

Dimitra Doumpioti

Historia de lo nuestro

©Editorial Gedisa. Edición no venal

Colección
Resiliencia

Otros títulos de Gedisa:

Los patitos feos

Boris Cyrulnik

Psicoecología

El entorno y las estaciones del alma

Boris Cyrulnik

Envejecer con resiliencia

Cuando la vejez llega

Boris Cyrulnik y Louis Ploton (coords.)

La resiliencia: resistir y rehacerse

Michel Manciaux (comp.)

Resiliencia y humor

Stefan Vanistendael, Jacques Lecomte,
Philippe Gaberan, Bruno Humbeeck, Pierre Manil
y Michelle Rouyer

Más fuerte que el odio

*Cómo escapar de un destino fatal
y convertirse en un hombre feliz
a pesar de la desgracia*

Tim Guénard

Escribí soles de noche

Literatura y resiliencia

Boris Cyrulnik

Historia de lo nuestro

*Una nueva teoría de la pareja,
las dinámicas del amor y las relaciones*

Dimitra Doumpioti

©Editorial Gedisa. Edición no venal

gedisa
editorial

© 2022, Dimitra Doumpioti

Corrección: José Antonio Vila

Cubierta: Equipo Gedisa

Primera edición: marzo de 2022, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.

www.gedisa.com

Preimpresión:

www.editorservice.net

ISBN: 978-84-18914-45-4

Depósito legal: B 2161-2022

Impreso por Sagrafic

Impreso en España

Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

Índice

Introducción	13
Hacia una teoría más unificada sobre la pareja y el amor.	16
Parte I. El amor en teoría	23
La pareja primaria	26
Conexión	28
Autonomía.	30
Sobre partes y todos	36
Una nueva síntesis	39
Una perspectiva interpersonal del cerebro	43
Parte II. Las semillas del amor	51
Creando un «refugio seguro» y una «base segura»	56
Refugio seguro	59
Conexión y autonomía fracasando	61
El todo incluido en la parte: copiando a nuestros cuidadores	63
Adolescencia: la transformación del holón	67
La salida de casa	81
Parte III. Eros y Ágape	85
El poder del amor.	88

La misión de <i>lo nuestro</i>	94
El poder del sexo.	98
Parte IV. El viaje en el tiempo	109
Las etapas del amor	113
Guiando lo primitivo	127
<i>Lo nuestro</i> en el ciclo de la vida	131
Parte V. Navegando por aguas turbulentas	141
Turbulencias internas.	143
El reto del sexo	155
Turbulencias externas	162
Desatascar lo nuestro	196
Hacia nuevas historias.	197
Parte VI. Remedios relacionales	199
Guiar lo primitivo	204
El manejo de las expectativas	213
Cultivar la conexión	214
Cultivar la autonomía	216
Hacer las paces con el pasado.	219
Parentalidad: la gran prueba	234
Desenredar triángulos amorosos	241
Pasar página	242
El baile sexual	246
El baile de la comunicación.	250
El final de la relación	261
Trascendencia (o el arte de ir más allá).	265

Parte VII. Hasta el infinito y más allá	271
Una visión más global	276
Equilibrando lo masculino y lo femenino	285
Visualizar una sociedad diferente	288
Apéndice. Encuentro con la teoría	291
La teoría sistémica	301
El plano horizontal	308
El plano vertical	318
El «sistema primario» y otras perspectivas	325
Reflexiones finales a modo de conclusión	337
Bibliografía	343
Agradecimientos	347

