

## "La fuerza de las palabras: una conversación íntima con Mariela Michelena"

### Entrevista a Mariela Michelena<sup>1</sup>

Realizada por el equipo de "Creciendo Con Eco, Aaipna Jóven" : Alba López Yuste, Sarah Joustra Alcalá, Micaela Bonet Grandi, David López Porroche, Inés Omedes Manero.

Esta es quizás, una de las entrevistas más especiales que hemos realizado. La primera vez que le entrevistamos en AAPIPNA fue en Madrid, en el año 2011. Nos relataba que el origen de su primer libro *Un año para toda la vida*, había sido producto de un fenómeno maravilloso que fue el descubrir que, gracias a los cassettes que se iban pasando de mano en mano, sus palabras se habían estado danzando sin padre reconocido. Porque, si hay algo que se puede constatar en los encuentros con Mariela Michelena, es que sus palabras humildes pero poderosas, cercanas y cálidas, atraviesan, emocionan, y hacen reflexionar a todos aquellos que las leen. Es la fuerza que tienen las palabras auténticas y humanas.

**- Se podría decir que quizás una de las funciones más importantes de los psicólogos es la de acompañar a los pacientes en su proceso terapéutico. Nos gustaría saber, cómo se siente al constatar que sus libros, sus palabras han y seguirán acompañando a miles de lectores.**

Es sobrecogedor, es la única palabra que puedo decir. Cuando un paciente con el que llevas años trabajando, te dice con agradecimiento que el proceso terapéutico le ha cambiado la vida. Es algo que, a nivel profesional, se valora profundamente, sientes que la misión está cumplida porque eres consciente de cada hora de análisis con ese paciente, es decir, de cada cosa que se ha dicho, lo que has escuchado, tolerado, y has sostenido a lo largo de años. Entonces hay como una especie de consenso, un sentimiento compartido en el que sabemos que los dos hemos trabajado para que algo en la vida de ese paciente cambie. El terapeuta es consciente de su esfuerzo y su trabajo y del esfuerzo y trabajo del paciente.

Pero que tanta gente te comente que *Mujeres Malqueridas* les cambió la vida, que llegó en un momento en el que su vida hubiera sido otra si no lo hubiesen leído y te digan: ¿Qué hubiera sido de mí si yo hubiera encontrado este libro años antes? y que la respuesta que te den sea: mi vida habría sido otra. También me pasó con mi otro libro "Un año para toda la vida", muchas personas me han dicho, que su maternidad no hubiera sido la misma sin ese libro, o que la

---

<sup>1</sup>Mariela Michelena, Psicoanalista didacta de la IPA. Escritora.

Esta entrevista se desarrolló unos pocos meses antes del fallecimiento de Mariela, a la cual dedicamos esta edición de la Revista Pensamiento Psicoanalítico.

relación con sus hijos cambió cuando lo leyeron a pesar de tener más de un año.

Son comentarios muy fuertes y yo creo que nadie dice eso por decir, nadie está obligado a decirlo porque no tienen ningún compromiso conmigo. Cada una de esas personas hizo lo que tenía que hacer, que era comprar su libro y leérselo. Entonces, cualquier cosa, más allá de eso, es puro agradecimiento, es genuino, son comentarios que no tengo por qué no creer, no creo que estén exagerando o qué tengan un motivo detrás.

Al principio, cuando escribí *Mujeres Malqueridas* recibía correos electrónicos. Después cuando apareció Facebook me enviaban comentarios por esa red social o por mi página web. Sin embargo, la que más me sorprendió fue Instagram porque para mí fue como una avalancha, porque no soy *millennial*, tampoco tengo experiencia en usarla, ni utilizó una estrategia comercial para promocionarla. Yo hago lo que me parece, cuando me parece, como me parece.

