Guía de lectura

ROBIN NORWOOD

LAS MUJERES QUE AMAN DEMASIADO

El best seller que ha ayudado a millones de mujeres.

VERGARA

Penguin Club de lectura

LA OBRA

Publicado originalmente en 1985, *Las mujeres que aman demasiado* es uno de los libros de divulgación psicológica más influyentes sobre las relaciones afectivas destructivas, la dependencia emocional y la dificultad para abandonar vínculos que producen sufrimiento.

Robin Norwood es una terapeuta estadounidense cuya experiencia profesional con personas afectadas por adicciones y problemas familiares constituye el punto de partida del libro. A través de las historias de distintas mujeres, Norwood intenta responder a una pregunta aparentemente sencilla, pero de gran complejidad psicológica: ¿por qué algunas personas se sienten especialmente atraídas por parejas que no pueden ofrecerles el afecto que necesitan y por qué, cuanto más sufren en esas relaciones, más difícil les resulta abandonarlas?

Norwood sostiene que determinadas formas de amor intenso pueden esconder una relación de dependencia. No considera que amar demasiado signifique ser especialmente generosa, apasionada o entregada, sino convertir la relación amorosa en el centro de la propia existencia, hasta el punto de sacrificar el bienestar, la autonomía y la autoestima para mantenerla.

Las mujeres que aparecen en el libro tienen en común ciertos comportamientos: se sienten atraídas por hombres emo-

cionalmente inaccesibles, justifican sus actitudes, intentan cambiarlos, asumen responsabilidades que no les corresponden y mantienen la esperanza de que, si ofrecen suficiente amor, comprensión o paciencia, finalmente serán correspondidas.

Estas mujeres no son necesariamente inseguras en otros ámbitos de la vida. Muchas son inteligentes, independientes, competentes profesionalmente y responsables. Sin embargo, en sus relaciones sentimentales pueden experimentar una profunda inseguridad y una necesidad constante de aprobación.

La autora interpreta estas conductas a partir de la historia emocional de sus protagonistas. Muchas han crecido en familias donde existían dificultades para expresar afecto, reconocer las necesidades emocionales o establecer relaciones seguras. Algunas aprendieron desde pequeñas a cuidar a los demás, a anticiparse a sus problemas o a esforzarse por obtener el reconocimiento de figuras emocionalmente distantes. Según Norwood, estas experiencias pueden influir en las elecciones sentimentales adultas: una persona puede sentirse atraída por relaciones que reproducen dinámicas conocidas, aunque sean dolorosas, porque confunde la familiaridad emocional con el amor.

El libro está construido a partir de casos y testimonios que permiten observar estos mecanismos en situaciones concretas. Jill, por ejemplo, es una mujer competente que se siente atraída por Randy, un hombre distante cuya falta de interés interpreta como un desafío. En lugar de preguntarse si esa relación le conviene, se esfuerza cada vez más por conseguir su atención. Su comportamiento reproduce, según la interpretación de Norwood, la búsqueda de aprobación que había experimentado durante su infancia con un padre emocionalmente inaccesible.

En otros casos, como el de Melanie, la dificultad no consiste tanto en perseguir a una pareja distante como en necesitar sentirse indispensable. Melanie ha aprendido a construir su identidad a través del cuidado y termina sosteniendo una relación profundamente desequilibrada.

A lo largo de la obra, Norwood explora cómo estos patrones pueden mantenerse mediante la idealización, la esperanza de cambio, la intensidad sexual, el miedo al abandono y la necesidad de controlar la relación.

La segunda parte del libro está dedicada a la recuperación. La autora propone dejar de concentrar todos los esfuerzos en transformar a la pareja y comenzar a reconstruir una vida propia, desarrollar la autoestima, reconocer las necesidades personales y aprender a establecer relaciones más recíprocas.

Las mujeres que aman demasiado plantea que el problema no es amar intensamente, sino necesitar tanto el amor de otra persona que acabamos renunciando a nosotros mismos para conseguirlo.

CLAVES DEL LIBRO

La importancia de *Las mujeres que aman demasiado* debe entenderse en el contexto de los años ochenta, cuando el lenguaje de la dependencia emocional no estaba tan extendido entre el público general como lo está actualmente.

