



UNA FORMA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL: EL "SÍNDROME DE FORTUNATA"

Jorge Barraca Mairal
Universidad Camilo José Cela

El artículo presenta información sobre una modalidad de dependencia emocional –para la que se acuña el término "Síndrome de Fortunata"– que designa un tipo de relaciones afectivas que determinadas mujeres desarrollan repetidamente hacia hombres casados. En el síndrome son identificables varios patrones de conducta y varias actitudes características, como la fuerte y duradera dependencia emocional y la fidelidad hacia ese hombre, la ambivalencia de sentimientos hacia la pareja oficial (rencor por la creencia de que le ha arrebatado algo propio, pero también deseos de ser ella, de emularla o, incluso, de llevarse bien), el cuestionamiento de la validez de la unión del hombre con la otra mujer y la fantasía reiterada de que las circunstancias cambiarán y ambos acabarán juntos. Además de delimitar e ilustrar este tipo de relaciones, sus peculiaridades y sus diferencias respecto de otras situaciones con las que podría confundirse, se hipotetizan algunas posibles causas de esta forma de dependencia emocional y se presentan varias estrategias para ayudar a las mujeres que quieren terminar con esta modalidad de vinculación afectiva.

Palabras clave: Relaciones extramatrimoniales, Relaciones hombre-mujer, Técnicas psicoterapéuticas, Matrimonio, Personas solteras.

This paper presents information about a form of emotional dependency, for which the term "Fortunata syndrome" has been coined, designating a type of affective relationship that some women develop repeatedly with married men. Several patterns of behaviour and repeated attitudes can be identified in this syndrome, such as the strong and lasting emotional dependency and loyalty to the man, the ambivalence of feelings towards the official partner (resentment due to the belief that the partner has taken something which belongs to them, but also the desire to be her, to imitate her or even to get along with her), the questioning of the validity of the union of man with the other woman and repeated fantasies that their circumstances will change and they will end up together. In addition to defining and illustrating these relationships, their idiosyncrasies and their differences with regards to other situations with which they could be confused, we hypothesise some possible causes of this form of emotional dependence and we present several strategies to help women who wish to put an end to this form of affective linkage.

Key words: Extramarital intercourse, Male female relations, Psychotherapeutic techniques, Marriage, Single persons.

Existe una prolífica literatura científica sobre el tema de la dependencia emocional que desarrollan algunas mujeres al establecer relaciones con hombres. Las monografías de Beattie (1992), de Norwood (2009) o de Peabody (2005) constituyen notables ejemplos de ella. En España, Castelló Blasco (2005) ha profundizado también en esta temática, explorando su delimitación, causas y las intervenciones más eficaces para ayudar a deshacerla. Aunque de carácter meramente divulgativo, podrían mencionarse igualmente los textos de Castanyer (2013), Congost (2013) y Riso (2014) por su amplia difusión. Tangencialmente, varios de estos trabajos se han aproximado al problema de aquellas mujeres que se involucran en relaciones afectivas con hombres casados y al desarrollo de historias de codependencia o "adicción afectiva" hacia ellos, y se han descrito algunos elementos que se mencionarán

aquí; sin embargo, el patrón que se expone en este artículo –el "síndrome de Fortunata", que supone una forma particular de esa dependencia afectiva– no se ha encontrado descrito tal cual en ninguno de estos textos.

Resulta necesario empezar aclarando que con la locución "síndrome de Fortunata" no se identifica ningún tipo de enfermedad, trastorno psiquiátrico ni cuadro psicopatológico, sino que se emplea únicamente para integrar un conjunto de conductas (pensamientos, sentimientos y acciones) que determinadas mujeres repiten al vincularse con hombres casados. Su uso es, pues, meramente descriptivo de un fenómeno social y psicológico. Es fácil que al abordar esta temática puedan surgir equívocos al confundir la posición y los sentimientos de estas mujeres con lo que la cultura popular llama "queridas" o "amantes", o relacionarse con el "amor platónico" o con el "romántico". Lejos de patologizar una coyuntura bien habitual en la sociedad de todas las épocas –y que no es lo que aquí se plantea–, se pretende identificar y delimitar una forma específica de dependencia emocional en la que caen



algunas mujeres. Por tanto, se usa el término “síndrome” de modo similar a como se emplea en categorías ya bien extendidas en la Psicología, como por ejemplo las del “síndrome del quemado (o *burnout*)”, “síndrome de Ulises”, “síndrome de Diógenes”, etc.

REFERENTES LITERARIOS Y CULTURALES

La novela de Benito Pérez Galdós *Fortunata y Jacinta* (publicada en 1887) es, como se habrá adivinado, la fuente inspiradora del término “síndrome de Fortunata”, elegido como denominador común para el patrón comportamental que aquí se analiza. En esta obra, el autor ahonda con singular perspicacia en la psicología de una de las protagonistas femeninas (Fortunata) y al narrar, a lo largo de toda la novela, sus sentimientos y las vicisitudes de sus relaciones, brinda una descripción muy completa del tipo de vínculo emocional que algunas mujeres desarrollan hacia determinados hombres casados, y que es identificable también hoy en día.

