Media se viene definiendo la envidia como un pecado capital consistente en *la tristeza ante el bien del prójimo*. Es ese *bien del otro* lo que el envidioso considera como *un mal propio*, en cuanto que, por no disponer de él, cree disminuir la propia excelencia o felicidad. Desde la perspectiva moral, se han considerado como efectos perniciosos derivados de la envidia la difamación, la calumnia, la alegría ante los males que pueda sufrir el envidiado, el odio, etc.

Con estos antecedentes resulta natural que la vida del esposo/a envidioso/a se transforme en una forma de existencia enfermiza, destructora y autoaniquiladora, hasta el punto de no experimentar la menor vacilación en dañarse a sí mismo/a, si con ello puede proporcionar un cierto daño al envidiado. La envidia lleva en sí su propio tormento, porque devorándose a sí misma, su misma vida prolonga.

La envidia prospera y se acrecienta en aquellos contextos y situaciones donde la persona no se valora por sí misma —por ser quien es—, sino en función de que satisfaga o no la meta que a sí misma se ha propuesto alcanzar (el caso de los *yuppies*, por ejemplo), de un determinado estatus social (familias adineradas, militares, funcionarios, etc.), o que supere o no a sus compañeros e iguales en una prueba competitiva muy determinada (deportistas, oposiciones, popularidad, etc.).

En todos estos casos es *condición necesaria* para que la envidia surja el hecho de establecer la oportuna e imprescindible comparación entre el sujeto envidiado y el envidioso. Esto quiere decir que el hombre no vale por ser lo que es, sino por rendir o producir o conquistar *tanto como* lo que ha sido atribuido a un modelo, con el que se identifica y establece esa comparación.

La envidia puede versar sobre otras personas del mismo o distinto género o incluso entre las personas que se aman. En este segundo caso, la envidia se tematiza alrededor del rendimiento o categoría profesional alcanzada por uno de los cónyuges, aumentando la frecuencia e intensidad de los conflictos conyugales.

Con el tiempo, la envidia hace mucho daño tanto al envidioso como al envidiado, aunque casi siempre de forma más grave al primero que al segundo. Pero también al envidiado se le acaba por hacer daño, pues si el envidioso no llega a igualarle o superarle —dada su magnificada emulación—, acabará por atacarle, difamarle y calumniarle hasta abajar ese modelo que representa, de manera que quede respecto de él más igualado.

Sería erróneo suponer que la envidia sólo la sufren las *personalidades inseguras, tímidas y dependientes*. Ciertamente, las personalidades que reúnen esas características son más vulnerables a la envidia, pero no son las únicas. La envidia y los celos pueden padecerlos también personas triunfadores que, además, son muy populares.

De ordinario, por ser triunfadores *quieren todo, ya y ahora* (lo que supone un espíritu posesivo e inmaduro, casi de adolescente, que exige la titularidad de las pertenencias con rapidez y en exclusividad). Al mismo tiempo suelen ser demasiado sensibles ante lo que juzgan como un desafío a sus pretensiones (lo que supone una amenaza a su afán de exclusividad), condición ésta que les conduce a sentirse inseguros y suspicaces.

En la envidia la amenaza contra la *autoestima* nace de la percepción —muchas veces falsa— de que otras personas son superiores al envidioso, en lo que se refiere a posesiones, éxito social y realización personal.

Frente a la envidia, lo típico de los *celos*, en cambio, es que se dé una situación competitiva por un objeto o valor más bien escaso y cuya posesión comporta una total exclusividad, lo que significa que si uno lo alcanza, automáticamente el otro lo pierde. Los celos suelen darse entre iguales o entre personas muy cercanas que desean alcanzar una misma meta que, por lo general, no es posible compartir. La *envidia*, en cambio, no exige tanto ese nivel de igualdad entre el envidiado y el envidioso.

Es más, cabe admitir una *envidia de la igualdad* y una *envidia de la desigualdad*. En el segundo caso, lo que desea el envidioso es hacer desaparecer las diferencias individuales existentes, de manera que el envidiado —en el que se aprecian esas desigualdades— quede degradado y nivelado con él,

y así todos resulten empobrecidos e igualados al mismo nivel de mediocridad en aquel valor, que constituye la entraña de lo que se envidiaba.

La *envidia de la desigualdad* suele recorrer un camino diferente en otras ocasiones: *de arriba a abajo*. Es la envidia de quienes desean mantener a toda costa los privilegios y desigualdades que ya obtuvieron. Sólo impropriamente puede hablarse en este caso de envidia, pues se trata más bien de continuar estableciendo el principio de diferenciación que ya existía y que, en cierto modo, conduce a perpetuar un relativo pluralismo social.

La envidia de la desigualdad procede en otros casos, *de abajo a arriba*, es decir, del que menos ha realizado el valor que se desea salvaguardar al que más lo realizó. Es la envidia típica de los opositores, profesores, funcionarios y muy diversos profesionales, cuyos ascensos se rigen por el escalafón; es también frecuente entre los arribistas, *yuppies*, trepadores, oportunistas y nuevos triunfadores, que sueñan con encontrarse en la cumbre de la sociedad, es decir, de los que por estar muy seguros de sí mismos, únicamente confían en ellos mismos.

La *envidia de la igualdad* en la pareja suele proceder de otra forma. Parte de la igualdad, que a todas luces ha de sostenerse, de manera que el otro cónyuge no destaque en el acrecentamiento de ese valor. En el contexto extramarital es la envidia típica de los niveladores, burócratas, desilusionados, dogmáticos, demagogos, etc., es decir, de los que no confían en sus propias capacidades ni además están dispuestos a hacerlas rendir para conseguir el valor que les falta.

En algunos casos la envidia puede explicar el comportamiento celoso, no tanto porque entre ella y los celos no haya diferencias o sean una misma cosa, sino más bien porque en ambos se parte de comunes presupuestos erróneos acerca de lo que es la afectividad.

En efecto, si los afectos se entienden como un bien escaso y limitado, por el que es preciso competir para alcanzar la parte deseada, es hasta cierto punto lógico que ante la observación del crecimiento de ese bien en otra persona se concluya con error acerca de una relativa pérdida para sí mismo.

En un sistema afectivo cerrado, hermético y clausurado como éste, es lógico que la envidia esté siempre presente entre aquellos que esperan beneficiarse afectivamente. En este caso no es de extrañar que se desarrolle una especial capacidad hacia la *contabilidad afectiva*, vigilando escrupulosamente la dosis que recibe cada una de las personas de ese bien necesario y escaso que son los afectos. Y al filo de esa minuciosa contabilidad que se ha llevado a cabo, surgen enseguida las experiencias de la desigualdad, el agravio comparativo, la desconsideración y hasta la injusticia.

Hasta que no se desmonte esta estúpida y errónea *teoría de la afectividad*, el comportamiento envidioso seguirá su curso. Es menester que las

personas comprendan que la afectividad no tiene límites, que nunca se amará demasiado a nadie, que el amor no es una sustancia que se agote por mucho que pueda amarse a otras personas, en una palabra, que cuanto más se ame más facilidad habrá para seguir haciéndolo en el futuro.

El afecto no es una propiedad ni una posesión que se consiga de una vez por todas y para siempre, como si se tratase de una herencia o un bien patrimonial. El afecto es algo muy delicado y difícil de materializar, que cambia con mucha facilidad en función de las situaciones por las que atraviesa cada miembro de la familia, y que se construye en la misma medida que cada uno de los que intervienen en esa relación dan y toman, quieren y son queridos, alegran a los demás y por ellos y con ellos son alegrados. Es decir, todo lo contrario de la posesión de un objeto material cuyo volumen, tamaño y peso están previa y perfectamente delimitados.

Los afectos tienen mucho que ver con lo ilimitado, cambiante y creativo. Los afectos se ordenan a las personas y no al revés. Si de la afectividad se hiciera una propiedad, ésta acabaría por apropiarse de la persona; sería ella la que tendría a la persona, en lugar de ser la persona la propietaria de ella.

Los afectos jugarían entonces un papel parecido a las drogas, de tal forma que si la persona no los encuentra o alguien la rechaza, sufriría una especie de síndrome de abstinencia, porque le faltaría algo que es más fuerte que ella misma.

Las personas, por eso mismo, serían más vulnerables, ya que sin afecto ninguna persona puede vivir, por lo que acabarían por robarlo en algún lugar. Ahora bien, ¿es posible que el hombre pueda robar el cariño que necesita? ¿A dónde se dirigirá para encontrarlo? ¿Qué podría hacer, cómo se las ingeniará para lograrlo?

Ya se echa de ver que por este camino no se va a ninguna parte. De aquí la conveniencia de que los esposos conozcan que el amor no es una mercancía, ni un objeto, ni siquiera una función que los demás ejercen sobre uno y uno se limita pasivamente a aceptar. Tan importante es querer como ser querido. Ninguno de estos dos afectos basta por sí solo.

Ciertamente, ni los *aceptantes universales* (los que son amados sin amar), ni los *donantes universales* (los que aman sin ser amados) saben lo que es amar. A su manera, cada uno de ellos, ha optado por una forma de afecto menor, incompleta e insuficiente, que genera una enorme dependencia.

Algunos autores sostienen que la envidia y los celos son más frecuentes en las personalidades que optan o han sido educadas en sólo *ser amadas*, que en aquellas otras que *han aprendido a amar sin ser manifestamente amadas*. Es posible que esto sea así, puesto que las primeras reciben un tipo de afectos que las hace ser más dependientes que las segundas.

Pero, en todo caso, nada de esto hasta ahora ha podido ser rigurosamente demostrado.

El hombre y la mujer están llamados a realizarse satisfaciendo esa doble función que, en realidad, se obtiene recorriendo un único camino, siempre que se transite en las dos direcciones (la de ida y la de vuelta, la de amar y la de ser amado), puesto que ambas resultan imprescindibles.

La envidia y los celos alargan las distancias entre los amantes hasta hundir a la persona celosa en el extravío, la rareza y la soledad. Esto sucede no sólo por la inseguridad que le acompaña, sino también por su peculiar modo de responder a la pérdida de afecto.

La persona celosa se aísla y refugia en una soledad que tiene todos los atributos necesarios para calificarla de sospechosa, ya que describe bien la frase feliz con que otra investigadora los definió: *Los celos no son otra cosa que sentirse solo entre enemigos que sonríen.*

De otra parte, los celos pueden constituir también una cierta experiencia, relativamente positiva, para quienes los sufre. Los celos no siempre son catastróficos. En ocasiones, la envidia y los celos sirven de medio para el descubrimiento del verdadero afecto.