La respuesta que tuvo en las personas y en mis seguidores de Instagram, "los cafés" que hacía en directo...fue impresionante. A raíz de la pandemia, empecé a subir directos en Instagram que se llamaban "Un café con Mariela". Luego, se convirtieron en podcasts en Spotify y en Youtube. Estos directos no son libros, no son párrafos que escribí en una página en Instagram, sino que cada café era una hora de conferencia sobre una temática. La gente que los siguió y los escuchó, los disfrutaron muchísimo.

Algunos cafés están relacionados con los libros porque son otra aproximación, en la que amplío detalles, son otra manera de acercarme a las personas. También allí la respuesta fue sobrecogedora, por los comentarios que yo he recibido a lo largo de estos dos o tres años. Desde hace un año, ya no los he vuelto a hacer, pero durante la pandemia hacía un café cada 15 días y me preparaba los temas que iba a tratar, intentando profundizar en ellos. Abordé aspectos como la culpa, la relación madre-hija, mujeres malqueridas. No todos los cafés estaban relacionados con mis libros.

Al final, lo que haces con un paciente en tu consulta se lo lleva el paciente, no se lo lleva nadie más, y te lo llevas tú en tu mochila de profesional, pero un libro se queda. Cuando escribí los libros esperaba que se vendieran por lo menos veinte copias, pero no esperaba que tuvieran 20 años de duración. "Mujeres Malqueridas" tiene casi 20 años y sigue muy vigente.

**- Actualmente, las redes sociales están invadidas de publicaciones y consejos en relación con los vínculos. ¿Qué opina de conceptos como relaciones tóxicas o red flag? ¿Cree que se está dando un buen uso de ellos o de una manera ajustada a la realidad?**

Considero que la definición de relaciones tóxicas es muy acertada, porque verdaderamente son relaciones enfermizas, y el haberlo nominado de una forma tan directa es muy conveniente. Sin

embargo, me da un poco de pena, los mensajes que dicen: “aléjate de las personas que sean tóxicas, de las personas que no te aporten”, porque entonces las relaciones se convierten en algo utilitario. Es decir, ya no es aléjate de un hombre que sea tóxico, lo cual está muy bien, porque si quieres compartir tu vida con alguien no la vas a compartir con una persona tóxica y que te haga daño. No puede ser que en la vida de una persona no pueda haber alguien que sea un poquito tóxico, porque no lo puedes tolerar, porque si no me aportas, lo mejor es alejarse de ella o de él. Al final es una visión utilitaria y económica de las relaciones, en donde siempre se está pensando que se obtiene a cambio, estará el otro siempre feliz para alegrarme en los momentos tristes o seré yo el que siempre lo tenga que alegrar, porque si es así no me compensa. Me pregunto entonces, que se hace con las amigas que se deprimen o con las que la pasan mal porque tienen problemas.

Nos empeñamos en estar rodeados de personas que nos hagan felices, y en que solo podemos hacer cosas que nos den felicidad y que la vida siempre tiene que estar pintada de colores, pero no es así. No hace falta el rechazo.

Yo no domino el concepto de red flag, me imagino que es bandera roja, una señal de auxilio de por aquí no paso, y me parece que eso es fantástico.

Pienso que eso ya es el otro extremo y que no da lugar a la tolerancia a la frustración, a la tolerancia a la espera y no deja espacio a la confianza en que el otro eventualmente puede cambiar. Si lo hace de manera repetida no, pero si te lo hace una o dos a lo mejor puede cambiar y las cosas pueden ser diferentes. Hay un margen de tolerabilidad, que cada persona se puede dar en las relaciones humanas y que depende de cada uno. Hay márgenes que no terminan nunca: yo reflexiono sobre este aspecto en un capítulo de mi libro *Por qué me cuesta tanto olvidarte*. Hablo sobre la gota que rebasa el vaso, los hay aquellos que son del tamaño de un dedal, muy pequeños, de manera que a las tres gotas se llenan, pero hay vasos que son océanos. Porque hay personas más omnipotentes, que se sienten capaces de tolerarlo todo y de tenerlo todo.