A lo largo de los capítulos del texto galdosiano, aparecen los elementos que conforman este síndrome y que la experiencia clínica ha revelado más comunes de lo que podría suponerse: las mujeres que se ligan duradera y repetidamente con hombres casados presentan sentimientos, creencias, actitudes y conductas similares en muchos casos y siguen un proceso que resulta característico. Galdós, por tanto, al concebir a Fortunata, habría caracterizado también un “tipo” de dependencia emocional, adivinado u observado y tenido en cuenta experiencias vitales de mujeres que le inspirarían a la hora de pergeñar los rasgos de este personaje.

Para presentar estos factores comunes se citarán algunos fragmentos de la novela donde se describen los pensamientos, sentimientos y acciones de Fortunata respecto a su relación amorosa. No es este, por supuesto, un enfoque científico que permita concluir nada sobre la existencia de un patrón problemático de dependencia emocional extrapolable a otras personas, pero sí puede servir como una fuente inspiradora, sin duda de carácter intuitivo, de acuerdo con las ideas del mismo Pinillos sobre la psiquiatría. “Los pueblos, con su historia, instituciones y cultura, no dejan de ser grandes laboratorios naturales, con sus condiciones experimentales, donde hacer psicología científica, como sería la psiquiatría que Pinillos cultivó en los últimos tiempos.” (Pérez-Álvarez, 2014, p. 34).

Fortunata, mujer del pueblo bajo, inculta y completamente franca, cuando se sincera explica que, a pesar de haber vivido como pareja con otros hombres y saber que su antiguo amante, Juanito Santa Cruz, está casado, no deja de creer que es su auténtico amor y alguien por quien todo daría, hasta la vida. Se entresaca de aquí un primer elemento básico del Síndrome de Fortunata: el sentimiento de amor permanente por un hombre, con independencia del tiempo que transcurra y a pesar de cualquier otra circunstancia, incluyendo el hecho de que él esté casado con otra mujer a quien no piensa dejar. Cuando Juan Santa Cruz le habla a su esposa (Jacinta) de estas emociones que por él siente Fortunata no duda en considerarlas una anomalía y las tacha de “manía”.

Ha dado en la tontería de quererme siempre lo mismo, como antes, como la primera vez. Aquí tienes otra cosa que me anonada, que me obliga a ser indulgente. Ponte en mi lugar, hija. Porque si yo viera que coqueteaba con otros hombres, anda con Dios. Pero si no hay quien la apetece de una fidelidad que no viene al caso. ¡Fiel a mí! ¿a santo de qué? ¡Te aseguro que me ha hecho cavilar más esa sosona! Ha pasado por tantas manos, y siempre fiel, consecuente como un clavo, que se está donde le clavan. Ni el deshonor, ni el matrimonio la han curado de esta manía. ¿No te parece a ti que es manía? (pos. 13180-13184) ¹.

Galdós también menciona –por boca de Juan Santa Cruz– otro rasgo importante del Síndrome: que Fortunata lo dejaría todo al instante si él así se lo pidiera.

Un día le dije: «Si quieres probarme que me quieres, huye de tu casa conmigo». Yo pensé que me iba a decir que no. (...). La respuesta fue coger el mantón, y decirme *vamos*. (pos. 1450-1454).

La convicción de Fortunata de que su auténtico marido es Juan aparece múltiples veces a lo largo de las páginas de la novela, aunque, paradójicamente –y este es otro importante componente del Síndrome– la relación que establece con la mujer legítima (Jacinta, en el caso de la novela) oscila y resulta ambivalente. De entrada, como parece esperable, los sentimientos son de rabia y rencor hacia la persona que juzga haberle arrebatado algo que “le pertenecía”.

«Porque tú me quitaste lo que era mío... y si Dios hiciera justicia, ahora mismo te pondría donde yo estoy, y yo donde tú estás, grandísima ladrona...». (pos. 15893-15894).

¹ Las referencias de las posiciones corresponden a la edición digital de la obra. B. Pérez Galdós, 1887. *Fortunata y Jacinta. Dos historias de casadas*. Libro de dominio público en la edición de Amazon (formato Kindle).



«Tu marido es mío y te lo tengo que quitar... Pinturera... santurrona... ya te diré yo si eres ángel o lo que eres... Tu marido es mío; me lo has robado... como se puede robar un pañuelo. Dios es testigo, y si no, pregúntale... Ahora mismo lo sueltas o verás, verás quién soy...». (pos. 16316-16318).

