

## **Miedo al compromiso en la pareja. Compromiso y vulnerabilidad**

Por Silvia Salinas

Son muchas las formas en que aparece el tema del miedo al compromiso en la pareja. En las charlas de debate que acostumbramos a hacer mensualmente notamos que frecuentemente aparece la queja de las mujeres solteras o separadas acusando a los hombres de su falta de compromiso y resaltando que los hombres no están tan apurados como las mujeres para comprometerse. Esta observación general no implica que las cosas no puedan ser al revés, sin embargo este es el caso más citado en nuestra pequeña muestra, juntamente con las técnicas para “atrapar” al otro, que a su vez percibe cualquier técnica o cualquier apuro logrando solo mayor alejamiento.

Naturalmente el objetivo de este artículo, no es criticar a hombres o mujeres, sino descubrir que detrás de estas reacciones hay un intento de prevenir el dolor. Estos temas suelen ser tomados livianamente y las respuestas superficiales o la condena inmediata impiden ver que detrás de estas conductas hay miedo a sufrir.

El miedo al compromiso tiene como fondo el miedo a la entrega, el miedo al amor y sus implicancias. Es muy difícil entregarse verdaderamente, puede haber una pareja, puede haber un matrimonio de años y sin embargo puede no haber entrega. Cuando nos entregamos estamos en carne viva, sentimos intensamente y nos acercamos al más preciado tesoro: ser queridos incondicionalmente. Cuando el amor se da en su plenitud y sentimos que todos nuestros aspectos son incondicionalmente aceptados entramos en un estado de paz que nos ayuda a que nosotros mismos aceptemos todas nuestras partes y podamos experimentar el bienestar de sentirnos finalmente completos.

Sin embargo no hay mapas para la aventura del amor, no sabemos por donde irá, no podemos encerrarlo o controlarlo, no podemos garantizar que el otro estará allí siempre. El otro es el otro y corremos el riesgo de ser heridos. El llegar al bienestar de la intensa conexión que da la verdadera entrega inaugura la posibilidad de la pérdida de ese bienestar y así aparece el miedo.

Este temor se representa en dos miedos básicos que aparecen en las relaciones íntimas, el miedo al abandono y el miedo a la invasión. Son temores que traemos desde nuestras primeras relaciones significativas y que la vida de pareja actualiza y aviva. Allá lejos, cuando éramos niños aparecieron nuestras primeras frustraciones, es así que sufrimos las primeras sensaciones de no ser queridos a la manera que necesitamos, o de no sentirnos valorados lo suficiente. De la misma manera, según el comportamiento de nuestros padres, quizás hayamos sufrido el temor a ser invadidos emocionalmente. En cualquier caso buscamos los recursos para defendernos. Así creamos una “personalidad”. La personalidad, desde nuestra perspectiva, puede ser vista como un intento de defendernos del dolor del abandono o de la temor a la invasión, es una construcción que crea estrategias para ser queridos y respetados. Pero esa personalidad es una

coraza defensiva que nos aleja de lo que sentimos, de nuestras necesidades, en definitiva, de nuestro ser.

La personalidad es frágil, es la que siente miedo a la entrega y si bien nos ayuda a funcionar en ciertos terrenos, en las relaciones íntimas puede convertirse en un freno que nos impide el contacto verdadero con el otro cuando, sin darnos cuenta, crea conductas que evitan la entrega ya que “si no me entrego no estaré sujeto a pérdida o a invasión alguna”. La personalidad “nos defiende” de esa posibilidad con una estructura estable y predecible. En ciertos aspectos parece una ventaja tener una “personalidad estable” pero esa fortaleza y seguridad se va transformando en rigidez y temor a ser desestabilizado.

Y el amor nos desestabiliza, el amor da miedo porque no escucha nuestros razonamientos, sigue su propio camino, no lo podemos controlar, “perdemos la cabeza”. Podemos escuchar al amor, podemos seguirlo, pero no podemos dominarlo. Cuando nos abrimos a él nos abrimos a la posibilidad de perderlo.