**- En muchas entrevistas usted trata aspectos relacionados con la violencia de género ¿Qué es para usted la violencia en un vínculo? ¿Cuál es el límite entre ser una *mujer malquerida* y ser una *mujer maltratada*?**

Es un límite borroso, yo creo que toda mujer maltratada es una mujer malquerida sin ninguna duda.

Lo que pasa es que cuando hablamos de maltrato nos referimos a cosas más graves. Hablamos de maltrato físico, de humillaciones constantes, al fin de cuentas, de situaciones más flagrantes

que pueden dejar una huella más profunda.

Pero hay situaciones en las que el maltrato se manifiesta a través de los actos y las palabras. Es decir, un hombre que sistemáticamente te es infiel, no te pega, pero te está maltratando. Porque ni te valora, ni te respeta, además de que te hace sufrir y te humilla. Entonces, se entra en un círculo vicioso en el que se perdona de manera sistemática cuando la pareja te dice: *"te juro que esta es la última vez"*. Porque es lo mismo que dicen los maltratadores: *"perdóname, es que fue una copa de más"*.

¿Por qué las mujeres retiran las denuncias? o ¿Por qué las mujeres no denuncian? Por miedo o por esperanza, porque quieren creer que lo que el otro les promete es verdad, o sea, lo apuestan todo a que esa promesa de amor se va a cumplir una y otra vez. Aunque las diez veces anteriores no se haya cumplido. Las diez veces anteriores fueron distintas. Esta vez yo vi en su mirada algo diferente. En su actitud había algo distinto que yo creo que esta vez él verdaderamente se ha dado cuenta. ¿Por qué? Porque casi me pierde, porque le dije esto no me gustó.

**- ¿Se pueden equiparar las consecuencias de estar en una relación de malquerer a una de maltrato?**

Totalmente, a cierto nivel sí que lo son, ambas te van minando, la propia vida, hay algo de la propia identidad que entra en juego y ya no sabes quién eres. Me parece que es un tema bien importante que no llegué a tocar del todo, simplemente, lo mencioné en uno de mis capítulos, donde una de mis personajes, al acabar la relación siente que recupera su identidad. Porque, hay algo de su ser, que se ve maltrecho con una relación de malquerencia, y eso es consecuencia, de que tu pareja te devuelve una imagen de ti mismo muy distorsionada. Entonces, entre la imagen distorsionada que el otro te devuelve y la imagen distorsionada que tú tienes de ti misma. La persona piensa que es capaz de todo, asumiendo el rol de salvadora, porque un amor así vale la pena, y como secuela, la propia identidad y la realidad se desvirtúan.

**- ¿Y les cuesta identificarse como víctimas?**

Les avergüenza mucho verse como víctima, porque el contraste entre haberse creído la más grande, la más poderosa, la que más ama, a reconocer que te han tratado como si fueras una mota de polvo, crea una herida narcisista que es muy importante.

No es muy difícil de sanar, en el sentido de que en cuanto retomas un poquito las riendas de tu vida y te rodeas de ese grupo de amigas que te cuidan, te miman y se aseguran de tu bienestar acompañándote en todo momento te ayudan a sanar esa herida.

Es verdad que, a veces se aíslan para proteger la relación. Cuando una persona ajena al vínculo, les confronta con la imagen distorsionada que se ha creído, se desestabilizan. Las versiones que tienen o tenemos las mujeres cuando somos malqueridas de nuestra relación es una versión muy idealizada y como todo lo idealizado es muy frágil, cualquier soplo puede desvanecerla, por lo que hay que proteger esa idea muy bien. Y las opiniones de las amigas, interrumpen el sueño y la ilusión de que esta relación va a ser maravillosa.

**- Estas mujeres aunque sean malqueridas en una relación, se vuelve a dar una compulsión a la repetición en sus vínculos. Así, vuelven a ser *malqueridas*. ¿Cree que es relevante la diferencia entre que se identifiquen como víctima o cómplice para salirse de esa compulsión reiterada?**

Si se identifican como víctimas o cómplices, es una cuestión delicada. Lo único que uno puede cambiar es lo que uno es. Por lo tanto es importante que la persona se establezca como sujeto. Sin embargo, la víctima casi siempre es un objeto. Objeto de la mala suerte, objeto de una infidelidad. Si sólo te consideras una víctima, vas a seguir en la misma posición y es muy probable que te vuelva a pasar lo mismo. En cuanto tú te sientes sujeto te colocas en la posición en la que hay algo que tú puedes hacer respecto a eso.