Pero, a la vez, también casi desde la primera vez que la ve, surgen sentimientos positivos hacia Jacinta, que se traducen en deseos de convertirse en ella, de emularla y de ponerse a su altura:

Aquella mujer le había quitado lo suyo, lo que, a su parecer, le pertenecía de derecho. Pero a este sentimiento mezclábase con extraña amalgama otro muy distinto y más acentuado. Era un deseo ardentísimo de parecerse a Jacinta, de ser como ella (...). De modo que si le propusieran a la prójima, en aquel momento, transmigrar al cuerpo de otra persona, sin vacilar y a ojos cerrados habría dicho que quería ser Jacinta. (pos. 9959-9963).

La aborrezco y me agrada mirarla, quiere decirse, que me gustaría parecerme a ella, ser como ella, y que se me cambiara todo mi ser natural hasta volverme tal y como ella es. (pos. 14186-14187).

Y cuando, en la última parte de la novela, queda embarazada de Juan, juzga que eso las hace a las dos igual de "legítimas".

«¡Angelical!... sí, todo lo angelical que usted quiera; pero no tiene hijos. Esposa que no tiene hijos, no es tal esposa». (...). «Es idea mía -prosiguió la otra con la inspiración de un apóstol y la audacia criminal de un anarquista-. Dirá usted lo que guste; pero es idea mía, y no hay quien me la quite de la cabeza... Virtuosa, sí; estamos en ello; pero no le puede dar un heredero... Yo, yo, yo se lo he dado, y se lo puedo volver a dar...». (pos. 17176-17182).

Finalmente, con el alumbramiento desaparece todo resquemor hacia Jacinta. Para Fortunata ni el sacramento matrimonial, ni la boda civil, ni los años de convivencia de Jacinta y Juan, ni los deseos de este de seguir casado con su legítima esposa valen nada frente a la circunstancia de haber sido ella madre de un hijo de él. Al cabo, una vez que Fortunata tenga la convicción de que va a morir, escribirá una carta a Jacinta en que le cede a su hijo para que lo críe.

Francamente, estoy admirada del cariño que le tengo ahora a la mona del Cielo [por Jacinta], cuando en otro tiempo, solo de pensar en ella me ponía mala. Verdad que no acababa de aborrecerla, quiere decirse, que la aborrecía y me gustaba...

cosa rara, ¿verdad? Ahora seremos amigas, crea usted que seremos amigas... (pos. 22952-22954).

Según la concepción de Fortunata, el amor que siente lo justifica y explica todo; es la ley por antonomasia y se superpone a cualquier otra circunstancia. Ante él ceden paso las demás consideraciones: por eso, que Juanito Santa Cruz esté casado por la Iglesia con otra mujer no implica que no haya de quererlo, o dejar de considerarlo "suyo", y que —como de hecho pasa en la novela— cuando él esté delante le sea imposible sustraerse a su influjo. Se lo propone en varias ocasiones, pero cada vez que Juan aparece sus propósitos se desmoronan. La dependencia emocional hacia Juanito es completa. Este amor no se deshace nunca, a pesar de los desprecios y descalificaciones de que la hace víctima o de que la abandone periódicamente cuando se aburre de ella. De hecho, hasta su muerte Fortunata seguirá creyéndolo su esposo y la cesión del niño a Jacinta cuando está moribunda puede entenderse como la continuación de ese vínculo.

Es importante diferenciar los sentimientos de Fortunata de los de otro tipo de figuras femeninas aparentemente análogas. Ya se ha mencionado que el Síndrome no es equivalente al de un "amor romántico" por otra persona. Históricamente han existido muchas creaciones asociadas con el deseo amoroso imposible de satisfacer. Así, por ejemplo, se reflejaba en los versos de los trovadores medievales, o de los héroes del Romanticismo, que veían frustrados sus anhelos, pues la figura amada era inaccesible. La imposibilidad de consumir el amor podía obedecer a los compromisos previos que había adquirido uno de ellos (Tristán e Isolda, Isabel de Segura y Juan Martínez de Marcilla), a las diferencias sociales o económicas (Catherine Sloper y Morris Townsend), a impedimentos y disputas familiares (Romeo y Julieta; Abelardo y Eloísa), por citar algunos. Nada de esto es equivalente a lo que le sucede a Fortunata. Así mismo, existen mujeres que asumen su papel de "segundas" y saben que no pueden aspirar a convertirse en las "mujeres oficiales". Tradicionalmente, esto ha pasado con las amantes plebeyas de los reyes o de los nobles, o con las mujeres de servicio respecto a sus señores. Tampoco es el caso de Fortunata que, a diferencia de ellas y con un planteamiento más moderno, no se resigna a ese papel y se considera con todo el derecho de ser la esposa de un burgués adinerado, por pobre, sin instrucción y vulgar que sea ella. Por esta razón, no es fácil encontrar referentes literarios como el que supone Fortunata hasta mucho más recientemente, como por ejemplo, sí se identifican en las novelas de Elizabeth Smart (*By Grand Central Station I Sat Down and Wept*, 1945) o de Laura



Esquivel (*Como agua para chocolate*, 1989), aunque los contextos sociales e históricos en estos casos sean muy distintos a los reflejados por Galdós.

