

ENCADENADOS

Un artículo sobre el amor enfermo.



**LA LICENCIA DE ESTE ARTICULO PERTENECE A G.E.A GRUPO EDUCATIVO
AUTRAL S.R.L INSTITUCIÓN HABILITADA MEDIANTE PPJJ 208181 CON
HABILITACIÓN PARA LA CREACIÓN Y EMISIÓN DE ARTICULO, REVISTAS Y
LIBROS DE INTERES EN SALUD MENTAL.**

LA COPIA, LA VENTA O REVENTA Y EL MAL USO SERA PENADO POR LEY

**LOS ARTICULOS EMITIDOS NO TIENEN EL OBJETIVO DE INTERRUMPIR
TERRAPIAS Y/O MEDICINA NI NINGUN TRATAMIENTO TERAPEUTICO, NO TIENEN
EL OBJETIVO DE DIFAMAR, AGREDIR O ATENTAR CONTRA LA SALUD MENTAL,
LAS PERSONAS O INSTITUCIONES, SON MERAMENTE A MODO REFLEXIVO Y
HACIENDO USO PLENO DE LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN**



ENCADENADOS

Un artículo sobre el amor enfermo.

Encadenados: Un artículo sobre el amor enfermo.

Según cuenta una historia, el locutor Carlos Arturo Briz Bremauntz (Tuxpan, Veracruz, 1917-1973) tenía un segmento en su programa de radio, que consistía en leer anécdotas de sus oyentes y él, a partir de esas anécdotas y con su ingenio, tenía la capacidad de componer canciones o de convertir esas historias en poesías. Entre tantas, hay una historia que destaca y que se volvió una canción exitosa interpretada por, entre otros: Luis Miguel, Alejandro Fernández, Dyango y muchos más.

La inspiración para escribirla, según cuenta la historia, surgió así: Un viernes por la mañana, Carlos recibe una carta anónima donde se describe una historia de amor. Un amor enfermo, un amor tortuoso, un amor insano, un amor, en fin. Veremos más adelante si esto es amor o qué es. En fin, llega la carta, Carlos comienza a leerla y le llama la atención que ambos amantes habían llegado a una conclusión, que no era ni más ni menos que un pacto suicida. Ellos querían que la muerte arrastrara hacia la eternidad la tortura de su amor en la tierra. Me imagino que Carlos pensó que esa carta era una broma, pero también me imagino el impacto de haberla leído. Más tarde ese día, Carlos decide adentrarse en las noticias del día en su ciudad y para sorpresa de él, una pareja se había lanzado de un puente y según las investigaciones había sido un pacto suicida y no un asesinato. Carlos, perturbado e ingenioso, decidió sentarse y escribir, y dio forma a una de las canciones que hacen culto al amor enfermo. No lo reivindica, pero sí lo expresa. Antes de dejar la letra de la canción, me gustaría que pensemos juntos: ¿Cuántas veces oímos canciones, las aprendemos y las cantamos sin interpretar o sumergirnos en su significado?

La canción vio la luz en el año 1956 de la mano de los Hermanos Reyes y el nombre de la canción es "Encadenados". Sería interesante que antes de explayarnos sobre los amores enfermos, etimologías, filosofías y más, veamos juntos la letra de la canción. También sería interesante que detengas la lectura y escuches la canción.

ENCADENADOS (Interprete Luis Miguel)

*Tal vez sería mejor que no volvieras
Quizás fuera mejor que me olvidaras
Volver es empezar a atormentarnos
A querernos para odiarnos
Sin principio ni final*

*Nos hemos hecho tanto, tanto daño
Qué amor entre nosotros, es martirio
Jamás quiso llegar el desengaño
Ni el olvido, ni el delirio
Seguiremos siempre igual*

*Cariño como el nuestro, es un castigo
Que se lleva en el alma hasta la muerte
Mi suerte necesita de tu suerte
Y tú me necesitas mucho más*

*Por eso no habrá nunca despedida
Ni paz alguna habrá de consolarnos
El paso del dolor ha de encontrarnos
De rodillas en la vida
Frente a frente y nada más*

*Cariño como el nuestro, es un castigo
Que se lleva en el alma hasta la muerte
Mi suerte necesita de tu suerte
Y tú me necesitas mucho más*

*Por eso no habrá nunca despedida
Ni paz alguna habrá de consolarnos
El paso del dolor, ha de encontrarnos
De rodillas en la vida
Frente a frente y nada más*

ENCADENADOS

Entendamos desde la etimología la palabra "vínculo":

VÍNCULO: Proviene del latín "vinculum" (cadena, atadura, vínculo).