**- ¿Acaso a las mujeres les es más difícil poner límites, tomar distancia en el vínculo?**

Nosotras somos muy vinculares. Somos tanto producto de la cultura como de la biología. Las mujeres estamos hechas para generar vínculos. Tanto con el bebé como con los otros que mantendrán unido el núcleo familiar; y así la mujer se asegura el sustento de su propia cría. Cuando tienes un bebé entre manos necesitas generar vínculos, necesitas generar un nido, una red.

Las mujeres estamos mucho más predispuestas a crear nuevos vínculos. Sin darnos cuenta las ramas de éstos crecen. Esto nos hace tener más amistades y pasar más tiempo con éstas. Pero también hay un precio a pagar por esta conducta. Una *disponibilidad casi ilimitada*. Aunque veas que tienes la agenda muy llena, si una persona se te cruza en la vida y te enamoras de ella, formas un vínculo. Le haces un hueco en tu vida. Piensas “Aquí tengo un agujerito donde cabe”. Esta disponibilidad para el vínculo es muy femenina. Y esto nos hace más proclives a esas tendencias que comentáis.

Freud dice algo que nos interesa aquí, él habla de los dos tipos de amor: el sexual y el de cariño. Dice que el amor original es el sexual, y que el de cariño le surge al niño cuando se da cuenta de que el sexual no lo puede ejercer en la familia, porque ve que eso es incesto y además ve que mamá es de papá y papá es de mamá. Entonces cambia una pasión por otra, cambia la pasión sexual que tiene hacia los padres por un afecto de cariño.

El funcionamiento del matrimonio *reside en el cariño*. El amor sexual se agota en sí mismo. Éste dura tanto como dura la relación sexual. Sin embargo, el cariño acompaña todos esos intervalos de la relación, que se van a dar entre las relaciones sexuales. Es lo que verdaderamente va a sustentar el amor, y lo que va a hacer que una relación sea duradera. Ese cariño alberga el compromiso, la entrega, la generosidad, la reciprocidad, los valores compartidos, todo esto es lo que a la larga va a generar vínculos más duraderos.

Entonces, ¿Qué es lo que pasa ahora? Que *ahora no hay intervalos*. Un hombre con buena apariencia puede tener relaciones sexuales todos los días con una mujer distinta. Le puede hacer creer a cada una, que es el amor de su vida durante una noche si es suficientemente seductor y listo. Y al día siguiente desaparece. Porque en esta época hay una gran dificultad para el *compromiso*. Y eso se ve tanto en las relaciones, donde la promesa de que me voy a casar contigo y voy a ser el hombre de tu vida no es la norma contemporánea, cómo en las ocupaciones cotidianas, donde, por lo general, se dedica preferiblemente el tiempo a estímulos que requieren menor esfuerzo y una satisfacción más rápida.

**- Han pasado muchos años desde la publicación de *Mujeres malqueridas*. ¿Cree usted que los diversos movimientos sociales que promueven el empoderamiento de la mujer, han transformado de alguna manera la narrativa social, en relación a la manera que tienen esas "mujeres malqueridas" a la hora de vincularse con sus parejas?**