Es así que el compromiso, la entrega al amor, nos enfrenta a nuestra vulnerabilidad

Hay mucho miedo a la vulnerabilidad, peleamos constantemente con ella, y vivimos añorando la invulnerabilidad. Hay una cultura donde se refuerza la noción de invulnerabilidad, sin embargo no hay camino de salida si no la aceptamos. Si tenemos la fortaleza de reconocernos vulnerables dejamos de estar asustados y preocupados por lo que pueda pasar y nos entregamos blandamente a lo que la vida nos trae, porque en definitiva la vida pasa por donde ella quiere y no por donde nosotros la quisiéramos hacer pasar. En nuestra sociedad se confunde vulnerabilidad con debilidad, cuando en realidad se necesita mucha fuerza para reconocer que somos vulnerables.

La danza entre el abandono y la invasión.

Es interesante observar la dinámica de la pareja cuando uno de ellos sufre el miedo a la invasión y el otro sufre el miedo al abandono. La situación mas conocida (aunque bien puede darse al revés) es aquella donde la mujer sufre el miedo al abandono y el hombre el miedo a la invasión. En este caso la mujer, que abriga el temor a ser abandonada, se cubre de esa posibilidad mediante la acción, despliega estrategias de acercamiento y cercamiento que supuestamente evitan el abandono. Ese movimiento de acercamiento hace que el hombre se sienta invadido golpeando justamente en su miedo básico y se genera un alejamiento preventivo que realimenta la sensación de abandono cerrando el círculo vicioso. Es importante observar que detrás de todos estos movimientos hay miedo al dolor.

El miedo al abandono es tan profundo, genera tanta ansiedad que a veces puede elegirse la soledad antes que someterse a él. Cuando los sufrimos no queremos separarnos del otro y solemos reclamar por su lejanía y su falta de entrega demostrando lo entregados que estamos nosotros, sin embargo, muchas veces no hay una verdadera entrega por parte de quien teme ser abandonado. Los movimientos de acercamiento hacia el otro siempre son sinónimos de

entrega. Cuando se intenta poseer, prevenir o directamente invadir no hay entrega verdadera al otro, hay entrega cuando se acepta lo que hay. Naturalmente podemos elegir irnos si no nos gusta o si no nos alcanza lo que hay, pero existe verdadera aceptación cuando el corazón le dice sí al otro tal cual es. Cuando eso sucede aparece esa confianza básica que permite desarrollar la capacidad de espera confiando que el otro se acercará y esta apertura y confianza es siempre contagiosa. De todos modos si tenemos que enfrentar las señales que indican que eso no ha de suceder necesitamos confiar que podremos transitar el inevitable dolor. No podemos encerrar o atrapar al amor. Si no nos encontramos con él esta vez sólo cabe confiar en que, si estamos abiertos, él llegara a nosotros.

El miedo a la invasión, por su lado, es el miedo a dejar de ser uno mismo, hay una necesidad tan grande de satisfacer al otro que se posterga el propio deseo. Esta es una situación típica en los hombres que necesitan proveer, satisfacer y hacerse cargo del bienestar del otro. La figura del hombre proveedor, capaz de proveer desde los bienes materiales hasta la felicidad, está muy arraigada en nuestra sociedad. Y la preocupación por satisfacer el deseo del otro puede invadir de tal manera que dejemos de ser nosotros mismos.

Recuerdo a Juan, un paciente mío, que en una sesión de pareja me dijo que si hacía lo que quería se sentía una mala persona y si hacía lo que quería su esposa se enojaba ya que se sentía manipulado, que es un miedo derivado de la situación que planteamos y muy típico de los hombres. Esa mirada lo dejaba en un callejón sin salida donde no podía hacer lo que quería él ni lo que deseaba la esposa.

Saliendo del círculo que nos encierra

En el caso del miedo a la invasión el camino que propongo es tolerar el disgusto del otro, poner límites y perder el miedo a decir que no. A veces esto implica trabajar con la omnipotencia ya que uno piensa (y los hombres en especial) que puede resolver todos los problemas del otro. Sucede que uno no tiene el poder necesario para resolverle la vida al otro, no somos los dueños de su felicidad, especialmente cuando hablamos de antiguas heridas internas. Con Juan finalmente fuimos trabajando en la posibilidad de decir que no sin sentirse por eso mala persona. No es un trabajo fácil porque ponerle límites al otro implica reconocer los propios límites ("esto no puedo"), implica reconocer que nosotros también tenemos necesidades y que en consecuencia necesitamos del otro. A veces da miedo necesitar del otro, porque no tenemos la certeza absoluta que el otro estará allí.