COMPONENTES DEL SÍNDROME DE FORTUNATA

El análisis psicológico de las mujeres que se vinculan en relaciones de dependencia con hombres casados ha sido ya investigado por varios autores, entre los que destacan Akhtar (1985), Oala (2011) o Tuch (2002).

Desde un enfoque netamente psicoanalítico, Akhtar (1985), en un trabajo teórico basado en su propia experiencia clínica, especula sobre los factores de personalidad que caracterizan a "la otra mujer", entre los que sitúa rasgos de ansiedad, inseguridad personal, baja autoestima, ambivalencia de sentimientos y síntomas propios del trastorno límite de la personalidad. La monografía de Tuch (2002), planteada de nuevo desde bases psicoanalíticas, mantiene igualmente que este tipo de relaciones podría conformar un síndrome y que existen factores en la mujer para que tienda a crear lazos emocionales de esta naturaleza, en particular las necesidades narcisísticas no satisfechas. En su caracterización, afirma que, desde el punto de vista de la mujer, el amor explica la atracción y no se da cuenta del papel que pueda tener el hecho de estar soltera para explicar la mutua atracción; la mujer parece pensar sencillamente que "ha sido una desgraciada y una lamentable coincidencia el hecho de que el hombre del que se ha enamorado esté ya casado" (Tuch, 2002, p. 11). Añade también en su caracterización la constancia en la disponibilidad, el pensamiento recurrente sobre cuándo el hombre dejará a su esposa (y su ilusión al respecto, a pesar de los datos en contra), la capacidad para aguantar la situación no obstante su prolongación temporal, la idealización del hombre y el dar progresivamente más valor a los motivos que él esgrime que a sus propios razonamientos, lo que trae como consecuencia una rebaja o pérdida de poder o influencia en la relación. También añade algunos rasgos socio-demográficos: la mujer suele tener un poder adquisitivo inferior o menor estatus social, es más joven y con menos experiencia.

Más recientemente y desde un enfoque narrativo y constructivista-feminista, Oala (2011) presenta un estudio basado en una metodología de entrevistas en profundidad con once mujeres solteras que estaban involucradas en relaciones con hombres casados. En su trabajo, encuentra cuatro temas de discusión sobre los que gravita el discurso de estas mujeres: (1) la moralidad de esta relación; (2) la influencia de esta relación en el desarrollo y reconstrucción de su propia identidad; (3)

la responsabilidad respecto a las otras mujeres (en particular, la esposa del hombre); y (4) las consecuencias emocionales negativas de la ruptura. A partir de estos ejes, las mujeres justifican su situación.

Integrando los elementos que se han entresacado de estos trabajos y teniendo también en cuenta las manifestaciones y las historias de las mujeres que acuden a consulta del autor de este artículo, se propone caracterizar el Síndrome de Fortunata a partir de estos nueve puntos:

1. Presencia de un sentimiento de amor intenso, repetido y persistente hacia un hombre casado con otra mujer.
2. Actitud desapegada en cualquier otra relación que no sea la establecida con ese hombre.
3. Capacidad para dejar atrás cualquier situación vital, de abandonar todo o asumir cualquier riesgo siempre que se lo pida ese hombre.
4. Creencia de que la vida no tiene sentido o carece de alicientes si no está con ese hombre.
5. Creencia de que es ella la que, en el fondo, tiene más derecho a estar con el hombre aunque no se le reconozca social o legalmente; opinión de que eso sería "lo justo".
6. La creencia anterior se refuerza si ha tenido hijos con el hombre. O manifiesta deseos intensos de tenerlos si no los ha concebido y procura conseguirlo.
7. Ambivalencia de sentimientos hacia la mujer legítima socialmente (a veces rencor y desprecio, y otras veces comprensión, empatía y proximidad).
8. Creencia de que el amor es el responsable de esta situación, y justificación ante sí misma y ante los demás de la perpetuación de la relación por esta razón.
9. Fantasías optimistas de un futuro junto al hombre, pues imagina que algo sucederá para cambiar la situación y convertirse en la mujer que tenga la relación exclusiva, lo que le lleva a tolerar la presente coyuntura durante años.

Al delimitar con estos elementos la situación particular y denominarla de una manera propia (Síndrome de Fortunata), esta propuesta se diferencia de la de otros autores por su síntesis e integración. Es cierto que, como se ha mencionado, se habían descrito perfiles de este tipo, pero sin que se combinaran todos ellos y se presentasen como patrones comunes que se repiten en algunas mujeres que desarrollan este tipo de dependencia.