A mi parecer, ha cambiado algo más a nivel social que a nivel personal. Es decir, a nivel social hay una voz feminista que se escucha, por ejemplo, el asunto de Jenny Hermoso. Eso hace un par de años habría pasado inadvertido y nos habríamos creído lo del piquito y mira qué simpático el señor que le dio un beso, mira qué ilusionado estaba y qué orgulloso estaba de sus chicas. Hoy en día eso no pasa, ha habido una movilización social en torno a esta problemática, lo cual refleja un cambio de perspectiva. Estoy segura de que todos conocemos a una mujer en una relación malquerida de libro, a quien tú la ves por la calle y dices: *"te voy a regalar un libro que tienes que leer, porque como sigas por aquí, está fatal"*. Entonces, ¿qué es lo que pasa? Lo que creo, que tiene que ser explicado de una forma muy cuidadosa, es que en ningún momento pienso que la víctima sea verdugo, pero en alguna parte, se hace cómplice a cambio del amor, de estar acompañada, de una ilusión o del sueño de ser finalmente amada como ella merece y seguro que esta vez sí que va a ser maravilloso. Seguimos viendo personas, yo he tenido pacientes, por ejemplo, en cargos importantísimos o en profesiones verdaderamente de riesgo, heroínas en lo que hacen en su trabajo, con unas relaciones de mujeres malqueridas, incluso de maltrato, que no se puede entender la relación que tienen y cómo les cuesta tanto salir de ella.

Hay algo en lo personal, que es delicado de explicar, que yo creo que tiene que ver con lo

femenino que está de fondo y que hace que sea difícil para nosotras las mujeres distinguir entre estar con el otro y atender al otro como el otro te atiende a ti, o desbocarse por el otro. Nos cuesta discernir entre tolerar ciertas cosas en nombre del amor y la relación para mejorarla y perdonarlo todo, entre tener cierta paciencia y aceptarlo como es y apostar todo justificando que ha sufrido mucho en la infancia, olvidándose de uno mismo. Porque todos tenemos una infancia y a todos nos han pasado cosas, y eso no justifica estar en una relación que no estás disfrutando. En este tipo de vínculos es como si la balanza estuviera trucada siempre, y del lado del otro hay pesos que se perdonan y que no se toman en cuenta. La diferencia entre lo que la mujer aguanta, tolera, y perdona y lo que recibe a cambio, es abismal, pero desde dentro no la vemos.

**¿Existe acaso una posición femenina de sacrificio y tolerancia al 'vendaval' que las engrandece, de algún modo, por todo lo que soportan?**

Normalmente se nos vende que tenemos que tener una alta autoestima, que lo que les pasa a estas mujeres es que tienen una baja autoestima. Yo creo que esto no sucede así, sino que se sobreestiman, puesto que aparece una imagen de sí misma disparatada y distorsionada. Sintiendo capaces de poder con todo. Esa sobrestimación se encuentra en la falsa creencia de ser diferentes en la forma de amar, comprender y cuidar a la otra persona como nadie lo ha hecho antes, dejando a relucir su vena maternal. Porque no estamos obligadas a tener vena maternal, tampoco todas las mujeres la tienen, ni las mujeres que la sienten están obligadas por ello a ser mujeres malqueridas. Y nada de esto debería excusar a ningún hombre de aprovecharse de una mujer. No es una idea delirante pero sí es una idea que distorsiona la autoestima y crea el sentimiento de poder con todo en esa relación. Tenía una paciente que llegó a hipotecar su casa y pedir un préstamo para poder darle dinero a su pareja porque confiaba en que él fuera a hacer cosas fantásticas, aunque llevara años sin obtener beneficios. Lo que conseguí fue que pidiera asesoramiento jurídico, pero causó que él se sintiese profundamente dolido y ella mortificada por el dolor que le había causado.

Ellas tienen la idea de ser una salvadora, y creen que su pareja también, entonces en algún momento él resolverá todos sus problemas, y también los de ella. Esto a mi parecer es una condición femenina. Porque la mamá de un bebé tiene que tener una capa de superhéroe, no le queda más remedio que tenerla, la mamá es la salvadora, la que se encarga de mantenerlo con vida. Es un compromiso vital, una responsabilidad para la que estamos dispuestas cuando se es madre, para el cual no estábamos obligadas, porque tienes que estar dispuesta, no obligada, a olvidarte de ti por completo para pensar en otra persona.