Norwood contribuyó a popularizar una forma de interpretar relaciones que tradicionalmente se habían presentado como grandes historias de amor, sacrificio o entrega. Su propuesta cuestionaba la idea de que el sufrimiento sentimental fuera una prueba de autenticidad amorosa y planteaba que algunas conductas socialmente valoradas, como la paciencia ilimitada, el cuidado incondicional o la disposición a perdonar, podían resultar destructivas cuando implicaban renunciar sistemáticamente a las propias necesidades.

Este cambio de perspectiva fue especialmente significativo para muchas mujeres educadas en modelos sentimentales donde amar significaba cuidar, comprender, esperar y mantener la relación incluso en circunstancias difíciles.

El libro también ayudó a divulgar la idea de que las dificultades afectivas no podían entenderse únicamente a partir del comportamiento de la pareja. Era necesario examinar la propia historia emocional, los patrones aprendidos y las razones por las que una persona podía permanecer en relaciones que le hacían daño. Norwood no se limita a recomendar que se abandone una relación perjudicial: sostiene que, si no se modifican los patrones emocionales subyacentes, existe el riesgo de repetir dinámicas similares con otras personas.

LOS TEMAS

LA INFLUENCIA DE LA INFANCIA EN NUESTRAS RELACIONES AFECTIVAS

Uno de los ejes fundamentales de la obra es la idea de que aprendemos a relacionarnos mucho antes de iniciar nuestras primeras relaciones sentimentales.

Norwood sostiene que las experiencias infantiles contribuyen a construir un modelo emocional de lo que significa querer y ser querido. Cuando una niña crece en un entorno donde sus necesidades son reconocidas y recibe afecto de manera relativamente estable, tiene más oportunidades de desarrollar confianza en sí misma y en los demás.

Por el contrario, cuando el afecto es imprevisible, condicionado o difícil de obtener, puede aprender que el amor exige esfuerzo, sacrificio o una vigilancia constante de las necesidades ajenas.

La autora presta especial atención a las familias que denomina disfuncionales. No se refiere únicamente a hogares donde existen adicciones, violencia o conflictos graves, sino también a familias aparentemente normales en las que los sentimientos no pueden expresarse libremente, se minimizan las necesidades emocionales o se asignan a los hijos responsabilidades que no les corresponden.

En estas circunstancias, algunas niñas aprenden a evitar los conflictos, anticiparse a los estados de ánimo de los adultos o buscar aprobación mediante el buen comportamiento y la capacidad de cuidar. La consecuencia, según Norwood, es que en la edad adulta pueden sentirse atraídas por relaciones que reproducen esas experiencias. La familiaridad emocional se confunde con compatibilidad, incluso cuando la relación resulta insatisfactoria.

LA NECESIDAD DE SER NECESARIAS Y EL AMOR COMO SACRIFICIO

Otro de los grandes temas es la construcción de la identidad alrededor del cuidado. Norwood describe a mujeres que han aprendido a sentirse valiosas porque ayudan, comprenden, resuelven problemas o sostienen emocionalmente a otras personas. Algunas asumieron responsabilidades familiares desde muy pequeñas

y desarrollaron una gran capacidad para atender las necesidades ajenas. En sus relaciones adultas, esa disposición puede transformarse en una necesidad de sentirse indispensables.

La autora cuestiona así una idea profundamente arraigada en la educación sentimental: que el amor verdadero se demuestra mediante la capacidad de sacrificio. Una relación puede requerir esfuerzo, paciencia y compromiso, pero eso no significa que deba exigir la renuncia permanente a las propias necesidades.

LA IDEALIZACIÓN Y LA FANTASÍA DE TRANSFORMAR A LA PAREJA

En el capítulo La Bella y la Bestia, Norwood analiza uno de los mitos románticos más persistentes: la creencia de que el amor puede transformar a otra persona. Muchas protagonistas del libro no se enamoran únicamente de la pareja que tienen delante, sino de la persona que imaginan que podría llegar a ser.