POSIBLES DETERMINANTES DEL SÍNDROME DE FORTUNATA

Se han esgrimido varias razones para explicar esta situación. Hasta ahora, los modelos predominantes han sido psicoanalíticos (e.g. Akhtar, 1985; Hollander, 1975;



Kell, 1992; Tuch, 2002), que han dado cuenta de este comportamiento de la mujer como manifestación de sus rasgos masoquistas o narcisistas, de un conflicto edípico mal resuelto o de una estructura de personalidad límite o neurótica. Así mismo, se han planteado explicaciones desde la perspectiva evolucionista (Greiling y Buss, 2000), historicista (Abbott, 2003) y constructivista-feminista (Oala, 2011).

Un punto de vista diferente es el de Richardson (1985), que analiza y justifica este tipo de vinculaciones afectivas a partir de variables sociales, como el incremento de autonomía económica por parte de las mujeres y su mayor desarrollo educativo. Richardson (1988) también ha esgrimido que cuando una mujer soltera mantiene relaciones sexuales con un hombre casado tiene un mayor control sobre su sexualidad y se siente más libre para actuar asertivamente tanteando distintas posibilidades, como exhibir menor represión sexual, abstenerse cuando quiere, exigir siempre sexo seguro o explorar sus preferencias sexuales. Sin embargo, si está con un soltero con quien puede empezar una relación comprometida estará más dispuesta a plegarse a la sexualidad que este le exija. En suma, para Richardson (1988) mantener este tipo de relaciones también puede traer ventajas a una mujer que desea verse libre de un esquema familiar tradicional de mayor sometimiento al hombre, si bien no deja de señalar inconvenientes, como la mayor dificultad para casarse o la limitación de su círculo social que puede acarrear. De hecho, Oala (2011) juzga como satisfactorias las relaciones de mujeres solteras con hombres casados, en algún caso, aunque también puedan ser emocionalmente abusivas y angustiosas/distanciadas.

Cabría mencionar igualmente algunas explicaciones 'populares' o de divulgación psicológica que se pueden encontrar en multitud de páginas de internet. De acuerdo con estas, muchas mujeres solteras 'caerían' en estas relaciones con casados por la habilidad de algunos de ellos, su 'capacidad de seducción', su 'inteligencia emocional', su destreza para ocultar su estado civil, o también por su poder de convicción cuando esgrimen cualquiera de estas excusas: que abandonarán a su pareja pero necesitan tiempo, que sus hijos pequeños le atan por el momento, que la relación con su mujer es mala o viven ya puramente como amigos o hermanos, que no desean hacer daño a su mujer (esta no soportaría la separación), que trabajan juntos y les vinculan intereses económicos inmodificables, que su mujer está enferma o delicada de salud, por citar algunas de las más comunes. Sin desdeñar el papel de estos elementos,

es claro que el Síndrome de Fortunata no se explica por las mentiras o pretextos de los hombres –o solo muy tangencialmente y a corto plazo– pues el paso del tiempo sin que se produzcan los cambios anunciados, el descubrir las falsedades u ocultamientos, o la aparición de nuevos datos (por ejemplo, observar actitudes muy cariñosas del hombre hacia su mujer o tener nuevos hijos con ella) dejan claro que lo que el hombre afirmaba no se sostiene, y esto no provoca que la mujer rompa la relación. En suma, es importante entender que en el Síndrome de Fortunata la mujer sigue enganchada a pesar de lo que diga o haga el hombre y que repetidamente está dispuesta a pasar por alto o perdonar sus mentiras. Supone, por tanto, un problema que compete a su propia persona y, por eso, el análisis que se lleve a cabo debe detenerse en aspectos propios de la mujer en esta situación.

Desde un acercamiento propio del modelo cognitivo-conductual, el mantenimiento de un comportamiento se explica por los beneficios que este reporta (refuerzos). Por tanto, la mujer con el Síndrome de Fortunata consigue un reforzamiento inmediato que perpetúa la coyuntura. Este hecho se observa con claridad cuando se analizan las declaraciones y explicaciones de las mujeres. Así, es común oír comentarios como "sufro mucho por esta situación, sobre todo cuando desaparece días y días en los que sé que está con su familia, pero cuando él vuelve todo es genial, me olvido de todo lo demás"; "es tan atento, tan especial, disfruto tanto con él que en esas horas ya no tengo en cuenta nada más"; "lo soporto porque lo que siento con él no lo he experimentado con ningún otro hombre"; "la vida con él sería maravillosa, esa es la que deseo tener"; "tengo que seguir, pues en su presencia me doy cuenta de que es la persona que realmente quiero, que yo necesito, la que estaba esperando"; "no hay nadie que me haya comprendido como él, tenemos una complicidad especial, somos realmente complementarios en nuestros gustos, en nuestra manera de ser y de ver la vida"; "la atracción entre los dos es muy intensa, desbordante, inmanejable, por eso, aunque lo pretendamos, no podemos evitar seguir juntos"; "las relaciones sexuales con él son especiales, nunca he sentido lo que siento con él"; etc.