Este significado etimológico comienza a dar forma a la idea del artículo. Es decir, cuando nos vinculamos, nos encadenamos. De más está decir que no todos los vínculos son enfermos o patológicos, pero este artículo se enfocará en ese tipo de amor. Quizás surja una pregunta: ¿eso es Amor? Es decir, una relación enferma donde hay celos, dolor, llanto y quizás muerte, ¿es Amor? Recurramos al significado de la palabra AMOR para entender un poco más.

Según la RAE, Amor es: "Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser".

Para que el entendimiento sea menos confuso, debemos entender que es un sentimiento, y para entender qué es un sentimiento, debemos entender qué es una emoción. Veamos más:

Una Emoción es la respuesta psicofisiológica a un estímulo externo. El sentimiento es la interpretación que hacemos de esa emoción. Para ser más claros, tomemos un ejemplo de la vida cotidiana:

El sujeto A y el sujeto B están mirando la película Titanic. El sujeto A observa cómo Jack se hunde en el mar, se emociona (se entristece) y mediante la sinapsis de millones de neuronas, relaja su cuerpo, deja caer algunas lágrimas, recuerda pérdidas pasadas, se lamenta y desea cambiar ese presente tan desagradable en el que está. El sujeto B, por su lado, también se emociona, se enoja porque se pregunta: ¿Por qué no subió a la puerta si cabían los dos? Así que presiona sus puños, aprieta sus dientes, grita y se altera.

Ambos, ante la misma situación, tuvieron una reacción emocional diferente e interpretaron esa emoción. Basándonos en entender la emoción y el sentimiento, me gusta entender que el amor, en palabras simples, significa una cosa: **Dar**.

Para relacionar esta explicación con el artículo vamos a un ejemplo tan inventado como real:

Maria y Juan tienen una relación que, aunque en apariencia parece estable, está marcada por los celos patológicos de Juan, quien sufre de celotipia, un trastorno delirante que lo hace creer firmemente que Maria le es infiel, a pesar de la falta de evidencia real.

Una tarde, Maria llega a casa después de un día de trabajo agotador y emocionada por compartir con Juan las noticias positivas que recibió en el trabajo. Sin embargo, al entrar por la puerta, se encuentra con una mirada fría y desconfiada de Juan, quien la recibe con un interrogatorio sobre dónde estuvo, con quién habló y por qué llegó más tarde de lo habitual. Analicemos:

Emoción (reacción psicofisiológica): Maria siente una mezcla de frustración, tristeza y ansiedad. Su corazón se acelera, su estómago se retuerce y siente un nudo en la garganta. Se siente abrumada por la injusticia de la situación y angustiada por la falta de confianza de Juan en ella.

Interpretación (*sentimiento* que ella cree sano): A pesar del malestar que experimenta, Maria trata de tranquilizar a Juan y explicarle pacientemente dónde estuvo y qué hizo durante el día. Sin embargo, por más que intente demostrar su lealtad y sinceridad, Juan sigue desconfiando de ella y la acusa de mentir y engañarlo. A pesar del dolor que le causa la desconfianza de Juan, Maria interpreta su comportamiento como una muestra de su amor y preocupación por ella. Cree que Juan la ama tanto que siente la necesidad de protegerla de cualquier amenaza, incluso si esa amenaza es imaginaria.

En este ejemplo, vemos cómo los celos patológicos de Juan distorsionan su percepción de la realidad y afectan profundamente la relación con Maria. Aunque Maria experimenta emociones negativas como resultado de los celos de Juan, interpreta su comportamiento como una expresión de amor y protección, lo que refleja la complejidad y la toxicidad de una relación marcada por la celotipia.