© Editorial Gedisa. Edición no venal

©Editorial Gedisa. Edición no venal

*A Greg,
y la bella historia de lo nuestro.*

*A Danae y Alex,
por hacerlo todo aún más bello.*

©Editorial Gedisa. Edición no venal

©Editorial Gedisa. Edición no venal

Introducción

«Estás enamorada del amor» fue una especie de diagnóstico que recibí una vez, hace ya bastante tiempo. Debía de tener unos dieciséis años. No entendí muy bien el significado de la frase en su momento y tampoco puedo decir que la entiendo muy bien ahora. Fue uno de esos pronunciamientos profundos y aparentemente rebozantes de sabiduría que nosotros, los clínicos, soltamos a veces, que no se terminan de entender. Así que, como a veces pasa, me quedé dándole vueltas; por unas décadas. No creo que fuese la intención de su autor, un amable y bien intencionado terapeuta. Sin embargo, como persona aplicada y curiosa, seguí pensando en ello, buscándole el sentido, hasta que llegué a la conclusión de que no se trataba de estar «enamorada del amor»; sino, más bien, de ser una defensora del amor.

Que quizás suene aún peor. No lo sé. No queda ni muy sexy ni muy guay ser defensor —o abogado o amante— o nada relacionado con el amor, en realidad. Sin embargo, es importante. El amor es importante. Es la fuerza que mueve el mundo, y su ausencia, también. Desde mi punto de vista, el amor debe ser profundamente comprendido y activamente abordado si queremos sobrevivir y seguir evolucionando como especie y, por ello, hace falta que tenga sus defensores. A pesar del lugar tan central que ocupa en la vida humana, son pocos los que le prestan atención, y entienden que debe ser comprendido y estudiado como cualquier otro aspecto relacionado con el ser humano. Lo habitual es que sea ignorado o marginado, incluso en disciplinas como la psicología, donde debería ocupar una posición central. En realidad, el amor brilla por su ausencia en las ciencias, a pesar de que no hay científico exento de anhelar la aceptación de un padre, la fascinación de un amante

o la admiración de un alumno. De hecho, ese tipo de anhelos es lo que suele «empujar» a algunas personas hacia las ciencias en primer lugar. Y lo mismo vale para todo ser humano, especialmente para los que menos se expresan en términos amorosos, como los políticos, los directores de grandes corporaciones (o CEOs) y otra gente en posiciones de poder. En realidad, el gran desafío que supone el amor en sus vidas y sus profundas inseguridades en este ámbito, están amenazando ahora mismo a toda la especie humana y al planeta entero. Y, sin embargo, esta fuerza que nos convierte en quiénes somos y define lo que hacemos o dejamos de hacer, no ha sido adecuadamente abordada o estudiada.

En mi opinión, la comprensión de los mecanismos y las dinámicas del amor, y su impacto, es fundamental para comprender la naturaleza humana. Es fundamental, también, que el amor se estudie dentro del contexto de la relación de pareja. Las parejas han sido ignoradas por la ciencia de manera aún más acusada. Sin embargo, constituyen una estructura social fundamental de nuestra sociedad.

La pareja, en sus variadas formas y expresiones, puede ser considerada la más fascinante y extraordinaria unidad social existente. Este sistema humano, siendo tan pequeño y tan primario, integra y representa cada faceta de la vida humana, del micro al macro, atravesando tiempo, espacio y disciplinas. No hay nada que no se pueda encontrar en ella. La ciencia y el arte, la biología y la religión, la sexualidad, la evolución, lo masculino y lo femenino, el cuerpo, la mente, las emociones, el espíritu. La comprensión de la pareja equivale a la comprensión de la naturaleza humana y su historia. La vida comienza en la pareja, que es el sistema que concibe, da luz y construye los pilares que sostienen nuestro mundo. Tras más de veinte años de trabajo en el campo de la salud mental he llegado a considerar que todo —lo que funciona y lo que no— en nuestra sociedad tiene sus raíces en las dinámicas que emergen dentro de esta relación tan singular, íntima y especial. Todos somos, de una manera u otra, producto de una pareja. La mayoría de nosotros hemos nacido, hemos crecido y hemos sido forjados dentro de su microcosmo particular. Todo lo que vivimos y experi-

