

Raúl Fernández Vilanova

# DIME QUE SOY TUYA



Psicología del impulso posesivo:  
una mirada sin prejuicios  
a la intimidad de las parejas

 SAMARCANDA

---

---

# Prólogo

Qué difícil es convivir con la ausencia. La de Raúl es reciente: una neumonía inoportuna en un hospital asolado por la Covid-19 se lo llevó en cuestión de días y todavía me cuesta hacerme a la idea de no volver a verlo. La vida es implacable, y tarde o temprano nos asesta el golpe mortal, ese que nos deja KO, como huérfanos, un poco más solos. Así me siento yo. Espero que de alguna manera me ayude a escribir estas líneas que Marta, su mujer, tan generosamente me ha pedido que escriba a modo de prólogo, homenaje o despedida, lo que quiera que sea esto, porque lo cierto es que, hoy por hoy, con su ausencia tan presente, tan viva, me faltan palabras para describir a un amigo tan enorme como él.

Empezó para mí siendo otra cosa, un vecino más, el psicólogo cuya consulta lindaba pared con pared con mi apartamento y a cuyos pacientes veía desfilan por su puerta en el rellano cada vez que entraba o salía de casa. Hablo de hace casi veinte años, por lo que no tengo claro el tiempo que pasó, un par de meses diría, hasta que nos cruzamos e intercambiamos los primeros saludos. Fue él quien se dirigió a mí cuando ambos coincidimos esperando el ascensor: «¡Ah! ¿Vive en el H? Así que es usted la vecina de al lado. Soy Raúl, encantado. Tengo aquí la consulta. Mis pacientes siempre alaban su gusto musical». Le sonreí. Admito que nunca nadie me había llamado la atención de un modo tan

---

elegante, tan sutil. Así era él, podía convertir un posible reproche en un feliz principio de algo. Empezamos colaborando profesionalmente, con encargos puntuales de traducción de sus ponencias y artículos, hasta que el tiempo, el intercambio de correos de trabajo y los encuentros fortuitos por la calle o en el portal acabaron convirtiendo nuestras conversaciones inopinadas en largas charlas sin reloj, sin prisas, sin tabúes.

Yo traduzco palabras, ideas de otras lenguas, y él, las cosas del alma, esas que a veces ni siquiera alcanzamos a verbalizar. Me lo dijo alguna vez, que en ocasiones las palabras, el lenguaje, con toda su riqueza simbólica, no bastan para interpretar la complejidad de las relaciones humanas. Amante y estudioso de la semiótica, en alguna de nuestras sobremesas, tras almorzar juntos de menú en el Viga Mar's, la taberna con más solera del barrio, se tomó el tiempo y la molestia de explicarme su idea del psicoanálisis como disciplina que procede por interpretación de signos. Muchos de ellos lingüísticos, claro, me decía, como el lapsus verbal que uno puede cometer al llamar a alguien por un nombre que no es el suyo, pero otros no, como los sueños, las somatizaciones, los actos fallidos (por ejemplo, aparse «inconscientemente» en la parada equivocada, me explicó) o las diversas dolencias de los afectos que uno puede sufrir al experimentar la incapacidad de sentir una determinada emoción o bien sentirla en exceso...

Cuento esto porque no se puede traducir lo que no se entiende y en los tiempos que corren, a la vista está, algo hay que se nos escapa. «Entender», sí, sostenía Raúl, es producir las interpretaciones necesarias para dar cuenta de las cosas. En teoría, lo hacemos todos a diario de un modo natural, echando mano de nuestro intelecto y nuestras emociones, cada vez que decidimos o nos decantamos por algo, desde lo más trivial hasta lo más trascendente. Pero en el caso de los tratamientos psicoanalíticos,

---

decía, se trata de interpretaciones más especializadas, que requieren una formación y un entrenamiento. Porque también sucede, me contaba, que hay misterios, enigmas que el sujeto —cualquiera de nosotros— no ha podido interpretar correctamente en su momento y que quedan ahí, sin resolver, en tierra ignota. Y como la vida sigue y uno con ella, sobre ese fondo confuso se van construyendo síntomas, adicciones, obsesiones, perversiones, etcétera; patologías, en suma, que en mayor o menor medida, ante la falta de esa interpretación que hubiera sido la adecuada, hacen las veces de «soluciones».