En cuanto al miedo al abandono se hace necesario desarrollar la confianza y la capacidad de espera, confiando que el otro estará allí. También podemos pedirle ayuda a ese otro si somos capaces de pedirla sin reproches con el corazón abierto. A veces la sensación de abandono parece manifestarse como un deseo de posesión aunque en el fondo se alberga el temor a no ser querida como uno necesita, a no ser valorada.

Del enojo a la comprensión

Es necesario no enojarnos con lo que nos pasa. Los miedos que se instalan son muy profundos. Cuando hay amor, porque estamos hablando de ese caso, cuando el amor está, no se trata de que los “hombres son fóbicos” o que “las mujeres son insoportablemente ansiosas” para citar algunos dichos bastante frecuentes. Estos juicios ubican a cada uno en el lugar de la “mala persona” cuando lo que hay detrás es un temor al dolor que suele ser mucho más intenso de lo que sospechamos. Son dolores que tocan en lo más profundo del ser humano y cada cual se protege a la manera que aprendió alguna vez, con la distancia, con la no entrega, con la desconexión o con la presión o la exigencia de determinadas pautas en la relación.

Recuerdo un caso similar al de Juan donde mi paciente explicaba, desde sus razones, la forma en que la mujer lo manipulaba y me demostraba como “Ella me invade con sus requerimientos”, “Me manipula del tal forma que hasta renuncio a ir a reuniones de negocios para que ella no se enoje” “Le fui concediendo y ahora me doy cuenta que estoy lleno de enojo, por eso le pedí tomarme un tiempo y estoy viviendo en la casa de fin de semana”. Ana, su mujer estaba doblada de dolor por esta separación. Ella advertía el enojo de su marido pero, desde ella, era su miedo al abandono que hacía los pedidos y no un afán manipulatorio. Cualquier acto de ella era leído por él como manipulación y a la vez, cualquier acción de él era leído por ella como abandono. Curiosamente cuando estaban separados él cambió su automóvil y compró el que suponía que su esposa quería, en una evidencia que la supuesta manipulación era “su” tema más que el de la esposa. En otra sesión me explicaba como la madre le preguntaba con cierto tono imperativo : “¿Cuándo vas a volver a tu casa?”. A lo que Juan le explicaba pacientemente: “Mirá mamá, tenés que comprender que yo tengo mis tiempos” etc. Cuando le hice notar la forma que se justificaba delante de la madre, con una dependencia digna de un escolar, me contestó: “Cómo querés que le conteste, es mi mamá”. A lo que le repliqué que a los cuarenta años no necesitaba justificarse delante de la madre y que podía ponerle un límite si lo deseaba.

Esta situación dio pie a que surgieran antiguas escenas de su niñez donde pudo expresar viejos sentimientos que tenía congelados hacia su madre, la forma en que lo manipulaba, la manera en que se creía la dueña de la verdad y como él se dedicaba a complacerla para ganarse su cariño.

Demás está decir que esta hipersensibilidad a la manipulación hacía hoy todo fuera visto bajo ese lente y por lo tanto su relación matrimonial se resentía. La pareja volvió a unirse ya que Juan al clarificarse pudo comenzar a conocer verdaderamente donde estaban sus límites: “Hoy necesito quedarme en la reunión de negocios” sosteniendo la diferencia con su esposa y atendiendo amorosamente a su miedo al abandono: “Quizás puedas pasarme a buscar y cenamos juntos”.

Si cada cual puede abrirse a lo que le pasa por dentro, puede también abrirse y compartir lo que sucede en lugar de reaccionar.

Cuando el amor resuena en la presencia del otro, nos aparecen viejas y nuevas sensaciones. El camino del amor es el camino del compromiso con lo que sentimos. Cuando tenemos la osadía

de tomarlo, el compromiso es nada mas –ni nada menos- que la consecuencia natural de la valentía de abrirnos a lo que aparezca en nuestro corazón.