El hombre emocionalmente distante puede convertirse, gracias a su amor, en alguien afectuoso. El irresponsable terminará madurando. El que no quiere comprometerse descubrirá que ha encontrado a la persona adecuada. El que atraviesa dificultades graves cambiará cuando se sienta suficientemente comprendido. La relación se sostiene así sobre una promesa de futuro que permite justificar un presente insatisfactorio.

Norwood observa que la esperanza puede convertirse en una trampa emocional. Cada pequeño gesto de cariño se interpreta como una señal de transformación, mientras que los comportamientos perjudiciales se explican como dificultades pasajeras. Abandonar la relación implica entonces renunciar no solo a la pareja, sino también al proyecto de transformación en el que se ha invertido tanto esfuerzo.

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y EL MIEDO AL ABANDONO

El miedo al abandono es uno de los motores principales de las relaciones que describe Norwood. En algunas mujeres, la posibilidad de perder a la pareja activa sentimientos intensos de inseguridad, soledad o falta de valor personal. La relación se convierte en una fuente fundamental de autoestima, de modo que el rechazo no se vive únicamente como una decepción sentimental, sino como una confirmación de la propia insuficiencia. Esto explica por qué algunas personas reaccionan a la distancia emocional aumentando sus esfuerzos por conseguir afecto.

Jill, por ejemplo, interpreta el desinterés de Randy como un problema que debe resolver. Cuanto menos disponible se muestra él, más intenta acercarse ella. En lugar de preguntarse si esa relación satisface sus necesidades, busca continuamente qué podría hacer de otra manera para resultar más querida. Norwood compara este funcionamiento con una adicción: la persona experimenta una necesidad creciente de contacto, se obsesiona con la relación y encuentra grandes dificultades para abandonarla, incluso

cuando reconoce que le hace daño. Los momentos de reconciliación pueden adquirir una intensidad extraordinaria porque proporcionan alivio después de períodos de incertidumbre o rechazo.

La paradoja es que la misma relación que genera la angustia se convierte en la principal fuente de alivio de esa angustia.

LA CONFUSIÓN ENTRE PASIÓN, INTENSIDAD E INTIMIDAD

Norwood cuestiona también la creencia de que una gran atracción sexual demuestra necesariamente que existe una relación profunda. Algunas mujeres mantienen vínculos emocionalmente insatisfactorios en los que la sexualidad adquiere una intensidad excepcional.

La historia de Tilly, que mantiene una relación con un hombre casado y emocionalmente inaccesible, permite observar este mecanismo. Los encuentros sexuales parecen confirmar que existe un vínculo extraordinario, aunque la relación no le proporcione estabilidad ni reciprocidad.

Cuando la inseguridad afectiva es elevada, las señales de acercamiento y alejamiento de la pareja pueden adquirir una importancia emocional desproporcionada. La tranquilidad puede confundirse con falta de pasión, mientras que el conflicto se interpreta como una prueba de la intensidad del vínculo. Norwood nos invita a reconsiderar qué entendemos por intimidad: no se trata solamente de sentir emociones intensas, sino de poder mostrarnos vulnerables, expresar necesidades y construir una relación de confianza.

EL CONTROL, LOS LÍMITES Y LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

Uno de los planteamientos más incómodos del libro es que algunas formas de cuidado pueden esconder un intento de controlar a la pareja. Cuando una persona se esfuerza constantemente por resolver los problemas del otro, puede estar intentando reducir su propia ansiedad. Si consigue que su pareja cambie, deje de consumir, se comprometa o aprenda a expresar afecto, cree que finalmente podrá sentirse segura. Pero el comportamiento de otra persona no está bajo nuestro control.

Norwood propone abandonar esa lucha y reconocer los límites de nuestra responsabilidad. Esto no significa dejar de preocuparnos por los demás, sino distinguir entre acompañar a alguien y asumir la tarea de dirigir su vida.

La recuperación consiste en recuperar la capacidad de decisión, no en justificar el comportamiento perjudicial de la pareja.