Volviendo al Amor de una forma más neutra, pensemos juntos: ¿Qué es lo contrario al Amor? Algunos dirán "Odio", pero lamento decir que el Odio es un <amor disfrazado>. Es decir, cuando odiamos estamos dando, damos pensamientos oscuros, damos nuestros últimos minutos despiertos deseando algo contra aquello que odiamos, damos pensamientos, es decir, DAMOS, es decir, AMAMOS. En cambio, en la indiferencia no damos nada. ¿Por qué nos molesta cuando alguien a quien amamos y de alguna forma seguimos amando ya no le importa nada de nuestra vida? Porque estamos siendo "indiferenciados", porque ya, para esa persona, dejamos de existir. Voy más allá con los ejemplos: ¿Por qué duele tanto la infidelidad e incluso muchas personas han terminado con su vida? Porque cuando la persona que amamos se encontraba en el acto de la infidelidad, no pensaba en nosotros. Es decir, así sea por minutos para esa persona, dejamos de existir, fueron indiferentes con nosotros.

Para terminar esta parte y volver al tema central del artículo, quisiera citar una frase del Psicólogo/Psicoanalista argentino Gabriel Rolón que alguna vez escribió una frase que tiene todo que ver con este artículo: *"No todos los amores merecen ser vividos"*.

EVITACIÓN EXPERIENCIAL

*♪♪ "Tal vez sería mejor que no volvieras
Quizás fuera mejor que me olvidaras" ♪♪*

El inicio de la canción que mencionamos antes ya nos invita a reflexionar, pues el autor utiliza "Tal vez y Quizás" en lugar de "Te propongo que no vuelvas" o "Quiero que me olvides". ¿Por qué no somos más asertivos frente a una relación enferma? ¿Por qué vamos y venimos? ¿Por qué no ponemos un punto final? Les presento este interesante punto de vista que, como dice el título, trata de evitar la experiencia.

El trastorno de evitación experiencial, como bien lo mencioné, es un trastorno. Aquí la idea no es diagnosticar ni mucho menos, sino reflexionar, así que veremos la definición desde ese punto de vista. Hablamos de evitar experiencias que nos causan malestar, como mencionamos anteriormente. Al cambiar el "QUIERO que me olvides" por "TAL VEZ sería mejor que me olvidaras", estamos abriendo un segundo camino, es decir, estamos evitando el primer camino. Y aunque tomar el camino "correcto" nos pueda causar

malestar, sabemos que el final de ese camino será la tranquilidad, pero decidimos evitar pasar por esa experiencia.

El punto más importante para entender esta evitación es ese: Se evitan situaciones desagradables, situaciones que nos estresan, que nos producen ansiedad y sensaciones displacenteras. Claro que lo lógico sería pensar que salir de un vínculo enfermo no es displacentero ni desagradable, pero ¿qué pasa cuando la lógica no acompaña esta situación? Para ser más claro, veamos otra parte de la canción y analicemos:

*♫ “Cariño como el nuestro, es un castigo
Que se lleva en el alma hasta la muerte
Mi suerte necesita de tu suerte
Y tú me necesitas mucho más” ♫*

"Mi suerte necesita de tu suerte", hablamos de una dependencia emocional. La suerte implica creer que algo nos ocurrió de manera casual y favorable, una realidad alterada en la que pensamos que esa relación es beneficiosa y nos encadenamos a ella. El simple hecho de contemplar ponerle fin nos altera, acelera nuestro corazón, genera ansiedad y evitamos esa experiencia; en resumen, es Evitación Experiencial. Y como esta evitación nos brinda sensaciones favorables, como la reducción de la ansiedad, nos exime de la responsabilidad de tomar decisiones y nos alivia a largo plazo; nuestro cerebro entra en un ciclo de recompensa. Veamos un ejemplo:

Tenemos un adolescente de 18 años que está durmiendo un domingo por la mañana. Su madre entra en la habitación y le pide que vaya a hacer las compras. En ese momento, el adolescente se enoja y se frustra, pero tiene un hermano de 15 años y, según la ley de los hermanos, el mayor domina al menor. El de 18 años "ordena" al de 15 que vaya a comprar y este cede a su pedido. El de 18 evitó pasar por esa experiencia, se alivió y se sintió mejor. Su cerebro le dará una buena recompensa de dopamina y activará el ciclo de repetición.