Los celos pueden ser de cierta utilidad, si sirven para iniciar a la persona en un relativo espíritu competitivo que, enderezado, puede contribuir a su maduración y a enseñarle a ser menos egoísta y a tolerar mejor las frustraciones.

Es cierto que los celos suelen comenzar con un sentimiento de amenaza, consistente en que el amor poseído puede ser perdido; pero no es menos cierto, que los celos pueden superarse si se aprende que las personas y el amor que ellas les dan no pueden poseerse como si fueran un objeto, como tampoco es merecido, ni algo que en justicia pueda exigirse a título de deuda.

Cuanto antes se aprenda esta gran lección mejor para la relación amorosa y la convivencia de la pareja, incluso aunque sea al precio de atravesar por un corto periodo erizado de dificultades.

5. La personalidad rencorosa y resentida

El rencor constituye la fase inicial de un proceso que casi siempre desemboca en el resentimiento. No disponemos de la necesaria información que nos permita establecer si la persona rencorosa nace o se hace. En todo caso, sí puede sostenerse que andando el tiempo si no se le pone remedio, puede acabar por constituir como una segunda naturaleza que puede condicionar de forma grave el desarrollo de la personalidad.

El rencor suele iniciarse a raíz de una experiencia infortunada que, en cualquier persona normal, apenas si tiene importancia. El rencor crece a orillas de la incomprensión, o mejor, de sentirse o experimentarse como incomprendido, poco importa que aquello sea objetivamente verdad o no. La persona rencorosa así lo experimenta y eso basta.

Agravio y rencor son como el antecedente y el consecuente de un mismo y único hecho: el sentirse preterido, minusvalorado o insuficientemente querido. Esto significa que se tiene en mucho —quizá en demasiado— la valoración que la otra persona pueda hacer de sí mismo.

Si no importara tanto el valor que se atribuye a ese supuesto agravio la experiencia rencorosa no llegaría a producirse. Esta sobreestimación del valor que el otro le concede suele acompañarse de una subestimación personal.

En cierto sentido, el rencor denota su proximidad con el amor, con *un amor inmaduro* las más de las veces, por cuanto se depende de él hasta el extremo de sobre él fundar el propio modo de autocalificarse: si el otro le valora es que él/ella vale; si por el contrario, el/la otro/a no le valora en grado suficiente eso denota que él/ella no vale.

Esta experiencia pone de manifiesto hasta qué extremo un buen sector de la identidad personal de la persona rencorosa depende del otro, acaso porque con anterioridad la propia identidad se delegó en la otra persona. Su frecuencia en la génesis de los conflictos conyugales es relevante, al menos en el inicio de éstos. Pero acontece que tal hecho no sólo deja una huella imborrable, sino que arrastra tras de sí a otras facultades, especialmente a la percepción y a la memoria.

A partir de una experiencia cualquiera, la *percepción* se afina y especializa para detectar en el futuro otras situaciones agraviantes, de ordinario casi irrelevantes. La *memoria*, por su parte, se queda como bloqueada y suspendida por el recuerdo de aquella situación. El recuerdo realiza una función reconfiguradora sobre cualquier nuevo pequeño conflicto que pueda surgir, codificándolo e interpretándolo en el mismo sentido del viejo agravio que, supuestamente, se le hizo. Como tal experiencia, el rencor constituye una manifestación trágicamente perversa que siembra la infelicidad en quien la padece y arruina la voluntad amorosa en la pareja.

En consecuencia, la *personalidad rencorosa* se experimenta a sí misma como injustamente tratada, acaso porque había idealizado y agigantado el afán de ser estimada, respetada y amada de forma ilimitada. Su respuesta no se hace esperar: casi de inmediato ignora a la otra persona, instalándose en un patrón de comportamiento que es más propio de la indiferencia y, desde luego, óptimo para la incomunicación.

Es difícil desalojar el rencor, una vez que ha anidado en la maraña de las relaciones conyugales. Respecto de la supuesta afrenta sufrida, la per-

sona rencorosa se comporta como si estuviera o le perteneciera la verdad absoluta. Por eso no suele ceder a las manifestaciones de perdón del otro, aunque, de otra parte, al menor descuido tratarán de exigirle una plena lealtad o una obediencia ciega. La persona rencorosa erige su yo en el centro del mundo. Acaso por eso mismo se explique su descentramiento.

La persona es, qué duda cabe, un *centro descentrado*, es decir, un *centro al que conviene estar permanentemente referido al otro*, si en verdad quiere alcanzar la gravedad que le centra. Al situar el centro de gravitación en sí misma, la persona rencorosa se cierra al otro, descentrándolo, marginándolo y condenándolo a la indiferencia.

El rencoroso hace del otro un «satélite», que debe girar en torno de sí mismo. Y ¡Ay! si se desvía un ápice en su trayectoria giratoria, es decir, si no dirige hacia él su atención de un modo permanente. En ese caso volverá a emerger el agravio y, con él, el conflicto que reafirma y, lamentablemente, prolonga la situación.

El seudocentralismo en que está asentada la persona rencorosa es un callejón cuya única salida es la irritabilidad y la frustración, el *pathos morboso*, una pasión tan enfermiza como ilimitada que clausura y empobrece al propio yo.

El rencor se nos revela como un rasgo cómico a la vez que patético. *Cómico*, por cuanto contrasta la habitual irritabilidad que le acompaña con ese cierto aire de gravedad de quien se siente erróneamente ofendido. *Patético*, porque tiene un cierto aire de tragedia, de la tragedia que se cobija al amparo en un seudotrascendentalismo deformante, una vez que se ha dilatado el propio yo hasta lo ilimitado.

Este falso trascendentalismo desesperado cabalga, paradójicamente, sobre esa pasión inútil al servicio del propio yo. Tal vez por eso, el mejor antídoto contra este forzado y cómico patetismo es el recurso a la sonrisa, a reírse de sí mismo, a tomarse a sí mismo como lo que realmente se es: un ser relativamente absoluto, sólo *relativamente* absoluto, que jamás habría de ser absolutizado (Polaino-Lorente, 1998 y 1976).

Si quienes integran la pareja se curvasen siempre hacia el/la otro/a, con olvido de sí, en lugar de curvarse sobre sí mismos, no acontecería la clausura hermética en el propio yo. Sólo la salida de sí, la donación al otro —el reconocimiento del otro como centro—, contribuye a equilibrar la personalidad del rencoroso. Para ello es suficiente con que, al comienzo, la persona rencorosa enderece ese morboso curvamiento hacia sí misma, de manera que una vez rectificadas la atención hacia el otro —el otro percibido como centro—, ésta devenga en su aliado, en el medio por el que es necesario optar para ponerse a su servicio y al mismo tiempo centrarse.

El resentimiento es como el hermano mayor del rencor, una vez que éste se ha perpetuado al sucederse a sí mismo, tras el encadenamiento de

experiencias vividas como ultrajantes y vejatorias para el propio yo. La *personalidad resentida* recuerda mucho a los niños mal educados, si no fuera porque su rostro está deformado por el gran fracaso metafísico que se anuncia en él.

La infantilización del resentido recuerda esa actitud enfermiza del pequeño que se siente molesto sólo porque su madre, además de ocuparse de él, atiende a otras muchas cosas. Como un niño excesivamente mimado, la persona resentida no entiende que de vez en cuando tenga que hacer algo por sí misma, que se le exija el valerse por ella misma sin ocultarse en el mero desvalimiento, más o menos fingido, que le caracteriza; en definitiva, que salga de sí a la conquista amorosa del otro.

La *conciencia del resentido* se experimenta de continuo atormentada por las insinuaciones de su propia subestimación, del fantasma de los agravios comparativos y del propio complejo de inferioridad. Por eso tiene la impresión de que todo se concita injustamente contra él, en la más radical y elemental de las conspiraciones. Pero lejos de ser verdad esta experiencia, lo que realmente sucede como fruto de sus propias proyecciones, es que trata de fagocitar al otro exigiendo de él —tras el señuelo de que se le estime—, la sumisión, primero y, después, la absorción y asunción del otro en el propio yo.

Es éste un procedimiento infernal de *sustracción confiscatoria del otro* —el otro para mí—, que resulta incompatible con el respeto que le es debido y exigido por su natural diferenciación. Y todo esto desde el flanco de la *sospecha*, de una sospecha que jamás ha sido fundada y que con hartas dificultades podrá fundarse empíricamente.

He aquí la emergencia de un gran *conflicto neurótico*, muy difícil de resolver. Si el otro es sólo *un-ser-para-mí*, que es y existe en función mía, se entiende que el resentido someta la libertad ajena a una vigilancia y custodia que hace del otro un ser cautivo, una mera pertenencia suya.

El resentido, tras el inventario de agravios, proyecta su propia culpabilidad. Pero tal proyección no puede hacerse en abstracto, sino que necesita personificarse, motivo por el cual su escrutadora y sensible percepción no cesará de observar al otro cónyuge hasta no arrancarle el gesto, rasgo o conducta que le es útil para su «fundamentación» de la culpabilidad, que previamente proyectó sobre ella.

He aquí la víctima propiciatoria que, como el pararrayos, atrae sobre sí la culpabilidad proyectada. En realidad, tal víctima es sólo una exigencia accidental, puesto que la persona resentida prioriza su propio sentimiento —el resentimiento— sobre la persona a la que virtualmente dice estar referido. Los propios sentimientos están aquí antes que las personas respecto de las cuales se experimentan. No podía ser de otro modo, una vez que se ha puesto el énfasis en el propio yo con un total desprecio por el otro.

El resentimiento se devora al mismo tiempo que se nutre a sí mismo. Los otros son meros testigos ocasionales e incidentales, sólo útiles para la construcción de un discurso en apariencia legitimador. En ocasiones, por eso, el resentimiento no se dirige directamente al otro cónyuge, sino a lo que éste representa. Los rasgos simbólicos —el «personaje» artificialmente construido— sustituyen a la persona, a la cual se hace responsable de los propios fracasos.

La autoestima del resentido es muy baja, su autoconcepto demasiado negativo como para que a su través puedan escamotearse o salvarse determinados conflictos. Sus gestos acaban por acartonarse, configurando una máscara reseca y postiza, tras la que esconder y velar su verdadero rostro.