mentamos en su seno o recibimos indirectamente a través de historias, ideas —o ideologías— nos moldean y hacen de nosotros lo que somos. Esta relación nos acompaña a lo largo de nuestras vidas —su realidad, su narrativa o fantasías sobre ella. La pareja está allí, en nuestras mentes y en nuestros corazones, y define quiénes somos, cómo nos movemos en el mundo, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Dentro del marco de la terapia familiar, los problemas relacionados con la salud mental están muy frecuentemente relacionados con problemáticas de pareja. En mi trayectoria profesional hasta la fecha, no he conocido todavía a un individuo (niño o adulto) con un trastorno mental grave que percibiese como alegre y amorosa la relación entre sus padres. Los cerebros sanos requieren una crianza sana, y una buena crianza depende y suele sostenerse en relaciones equilibradas y constructivas entre los progenitores.

Sin embargo, el estudio de la pareja no ha sido una prioridad en el campo de la salud mental ni, de hecho, en ningún otro campo. Parece ser que se quedó perdida en algún lugar entre las divisiones y las dicotomías del mundo académico. Quizás este descuido sea sólo un —triste— reflejo del miedo que le tienen a la intimidad los más científicamente inclinados de nuestra especie. En realidad, no sé cuáles pueden ser las razones que nos han conducido a ignorar algo tan fundamental. Lo que sí tengo claro es que cualquier versión de un mundo mejor requerirá políticas basadas en el impacto del amor —y, quizás aún más, el impacto de su ausencia— sobre las personas, y en la capacidad de la gente (individuos, parejas, familias, comunidades) para contar con los recursos necesarios y el saber-hacer para construir relaciones sanas y equilibradas.

He estado trabajando con parejas por más de una década. Como directora de un centro internacional de psicoterapia en una ciudad cosmopolita he tenido el privilegio de atender directamente (e indirectamente supervisar) centenares de parejas de todas las edades, culturas, razas y orientaciones sexuales, de cada rincón del mundo. Junto a mi equipo, he podido observar el poder de esta relación íntima sobre las personas que la componen, incluso sobre los que están directa o indirectamente ligados a ellas —especial-

mente los niños, cuando los hay. He sido testigo y he trabajado con su potencial increíblemente constructivo, o al contrario, destructivo. He podido observar aquellos elementos que hacen que cada individuo y cada pareja sean diferentes y únicos, y he tenido la oportunidad de ver y explorar los aspectos comunes; los que nos unen como especie. Este libro se centra en ellos; en los aspectos que se podrían definir como «universales».

Dada la variedad infinita de dinámicas intrapsíquicas e interpersonales que se pueden dar, el texto es también, inevitablemente limitado. No obstante, pienso —y espero— que cada lector podrá encontrar partes de sí mismo y de sus seres queridos en estas páginas, sin importar tanto sus características particulares.

Hacia una teoría más unificada sobre la pareja y el amor

Existe una enorme y bien establecida división en nuestras mentes y tradiciones, y consecuentemente, también, en nuestras instituciones educativas, entre las artes y las ciencias. Estas dos esferas, ambas al servicio del conocimiento y del desarrollo humano, en otras épocas coexistían fusionadas. En los tiempos de los antiguos griegos, por ejemplo, la filosofía abarcaba todas las ramas del conocimiento, siendo la madre de todas las ciencias. Sin embargo, las artes y las ciencias han evolucionado desde entonces hacia direcciones aparentemente distintas. Aproximadamente dos milenios más tarde estos dos ámbitos parecen no querer dirigirse siquiera la palabra. Si se tratase de una pareja, se podrían representar dándose la espalda, mirándose quizás de reojo con cierto desprecio. Hay excepciones por supuesto, y la necesidad de integración e unificación está cada vez más reconocida, pero en estos momentos las artes emplean muy poco el lenguaje de las ciencias, y la ciencia se va alejando cada vez más de las artes y las humanidades, y por consiguiente, de toda la sabiduría acumulada en esos ámbitos. La psicología está situada incómodamente justo encima de esta división.