LAS CLAVES DE LA RECUPERACIÓN

Después de analizar los mecanismos de la dependencia afectiva, Norwood dedica el capítulo 10 a explicar cómo puede iniciarse un proceso de recuperación. Su propuesta parte de un cambio fundamental: dejar de considerar que el problema principal es conseguir que la pareja cambie y comenzar a dirigir la atención hacia el propio bienestar.

La autora plantea diez pasos, que pueden organizarse en cuatro grandes líneas de trabajo:

RECONOCER EL PROBLEMA Y BUSCAR APOYO

Los tres primeros pasos son buscar ayuda, convertir la recuperación en una prioridad y encontrar un grupo de apoyo formado por personas que comprendan la experiencia. Norwood considera que el reconocimiento intelectual del problema no siempre es suficiente para modificar conductas profundamente arraigadas. Una persona puede comprender perfectamente que su relación es perjudicial y, sin embargo, continuar sintiendo una necesidad intensa de mantenerla. Por eso propone buscar ayuda y construir un entorno que facilite el cambio. Los grupos de apoyo ocupan un lugar importante en su modelo, influido por los programas de recuperación de las adicciones. Compartir experiencias permite reconocer patrones comunes, disminuir el aislamiento y descubrir que existen alternativas a las dinámicas conocidas.

RENUNCIAR AL CONTROL Y MODIFICAR LAS DINÁMICAS RELACIONALES

Los pasos cuarto, quinto y sexto consisten en desarrollar una práctica espiritual cotidiana, dejar de controlar a los demás y aprender a no participar en los juegos

relacionales. El componente espiritual está vinculado a la aceptación de los límites del propio control. Para Norwood, reconocer que no podemos dirigir la vida de otra persona constituye una condición esencial para recuperar la serenidad.

La autora también propone dejar de participar en dinámicas repetitivas de conflicto, persecución, manipulación y reconciliación. Si una persona responde siempre al distanciamiento de su pareja intentando acercarse más, puede contribuir involuntariamente a mantener ese patrón. Cambiar implica reconocer la dinámica y empezar a responder de otra manera.

RECONSTRUIR LA AUTOESTIMA Y UNA VIDA PROPIA

Los pasos séptimo, octavo y noveno consisten en afrontar los propios problemas, cultivar las capacidades personales y aprender a ser egoísta. Esta última expresión es deliberadamente provocadora. Norwood considera que muchas mujeres han sido educadas para atender primero las necesidades ajenas y experimentar culpa cuando priorizan las propias.

La recuperación exige cuestionar esa educación y reconocer el derecho a tener intereses, deseos, amistades, proyectos y límites personales. También considera necesario afrontar las propias dificultades emocionales: el miedo al abandono, la necesidad de aprobación, la inseguridad o la tendencia a asumir responsabilidades excesivas.

La autoestima deja de construirse alrededor de la capacidad de ser querida por una persona concreta y comienza a apoyarse en el reconocimiento del propio valor.

APRENDER A CONSTRUIR RELACIONES RECÍPROCAS

El décimo paso consiste en compartir con otras personas lo aprendido durante la recuperación. Sin embargo, el objetivo final del proceso va más allá de ayudar a otras mujeres: se trata de desarrollar una forma diferente de entender y vivir la intimidad.

En el capítulo final, Norwood describe a la mujer recuperada como alguien que puede aceptarse, reconocer sus sentimientos, valorar su serenidad y establecer relaciones sin necesidad de controlar o transformar a su pareja. Ya no necesita sentirse indispensable para considerarse valiosa. Puede disfrutar de la compañía de otra persona sin convertirla en la única fuente de sentido de su vida.

También es capaz de reconocer cuándo una relación no satisface sus necesidades y tomar decisiones para proteger su bienestar.

El objetivo no es dejar de necesitar a los demás, sino desarrollar una autonomía emocional que permita relacionarse desde la elección y no desde el miedo.

PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. Norwood diferencia el amor intenso de una relación de dependencia. ¿Os parece clara esa frontera? ¿Qué criterios utilizaríais para distinguir una entrega afectiva saludable de una relación en la que una persona empieza a perder su autonomía? ¿Qué significa realmente «amar demasiado»?