El resentimiento se desborda en *susceptibilidad, amargura e irritabilidad*, cualidades éstas que agigantan su miopía acerca de los propios valores personales.

El resentido está incapacitado para distanciarse de sí mismo y autoobservarse, de manera que pueda reconocer los valores que indudablemente también le adornan. Su egocentrismo acaba por ocultar su yo; su afán de reconocimiento no tolera ninguna demora en la estimación, abortándola cuando de seguro estaba a punto de llegar; su aparente fortaleza —se ha dicho que tienen un *carácter fuerte*— es la manifiesta confesión de su impotente debilidad.

El trato y la convivencia con ellos resulta poco menos que imposible. Ni a pesar de «tratarlos con pinzas» se consigue evitar los conflictos. Con el tiempo estas actitudes se generalizan y van más allá de la vida conyugal. Hemos llegado a la reificación permanente de un sentimiento: el resentimiento cristalizado.

En estas circunstancias, no siempre es posible despegar al resentido de sí mismo, desdistanzarle del propio egoísmo, abrir un abismo entre su yo y sus sentimientos, de forma que se descubra como quien realmente es.

Cuanto menos cultivado esté intelectualmente el resentido tanto mayor será su capacidad de generalizar y extender su resentimiento respecto del mundo. Eso sí, exigirá —invocando la justicia— que se respete la diferencia constitutiva que le caracteriza, simultáneamente que pisotea la más débil manifestación de respeto a las diferencias ajenas.

Por su defecto, cualquier valor positivo que descubra en el otro cónyuge será codificado y tematizado en el contexto de los agravios comparativos, transformándolo, de esta suerte, en un antivale, pronto a disparar el conflicto. El resentido está impibilitado para alegrarse con las alegrías ajenas, que ni reconoce ni es capaz de agradecer, simplemente porque no puede abrirse al otro, ni participar, ni gozarse en ellas.

El enfermizo *totalitarismo emotivista a la baja* del resentido acaba por modelar la entera personalidad, configurándola como tal. Por extensión,

los otros son a lo más indispensables «cabezas de turco» que alimentan la ilusión de legitimar su peculiar modo de existir en el mundo. De aquí que descargue en ellos su rabia impotente. El resentimiento no sólo consume a la persona en quien se ha instalado, sino también a las personas con las que aquella se relaciona y muy especialmente, por razones obvias, al otro cónyuge.

Es muy conveniente detectar precozmente estos problemas en la pareja —cuanto más precozmente se detecten, mejor pronóstico— y tratar de ponerles remedio. Llegar aquí a tiempo constituye casi la mitad de la eficacia del tratamiento, pues si tales sentimientos todavía no se han asentado ni tomado posesión de la intimidad de la persona y de la estructura de su personalidad, la psicoterapia y las mismas relaciones de pareja pueden tener un efecto reparador, psicagógico y preventivo.

En otros casos, la generosa donación de uno de los cónyuges —sobre todo en forma de comprensión— puede reobrar un efecto beneficioso sobre el cónyuge resentido. Pero es preciso no hacer ninguna dejación en el intento, a la vez que se reorientan esas relaciones de manera que sea posible la emergencia del compromiso amoroso, recíprocamente entendido. Conviene no olvidar que lo propio de la relación conyugal, lo más perfecto de la relación amorosa consiste en dar y recibir, querer y ser querido. Y esa aspiración natural no es o no debiera ser renunciante.

6. La personalidad que no tolera las frustraciones

Etimológicamente, el verbo frustrar deriva del latín, *frustrari*, que significa hacer inútil, engañar. Según esta acepción, *una persona frustrada* es aquella que se hace a sí misma inútil, que se engaña a sí misma. A estas consecuencias iniciales y constitutivas de la frustración suelen añadirse otras como, por ejemplo, considerar la frustración como algo absolutamente negativo, hasta el punto de no tolerarla y atribuir a ella las calamidades todas que sobre el mundo acontecen.

La frustración es el resultado que sigue a la imposibilidad de satisfacer un deseo, a causa de haber encontrado en el camino en que se le debería dar alcance algún obstáculo o impedimento. En este sentido, ha de afirmarse que todos hemos sufrido alguna vez esta experiencia, que el zarpazo de la frustración zarandea inevitablemente toda trayectoria biográfica.

La rabieta del niño que por su pequeña estatura no alcanza a introducir el dedo en el tarro de la mermelada o el cerrarse las puertas de un autobús en el preciso instante en que nos disponíamos a subir en él tras una larga espera, constituyen ejemplos sencillos y patentes del modo en que experimentamos la frustración.

De ordinario, la personalidad normal sale fortalecida de esas experiencias, bien porque las asume, vacía y desactiva de su carga de ansiedad, bien porque las afronta como un problema que ha de resolver y, en cualquier caso, porque su conducta se adapta casi siempre a estos pequeños retos, sin que se desajuste demasiado.

Por contra, *la intolerancia a la frustración* consiste en la incapacidad para soportar estas pequeñas dificultades y desengaños que, con tanta frecuencia, por otra parte, sazonan la vida cotidiana (Polaino-Lorente, 1976). El hecho de no tolerar las pequeñas frustraciones de cada día afecta a la personalidad y al talante afectivo, y se manifiesta, de un modo explícito, en el comportamiento, casi siempre desadaptado.

El estado de ánimo resultante se estremece y agita entre la decepción y la tragedia, entre el comportamiento agresivo y la inhibición paralizante. Barbotan en la intimidad, entonces, vientos huracanados, que pueden lograr desarraigar las raíces más profundas de la personalidad, con grave riesgo de desestabilizarla.

La forma de responder a la frustración constituye un buen indicador de cómo es nuestra personalidad, desvelándola y poniéndola de manifiesto en esas circunstancias. El modo en que la persona responde, experimenta y elabora estas experiencias puede perpetuarse con la repetición, generando ciertos rasgos de personalidad que se traducen luego en estilos de comportamiento más o menos rígidos y cristalizados, lo que acaba por configurar la entera personalidad. Las huellas que van dejando estos modos de reaccionar pueden influir decisivamente en la forma concreta en que la personalidad se va consolidando.

El niño de la mermelada y el adulto del autobús, de los ejemplos anteriores, pueden responder de muy diversos modos a la insatisfacción experimentada.

El niño, por ejemplo, puede tirarse al suelo y patear, llamar a su madre y solicitar su ayuda para intentarlo de nuevo, tratar de subirse a una silla para alcanzar el tarro de mermelada o, simplemente, renunciar y aplazar sus deseos en espera de que en otra ocasión concurren mejores circunstancias.

El adulto, en cambio, puede que vocifere y golpee la puertas del autobús ya en marcha, se marche andando, tome un taxi o, sencillamente, simule no afectarle aquello y se haga el distraído para así defenderse de las miradas a hurtadillas que le dirigen las otras personas que también esperan en la parada.

En todo caso, el modo concreto en que se elabora la experiencia frustrante es tan variado como la personalidad de los individuos que la sufren. Al mismo tiempo, estas respuestas modifican sus talentos personales, pudiendo contribuir —tras la repetición en ese modo de compor-

tarse— a configurar su personalidad de una u otra forma (personalidad madura o inmadura; adaptada o desadaptada, etc.).

La intolerancia a la frustración de uno de los cónyuges constituye uno de los medios más eficaces para frustrar al otro. El desarrollo anómalo de la personalidad de uno de ellos puede condicionar poderosamente, a causa de esto, el despliegue de la personalidad del otro. En este punto, conviene recordar algo muy olvidado y, a causa de ello, muy poco vivido en algunas parejas: que es también sustancia —y sustancia importante— del matrimonio el apoyo y la ayuda recíproca de cada uno de los cónyuges al crecimiento de la perfección —de la excelencia, diríamos hoy— de la persona del otro.

Hoy se ha vulgarizado demasiado el uso de expresiones como «es una persona frustrada» u otras similares, en las que es patente la carga peyorativa que les acompaña y llega a descalificar —probablemente, sin merecerlo— al así etiquetado. Paralelamente, se sostiene también que el hombre no es responsable de muchas de las frustraciones que le acontecen. Pero, al mismo tiempo, se habla de la *liberación* como del supremo bien que la persona conquista cuando llega a la cumbre de su vida adulta.

Así, frente a la *frustración*, que tanto se detesta, se alza la *liberación*, que tanto se anhela. Ambos conceptos aparecen en un horizonte preñado de ambigüedades y contradicciones. El uso que de estos términos arrojadizos se hace depende del hablante y es, desde luego, muy variado, y tanto se ha insistido en ellos que han acabado por vaciarse de significado.

La voz *liberación* se emplea en el lenguaje coloquial para designar la desaparición de los obstáculos que atenazan las libertades más comunes. Otras veces surge con la pretensión de constituir al hombre en un ser con radical autonomía, como si hubiera logrado superar las limitaciones que son propias de la condición humana. También, en la filosofía y psicología actuales dicho termino ocupa un lugar destacado. La persona liberada sería aquella cuyos instintos no han sido obstaculizados y, en consecuencia, están totalmente satisfechos. La liberación se presenta erróneamente hoy, en algunos sectores, como una nueva orientación antropológica capaz de dar un nuevo sentido a la vida humana, globalmente considerada.

En lo que aquí concierne, hay que afirmar que la liberación respecto de los deberes conyugales se presenta como una especie de búsqueda del absoluto de la libertad que, obviamente, resulta incompatible con lo que es el compromiso marital y amoroso entre el hombre y la mujer. Entendida la liberación como la libertad absoluta se manifiesta a través de comportamientos y estructuras de pensamiento muy diversas en el ámbito del matrimonio. Como si toda dificultad o conflicto conyugal necesariamente hubiera de ser vencido, no importa el precio que haya que pagar por ello,

incluida la separación y el divorcio. A lo que parece, ningún obstáculo debiera frenar los anhelos infinitos del ser humano (Polaino-Lorente, 1976).

Toda traba, por eso, ha de ser abatida, para que el hombre contemporáneo desarrolle su personalidad en la más alta estatura que el despliegue tecnológico ha conquistado para él y que ahora le invita a disfrutar. Nada debiera embridar las aspiraciones, tanto tiempo dormidas en el corazón del hombre, y mucho menos ahora que parecen estar agitadas y despiertas, o sea, liberadas, por emancipadas de toda normativa. Ni el dolor, ni el sufrimiento debieran detener la plenitud que la persona se ha ganado con el esfuerzo de sus manos.