Aunque nunca fui su paciente, con más de cuarenta años dedicados al escrutinio del alma y la mente humanas, intuyo que mi amigo enseguida detectaba esos castillos de naipes que muchos nos construimos para ir tirando. Yo lo he hecho a menudo, y ahora pienso en lo generoso y compasivo que fue conmigo, ayudándome siempre, sin juicios ni censura, a veces con una simple pregunta lanzada al aire como si tal cosa, a mirar dentro sin tapujos, ahí donde las miserias se atrincheran y se hacen fuertes. Hacerlo implica hacerlas conscientes y, también, romper cadenas, creencias, los nudos gordianos que ahogan ese don tan propiamente humano, tan precioso y tan frágil a la vez, que es la libertad.

La vida te quita y te da; incluso, a veces, te hace regalos. A mí me ha hecho uno, el de haber podido poner mi granito de arena en la producción y publicación de este libro. Por descontado, él, Marta, y la editorial Samarcanda han hecho lo esencial. Al escribir estas líneas, me he propuesto de manera consciente no desvelar nada de su contenido, porque lo que había que decir, dicho está por su autor, y también porque ni por lo más remoto podía yo imaginar hace unos meses que mi gran amigo se iría así, de esta manera tan abrupta, tan brutal, como tantos otros en esta pandemia. Vismbraba entonces otra cosa: una presentación alegre, llena de su ingenio, de familiares y amigos, a la que yo asistiría

---

como espectadora orgullosa con mis mejores galas. Tristemente, no será, pero, por fortuna, nos queda su trabajo. Un trabajo, el suyo, que él ha querido compartir con el fin de ayudarnos a entender y ser un poco más libres.

Te echo de menos, amigo.

María Maestro Cuadrado  
Traductora

---

# Índice

Prefacio .....	15
Introducción .....	21
Hombres y mujeres.....	22

## **Parte I. Nuestros humanos sentimientos posesivos**

Capítulo 1. Nuestros humanos sentimientos posesivos .....	31
El amor como sentimiento posesivo .....	34
La posesividad en la base de afectos, sentimientos y emociones ...	38
La posesividad con las cosas .....	45
La posesividad con las personas .....	46
La posesividad con «los nuestros» .....	48
Capítulo 2. «Dime que soy tuya».....	51
Norberto y Zoe.....	51
Amantes y pretendientes.....	54
«Córrete en mis tetas» .....	58
Capítulo 3. Hombres y mujeres somos iguales...	
¿o no tan iguales? .....	61
Historia, biología y psicología de las diferencias.....	65
El surgimiento de la mente humana y la consciencia .....	67
La sensualidad posesiva en la relación sexual.....	70

---

---

Capítulo 4. La asimetría del deseo. ¿En tu casa o en la mía?.....	75
La deuda y el vacío.....	78
Apego posesivo vs. angustia fusional.....	80
Deudores vs. acreedores.....	81
Capítulo 5. El deseo y la seducción .....	93
El intercambio seductor y la negociación .....	93
La seducción .....	94
Ideologías y dogmas protectores .....	95
¿Para qué sirven las adicciones? .....	96
Estrategias del deseo.....	96
Encuentros fallidos.....	102

## **Parte II. Negociaciones y contratos**

Capítulo 6. Negociaciones y contratos .....	115
El contrato amoroso y sus cláusulas.....	119
Un contrato de laboratorio .....	123
La intimidad y el deseo .....	124
Cosas que pasan en la oscuridad .....	125
Contratos forzados y restrictivos .....	128
Capítulo 7. ¡Oh, libertad, cuántas tonterías hacemos en tu nombre!.....	133
Elvira, novia a la fuga.....	135
Nuria y el poliamor.....	136
Contratos sin exclusividad .....	139
Contratos ambiguos.....	140
Capítulo 8. Los celos y la infidelidad en las parejas.....	143
Te quiero fiel, pero sin pasarte.....	144
Oye, que no me desvalorices el marido... ..	145
Más sobre contratos e infidelidades .....	146
El deseo en su laberinto .....	147