Y esta disposición yo creo que es biológica, es decir, para que nos reproduzcamos la naturaleza tiene que asegurarse de que haya alguien que se haga cargo del cachorro, la que siempre está

allí cuando el cachorro nace, y esa es la mamá. Desde ese instinto, que está pensado para algo muy concreto, se vinculan muchas veces las mujeres con sus parejas. Por eso creo que hay aspectos que han cambiado a nivel social y que todavía no se ha podido trasladar a la esfera personal. Es decir, no solamente podemos pensar en amigas, primas o compañeras sino también en la cantidad de adolescentes que están empezando sus primeras relaciones y que se proclaman las más defensoras del feminismo y defensoras del colectivo LGTBIQ+ y que se comportan como trapitos en el siglo XVIII con su novio.

**- Un ejemplo de los que comentas, son los best-seller de comedia romántica que reproducen la dinámica de mujeres malqueridas.**

Totalmente, porque eso es lo que vende y donde ellas se sienten identificadas. Yo escribí un artículo en una revista sobre *50 sombras de Grey* porque identifiqué que lo que tiene este libro, que hace que se lea tanto, es el contrato que el hombre le hace firmar a la mujer al principio de la historia de amor y este contrato es un contrato de malquerida. Y de alguna manera todas firmamos un contrato así, todas estamos con el bolígrafo dispuesto a firmar ese contrato cuando tenemos a alguien que nos mira, que nos quiere, que nos promete amor eterno o que pasaba por ahí y nos llamó por teléfono o nos mandó un mensajito. En la actualidad, no hace falta ni que te miren ni que te hablen, con que te pongan un like en Instagram ya se interpreta como "me ama".

Ha cambiado un poco esa manera de ligar, cada vez es más etérea en las formas, pero no el fondo de lo que una mujer siente, es decir, si una mujer cifra el amor que el otro le tiene, en que le ponga un like en una foto de Instagram, va a estar pendiente del "like" como si de ese like dependiera su vida. Aquí es donde entra en juego el miedo a la soledad, incluso en niñas de 17 años, que se podría decir que están empezando su vida, en las que las relaciones se dan a través de las pantallas y que yo creo, que son un sucedáneo de compañía, pero que funciona. Cuando alguien está pendiente de recibir un mensaje, es como antes, cuando alguien estaba pendiente de recibir una carta por correo del novio que se fue a la guerra, se espera con la misma ansiedad. Entonces, lo que antes era un encuentro para ir al cine o a dar un paseo juntos se sustituye ahora por me escribe, no me escribe, me llama, no me llama. Entonces hay toda una clasificación entre si solamente te escribe, si te llama, si tarda en responderte o si no tarda nada. Todo esto está inundado del sentimiento de desesperación, que he visto en mis pacientes.

Toda esta etereidad se puede ver en la manera de relacionarse a través de las aplicaciones de citas como Tinder en la que basta con dos o tres conversaciones para quedar y mantener relaciones sexuales.

En este ejemplo que comento, ella le invitó a su casa y él le dijo que estaba cansado, pero



finalmente acudió. Ella fue al baño un momento y al volver, el hombre estaba dormido en el sofá, no obstante, ella consiguió despertarlo y tener sexo con él. Cuando terminaron, a los diez minutos él se fue porque descubrió que tenía alergia a los gatos que tenía en su casa. En este caso, que ilustra lo comentado anteriormente, él no mostraba ni un atisbo de interés, sin embargo, ella tenía una autoestima exagerada que le llevó a pensar que cuando esa persona se acostase con ella, descubriría las verdaderas delicias del sexo, porque hasta ahora, no había conocido lo que era acostarse con una mujer hecha y derecha. Era como si tuviera la varita mágica y fuera capaz de obrar un milagro. Entonces, por supuesto, este señor desapareció del todo y era predecible que lo hiciera. Muchas veces, vemos lo que queremos ver, y además lo interpretamos de una forma que supuestamente es a nuestro favor. Es como cuando recibimos un like, a corto plazo podemos interpretar que esa persona nos ama, pero a largo plazo, esa ilusión nos hace daño y repercute en nuestra afectividad.