¡Que nadie ose contradecir las naturales ansias de plenitud humana!
 ¡Que ningún fracaso, por efímero que éste sea, intente bloquear el camino de la realización humana y mucho menos si se trata de un mero problema de pareja! La liberación ha declarado la guerra total y sin fronteras a la frustración, e inevitablemente ésta ha de dejar paso franco a aquella. Desterremos de una vez por todas la caducidad e imperfecciones que acompañan el vivir del hombre, cualquier cosa que pudiera oponerse y restringir su infinita expansión vital.

Ni el desengaño, ni la amarga desilusión, ni la resignación contentadiza, ni la desesperanza trágica, tienen ya cabida en nuestra moderna civilización. Todo ha de ser renovado. Lo finito debe ser sustituido por lo infinito, lo relativo debe dejar paso a lo absoluto: es preciso que se opere la obligada mudanza del homúnculo en superhombre.

La personalidad debe ser enriquecida hasta límites inconcebibles. La exaltación de la *acción* ha de suplantar a la inoperancia de la *contemplación*; el *haber* debe sustituir al *ser*. He aquí los ideales emblemáticos que presiden en algunos de los cónyuges en quienes se inician los conflictos.

Una vez que se ha hecho adulto, el hombre de hoy parece haber encontrado en sí mismo la razón profunda de su existencia. La liberación de todas las dependencias y trabas han hecho de él *un alguien autosuficiente*: una atalaya que no puede ser golpeada por las olas de las frustraciones amenazantes que el otro cónyuge agita.

No parece sino que al fin se ha dado muerte a las viejas antropologías pregoneras de las indigencias —por lo demás, ya superadas—, que tenían amordazada a la persona y le impedían crecer en toda su estatura. La autoafirmación de cada cónyuge descansa ahora en la siempre endeble seguridad de sí mismo, sin la menesterosa y vergonzante necesidad de buscar apoyo en otras razones transhumanas que, por no ser antropocéntricas, son ahora tildadas de enanas, fundamentalistas y supersticiosas.

El hombre y la mujer se han conquistado a sí mismos aunque, según parece, *no acaban de encontrar a nadie a quien entregarse*. La *angustia* del hombre moderno parece figurar entre las joyas valiosas de su esplendor-

so botón, una vez que se ha hecho intolerante respecto de las pequeñas y grandes frustraciones.

Liberado de todas las dependencias no logra, sin embargo, liberarse de sí mismo. Al arrojarse en los brazos de la propia magnificación, acaba por perderse a sí propio. Pero si el encuentro con lo que, presuntamente, parecía ser lo absoluto supone tal resquebrajamiento y disolución, es que no se ha llegado a tal absoluto; es decir, que lo experimentado como absoluto no era sino la ficticia absolutización de algo relativo: una triste falacia de la imaginación que un día le hizo soñar con ser omnipotente y que ahora cosecha la indigencia mohína del sueño de un sueño, de la sombra de una sombra.

En la medida en que, por esta vía, el hombre pretenda conquistarse a sí mismo, en esa misma proporción, se perderá a sí propio. Es como si el mito de Sísifo hubiera encontrado una ocasión propicia para hacer presa en la persona empeñada en sacudirse cualquier frustración conyugal, por pequeña que esta sea.

El hombre y la mujer creen haber logrado liberarse del dolor, de los trabajos alienantes, del sufrimiento y de toda una colección de tabúes que, desde su personal experiencia conyugal, les hacían experimentarse como reprimidos. Y a pesar de tantos esfuerzos liberadores, probablemente jamás se dio como en la actualidad tanta *frustración marital*.

El comportamiento de la persona frustrada en el matrimonio se deja reconocer con bastante facilidad. La *agresividad* es la nota dominante de su conducta. Se nos dice que toda frustración va seguida de agresión, intentando ofrecer con esto una plausible justificación a la escalada de la violencia doméstica. Pero no hay para ello, a pesar del esfuerzo de las simplificaciones, una explicación fácil.

La comprensión de la cuestión puede plantearse desde otra perspectiva. ¿No será que toda conducta agresiva se hace acompañar, como si de su propia sombra se tratara, de una cierta frustración?, ¿acaso no queda flotando, tras una respuesta agresiva, la dudosa nubecilla teñida de incierta culpabilidad que hace zozobrar a las personas y hasta inquietarse?

Ese malestar de quien no está seguro de haber estado a la altura de las circunstancias en su obrar bronco y altanero, de quien tal vez no supo embriagar en el oportuno momento su reacción, un tanto desbordada, yendo mucho más lejos de lo que eran sus pretensiones, ¿no es acaso posible reconocer en todo eso un signo inequívoco de frustración? Y, si ello es así, entonces será necesario reconocer que la frustración no es sólo la causa de la agresividad, sino también una de sus principales consecuencias.

Pero de admitirse la importancia del conocimiento de la propia personalidad, para su formación futura, tal liberación no es sino una pseudo-liberación que atrapa al hombre en sus mallas enmarañadas; una trampa,

en definitiva, que ciega el horizonte humano, y entroniza al hombre en el más relativo y efímero de los absolutos.

De hecho, la frustración —eso de que tanto nos quejamos y que tan insufrible parece— no siempre va cargada con sólo lo negativo. Ciertamente que la frustración puede deformar la personalidad. Hay adultos cuyas personalidades están marcadas por experiencias frustrantes sufridas en los primeros años de la vida. Si la frustración, como más tarde observaremos, tiene un papel positivo y decisivo en *la formación de la personalidad*, preciso es reconocer, que habrá que tratar de dosificarla o mejor aún, enseñar a las personas a responder de forma ajustada y asertiva a ella, a fin de que a través de estas experiencias madure su personalidad.

Frustración y liberación no tienen porqué enfrentarse o excluirse, como algo entre sí irreconciliable. Una y otra, más que necesarias, son obligados aspectos de la actual condición humana, y como tales, deben ser tenidas en cuenta a la hora de la formación de la personalidad. Bien entendido que ambas, bajo ciertas condiciones, lejos de deformar, forman al individuo que siempre dispondrá de una libertad encarnada, limitada y, en última instancia, destinada a habitar un mundo, al que no puede hurtársele de modo definitivo —ni siquiera en ese «mundo feliz» de Huxley— la experiencia del conflicto y la frustración.

Ese hombre pretendidamente liberado —incluso del tiempo y del espacio, por mor de la velocidad que la tecnología ha introducido en los desplazamientos modernos—, cualquier día y en cualquier ciudad, puede ser víctima de un atasco o de un apagón de luz como el famoso de Nueva York.

De la frustración se ha hecho, por tanto, un concepto peyorativo, algo negativo que es preciso rehusar. Su significación se ha restringido unilateralmente, por algunos psicólogos y psiquiatras, al mero conflicto social. Tal degradación y empobrecimiento se fundamenta en una visión no atendida al hombre concreto. Esa incapacidad para el atenuamiento, para la ejercitación de la atención en lo que a las personas les sucede, conduce a su no entendimiento. La inatención desemboca así en el desentendimiento de la persona y su circunstancia.

No parece sino que todas las frustraciones que hoy sufre la persona provengan de algo externo que le ha sido impuesto desde fuera. Como si la persona no pudiese encontrar razones en sí misma que expliquen su frustración.

También la persona se frustra cuando no se acepta como es. Cuántas veces lo que nos frustra no es más que ese no aceptar nuestra manera de ser; nuestra talla, peso o capacidad intelectual; esa lucha amenazada de esterilidad y cansancio que no consigue abrirse paso —al menos con la rapidez que deseamos— en la conquista de un determinado valor —querer

todo, aquí, ya y ahora—; o en el abatimiento que sigue a aquel defecto que afea el comportamiento personal, del que se es plenamente consciente, y que resiste y en nada se modifica a pesar de la diaria e infatigable pelea.

Pero entiéndase bien que esa molesta frustración que nuestra personal indigencia nos impone, siempre que no se viva como algo absoluto e inaceptable —que nos precipitaría en la irreal y radical desesperanza— puede tener consecuencias positivas. No cabe duda de que incluso una cierta incomodidad o una relativa insatisfacción con nuestro modo de ser, servirían como procedimientos extraordinarios si se orientasen hacia un cambio coherente en el modo singular con que nuestra personalidad afronta las mil y una escaramuzas a las que cada día nos somete la vida.

Las pequeñas frustraciones —esas que emanan de la intimidad, cuando no estamos conformes con ciertos rasgos de nuestra personalidad— pueden espolear los deseos de luchar, estimulan la formación de una imagen realista de sí mismo, nos hacen más comprensivos respecto de los defectos ajenos, y se oponen a que nos instalemos en la posición avejentada de una burguesía adormecida sobre los enmohecidos oropeles de su posición social y existencial.

Las frustraciones nos conducen a tomar conciencia de los propios límites, de nuestra libertad condicionada, de la imposibilidad de tomarnos a nosotros mismos en serio como si de un absoluto se tratara.

La frustración supone el estímulo, la condición que hace posible la superación propia, a la vez que activa el motor que nos hace superar el conflicto: un modo de aumentar la intensidad y calidad de los motivos por los que nos proponemos alcanzar ciertos objetivos. En última instancia, un echarse el pulso con la vida desde las propias posibilidades. Algo que refuerza la atención, concentrándola sobre determinada meta, mientras la retira de la disipación y el mariposeo, propios del mero entretenimiento. En definitiva, lo que acaba por poner decididamente en vibración nuestra conducta personal hacia la consecución de determinados objetivos.

Sin caer en la tozudez del *voluntarismo irracional* y osado, que a toda costa se propone conseguir la realización de un deseo, no cabe duda de que la frustración puede desempeñar un importante papel positivo en la formación de la personalidad.

Ante la ausencia de obstáculos y conflictos, la personalidad quedaría relegada a algo delicuescente y enfermizo, pronta a pulverizarse ante las más pequeñas dificultades con que, venturosa o lamentablemente, nos sorprende la vida cotidiana.

Quien ahorra todas las dificultades al niño pequeño, hace un flaco servicio a la formación de su personalidad y a su entera trayectoria biográfica. Además, la vida infantil es una situación experimental excepcional —una situación natural de ensayo y entrenamiento—, durante la que

se consolidan modos de comportamiento que, con la reiteración, devendrán en respuestas casi automatizadas. El educador no debería olvidar *el para qué de la educación*.