---



Capítulo 9. Posesividad homo y heterosexual.....	161
¿Cómo nos poseemos los unos a los otros? .....	162
Los factores de unión hombre/mujer .....	163
¿Fieles o promiscuos? .....	166
Capítulo 10. ¿Y en la homosexualidad cómo son las cosas? ...	173
Activos, pasivos y viceversa.....	175
¿Qué siente el homosexual activo? .....	176

### **Parte III. Formas extremas de la posesividad**

Capítulo 11. Formas extremas de la posesividad I .....	195
Padres y madres.....	195
Capítulo 12. Formas extremas de la posesividad II.....	211
Blanca: sexo de alto riesgo.....	211
Catherine M.: la entrega en estado puro .....	213
Daniela: cuando «las putas enamoradas de su chulo follan mejor» .....	217
Capítulo 13. Formas extremas de la posesividad III .....	231
Más de amas y de amos.....	231
Zona de claroscuros.....	253
Capítulo 14. Formas extremas de la posesividad IV .....	257
La violencia homicida.....	257
La violencia del impotente .....	262
¿Por qué tantos hombres matan a sus mujeres? .....	263
Epílogo.....	267
Inciso para psicoterapeutas .....	273
Anexo Masculinidad y feminidad en la sociedad	
contemporánea.....	275
Enfoque social y legal .....	276
Enfoque ideológico.....	278
Enfoque genético.....	280

---

Enfoque evolutivo .....	282
Enfoque psicodinámico .....	285
Importancia de aceptar las diferencias de los sexos en toda su extensión .....	287

---

# Prefacio

Desde hace varios años vengo sosteniendo que la posesividad es el tejido conjuntivo de nuestra mente, lo que une y da coherencia a nuestros pensamientos, deseos e ilusiones, y lo que impulsa toda actividad humana. Algo tan presente que no se nota, pero que es la base de nuestra vida emocional y de todas nuestras relaciones.

En este libro trato de familiarizar al lector con la idea de que la posesividad está en todo, especialmente en los vínculos afectivos y sexuales. Para ello, en las partes primera y segunda de esta obra cuento muchas historias de la vida real, y también alguna sobre el teatro, el cine y la literatura autobiográfica. Son historias en las que era posible resaltar y comentar los aspectos más llamativos de la posesividad en las relaciones. En estos dos primeros bloques, propongo algunas claves para reconocer y entender los sentimientos profundos que se ponen en juego cuando dos personas se atraen y establecen una relación sexual y/o amorosa, ya sea por un rato o de forma duradera. Pero además, como refleja el primer capítulo, trato de demostrar que la posesividad es la base de todos nuestros sentimientos, sin excepción.

La parte tercera está reservada a las posesividades extremas, aquellas formas de relación donde el sentimiento posesivo de

---

uno o de los dos miembros de la pareja supera los límites que se consideran normales. Para recoger y transmitir todos los matices del clima emocional que viven los protagonistas de la historia, he necesitado contarlas como si fueran una novela. Sin embargo, al hacerlo, me he dado cuenta de que si uno trata de contar una historia de amor y/o sexo especialmente intensa, evitando los juicios morales y usando un lenguaje directo, la narración fácilmente cobra el aspecto de un relato erótico. Esto me ha llevado a darme cuenta de que la relación sexual corriente entre un hombre y una mujer, o sea, el coito genital sin mayores aditivos, puede ser algo «tierno y dulce», como dice Susa, uno de mis personajes, pero con escaso interés literario y sin apenas interés erótico, salvo para los interesados. En cambio, el relato de los excesos suele hacer vibrar algunas de las cuerdas más íntimas del alma humana. ¿Será que todos, aunque no lo sepamos, somos sensibles a los atractivos del exceso?

Este tercer bloque termina con una reflexión sobre la violencia. Mediante el testimonio directo de un hombre que la rechaza, abordaré el delicado tema de la violencia que todos llevamos dentro. Y en el anexo, que se encuentra al final del libro, propondré ideas para entender la llamada «violencia de género» o «violencia machista», que empieza donde termina la posesividad normal que enriquece y preserva los vínculos. Tengo la impresión de que nuestra sociedad está desorientada respecto de las causas de esta lacra y lo único que hace para combatirla es dar palos de ciego y expresar juicios y condenas ideológicas. Únicamente entendiendo en profundidad las causas de este terrible fenómeno será posible encontrar formas de desactivarlo.