Esta dicotomía puede haber sido muy útil en la búsqueda de ciertos tipos de conocimiento para el ser humano pero las divisio-

nes pueden convertirse fácilmente en trampas. Al tratarlas como una «realidad» y no como un invento más de la mente humana, ideado para ayudarnos a comprender mejor nuestro entorno, corremos el riesgo de quedarnos atrapados en ellas. Así que la separación de arte y ciencia ha tenido el efecto paradójico de ayudar al desarrollo de ambas esferas y a la vez de obstaculizar gravemente la evolución de nuestra comprensión del mundo como un todo indiviso.

Una de las numerosas consecuencias de esta división ha sido la diferencia en el modo en que se han desarrollado las disciplinas dentro de estos dos ámbitos. Con la implementación del método científico, por ejemplo, en los campos que hemos definido como «ciencia», se han podido conseguir amplias áreas de consenso entre los profesionales que los componen. En el campo de las artes y las humanidades, sin embargo, ocurre lo contrario. Y, cuanto más nos acercamos al factor humano, menos consensos encontramos entre sus integrantes. En otras palabras, los profesionales en las disciplinas definidas como «artes» no han llegado a acuerdos universales sobre premisas teóricas de la manera en que se ha conseguido en la esfera de las ciencias. Por lo tanto, la mayoría de los científicos estarán de acuerdo en una gran cantidad de temas en campos como la física, las matemáticas, la geografía, la geología, la biología y, en gran medida, la medicina también. Pero sucede lo contrario en casi cualquier campo que explora la condición humana o, más aún, la mente humana. Un ejemplo de ello es la medicina. Aunque generalmente se clasifica como «ciencia», y se pueden encontrar amplios consensos en las diferentes áreas que cubre la psiquiatría, una de sus especialidades, es un campo con poco consenso. No existe una teoría universalmente aceptada sobre la mente y el comportamiento humano, ni tampoco una teoría universalmente aceptada sobre la psicopatología.

La psiquiatría es un campo de batalla. Existen enormes diferencias en los criterios que se emplean para el diagnóstico y el tratamiento. A veces da la impresión que hay tantos criterios diferentes como profesionales en el campo. El Manual Diagnóstico y Estadística de los Trastornos Mentales (DSM en sus siglas en inglés), una

especie de biblia en el campo de la salud mental, utilizado internacionalmente, es solamente descriptivo por esta razón; por la profunda falta de consenso en torno a la psicopatología. Eso significa que categoriza los síntomas (pone un nombre a una serie o combinación de comportamientos) sin entrar a explicar sus causas subyacentes. Es decir, todo lo que se ha podido conseguir es poner un nombre que (casi) todos aceptamos a algo que (casi) todos vemos pero que cada uno puede entender de manera completamente diferente. A pesar del peligro que supone esta excesiva simplificación (el no llegar a consensos sobre las causas de los trastornos mentales tiene enormes consecuencias para el ser humano en todos los ámbitos) todavía continuamos sin consenso —y sin esfuerzos suficientemente importantes para llegar a ellos. Seguimos alzando diferentes banderas y discrepamos hasta sobre las propias descripciones; sobre lo que constituye o no constituye un trastorno mental. Es decir, a menudo no nos ponemos de acuerdo ni siquiera sobre lo que estamos observando. Y si no se puede coincidir sobre cómo nombrar lo que vemos, llegar a consensos sobre las causas de la psicopatología ha sido simple —y tristemente, imposible. Así que, a día de hoy, no existe un marco globalmente aceptado que explique la mente y el comportamiento del ser humano.

¿Qué significa esto para los profesionales que dedican toda su vida al «tratamiento» de las personas? Para empezar, significa que el profesional de la salud mental no tiene una base sólida donde apoyarse y sostener su práctica clínica. Por muy buenos que hayan sido sus estudios, los desencuentros dentro y entre disciplinas y escuelas (llamativos, significativos, y constantes) indican claramente que la teoría que se enseña en cualquier institución es incompleta o falla de alguna manera. Por lo tanto, uno no puede sentirse (y no debería sentirse) plenamente seguro de las premisas que informan su trabajo. Al tener que sobrevivir, sin embargo, dentro de este ámbito repleto de incertidumbre, y para lograr ejercer su oficio de la mejor manera posible, cada profesional ha tenido que crear un mapa teórico propio, algo que le sirva como guía dentro de este extraordinario y, a la vez, confuso territorio. La salud mental es un espacio relativamente nuevo en el ámbito académico.