Si fuese posible aislar a las personas adultas de toda frustración, tal vez estaría entonces más justificada la prevención de la frustración y de los riesgos de conflictos en el niño. Pero es que tales situaciones, además de utópicas, son en sí mismas enfermizas. Hace falta, pues, ejercitarse en el entrenamiento de los pequeños conflictos cotidianos —tampoco se trata de favorecerlos de forma irresponsable— a fin de poder soportar más tarde las dificultades que le sobrevengan o, como dicen algunos autores, al menos hacer crecer en ellos el nivel de tolerancia a la frustración.

Parece que a nadie se le oculta que la vida tiene bastante de lucha. Así lo testimonia, por ejemplo, esa lucha de la vida y por la vida de la que tantas referencias se hacen en el lenguaje coloquial. Pues bien, la lucha por la vida y la lucha de la vida, del vivir humano, están amasadas —en tanto que luchas— con la contradicción significada por las frustraciones y conflictos, las tristezas y alegrías, los éxitos y fracasos.

Renunciar a cualquiera de estos factores o sostener la altiva y falsa presunción de haber conseguido la absoluta liberación de ellas, no puede hacerse más que al precio de renunciar a la misma vida. En el caso al que se acaba de aludir, se trataría de algo así como de un vivir desertando continuamente de la vida: un precio demasiado alto como para ser abonado en la cuenta personal, a cambio de esa triste consecuencia consistente en que el hombre deje de ser hombre.

Las metas que las personas se proponen valen en la misma medida que cuestan. Esta vieja proposición, que habría que matizar, encierra una gran verdad. La personalidad humana no puede reducirse a la mera conquista de una meta o de determinado éxito, sencillamente, porque la personalidad ni se identifica ni se subsume en una meta o un éxito, por importantes que sean. La personalidad rebasa con amplitud la consecución de la meta y el éxito y apunta a algo que está más allá de ellos.

La personalidad como tarea es un proyecto; mejor aun, el proyecto que da sentido y sostiene a todos los restantes proyectos de la persona. Pero todo proyecto se convierte en realidad en la medida en que tropieza y choca, pero no se detiene, sino que se enfrenta de nuevo a aquella realidad que se le resistía y a otras muchas realidades a las que supera.

Cualquier proyecto humano, que en verdad lo sea, modifica la realidad del mundo en el que se inscribe y la realidad de la persona que lo realiza. La realización de un proyecto transforma el mundo y es autotransformante de la persona que lo lleva a cabo. Esa realización sale adelante a condición de derrochar esfuerzos y de vencer obstáculos. Si estos no existieran, la actividad se haría entonces demasiado rápida y rutinaria y la per-

sona no podría madurar. De no haber obstáculos, la persona no alcanzaría su fin —a través de la superación de estos— de hacerse y ser quien realmente es (Polaino-Lorente, 1992).

El frescor vital señalado a propósito de la aceptación de los defectos personales —lo que puede ser vivido también como una cierta autoexaltación— puede vigorizar y estimular a la persona, poniendo luces nuevas en la gran aventura de superarse y conquistarse a sí mismo.

Obstáculos y frustraciones son la ocasión natural, la circunstancia frente a la que la persona reacciona hasta adquirir y mostrar el mejor temple y talante natural que hay dentro de ella.

Obstáculos y frustraciones contribuyen a salvaguardar a la persona de ese acomodaticio y tibio aburrimiento, que subyace agazapado y adormecido y casi siempre demasiado atento para adueñarse de la intimidad y sofocar y arruinar la vida personal y creativa con la modorra de la rutina.

He aquí, en breves palabras, algunas de las funciones positivas que cabe atribuir a las tan denostadas frustraciones y conflictos humanos y que, no obstante, cumplen una misión irrenunciable en la formación de la personalidad.

Sólo si el hombre no se cansa de ser ese permanente peregrino de lo absoluto —sin por ello zafarse del ser relativamente absoluto, en que por naturaleza consiste—, podrá alcanzar la auténtica liberación personal, sabrá perseverar en la lucha y resistir a toda desesperanza mientras recorre, como el *homo viator* que es, el camino de su vida.

7. La personalidad celosa

Los celos constituyen una causa muy común en ciertos *conflictos conyugales*. Los celos no sólo estimulan el enojo, el odio y los sentimientos de inferioridad, sino que influyen decisivamente en el comportamiento de los cónyuges y en la vida de la pareja.

Los celos inducen en la pareja esa desagradable sensación de lo que estorba o trata de desbaratar los esfuerzos que realizamos para lograr alcanzar algo o alguien querido, ya sea una persona, el poder, el prestigio o la posición social. Los celos traen consigo un descenso de la propia estimación, además de humillación, ocultación y vergüenza, rasgos todos ellos que pueden contribuir al *moldeamiento de la personalidad*, generando graves dificultades para la adaptación personal y social.

Los celos entre quienes se aman, constituyen una experiencia relativamente frecuente y casi universal, si la entendemos como un modo de reaccionar frente a una determinada situación. Por contra, si se entienden como un comportamiento estable y consistente, hay que afirmar que

tal acontecimiento es más raro y casi siempre patológico y de peores consecuencias de lo que se suele pensar.

Los celos pueden entenderse como la respuesta normal a una *sospechada* y *potencial amenaza a una actual pérdida de afecto*, que siempre es muy dolorosa y que suele ser el fundamento de una experiencia desajustada (Corman, 1980). Otra característica que no suele faltar en los celos es la suposición de que ese afecto es y debe ser exclusivo, así como ilimitada la posesión del amor de la persona, respecto de la cual se teme esa pérdida.

Los celos comportan casi siempre la existencia de otra persona —real o imaginada— que, fundada o supuestamente, es percibida como alguien a la que dedica su afecto el/la otro/a. En algunas personas, su primera experiencia celosa se generó cuando niños, alrededor de la madre y, posteriormente, esa peculiar relación se fue generalizando a otras personas, acompañándose de *sentimientos de pérdida, amenaza o sospecha*. El modo cómo se resolviera la primera experiencia puede haber marcado a la persona en lo más profundo de su personalidad.

Ciertas *formas de comportamiento celoso* entre los *cónyuges*, constituyen conductas típicas, patrones de conducta estándar, que son bien conocidas por los especialistas y gracias a las cuales la persona que los sufren trata de superarlos o esconderlos (los mecanismos de defensa, de los que después hablaremos). Lo normal, sin embargo, es que el comportamiento celoso no se atenga ni siga ningún modelo de conducta previamente establecida, lo que hace más difícil su identificación y reconocimiento.

Con el término *personalidad celosa* se designa a cualquier hombre o mujer que considere a la persona amada como un objeto de su propiedad (lo que significa que transforma a la persona amada en *persona-objeto*) y que se atreva, además, a reivindicar la posesión sobre él/ella (lo que implica el hecho de *privatizarla*). Acaso por eso y no sin un cierto humor, Karen Durbin ha llegado a escribir que «ser celoso es ser el cerdo capitalista del corazón».

La paradoja en que incurre quien así se conduce radica en que, a través de ese modo de comportarse, pone en peligro e incluso destruye las relaciones emocionales que, precisamente, más quisiera proteger o salvaguardar mejor. Ya se echa de ver que el mismo modo infortunado de conducirse, constituye un rasgo enfermizo que podría llegar a marcar para siempre su personalidad (Polaino-Lorente, 1991a).

Pero hay otros modos muy diversos de aproximarnos al concepto de los celos, que también resultan válidos. Esto es lo que sucede cuando tratamos de estudiar el *comportamiento celoso* desde la perspectiva de la *psicología cognitiva*. Para que surjan los celos es necesario que previamente se perciba como amenazada —poco importa si es real o imaginaria esa

percepción, suposición o atribución— una relación afectiva. La presencia de este ingrediente permite vislumbrar la importancia que puede tener el compromiso de la dimensión cognitiva en la génesis, naturaleza y evolución de la conducta celosa.

Algunos investigadores se han pronunciado sobre rasgos y peculiaridades de la persona celosa que, sin duda alguna, son muy interesantes —la dependencia afectiva, el amor posesivo, la vanidad, el amor propio, etc.—, pero que nada o muy poco nos permiten concluir respecto de las bases neuropsicobiológicas de estos comportamientos.

La persona celosa puede ser consciente de sus celos y eso con independencia de que no quiera tenerlos, de que luche contra ellos e incluso de que cambie una y mil veces su contexto cultural.

Según sostienen las creencias populares, los celos sólo aparecen cuando se ama intensamente. Nada de cierto hay en ello. Lo que sucede es que se confunde la natural y frecuente intensidad de una *pasión* (los celos) con lo que se sospecha y se atribuye que es su *causa* (el amor apasionado). Pero lo que sucede más bien es lo contrario: que incurre en el comportamiento celoso aquel cónyuge que sabe amar peor, es decir, aquel que *por no saber amar*, difícilmente puede sentir y entregarse a un amor intenso.

Ciertos autores sostienen que determinados *rasgos de personalidad* son más favorables a la aparición de los celos. De todos ellos, la *inseguridad* constituye uno de los más constantes y mejor estudiados. Parece lógico que sea así. Una persona insegura de sí misma duda de su propio valer y en sus relaciones con los demás sólo verá potenciales competidores de sus afectos, que por tener mayores cualidades que él o ella —o sólo porque se los atribuya—, son muy susceptibles de ser considerados como «enemigos».

Dicho de otra forma, la inseguridad inicial se cambia en *susceptibilidad*, la cual permite el paso franco a la *susplicacia*, la *inferioridad*, el *pensamiento paranoico*, etc., es decir, a muchos de los ingredientes que se concitan alrededor del comportamiento celoso y para cuya recuperación hay que consultar con el psiquiatra.

Los celos constituyen *un afecto trastornado* —más que un amor equivocado—, que puede resurgir en muy diversas situaciones, como a propósito de la ocurrencia de un conflicto con la persona amada, la emulación y competitividad con otro amante potencial (el «intruso»), la percepción errónea o real de la indiferencia afectiva, etc.

En todo caso, este carácter «trastornado» del afecto suele ser el criterio imprescindible para poder discernir si estamos en presencia o no de los celos patológicos, que deben ser tratados por el psiquiatra. En cambio, si podemos confirmar que allí sólo hay indicios de un *amor equivocado*, es muy probable que estemos ante los celos normales, que pueden

desaparecer espontáneamente o con cierta facilidad tras la ayuda de la psicoterapia.