Si la gratificación inmediata o a corto plazo que consiguen estas mujeres en el contacto con el hombre cuenta con este notable poder reforzante, cabe presumir la existencia de distintos factores contextuales o procesos de aprendizaje que lo probabilizan. Como en otros casos, la prolongación de la situación puede explicarse a través de la dificultad para reconocer el problema que acarrea



el propio planteamiento vital. Cuando se ha aceptado una situación así, no resulta fácil dar marcha atrás, resignarse, asumir el tiempo perdido y afrontar un futuro en soledad. Aunque no guste ser la "otra", es probable que, de forma progresiva, se produzca la aceptación, y lo que al principio se sentía como intolerable acabe volviéndose normal por habituación. También es posible que, para soportarlo, se quiera seguir creyendo ilusoriamente que se producirá un vuelco en la situación, aunque parezca improbable, que el destino puede jugar a favor de uno en un momento dado, que puede darse un golpe de suerte que modifique todo, etc. Estos "asideros psicológicos" se intensifican cuanto más se teme el futuro de soledad y vacío que, de forma inmediata, supondría la ruptura. En síntesis, el escape y la evitación de los sentimientos de pérdida y el aislamiento alimentan en estos casos la fantasía de que la situación mejorará, si se espera lo suficiente.

Lo dicho hasta aquí puede dar razón del mantenimiento de la situación. Sin embargo, el inicio de la dependencia emocional resulta más difícil de presumir al no existir una literatura científica al respecto. No obstante, cabe aventurar el concurso de algunas variables disposicionales que probabilizan su inicio. Entre estos factores y procesos, se destacan los siguientes:

- a) *Patrones educativos de dependencia.* Haberse educado en un ambiente familiar (y social) en el que el rol de la mujer está asociado a la dependencia, a la falta de autonomía, a la dirección por parte de un hombre, facilita, en general, la subordinación hacia las figuras masculinas. Pero, además, los hombres casados se asocian más claramente con personas que han tomado decisiones vitales importantes, que tienen responsabilidades, y esto propicia la gestación de dependencias en mujeres que han vivido dirigidas y han dejado las riendas de su existencia y sus decisiones en otras personas en principio con más autoridad, personalidad o capacidad.
- b) *Valoración del auto-sacrificio.* Algo semejante sucede con una crianza en una familia o contexto educativo en el que se cultive (en particular, para las mujeres) el sacrificio personal y la postergación de las propias necesidades a fin de satisfacer las de los hombres de la familia. Si un hombre casado transmite a la mujer que necesita su compañía, que le hace un bien impagable siendo su apoyo, favorece el mantenimiento del patrón.
- c) *Lástima por la otra persona y sentimiento de culpa.* Cuando se lleva ya algún tiempo en esa situación y se cree que el hombre sufrirá mucho si ella decide cor-

tar, a la dificultad de sentir dolor propio por una ruptura, se suma el sentimiento de culpa por el malestar que causará a la otra persona, en especial si el hombre le insinúa que no podrá soportarlo, que eso acabará con su felicidad.

- d) *Sobrevaloración del amor y mitos sobre su importancia.* El apego al esquema según el cual la vida únicamente merece la pena si se tiene amor y que una mujer nada vale si no está enamorada y actuando en consecuencia pueden representar otro elemento importante.
 - e) *Sesgos y distorsiones respecto a las relaciones de convivencia.* La relación que establece el hombre casado con la mujer con la que no vive se puede parecer más a un noviazgo que a un matrimonio. El hombre llega a 'su otra casa' con la ilusión de encontrar algo excitante, divertido, distinto; allí no tienen que tratarse los engorrosos temas domésticos, no hay responsabilidades hacia los hijos ni, normalmente, implicaciones económicas; no hay rutina. Esto crea un ambiente de pareja especial, alejado de la cotidianidad. Por todo ello, es normal que se viva con mucha más alegría y que el hombre manifieste allí pasión y sea sincero cuando dice que eso es con lo que realmente disfruta y lo que desea. No obstante, cuando el hombre vuelve con su mujer se topa con la realidad y se percata de que no puede deshacer su matrimonio y todo cuanto este implica de buenas a primeras o solo por la ilusión que le genera 'la otra vida'. Por su parte, la mujer, como solo ve la parte en que está con ella, idealiza la convivencia con este hombre, como ya señalara Richardson (1985), y no es tan consciente de los impedimentos que él tendrá para romper con su familia ni de las consecuencias, como tampoco de cómo es la convivencia diaria y prolongada con él.
 - f) *Pobre autoestima.* Si una mujer acepta y consiente ser "la segunda" o "la otra" revela, en principio, una autoestima baja. Acaso dude de poder aspirar a ser la mujer de ese hombre públicamente y de estar a la altura de la otra, o incluso de merecerlo. Generadas estas fallas en la autoestima es probable que perpetúe la relación tal y como está y que no exija decididamente el cambio.
- A modo de síntesis, respecto al modelo explicativo del Síndrome de Fortunata, lo que se ha planteado aquí es que, aunque a la larga la situación resulte negativa para la mujer y limite su propia progresión vital, la gratificación inmediata que siente cuando está con el hombre y el miedo intenso a la soledad y el vacío que implicaría la ruptura perpetúan la situación. Esta situación se ha podi-