Volviendo a las relaciones enfermas, entendamos que cuando evitamos ser asertivos y eso nos relaja, nos "enviciamos" con esa actitud y repetimos esa conducta. Esta evitación irá limitando nuestra vida. Volvamos al ejemplo

anterior de María y Juan. Seguro que Juan no mostraba celos al principio. Quizás una vez Juan le pidió a María:

-"Dame la contraseña de tu teléfono".

Y María, para evitar lo que le generaría ser asertiva, decide ceder. Tiempo después nos encontramos con que Juan no solo tiene las contraseñas, sino que también le prohíbe a María tener las llaves de su casa cuando él no está, salir de casa o recibir visitas. Vemos cómo la evitación experiencial tiene un "Efecto Mariposa". Finalizando el artículo analizaremos formas de abordar estas situaciones y más.

EVASIÓN EMOCIONAL.

*♪♪ "Por eso no habrá nunca despedida
Ni paz alguna habrá de consolarnos" ♪♪*

Anteriormente y según lo que decía la parte anterior de la canción, dijimos que uno evita ser asertivo, uno evita la introspección o experiencias que nos lleven a alejarnos de esta relación enferma, pero también existen personas que ni siquiera llegan a acercarse a algún pensamiento que los coloque frente a una disonancia cognitiva y para entender ese comportamiento debemos entender la evasión emocional, que al igual que el título anterior habla por sí solo. La evasión emocional habla de evadir emociones, una de mis formaciones es especialista en Primeros Auxilios Psicológicos y esto es algo que tuve que aprender ya que uno de los síntomas del T.E.P.T es evitar situaciones, pensamientos, sensaciones y lugares que recuerden el trauma. Por ejemplo, una persona que tuvo un accidente automovilístico y ese accidente (evento traumático) llevó a esta persona al Trastorno de Estrés Post Traumático, es muy probable que luego esta persona evite subirse en un automóvil, conducir por rutas concurridas, etc. En resumen, evitamos aquello que nos recuerda al trauma y aquí es que vamos a hablar de cuestiones más oscuras en una relación enferma.

Primero entendamos qué es un trauma, un trauma es una herida y un trauma psicológico es una herida en nuestra psiquis, ¿definición bastante

clara verdad? Ahora, que entendimos qué es un trauma, vamos a algunos ejemplos de traumas en relaciones enfermas:

1. Violación por parte de la otra parte de la relación.
2. Humillación pública.
3. Descubrir la infidelidad.
4. Cualquier tipo de abuso.
5. Hay muchas formas más.

Es decir, son momentos donde ocurren situaciones traumáticas y lo que la lógica indica es que luego de eso uno repiense el estar en este vínculo pero cuando no ocurre eso es cuando damos lugar a la evasión emocional, esa evasión emocional es la que le da sentido a la parte de la canción con la que comenzamos esta sección del artículo, *“Por eso no habrá nunca despedida”* si entendemos que el “Por eso” afirma lo anterior que es la evitación experimental es que entendemos que por causa de la evitación experimental es que no tendremos despedida (fin del vínculo) y lo que podría salvarnos de esa evitación es dejarnos impactar por la emoción del trauma para dar paso a la salida del vínculo, aclaro con ejemplos si no se entiende:

María fue abusada por Juan y cuando, días después de esa situación, se acuesta al lado de él (porque son pareja y sí, ocurren abusos en matrimonios y noviazgos) comienza a venir esos recuerdos ella evita pensar en eso y así evade sus emociones y no recibe el impacto de esa emoción, que puede ser el asco, el rechazo, la tristeza, el enojo, etc.

Todas las emociones tienen una utilidad funcional, la evasión emocional impide el impacto de la emoción que a su vez tiene posibilidades de que a través de su función podamos, al menos, repensar el vínculo.

SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN.