Los celos no llegan a constituirse casi nunca como un rasgo de personalidad ni como una reacción consistente y estable, que se manifieste por un patrón fijo de comportamiento, cualquiera que sea la persona que los sufre o el contexto social en que aparecen. Por eso mismo, los celos no debieran entenderse tampoco como una mera respuesta del cónyuge, biológica o socialmente programada, o como algo específico de su organismo. Los celos se expresan siempre de una forma muy versátil, en función de ciertas *variables relativas a la personalidad*, el contexto social, la historia biográfica de la persona, además de otras muchas fuentes de variabilidad de tipo familiar y ambiental.

No es fácil encontrar una definición que sea del todo satisfactoria, de lo que es el *comportamiento celoso*. De hecho, la mayoría de las personas celosas sólo con mucha dificultad reconoce estar o ser celosas. Lo más frecuente, sin embargo, es que encubran, disimulen, silencien u oculten sus sentimientos celosos. Es lógico que se comporten así, puesto que el reconocimiento público de los sentimientos celosos puede generar en las personas que así se comportan algunas consecuencias desagradables.

El *sentimiento celoso* es un afecto que se alimenta a sí mismo: cuanto más se le preste atención o más se hable de él, más vigoroso crece y, en consecuencia, más aumenta la necesidad de satisfacerlo. Por eso, no tiene nada de particular que lo que observamos en el comportamiento celoso sea apenas la punta del *iceberg*, que se esconde en la intimidad y que casi ni se asoma a la superficie.

De aquí el esfuerzo que hacen las personas celosas por estar vigilantes, por estar alerta, por *celar* de las personas que le rodean. Mientras que duren los celos, el/la cónyuge no sólo permanecerá alerta, sino que no podrá ocultar su desconfianza, interrogando de continuo lo que su esposa/o hace o dice, con quién se relaciona, qué ha dicho de ella/él, etc. Este modo de conducirse resulta insufrible tanto para el celoso como para su pareja, dando lugar a la aparición de la *mutua desconfianza* entre ellos y a la destrucción de esa pieza fundamental que era la amistad o el amor, como consecuencia del gran deterioro que ha sufrido la relación que entre ellos había.

Las consecuencias de los celos son muy lamentables hasta el punto de haber sido calificado este comportamiento como *putredo ossium*, en el libro de los *Proverbios*.

Es probable que la inseguridad originada por los celos sea uno de los principales factores que dificultan a los cónyuges el hecho de poder sincerarse y comunicar sus sentimientos. La inseguridad y los sentimientos celosos cabalgan juntos. Por eso no es infrecuente que la persona considere,

erróneamente, que si manifiesta esos sentimientos es muy probable que pierda el afecto del/la esposo/a con quien precisamente se ha sincerado.

Y como *tanto teme perder su afecto*, se entiende que acabe por no contar a nadie lo que le sucede. En consecuencia, la persona celosa silencia su dificultad, que no comparte con nadie, y se aísla sin que con ello encuentre una solución para su problema.

Si tuviera que dar una definición de lo que son los celos en el ámbito de la pareja, ofrecería la que sigue: aquel estado afectivo, transitorio o perdurable, que se tiene respecto de la persona a la que se quiere y que es consecuencia de un defecto en el mismo querer a esa persona (como *algo* —y no como alguien—, y de *forma posesiva*).

7.1. *Los celos y los mecanismos de defensa del yo*

Los celos generan ansiedad y muchos otros síntomas psicopatológicos, muy difíciles de soportar por quienes los sufren y sus cónyuges. Es lógico que la persona celosa trate de defenderse de la angustia desencadenada por los celos.

Ana Freud denominó con el término de *mecanismos de defensa del yo* a algunas de las estrategias empleadas para combatir las representaciones mentales (fantasías) que amenazan a las personas celosas, así como para hacer frente a los sentimientos y tendencias que, de este modo, se emplean para tratar de adaptarse a la realidad y alcanzar un cierto equilibrio psíquico.

Con estos procedimientos se trata de poner fin o enmascarar el conflicto que subyace entre el malestar que generan los celos y el deseo de presentarse como una persona equilibrada que, además, es dueña de sí y de sus tendencias. Como es lógico, algunos de estos mecanismos son útiles —otros no—, en la medida que contribuyen a realizar las posibilidades espontáneas de adaptación que subyacen en todo organismo vivo.

De aquí, que estos mecanismos (sería mejor denominarlos *estrategias, estilos de conducta o hábitos de comportamiento*) cuando cumplen con su función deban considerarse como dispositivos protectores y autorreguladores de la conducta humana, ya que facilitan el control consciente —el autocontrol— de las tendencias apetitivas inconscientes.

Pero en el caso contrario, es decir, si no consiguen lograr la adaptación que la persona necesita, pueden volverse contra ella, suscitando formas de comportamiento patológico y desajustado que, al modo de los automatismos, darían lugar a formas de reaccionar relativamente estables, sobre las que posteriormente se asentarían los llamados *trastornos de la personalidad*.

Los mecanismos de defensa —a fuerza de repetirse una y otra vez en su intento de procurar la adaptación al medio— determinan en cierto

modo el futuro comportamiento personal, configurándolo de una manera desviada. Veamos algunos de los mecanismos de defensa que más frecuentemente se ponen en marcha en la lucha contra los celos (Polaino-Lorente, 1991a).

7.1.1. La negación

Este mecanismo de defensa consiste en que la persona celosa niega la presencia de los celos. Con este modo de proceder el celoso cree protegerse frente a los celos, pero lo único que consigue es que éstos le sigan invadiendo, ya que sólo les hará frente en la medida en que admita su presencia.

Hasta cierto punto, parece lógico que el niño celoso niegue que lo es. Reconocerse como celoso es algo que suscita una gran vergüenza en quien sufre estos sentimientos. Además, el niño celoso piensa que si sus compañeros conocieran sus problemas, podrían burlarse de él, por lo que tiene mucho miedo a que esto suceda y, en consecuencia, jamás admitirá su conducta celosa.

La negación es el mecanismo de defensa que más frecuentemente emplean las personas celosas para neutralizar y tratar de encontrar así un poco de alivio a sus sufrimientos. De hecho, si hiciéramos caso a lo que manifiestan las personas celosas, los celos no existirían (Polaino-Lorente, 1991b).

Hay muy pocos cónyuges celosos que admitan serlo. Por otra parte, cuando lo admiten, comienzan a dejar de ser celosos, puesto que asumir la realidad de ese comportamiento significa ya una cierta neutralización o disminución de esa dificultad.

7.1.2. La emulación creativa

Con la emulación creativa el cónyuge celoso disminuye la intensidad de sus sufrimientos y puede lograr, en ocasiones, la total superación de sus problemas. Este mecanismo de defensa tiene en contra, no obstante, el hecho de que al transformar el comportamiento celoso en hábitos de comportamiento competitivo, no sólo reintroduce e intensifica la *agresividad* —lo que es algo importante— sino que además parte de un concepto afectivo completamente transformado.

En los celos infantiles —como en el comportamiento ajustado—, el niño anhela el amor de sus padres por sí mismo, porque por el mero hecho de existir él mismo constituye y significa para ellos un importante valor.

Con la emulación creativa el niño se percibe como un cierto valor —capaz de suscitar el afecto de sus padres—, pero no tanto por sí mismo, sino sólo en la medida que adquiera, conquiste o realice en sí ciertos valores —los que sus padres desean ver en él realizados—, que son los que a él le hacen valioso a los ojos de aquellos. Esta transformación es muy profunda y constituye un proceso que exige un cierto tiempo. Su importancia para el futuro *despliegue madurativo de la personalidad* es muy grande.

Quien ha superado su conducta celosa a través de este mecanismo de la emulación creativa, ha superado los celos sólo parcialmente. Y eso, porque ha aprendido varias cosas: La primera consiste en valorar a las personas y a sí mismo, no por lo que realmente son, sino por lo que producen o alcanzan, según aquella fórmula de «tanto tienes, tanto vales». Y, la segunda, porque tratar de atraer y ganar el afecto de los demás hacia sí, a base de esfuerzo, de rendimientos, de resultados puede ser una estrategia muy nociva y patológica. Este mismo error lo suelen aplicar también en la valoración que hacen de las otras personas, lo que podría sintetizarse en la siguiente expresión: «si no consigues esto por mí, es que no me quieres».

Es cierto que el afecto hay que demostrarlo con obras; que las obras son el banco de prueba donde el afecto es verificado. Pero aún siendo esto verdad, ni puede ni debe reducirse el querer a sólo los resultados obtenidos por la persona querida. El empleo de la emulación creativa tiene también una negativa «cuenta de resultados».

En efecto, considerar el afecto como una variable únicamente dependiente de los logros que se obtengan, degrada el amor a mera meritocracia. Además, un tipo de afectividad como la que se entiende en este modelo propiciaría la aparición del *narcisismo* y la constante necesidad de ser admirado, condiciones que hacen a la persona demasiado sensible y vulnerable a cualquier posible crítica, exponiéndola al riesgo de las constantes frustraciones y de las consecuencias que estas producen (ansiedad, hostilidad, agresividad, resentimientos, etc.).

Esto quiere decir que si la emulación creativa no se dirige bien puede generar efectos tan nocivos o más que los celos. Este es el caso, por ejemplo, de la *dependencia afectiva*, la *necesidad de ser admirado*, el *depende de la presencia de un rival para continuar trabajando* y la *excesiva agresividad* que puede incluso ser dirigida contra sí mismo.

En contra de lo anterior está el hecho de que a través de la emulación creativa los celos pueden devenir en un importante factor que empuja y estructura la personalidad del niño hacia las tareas creativas y la competitividad emuladora. Algunos niños han superado definitivamente los celos mediante trabajos creativos por medio de los cuáles, puede de-

cirse, que también han puesto de manifiesto lo mejor que había en sí mismos.

7.1.3. La sublimación

La sublimación consiste en la neutralización parcial de los sentimientos celosos a través de cualquier procedimiento que sin negar frontalmente la existencia de dichos sentimientos, no obstante, consigue aligerarlos o disminuir su intensidad. Con la sublimación los conflictos puramente emocionales son transferidos a un nivel más racional, donde aspiran a ser resueltos.