do gestar por factores previos, como determinados rasgos de personalidad (baja autoestima, miedo a la soledad, resignación, culpa, etc.), patrones educativos (es bueno sacrificarse, ser abnegada... por un hombre), circunstancias ambientales y sociales (sesgos por la misma naturaleza de la convivencia, mitos sociales sobre el amor, etc.) y valores asociados con los hombres casados (atribución de fuerte personalidad, capacidad de decisión y compromiso, madurez, seguridad, paternalidad, masculinidad, etc.).

AYUDAR A LAS MUJERES CON EL SÍNDROME DE FORTUNATA: ORIENTACIONES PARA DESHACER LA DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA HOMBRES CASADOS

Si una mujer solicita consejo psicológico para salir de este tipo de relación, en primer lugar, el psicólogo debe evaluar cómo se ha desarrollado la relación, cuál ha sido su historia y con qué recursos personales, cognitivos y emocionales cuenta para acometer este difícil cambio vital. De entrada, habrá que ser muy prudente y no plantear que el único camino para su bienestar es romper con ese hombre, en especial cuando no sabe a ciencia cierta si deshará su matrimonio, si, en tal caso, después, se unirá a ella (pues muchas veces lo uno no implica lo otro) y si, por tanto, sus expectativas se realizarán. La mujer debe decidir libremente –no por presiones puntuales o de otras personas– que no desea seguir bajo esa dependencia emocional y entonces presentarle el plan de trabajo terapéutico.

Dado que, como se ha expuesto anteriormente, los factores educativos y personales asociados al Síndrome deben aún ratificarse experimentalmente, no resulta posible ofrecer un programa de tratamiento estructurado y delimitado. Como ha apuntado Oala (2011), existe una abundante literatura científica sobre qué abordaje terapéutico es el más conveniente para manejar el dolor que supone descubrir una infidelidad pero, en cambio, no hay trabajos sobre la experiencia y la ayuda eficaz para una mujer soltera tras cortar una relación con un hombre casado, más allá de algunos títulos de divulgación (Culver, 2012; Falk, 2009; Subotnik, 2005). No obstante esta carencia, y aprovechando la línea de actuación que se emplea para la intervención en codependencias, el consejo psicológico deberá estimar una triple vertiente: (a) por un lado, la toma de conciencia del problema y el malestar aparejado a su perpetuación; por otro (b) el proveer a la mujer de estrategias para enfrentarse a los momentos de malestar intenso que acarreará tratar de deshacer esta dependencia; y (c) por último, la atención

a una serie de aspectos sobre la dinámica de la ayuda terapéutica, como son su previsible larga duración, la implicación y el compromiso con el proceso y la preparación para las posibles vueltas atrás.

a) Respecto a la toma de conciencia, el profesional deberá llevar a cabo un trabajo en el que se favorezca una percepción sin distorsiones ni minimizaciones de la realidad que vive la mujer. Es importante que, a través del análisis funcional, le ofrezca una explicación desculpabilizadora y libre de los sesgos sociales negativos con los que muchas veces están asociados este tipo de relaciones. Debe hacerle ver el papel que las gratificaciones a corto plazo y los miedos asociados a la ruptura juegan en la perpetuación de la situación, lo que implica que postergue siempre la decisión y no exija un cambio al hombre, lo que le acarreará a la larga un perjuicio importante para su vida, para su desarrollo, su autoestima y el logro de sus propios objetivos. La meta de esta toma de conciencia es gestar una motivación suficientemente firme para que persevere en la decisión. Dado que aparecerán dolor, miedo, bloqueos y excusas en el momento de romper la dependencia, comprender los problemas de la postergación y su efecto negativo sobre ella misma resulta fundamental.

b) Por lo que se refiere a las estrategias, entre las técnicas cognitivo-conductuales pueden resultar útiles las siguientes: (1) las técnicas de gestión del tiempo y organización independiente de la propia actividad, que favorecen el que la mujer reestructure su tiempo en función de sus propias necesidades y deseos, con un programa propio de actividades diarias, que potencien su desarrollo personal y le ofrezcan oportunidades para comprobar que es capaz de tener éxito y ser resolutiva; (2) las técnicas de exposición, para que compruebe que es capaz de exponerse y hacer sola cosas que antes consideraba aburridas o sin sentido si no la acompañaba ese hombre. Así, puede ir a comprar o a hacer deporte sin compañía o con otras personas, lo mismo que ir al cine, a un curso o taller, a conferencias y conciertos, a comer o cenar, a una excursión o viaje, etc. tratando de disfrutar de todo ello. Igualmente, la exposición a cualquier gestión importante para la que antes se sentía desamparada si no la ayudaba o acompañaba ese hombre resulta básico. Si lleva mucho tiempo enganchada en la relación, la exposición a otras personas, en particular otros hombres, debe priorizarse; (3) las técnicas de solución de problemas. Este entrenamiento parece especialmente pertinente en estos casos pues entronca con el