*“El paso del dolor, ha de encontrarnos
De rodillas en la vida
Frente a frente y nada más”*

Para ir finalizando este artículo se me ocurrió hablar un poco sobre sensación y percepción que a su vez tienen una gran relación con la parte final de la canción que nos está acompañando, veamos un poco más.

La sensación y percepción son procesos utilizados por nuestro cerebro para interpretar y dar sentido al mundo. Se relacionan entre sí, pero son distintos. La sensación es un proceso en el cual se detecta y transmite información sensorial al cerebro. Por ejemplo, si estás acostado y percibes olor a humo o a quemado mediante tu olfato, ese estímulo sensorial le envía información al cerebro poniéndolo en alerta acerca de que hay un peligro cerca, y así sucesivamente con los demás sentidos. La sensación obtiene datos de nuestro entorno mediante nuestros sentidos.

La percepción también es un proceso en el cual el cerebro organiza, interpreta y da sentido a esa información sensorial, lo que da sentido a lo que experimentamos. Lo interesante es que la percepción selecciona, interpreta y organiza las sensaciones, las cuales integra en base a vivencias pasadas, cultura, conocimientos y expectativas.

Si volvemos al ejemplo del olor a quemado y cómo esa percepción interpreta peligro, entenderemos también por qué las reacciones son diferentes, veamos:

Ej. 1: Juan está recostado, siente olor a quemado y se levanta para ver que esté todo en orden. Una vez comprobado que no hay peligro en su entorno, se acuesta de nuevo.

Ej. 2: Alberto está acostado, siente olor a quemado y su percepción lo relaciona con el incendio que vivió en su infancia, en el que perdió a un ser querido. Alberto entra en alerta, se le acelera el corazón, grita y se desespera. Al ver que no hay peligro en su entorno, se preocupa de dónde viene el olor y se imagina que un vecino vivirá una catástrofe. No se recuesta o se recuesta preocupado y en estado de alerta.

Veamos un ejemplo aún más simple:



Todos dirán que es un arma, pero hay quienes percibirán otras cosas. Por ejemplo, un policía percibe una herramienta de trabajo, una víctima de robo percibe un peligro, en países donde es común utilizar un arma, lo perciben como algo cotidiano y sin mucha relevancia, etc.

¿Tiene esto que ver con los vínculos enfermos? Sí, y a eso voy, primero entendamos el concepto.

Resumiendo: La sensación es un proceso físico y la percepción es un proceso cognitivo (capacidad de obtener información del entorno y darle sentido).

Si retomamos la última frase de la canción, vamos a leer esto: *“El paso del dolor, ha de encontrarnos de rodillas en la vida frente a frente y nada más”*.

Es una forma muy desagradable de interpretar mi futuro, esa forma desagradable a su vez viene de una sensación. Veamos ejemplos tan claros como enfermos:

“Cuando yo no estoy en casa vos no podés salir”

“Tus amigos/as deben ser hombres/mujeres”

“La Biblia es clara, no te podés separar de mí”

“Lejos de mí ¿Quién te va a querer?”

“Si me dejás me mato”

Al leer eso y solo con leerlo, nos recorre una sensación y cada uno interpretará esa sensación de acuerdo con los factores que vimos más arriba. Por ejemplo, si entendemos que la salud mental es libertad y aparece alguien que te dice que no podés salir de casa, automáticamente lo interpretas como falta de libertad, como un conflicto con la salud mental. Ahora, hay personas que pueden interpretarlo como “Me está cuidando”, “Me quiere tanto que me quiere solo para él/ella”.

Vamos con otro ejemplo: “Si me dejás me mato”. En esta etapa de mi vida y con la madurez que tengo, si alguien me dice eso, le abriría la puerta y le diría que es libre de hacer lo que quiera con su vida. Si mi conciencia está tranquila, entiendo que es su decisión (obviamente, previamente a eso, hubo intentos de ayudar, pero al agotar recursos o detectar una manipulación psicópata, priorizo mi salud mental).

Hay personas que frente a esa amenaza y a la sensación que genera esa amenaza, tomarán otra actitud, como, por ejemplo, *condenarse*, y es aquí a donde quiero llegar.