La sublimación es de muy frecuente uso durante y después de la *adolescencia*, suscitando en quienes emplean este mecanismo de defensa un especial gusto por la práctica de actividades y aficiones creativas. Por mor de la sublimación, los celos pueden transformarse, paradójicamente, en una poderosa *fuerza de inspiración y creatividad*, de inquietud y resistencia a la mediocridad entre jóvenes adolescentes que, de continuo, se exponen al riesgo y gustan de vivir en su compañía.

Hay muchos procedimientos para conseguir sublimar los celos infantiles. En unos casos se acude a la infraestimación (el niño celoso se autovalorea por debajo de lo que realmente vale, con tal de ajustarse a la mínima dosis de afecto que recibe). En otras circunstancias el niño celoso apela a la modificación de su ideal afectivo, de manera que sus deseos se ajusten a la realidad soñada, al mismo tiempo que a la realidad percibida.

Ninguno de estos mecanismos de ajuste suelen ser completamente satisfactorios. Es verdad que disminuyen la ansiedad en el niño celoso —lo que es y es un importante alivio—, pero muchas veces a costa de disminuir su *autoestima* o de enmascarar sus *necesidades de dependencia*, las cuáles se prolongan indefinidamente, estructurando su personalidad, según las directrices impuestas por estos errores adaptativos (Polaino-Lorente, 1991a).

Por eso, aun cuando a través de la sublimación el niño celoso pueda introducir un cierto y relativo realismo en su vida emocional, el resultado que al final se obtiene no es plenamente satisfactorio. La sublimación, por los motivos anteriores, no parece que deba presentarse como la final feliz alternativa al problema de los celos infantiles.

7.1.4. La represión

Como los celos son sentimientos que de suyo mortifican a quienes los padecen, es lógico que el interesado trate de defenderse de ellos me-

diante el olvido. De ordinario, se rechaza su contenido así como las emociones suscitadas por aquel y, en consecuencia, el cónyuge celoso niega rotundamente la existencia de los celos. Sin embargo, los celos persisten a pesar de su olvido más o menos consciente, desplazándose su contenido y volviendo a aparecer una y otra vez bajo muy diferentes manifestaciones.

Con la represión, la metamorfosis de los celos está reasegurada. Surge así la *indiferencia* ante personas que deberían suscitar en ese cónyuge la aparición de otro tipo de sentimientos; o *el olvido* de ciertos recuerdos y situaciones que por su especial carga emotiva y significación en absoluto debieran olvidarse; o *la excesiva irritabilidad* o acaso el inexplicable estado de malestar —sólo aparentemente inexplicable— que el cónyuge no acierta a justificar, pero que constituye una prueba innegable de que *la angustia* o el afecto suscitados por los celos continúan estando vigentes.

El cónyuge acaso no podrá recordar por qué está hoy de tan mal humor respecto de ésta o tal vez aquella persona, o por qué extraño suceso ha conseguido olvidarse de la emoción que aquella otra persona antes le traía y a la que aparentemente se encuentra ahora vinculado por una dudosa y sospechosa amistad.

Estas situaciones condicionan la aparición de un estado de malestar, ya que el cónyuge no alcanza a saber lo que le sucede, mientras realiza una actividad incoherente y todo ello contribuye a sembrar el desorden en su vida emocional y en sus relaciones familiares y sociales.

7.1.5. El desapego

Algunos, fundándose en la vieja afirmación de que en los celos, «cuanto más se ama, más se sufre», han aconsejado como remedio terapéutico, el desapego, la retirada de aquella situación afectiva, el desapego de las personas que los generan. Pero estas recomendaciones no son fáciles de llevar a la práctica. Distanciarse afectivamente de una persona es un proceso que exige madurez y un gran dominio de la voluntad, condiciones ambas que no se pueden exigir a los cónyuges.

Los cónyuges celosos pueden distanciarse temporalmente de lo que les sucede pero para volver otra vez, apenas se descuidan, al «lugar» de los hechos. Por su dependencia afectiva es lógico que no puedan dar lo que precisamente se les está pidiendo: que sean independientes. Sólo en la misma medida que maduran, van quedando atrás, en algunos casos, los sentimientos celosos y, con ellos, el desapego de aquellas personas y situaciones.

Pero no siempre sucede así. En otros casos, el cónyuge celoso generaliza su comportamiento fuera del ámbito familiar, extendiéndolo al mundo entero. Cuando esto sucede, estamos ante unas circunstancias mucho

más patológicas. El cónyuge celoso transfiere sus sentimientos a otra persona o situación (generalmente de la esposa a otra persona), lo que debe entenderse como un indicador de peor pronóstico, ya que esa transferencia deja paso a *las relaciones emocionales ambivalentes*, pudiendo evolucionar su sintomatología hacia otros trastornos psiquiátricos más graves (Vargas y Polaino-Lorente, 1996).

En realidad nada ha cambiado; lo único que cambió fue el contexto o el objeto al que se dirigía su anterior comportamiento celoso, pero no la naturaleza de ese comportamiento.

En algunos casos, el desapego constituye un eficaz proceso que pone fin a la tragedia de los celos, haciendo que el cónyuge dé un salto importante en el camino hacia su real independencia.

7.1.6. La docilidad servil

La docilidad y el servilismo son modos frecuentes de reaccionar frente a los celos para tratar de superarlos. En el fondo, por medio de estos mecanismos de defensa el cónyuge se repliega en su individualidad y adquiere una cierta seguridad.

Durante la *pubertad* y la *adolescencia* este mecanismo de defensa es muy poco empleado; durante la segunda infancia su uso es mucho más frecuente. La docilidad servil se aproxima mucho a la identificación, es decir, *el niño se identifica con la persona a la que envidia*, a la que trata de *imitar* desapareciendo así de forma transitoria los celos. Nada de particular tiene, por eso, que los niños que emplean este modo de comportarse sean puestos de ejemplo ante sus hermanos y compañeros por sus padres y profesores.

Suelen ser niños dóciles, obedientes, prontos a hacer lo que se les indica, educados, atentos a lo que necesitan los adultos y los otros niños, responsables, etc. Bajo esas apariencias de ajuste, se diría que estos niños están perfectamente adaptados a su ambiente. Pero no es así, ya que el conflicto en el niño celoso persiste y es posible que al llegar a la adolescencia toda esa *sumisión forzada* y poco natural estalle en nuevas formas de comportamiento patológico (Polaino-Lorente, 1993).

Freud denominó a este modo de conducirse con el término de otro diferente mecanismo de defensa: el «masoquismo». Pero sucede que este término tiene en la literatura psiquiátrica otras connotaciones psicopatológicas y clínicas muy diferentes, lo que puede contribuir a confundir todavía más al lector. Por eso, he preferido emplear este otro término con el que los padres y profesores —lectores a los que también se dirige este libro— suelen estar más familiarizados.

7.2. *El comportamiento celoso, la posesión afectiva y el autocontrol*

El autocontrol del comportamiento celoso es muy difícil de lograr. En cierto modo, porque la persona celosa es muy insegura, su autoestima suele ser muy baja y su autoconcepto negativo, ya que continuamente se está infravalorando a sí misma.

La persona celosa considera que el afecto que recibe es lo más valioso, puesto que proviene de la persona que para él más vale (su prometida). Por consiguiente el afecto que recibe se transforma en el *valor* que le transforma y hace de él/ella una persona valiosa.

No es tanto que se perciba a sí misma como una persona espontánea e inicialmente valiosa, por cuya virtud la otra persona le quiere, si no más bien al contrario: que siendo una persona no valiosa, al recibir el cariño (el valor) de su pareja, *le transforma en alguien valioso*.

Como esta autovaloración personal está fundamentada y sostenida por el comportamiento afectuoso de la otra persona, es lógico que la persona celosa razone del erróneo modo siguiente: *si no recibo el cariño (valor) de mi pareja, dejaré de ser valiosola*.

Esto es precisamente lo que le hace enormemente vulnerable e insegura de sí misma. Pero obsérvese que esa inseguridad —ahora incrementada por esta conclusión errónea— ya preexistía inicialmente, probablemente mucho antes de que comenzara a manifestarse la conducta celosa.

Precisamente por esto *no logra autocontrolar sus propios pensamientos*, a pesar del interesado esfuerzo que pone en ello. Lo más que suele conseguir es encubrir su comportamiento celoso, es decir, realizar un cierto control externo sobre su conducta (ya veremos más adelante cómo), sin por ello lograr extinguir o anular la íntima reacción emocional, que es muy intensa.

Ahora bien, ¿de qué sirve el enmascaramiento del comportamiento celoso, si el sentimiento que le da origen, se prolonga y acrecienta, sin que la persona celosa pueda controlarlo? Es precisamente esta falta de control sobre los celos, lo que incrementa todavía más su inseguridad, lo que le hace ser todavía más vulnerable respecto de estos problemas.

Nada de extraño tiene que ante ese pobre autocontrol, antes o después su comportamiento se transforme en agresivo y vejatorio, incluso para la persona que precisamente más anhela que le ame.

La agresividad manifestada por estos sentimientos —que como acabamos de ver hunden sus raíces en el orgullo del reconocimiento público y social de un cierto valor, y en la vanidad de ser el poseedor de ese afecto— puede degenerar en *desconfianza, discusiones y amenazas verbales y físicas*.

Estas últimas manifestaciones suscitan a su vez un *sentimiento de culpa*, el cual muchas veces se neutraliza mediante un *comportamiento de compen-*

sación, que se expresa a través de desproporcionadas manifestaciones de afectos, dudosamente sentidos (Polaino-Lorente, 1991 b).

En este ámbito al que me estoy refiriendo surgen precisamente los primeros *celos amorosos*, igualmente frecuentes en chicos y chicas adolescentes, aunque con peculiaridades y manifestaciones diversas. Así, por ejemplo, en el caso de las chicas es muy frecuente que adopten un vestuario llamativo, no tanto para reclamar la atención del varón, como para suscitar la envidia de sus amigas y compañeras. Esta manifestación, sin embargo, es impropia y muy infrecuente entre los varones adolescentes. En estos, en cambio, lo usual es que fanfarroneen o exhiban sus habilidades para el deporte, el baile, la música, etc., actividades que suelen resultar tanto más competitivas si están en presencia de chicas adolescentes. Unos y otras pueden tratar de seducir a chicas y chicos mayores en edad que ellos, con tal de suscitar los oportunos celos en las chicas y chicos de su misma edad.