Los exploradores pioneros llegaron hasta allí desde lugares diferentes, lo exploraron de maneras diversas, lo entendieron cada uno a su manera y pusieron nombres y etiquetas también diferentes sobre lo que estaban viendo. Llegaron, inevitablemente, a conclusiones e interpretaciones distintas también, contribuyendo así al desarrollo del campo —y, a la vez, a sus divisiones. Las luces y las sombras de la herencia que han dejado esos pioneros siguen siendo influyentes en el desarrollo del campo en la actualidad.

El mapa teórico de un clínico (psiquiatra, psicólogo clínico o psicoterapeuta) será, por lo tanto, irremediabilmente sesgado y limitado. Puede incluso existir en oposición a otro mapa, dado que cada profesional basará su trabajo en su formación particular (y las formaciones pueden variar de manera espectacular entre países, disciplinas o escuelas), la literatura a la que ha sido expuesto, los pioneros cuya bandera hizo suya, las instituciones para las que ha trabajado y también sus propios sistemas de creencias. La mayoría de las personas que vemos y atendemos en la clínica no saben nada de todo esto. Esta peculiaridad del ámbito de la salud mental (más fragmentado, quizás, que cualquier mente humana) impulsa a algunos profesionales a compartir partes de la teoría que informa su práctica; pero la mayoría no lo hace. Es complicado y agotador estar repasando el ABC de nuestro trabajo, con cada cliente, una y otra vez. Así que una de las razones que me impulsó escribir este libro fue puramente práctica. Deseaba tener un texto que resumiera las premisas teóricas de mi trabajo. Y empecé a escribir empujada por mis propios clientes, quienes a menudo me pedían referencias de libros y artículos sobre los conceptos que tratábamos. Se mostraban interesados en nociones e ideas que nutrían nuestro trabajo y querían saber más. No obstante, cada vez que les refería a las fuentes, la mayoría encontraba los textos demasiado densos o técnicos.

Con el paso del tiempo, me di cuenta de que mi marco teórico se había expandido, además, de manera muy considerable. Había llegado a una síntesis de teorías tan particular que no se podía encontrar en ningún texto. Y así surgió este libro, inicialmente destinado a mis clientes, y luego también a mis estudiantes: una breve

síntesis de todo lo que aprendí en casi tres décadas de estudios continuos y dos décadas de práctica clínica.

El eje principal que sostiene e integra toda la teoría aquí presentada es (y siempre ha sido) mi experiencia clínica y vital. En mi opinión, la teoría psicológica sólo tiene sentido cuando se vive; cuando es congruente y se puede entender desde la experiencia —la propia y la de los demás. Si lo que se refiere a la vida humana no se entiende desde la misma vida humana, pienso que es bastante inútil —cuando no directamente erróneo. Cuando era estudiante universitaria, al conocer diferentes enfoques (cognitivo-conductual, psicoanalítico, humanista, transpersonal, sistémico, etc.) y disciplinas dentro de la psicología (social, neurociencia, clínica), mi sensación era de entrar y salir de diferentes universos, aparentemente inconexos. Podía comprender los conceptos a nivel intelectual pero no lograba trasladarlos y plasmarlos, todos juntos, en la experiencia humana. Así que cada enfoque tenía en mí su parcela particular. No se me ocurría en aquel entonces que todo ese conocimiento, tan aparentemente dispar, podría estar formando parte de un todo y que estaba inexorablemente conectado. Ahora, muchos años después, la acumulación de experiencia personal y profesional, junto con las valiosas contribuciones de teóricos que han postulado mapas epistemológicos extremadamente amplios e integradores, como Eric Kandel, Boris Cyrulnik, Ken Wilber, Dan Siegel, Luigi Cancrini y Lorna Smith Benjamin, por nombrar algunos de los autores que más me han influido, he podido conectar ideas y conceptos que parecían inconexos y llegar a un planteamiento donde, por lo menos en un principio, la mayoría de las teorías sobre el ser humano pueden encajar o, por lo menos, coexistir.