Considero que la posesividad no solo es la base de todos los vínculos entre las personas, sino que su presencia es extraordinariamente amplia y está en todos los órdenes de la vida, tanto humana como en general. Una extensión tan inabarcable apenas

---

sí puede ser sugerida. Por eso, tras cierta duda, he seguido el consejo de María Maestro, una de las personas que generosamente se brindaron a leer el manuscrito, y he dejado para otro momento realizar un análisis pormenorizado del papel decisivo de la posesividad en el desempeño de actividades como el ejercicio profesional, el deporte, la guerra, la amistad, el arte, la investigación y, en definitiva, para cualquier cometido, ya sea creativo o rutinario.

Por otros motivos, concretamente para no perturbar el estilo coloquial del libro con el uso de términos técnicos, solamente dedico un breve párrafo final al papel de la posesividad en todas las formas de padecimiento psíquico, aunque ya lo he hecho de forma reiterada en diversos artículos y congresos científicos. En esos foros, he defendido la tesis de que las distintas formas de patología psíquica están causadas por la falta, el desvío o el exceso de la necesaria posesividad. El desarrollo en profundidad de este punto de vista tendría que ser el tema de otro libro, inevitablemente más especializado, dirigido a los profesionales de la psicoterapia. Espero reunir las fuerzas necesarias para hacerlo.

Raúl Fernández Vilanova  
Madrid, enero de 2020

---

---

*Investigar es ver lo que todo el mundo ha visto  
y pensar lo que nadie más ha pensado.*

Werner Heisenberg

---

---



---

# Introducción

Así como el oxígeno y la fuerza de gravedad son partes esenciales del mundo natural de los seres vivos, el sentimiento posesivo es el centro de nuestra vida emocional. Tanto el oxígeno como la fuerza de gravedad están tan presentes que no los notamos, y sólo nos damos cuenta de que existen cuando se altera su presencia. Notaríamos el oxígeno si nos faltara, porque no ventilaríamos nuestra sangre con normalidad; notaríamos la gravedad si, de repente, nosotros y las cosas comenzáramos a flotar en el espacio. Mientras eso no ocurre, o mientras no lo pensamos, es como si no existiera.

Y lo mismo sucede con los sentimientos posesivos. Repararnos en ellos solo cuando se hacen muy intensos, al igual que pasa en pasiones como la avaricia o los celos, o en ciertas relaciones madre-hijo/a, o en determinadas prácticas sexuales. También cuando la posesividad se hace abiertamente patológica hasta el punto de que ya no es posesividad, como en los crímenes pasionales del tipo «la maté porque era mía», que abordo en el capítulo catorce y el anexo. Y en las relaciones donde uno de sus miembros impone al otro un dominio que hace desaparecer su libertad, como en los casos que cuento en el capítulo once. Pero

---

también notamos los sentimientos posesivos cuando faltan. Faltan aparentemente en los jainas de la India<sup>1</sup>, que se desprenden de su familia y de todos sus bienes, incluidas sus ropas, para dedicarse a una vida contemplativa y de meditación. Y faltan también, aparentemente, en cierto tipo de relaciones entre las personas, como pueden ser las «relaciones abiertas» o aquellas que defienden el «poliamor». En uno y otro sentido, son situaciones que nos llaman la atención. Pero fuera de esos casos extremos, lo normal es no darnos cuenta de que **nos encontramos todo el tiempo envueltos en una experiencia posesiva**. Así que, como pasa con el oxígeno del aire y la fuerza de gravedad, los sentimientos y comportamientos posesivos están tan presentes y de tantas formas en nuestra vida que no se notan. Esa es la primera dificultad para estudiarlos.

## Hombres y mujeres

Hombres y mujeres somos —o deberíamos ser— iguales ante la ley, y todas las reivindicaciones que se hacen en ese sentido son necesarias y legítimas. Pero también es cierto que hombres y mujeres somos diferentes en casi todo lo demás, empezando por la anatomía, la genética y el modo de experimentar los

---

<sup>1</sup> Las condiciones del monacato jaina son estrictas y surgen de las enseñanzas de Mahavira. Los cinco Mahavratas son los cinco votos principales que deben observar los monjes jainas: No violencia (*Abimsa*); Verdad (*Satya*); No robar (*Asteya*); Castidad (*Brahmacharya*); No posesión/desapego (*Aparigraha*). El monacato jaina lleva aparejada una vida mendicante y nómada. La meditación jaina pretende llevar el alma a un estado completamente libre de ataduras. Las técnicas de meditación jaina están diseñadas para ayudar al que las practique a permanecer apartado de los apegos y los odios y así conseguir una liberación de las ataduras del karma mediante la percepción correcta, el conocimiento correcto y la conducta correcta.