Algunas veces, tras estos conflictos celotípicos, es posible identificar la vigencia de antiguos celos infantiles que por no haber sido oportunamente resueltos continúan estando dormidos, pero todavía virtualmente vigentes. En estos casos, los conflictos celotípicos adolescentes son apenas una edición tardía —con las peculiaridades y características propias de esta edad— de los antiguos celos infantiles.

Importa mucho que en esta etapa evolutiva se zanjen y resuelvan, satisfactoriamente y de una vez por todas, estos conflictos, pues, de lo contrario, es muy posible que durante la vida adulta vuelvan a resurgir los celos con energías renovadas y no cejen en su empeño hasta asfixiar la convivencia conyugal.

Este es el caso de la aparición de algún tipo de celos patológicos en el adulto, casi siempre vinculados a otros trastornos como delirios de tipo paranoico (que pueden ser muy graves), o a un peculiar modo de pensar un tanto suspicaz y receloso, manifestaciones patológicas ambas muy difíciles de modificar que, además, exigen la oportuna intervención psicofarmacológica y terapéutica.

A modo de síntesis, pueden considerarse hoy como *factores de riesgo del comportamiento celoso*, los siguientes:

1. Las personas retraídas e inseguras, cuyos sentimientos de inadecuación son muy intensos.
2. Las personas que se sienten amenazadas y/o desvalidas cuando no se les presta la atención y el afecto que su pareja les dispensaba.
3. Las personas sumisas, tímidas, excesivamente sensibles y demasiado preocupadas por medir el afecto que reciben.
4. Las personas sobreprotegidas durante la infancia por sus madres, las cuales les dispensaban un afecto posesivo.

5. Las personas con dificultades de adaptación, que toleran mal el éxito de sus compañeros, manifestando su intolerancia a través de las críticas, el desprecio, las actitudes de hostilidad y cautela, el resentimiento o la exagerada solicitud de apego y cariño.

6. Las personas que convivieron con unos padres, cuyas relaciones eran habitualmente conflictivas, que fueron descalificadas por sus padres (por demasiado exigentes) en todo cuanto hacían o tal vez rechazadas, discriminadas y maltratadas.

7. Las personas cuyos padres incurrieran con frecuencia en el favoritismo y en la distribución injusta y desproporcionada de afecto, o cuyas madres les manifestaron que no fue un hijo deseado.

7.3. *La educación en la afectividad de las personas celosas*

En las líneas que siguen se describen algunos de los principios que pueden ser útiles para la educación de la afectividad en las personas celosas, especialmente en función de los sentimientos más fuertemente implicados en este tipo de comportamiento (la envidia, las comparaciones, la rivalidad y el egoísmo; cfr., Polaino-Lorente, 1991b).

1. Es conveniente que la persona se alegre del bien ajeno, es decir, cuando observa algo bueno realizado en otra persona. Esto difícilmente ocurrirá si no aprende a observar y a distinguir lo bueno de lo malo, lo que implica ya una cierta educación en los valores.

2. Está muy extendida la costumbre de percibir únicamente lo malo de las personas, es decir, los defectos y deficiencias que de continuo se manifiestan en sus comportamientos, sin que apenas haya ojos entrenados en observar las cualidades positivas que también esas personas tienen. Esta diferencia en el modo de percibir a los demás debe corregirse pues, de lo contrario, es muy fácil el anidamiento en ellas de la envidia que, como sabemos, procede etimológicamente de *invidere* que significa «ver con malos ojos». Por eso, la persona celosa debería ver con buenos ojos, es decir, que vea antes y mejor lo bueno que lo malo que hay en los otros. Y esto sin miedo a caer en la ingenuidad.

3. Si la persona desarrollara el estilo perceptivo que se ha propuesto en el apartado anterior, sería mucho más difícil que incurriese con su conducta verbal en la difamación y la calumnia, dos habilidades que no suelen faltar en el comportamiento celoso.

4. Aunque cierto tipo de comparaciones son connaturales al modo de conocer de las personas, no obstante, las comparaciones que intervienen en el comportamiento celoso son de otro tipo y no tan naturales, puesto

que no ayudan a la persona celosa a conocerse mejor. Este último tipo de comparaciones se orienta no tanto al conocimiento personal como a un modo de autovalorarse con cuyo resultado la persona celosa se autopone y autoafirma como superior o inferior —y esto es lo que realmente le importa—, respecto de los otros.

Detrás de cada una de las comparaciones realizadas por la persona celosa, un observador atento descubrirá casi siempre la fuerte y gruesa raíz de su egoísmo. De aquí la conveniencia de evitar establecer ese tipo de comparaciones.

5. La educación afectiva de la persona celosa debe estar abierta a una pluralidad de valores. Si se procede así, comprenderá que las comparaciones con otras personas no tienen sentido, puesto que si ella se siente superior en esto o aquello, el otro, en cambio, es muy superior a ella, por ejemplo, en otras cualidades diferentes. De otro lado, la pluralidad de valores amplía el horizonte educativo y motivacional, lo que al fin le ayudará a comprender la incongruencia de su postura.

6. *Para reducir el egoísmo* que caracteriza al comportamiento celoso puede ser muy conveniente familiarizarse con otros principios antropológicos fundamentales, como algunos de los que se mencionan a continuación:

- a) Que cualquier persona vale más que todas las cosas, posesiones y pertenencias.
- b) Que es más sano preocuparse por los demás que únicamente ocuparse de sí mismo.
- c) Que uno se enriquece tanto más cuanto más contribuye al enriquecimiento personal de los amigos y compañeros.
- d) Que el mejor camino para la autoafirmación personal —y desde luego el más valioso— no es el de la magnificación en la autovaloración, sino el del servicio eficaz a los que le rodean.
- e) Que ante la admiración de un valor realizado en un compañero, lo que no hay que hacer es desearlo para sí sin ningún esfuerzo, sino más bien tratar de conquistarlo a través de un sano deseo de superación de uno mismo.
- f) Que la prosperidad de los que nos rodean nunca hemos de tomarla como algo que forzosamente nos perjudica o causa un grave perjuicio.
- g) Que desear un mal a otra persona, porque ésta tiene un bien que nosotros no tenemos, no nos traerá el bien que no tenemos sino el mal que no teníamos. Esto quiere decir que responder con un mal (calumnias, difamación, hostilidad, etc.) ante un bien de otro (una habilidad que no tenemos, un éxito que el otro logró, etc.), que para nosotros constituye erróneamente un mal («él tiene aquello positivo que yo no tengo»), conti-

núa siendo siempre un mal (el odio al prójimo, el daño que se le hace, el daño que uno se hace a sí mismo con los celos, etc.).

7. La ayuda que a la persona celosa puede y debe ofrecérsele, en lo que respecta a la educación de su afectividad, puede sintetizarse en lo que sigue: tratar de hacer de él una persona que sepa querer y que no sea dependiente de los demás, por el afecto que de ellos recibe.

8. Una persona es madura y aprende a querer:

a) Si es capaz de establecer un vínculo afectivo y auténtico con alguien.

b) Si a través de ese vínculo se hace solidaria respecto de la otra persona.

c) Si es capaz de autoestimarse y respetarse a sí misma, con independencia de que reciba o no afecto de otras personas.

d) Si las gratificaciones afectivas (alabanzas, mimos, etc.) o las penalizaciones y castigos (amenazas, indiferencia, etc.), apenas aumentan y/o disminuyen su autoestima.

e) Si se adelanta en querer antes de ser querido, sin que por ello deje de aceptar el hecho de ser querido.

f) Si no condiciona su querer únicamente al hecho de que le quieran.

g) Si no confunde las discrepancias, desacuerdos y diversas maneras de ser, con manifestaciones de rechazo, animadversión y descalificación personal.

h) Si tolera las frustraciones que tanto la amistad como la convivencia humana comportan, sin que por ello se rompa o destruya la amistad y el afecto que tiene a otras personas.

9. A la persona celosa hay que enseñarle que saber querer es algo que garantiza la libertad personal. Una persona no puede ser libre si de continuo tiene miedo a perder el afecto de los demás, si necesita obsesivamente del otro, si desconfía de cómo el otro emplea su libertad, si constantemente exige manifestaciones de atención, cariño y protección que, de alguna manera, ponen de manifiesto la falta de confianza en sí mismo y su inseguridad personal.

Por contra, una persona que sepa querer se manifiesta como no afectiva ni efectivamente dependiente y, por eso mismo, capaz de disfrutar con cada uno de sus compromisos afectivos, en el marco de unas relaciones estables y comprometidas, pero confiadas, libres y sin que se den entre ambos un intercambio mercantilizado y/o cuantificado de afectos.

8. Bibliografía

- CORMAN, L. (1980), *Psicopatología de la rivalidad fraterna*, Barcelona, Herder.
- POLAINO-LORENTE, A. (1976), *La formación de la personalidad*, Madrid, Emesa.
- (1991), *Hijos celosos*, Barcelona, CEAC.
- (1991), «La educación del niño celoso», *Revista Española de Pedagogía*, XLVIII, 1991, 187: 441-158.
- (1992), «Capacità di progetto della gioventù attuale», Ponencia al Congreso Univ' 92, Roma, *Actas del Congreso*, 19-34.
- (1993), *Psicología Patológica* (Dir.), Madrid, UNED, (8.ª ed.).
- (1998), «Autovaloración y proyectos: Criterios para la autorrealización personal», en *Memorias Primer Encuentro: Valores y Educación*, México, Educación Jalisco, Gobierno del Estado de Jalisco, pp. 303-311.
- (2000), *Cómo mejorar la comunicación conyugal*, Madrid, Rialp.
- (2000), *Madurez personal y amor conyugal. Factores psicológicos y psicopatológicos*, Rialp (5.ª ed.), Madrid. Traducción italiana: *Amore coniugale e maturità personale*, Milano, Ed. San Paolo, 1994.
- (2002), *Comunicación matrimonial. Errores mas frecuentes*, Santiago de Chile, Ed. Andres Bello.
- (2003), *En busca de la autoestima perdida*, Bilbao, Desclée de Browver.
- POLAINO-LORENTE, A., y MARTÍNEZ CANO, P. (1999), *La comunicación en la pareja. Errores psicológicos más frecuentes*, Madrid, Rialp.
- VARGAS, T., y POLAINO-LORENTE, A. (1996), *La familia del deficiente mental. Un estudio sobre el apego afectivo*, Madrid, Pirámide.