Es importante, en mi opinión, que clínicos, investigadores y otros profesionales que tratan al ser humano, unan sus fuerzas para integrar los mapas disponibles de las diferentes disciplinas y escuelas de pensamiento, aspirando a una visión global que incorpore la información y el conocimiento generados y acumulados en todo este tiempo. Sociólogos, psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, psicoanalistas, neurocientíficos, neurólogos o médicos, no podemos permitirnos seguir existiendo en universos paralelos. La

falta de unidad e integración dentro de cada disciplina como también entre disciplinas, es probablemente el problema más grave en el ámbito de la salud mental, hasta el punto de ser, en mi opinión, altamente peligroso para las personas a las que se supone debemos cuidar y proteger. En tanto que sigamos adorando a diferentes «dioses», y mientras sólo comulguemos con nuestras particulares «iglesias» académicas, ignorando (o incluso luchando en contra) de los hallazgos de las comunidades vecinas, no puede haber paz en nuestro campo, ni progreso real. Así que este trabajo es también un reflejo de mi deseo y esfuerzo personal por tender puentes e integrar conocimiento. Se trata de una creativa y aventurera síntesis de teorías. Los pilares conceptuales que sostienen esta propuesta incluyen la teoría de los sistemas, la teoría de la evolución, la teoría del apego, los marcos teóricos que sustentan la terapia reconstructiva interpersonal, la terapia familiar sistémica, la psicología transpersonal, y, finalmente, uno podrá detectar también ecos de la teoría psicoanalítica, del análisis junguiano, y el análisis transaccional. Conceptos y conocimientos provenientes de la biología, la biología evolutiva, la neurociencia y la neurobiología interpersonal también han sido particularmente influyentes en esta obra. Los que desean obtener una mejor comprensión de cómo los enfoques y teorías nombrados arriba han informado las ideas presentadas en este libro, podrán encontrar un resumen de los puntos principales en el apéndice.

Éste, sin embargo, no es un texto académico. No hace falta que el lector tenga conocimiento alguno de las teorías subyacentes para poder seguir y entender las ideas aquí presentadas. La intención ha sido poder compartir con el público en general algo riguroso, sin que sea difícil de seguir, empleando un lenguaje comprensible para todos. Me he esforzado, por lo tanto, en producir un texto fácil de leer y entender, procurando que la lectura sea lo más agradable posible; a veces divertida, en ocasiones impactante y emotiva.

Mi deseo es que este trabajo, que he disfrutado mucho elaborando, sea una fuente de conocimiento, inspiración, estímulo y también de entretenimiento para quienes desean orientarse mejor en el área de las relaciones humanas en general y de las parejas en

particular. Espero que estas páginas sirvan también como guía a los que sufren, se sienten perdidos o buscan generar cambios en sus relaciones, sentando las bases para que uno pueda crear vínculos más constructivos, maduros y amorosos con su pareja, con los demás o con uno mismo. El objetivo de este proyecto no es ofrecer consejos o decirle al lector lo que debe o no debe hacer; sino que la intención es compartir conocimiento, como hacemos entre profesionales, explicando y proporcionando mapas conceptuales que —por lo menos desde mi punto de vista— son mucho más útiles, ya que uno deja de depender tanto del profesional, y puede emplear el mapa para explorar el territorio por su cuenta. Así todos y cada uno de nosotros podemos sentirnos más seguros y confiados dentro de lo que sigue siendo un terreno todavía bastante desconocido y a menudo mal interpretado, aunque también extraordinario y fascinante.

Que disfruten del viaje.