2. La autora sostiene que podemos confundir lo familiar con lo deseable. ¿Os resulta convincente esta explicación? ¿Hasta qué punto elegimos libremente a nuestras parejas y hasta qué punto nuestras elecciones están condicionadas por patrones emocionales aprendidos?

3. ¿Hasta qué punto nuestra infancia determina la manera en que amamos de adultos? El libro atribuye una gran importancia a la familia de origen. ¿Qué valor tiene esta explicación y cuáles son sus límites? ¿Puede convertirse en una manera demasiado sencilla de interpretar relaciones complejas?

4. Norwood describe la tendencia a reproducir dinámicas conocidas incluso cuando resultan dolorosas. ¿Qué puede llevar a una persona a intentar conseguir de su pareja aquello que no recibió de sus figuras de cuidado?

5. Algunas protagonistas construyen su identidad alrededor del cuidado y el sacrificio. ¿Por qué puede resultar más fácil cuidar a otros que dejarse cuidar? ¿Qué diferencia existe entre la generosidad y la necesidad de sentirse indispensable?

6. Norwood sostiene que algunas mujeres intentan transformar a sus parejas mediante el amor, la paciencia y la comprensión. ¿Cómo distinguir entre acompañar a alguien en una dificultad y asumir la responsabilidad de cambiarlo? ¿En qué momento ayudar a una pareja se convierte en un intento de controlarla?

7. Muchas protagonistas mantienen relaciones insatisfactorias porque confían en una transformación futura. ¿Cuándo la esperanza es una actitud constructiva y cuándo se convierte en un obstáculo para aceptar la realidad? ¿Nos enamoramos de las personas tal como son o de lo que imaginamos que podrían llegar a ser?

8. ¿Por qué puede resultar tan difícil abandonar una relación que sabemos que nos hace daño? La autora utiliza la analogía de la adicción para explicar estas situaciones. ¿Os parece adecuada? ¿Qué papel desempeñan el miedo al abandono, la esperanza, la culpa, la costumbre y las circunstancias materiales?

9. Norwood sostiene que la incertidumbre y los conflictos pueden aumentar la intensidad de algunas relaciones. ¿Por qué la tranquilidad puede parecer aburrida para alguien acostumbrado a la inestabilidad? ¿Es posible mantener la pasión dentro de una relación segura?

10. El sacrificio, la espera y la perseverancia aparecen frecuentemente como pruebas de amor verdadero. ¿Creéis que estos modelos siguen presentes en novelas, películas, series o canciones? ¿Han cambiado las expectativas románticas desde que se publicó el libro?

11. ¿Cómo podemos responsabilizarnos de nuestras decisiones afectivas sin culpabilizarnos por el daño que recibimos?

12. ¿Es necesario aprender a estar solos para construir relaciones saludables? La autora propone recuperar una identidad independiente de la pareja. ¿Qué significa realmente la autonomía emocional? ¿Puede una persona ser autónoma y necesitar profundamente a los demás? ¿Existe el riesgo de convertir la autosuficiencia en un nuevo ideal excesivo?

13. ¿Cuál de los diez pasos hacia la recuperación os parece más importante y cuál os genera más dudas?

14. Publicado en 1985, el libro contribuyó a popularizar el análisis de la dependencia afectiva. ¿Qué ideas siguen siendo relevantes a la luz de la teoría del apego y la psicología actual? ¿Qué os parece más discutible de su perspectiva sobre la infancia, el género o la adicción?

15. Después de leer el libro, ¿qué significa para vosotros amar de una manera sana?

LA AUTORA

ROBIN NORWOOD, terapeuta, experta en problemas de pareja, familia y niños, es autora de varios libros. Su best seller *Las mujeres que aman demasiado,* publicado en los distintos sellos de Ediciones B, sigue siendo hoy tan vigente como en el momento de su publicación hace un cuarto de siglo, y existen grupos de autoayuda que lo utilizan como inspiración y bibliografía para reunir y ayudar a miles de mujeres a aceptar como son, dejar de lado las relaciones destructivas y encontrar el amor verdadero. Robin Norwood es autora también de los libros M*editaciones para mujeres que aman demasiado, Cartas de mujeres que aman demasiado* y *¿Por qué a mí?*