---

sentimientos, especialmente la posesividad. Es razonable pensar que las diferencias anatómicas juegan un papel importante en las demás diferencias. Por ejemplo, no puede ser igual lo que siente el hombre cuando penetra a la mujer en la relación sexual que lo que siente la mujer cuando es penetrada por el hombre. No cabe duda de que en la cópula sexual somos complementarios, pero eso no quiere decir que sintamos lo mismo. Una primera forma de señalar esa diferencia sería decir que el hombre siente «hacia fuera» y la mujer, «hacia dentro». También en la seducción hombres y mujeres ocupamos lugares complementarios, pero no iguales. Aunque no siempre, ni en todas partes, suele ser el hombre el activo, el que avanza, y la mujer la receptiva, la que espera y la que acepta o no. Sin embargo, todos sabemos que la mayoría de las veces los avances de los hombres se ponen en marcha cuando reciben sutiles señales por parte de la mujer, en ocasiones tan imperceptibles que el hombre cree que es él quien ha iniciado el acercamiento. El caso es que hombres y mujeres somos diferentes de muchas maneras.

Este libro trata de la posesividad **en los vínculos entre las personas**, sobre todo —pero no únicamente— en la seducción y en la relación amorosa y sexual de las parejas; y de las cosas que pasan en esos vínculos por efecto de la posesividad, que se manifiesta en el disfrute pasional de la posesión y la entrega. Para hablar de las relaciones sexuales y amorosas de manera clara y comprensible, usaré un buen número de ejemplos de la vida real. Una parte de ellos me fue transmitida por amigos y conocidos que sabían de mi interés por el tema. Otra parte son historias que me llegaron por distintos caminos y han quedado en mi memoria sin proponérmelo, esperando tal vez a que yo las entendiera. Y algunas proceden de los primeros años de mi trabajo como psicoterapeuta. Aunque es muy remota la posibilidad de que algún lector pueda reconocer a las personas mencionadas en cada una

---

de las historias, he cambiado nombres y circunstancias vitales para que ese reconocimiento sea imposible. Pero, en cambio, he conservado intacto el núcleo de la historia, y lo transmito con la necesaria crudeza. Como he dicho antes, uso también unos pocos ejemplos tomados del cine, la literatura y el teatro. Las historias que cuento muestran algunas de las mil formas en que los seres humanos nos buscamos, nos atraemos y nos poseemos recíprocamente.

El conjunto de las historias que se reparten a lo largo del libro me ha dejado la fuerte convicción de que **el sentimiento posesivo es la base de todos los demás sentimientos**. A poco que se piense, se hace evidente que la pena, la alegría, la ira, la nostalgia, la envidia, el enfado, el amor, los celos, el enamoramiento, el orgullo... no se sienten en abstracto. Están siempre en relación con algo o con alguien, de modo consciente o no, por cosas del pasado o del presente en las que se ponen en juego sentimientos de pertenencia y posesión. Y cuanto mayor y más clara es esa pertenencia, más importante resulta el sentimiento. De todos los afectos, el más inquietante es la angustia, pues silencia a todos los demás. Mientras estamos dominados por la angustia, en nuestro interior quedan anulados los otros sentimientos y los vínculos que nos unen a otras personas. Mientras estamos angustiados, desaparece la sensación de posesión y se lleva con ella los otros sentimientos. Solo al salir del estado angustioso reaparece el deseo, que siempre es posesivo, y se restablece el vínculo con las personas y las cosas.

En cierto momento me detendré en el origen de la posesividad como rasgo psicológico fundamental, mediante una mirada atenta al proceso de organización del psiquismo humano. Eso me llevará a ponerme en el lugar del recién nacido y de sus padres para mostrar que en esa primera relación ya está plenamente presente la posesividad. Esa comprobación me empuja al convencimiento