meollo del problema: la toma de decisiones racionales y útiles a largo plazo sobre la vida que quiere, con un recto juicio sobre los problemas inmediatos y las consecuencias a medio y largo plazo; y, por último (4) las técnicas de trabajo con los valores y aceptación, para clarificar los valores y objetivos de la mujer que se encuentra en este proceso, de forma que le sirvan como un seguro asidero y un recordatorio permanente durante los momentos de malestar emocional. El trabajo con los valores propios de la mujer, que no tienen por qué ser los del hombre, resulta especialmente necesario. Por su parte, las técnicas de aceptación –por ejemplo, las de mindfulness o de desliteralización– puede resultar muy prácticas en los instantes en que el dolor por la ruptura, los miedos paralizantes y el sentimiento de no soportar, y no tener sentido, ese sufrimiento puedan comprometer el proceso.

- c) En cuanto a la dinámica de la ayuda en estos casos deberá estructurarse en varias fases que incluyen: (1) la preparación para la desvinculación del hombre casado; (2) la atención y apoyo en los momentos de mayor malestar emocional una vez acontecida la separación; y (3) la prevención de vueltas atrás (en una relación dependiente con el hombre). Las consultas previsiblemente se prolongarán bastante en el tiempo y requerirán una notable implicación por parte del profesional, lo que obligará a establecer una alianza firme y segura. Además, hay que contar con momentos de estancamiento en el proceso. Probablemente, el empleo de grupos de apoyo con mujeres en situaciones similares supondría un complemento muy útil. Hay que tener en cuenta que es precisa la desvinculación completa del hombre, lo que implica no mantener ningún contacto con él, y que el consejo periódico del terapeuta deberá estar presente para que tenga más posibilidades de éxito.

REFERENCIAS

- Abbott, E. (2003). *A history of mistresses*. Toronto, ON: Harper.
- Akhtar, S. (1985). The other woman: Phenomenological, psychodynamic, and therapeutic considerations. En D. C. Goldberg (Ed.), *Contemporary marriage: Special issues in couples therapy* (pp.215-240). Homewood, IL: Dorsey Press.
- Beattie, M. (1992). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Center City, MN: Hazelden.
- Castanyer, O. (2013). *Sin ti no soy nada. Cómo superar las dependencias afectivas*. Madrid: Espasa.
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Congost (2013). *Cuando amar demasiado es depender. Aprende a superar la dependencia emocional*. Barcelona: Zenith/Planeta.
- Culver, M. A. (2012). *Being The Other Woman: Who we are, what every woman should know and how to avoid us*. Bloomington, IN: Author House.
- Falk, P. (2009). *Being The Other Woman: The complete handbook for every woman in love with a married man*. USA: Create Space Publishing.
- Greiling, H. y Buss, D. M. (2000). Women's sexual strategies: The hidden dimension of extra-pair mating. *Personality and Individual Differences*, 28 (5), 929-963.
- Hollander, L. S. (1976). *The other woman: Personality characteristics and parent-child relationships of single women repeatedly involved with married men*. Dissertation Abstracts International, 12, 6383-B (University Microfilms No. 76-13880).
- Kell, C. (1992). The internal dynamics of the extra-marital relationship: A counseling perspective. *Sexual and Marital Therapy*, 7 (2), 157-172.
- Norwood, R. (2009). *Women who love too much*. Londres: Arrow Books.
- Oala, M. (2011). *Single women and infidelity: A feminist qualitative analysis of extramarital relationships and their termination*. Dissertation Abstracts International, 71, 12-A. (Canada: McGill University).
- Peabody, S. (2005). *Addiction to love. Overcoming obsession and dependency in relationships* (3ª ed.). Nueva York: Random House.
- Pérez-Álvarez, M. (2014). Recordando a Pinillos con gratitud. *Infocop*, 64, 32-34.
- Richardson, L. W. (1985). *The new other woman: Contemporary single women in affairs with married men*. Nueva York: Macmillan.
- Richardson, L. W. (1988). Sexual freedom and sexual constraint: The paradox for single women in liaisons with married men. *Gender and Society*, 2 (3), 368-384.
- Riso, W. (2014). *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Barcelona: Planeta.
- Subotnik, R. B. (2005). *Will He Really Leave Her For Me?: Understanding Your Situation, Making Decisions for Your Happiness*. Avon, MA: Adams Media.
- Tuch, R. (2002). *The single woman-married man syndrome* (2ª ed.). Northvale, NJ: Jason Aronson.