Quizás las sensaciones que aparecieron frente a las situaciones vividas en una relación enferma te hicieron percibir e interpretar que estás condenado/a a esa relación, que no hay salida o, como dice la canción, frente al paso del dolor estaremos de rodillas en la vida, frente a frente y nada más. Ese "nada más" significa que no hay salida ¡Y sí la hay!

El pasado del dolor existirá siempre en todo ámbito de nuestra vida, pero no es obligación encontrarnos de rodillas y mucho menos frente a un ser que solo resta autoestima, amor propio, valor propio, etc.

Existen formas de ayudar y ayudarse. En primer lugar, quiero hablar de la terapia, buscar a un profesional calificado para que nos ayude es primordial.

Quizás antes de la terapia haya personas que quieran buscar a otras personas cercanas y eso está bien, pero deben ser personas idóneas, es decir, no puedo hablar con mi verdugo o con quien me lastima, debo hablar con alguien ajeno a mi relación (hay casos en los que ese alguien será la policía ¡Y está bien que así sea!).

Aquí voy a dejar 5 ítems universales para la mayoría de las personas, pero hay que tener en cuenta que hay personas que, por más que quieran salir de estas relaciones, no tienen forma, ya que están aisladas y encerradas, prohibidas de todo contacto humano. Por eso, es importante también estar alerta en nuestro entorno.

1. Crear una red de apoyo, rodearnos de personas, asociaciones civiles, asociaciones gubernamentales y dispositivos que ayuden a víctimas.
2. Contarle a un ser querido cercano. Debe haber alguien al tanto de lo que está pasando. Lamentablemente, muchos de estos casos terminan en

muertes que se pueden evitar y el primer paso es contarle a alguien idóneo y cercano.

3. Buscar la independencia, no solo económica sino también emocional. Esto se trabaja en terapia.
4. Alejarse. Una vez separados, no volver. No hablar y, si hay obligaciones de por medio, poner un mediador. Si la otra persona tiene rasgos psicopáticos, al estar uno vulnerable, volveremos a caer en lo mismo.
5. Comenzar a hacer cosas que disfrutamos o volver a hacerlas. Eso trabajará nuestra autoestima, ya que disfrutar es algo que todos merecemos.

Por último, una mención importante sobre la consecuencia de vínculos enfermos, sobre todo para padres o adultos que tienen la responsabilidad de cuidar a niños.

Vamos con una explicación simple, cuando Papá habla mal de Mamá para su hijo o cuando Mamá habla mal de Papá para su hijo, piensan que se están ganando el amor del niño, pero no es así.

Los niños tienen verdades categóricas, ósea inamovibles por ejemplo si ustedes me preguntan ¿qué día es hoy? yo les diría que es martes y esa verdad es inamovible no hay un contrapunto que lo cuestione ya que hoy mientras escribo esto es martes. Y los niños tienen sus verdades categóricas, por ejemplo, una verdad inamovible e interna de ellos es que “Mamá y Papá SIEMPRE son buenos”

Ahora, que pasa cuando la realidad externa entra en conflicto con esta verdad interna, lo que sucede es que entra el niño en un conflicto y lo resuelve de una manera. Ya que su verdad interna es inamovible la mantiene, ósea Mamá y/o Papá siguen siendo buenos, pero no son buenos conmigo porque yo no lo merezco (golpe a su autoestima). Las relaciones enfermas siempre dañan a inocentes.

Espero que hayan disfrutado de este artículo y es un placer para mí que puedan leer los otros artículos que escribimos y escribiremos como así también escuchar su opinión sobre esta lectura, para eso dejare estos dos links:

👉 **DEJANOS TU OPINION SOBRE EL ARTÍCULO:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLw5pueUkkLC6tWCiW5-hB5X5uHd2UJZibdqlADmHPFnDONQ/viewform>

👉 **DESCARGA, LEE Y COMPARTI NUESTROS OTROS ARTICULOS:**

https://drive.google.com/drive/folders/1_Tf6i1TuqZ1wfhU6QV_cxEprksbL2Wet?usp=sharing