



**El amor  
después del  
desamor**

---

Mc Coubrey, Maximiliano

El amor después del desamor / Maximiliano Mc Coubrey. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

240 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1513-8

1. Desarrollo Personal. 2. Desarrollo Emocional. 3. Trauma Emocional. I. Título.

CDD 158.1

---

*El amor después del desamor*

© Maximiliano Mc Coubrey, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Valeria Miguel Villar - Olifant

1ª edición: junio de 2024

ISBN: 978-950-02-1513-8

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en junio de 2024.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

MAXI MC COUBREY



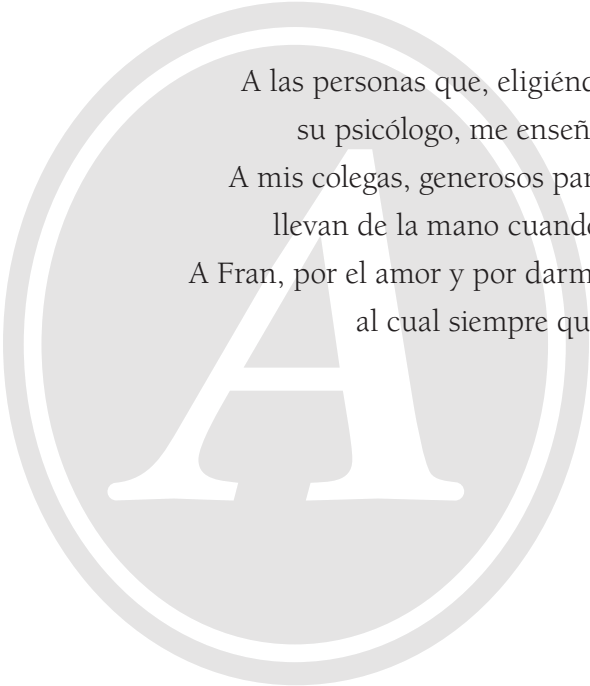
---

**El amor  
después del  
desamor**

Cómo identificar el abuso emocional para sanarlo

 *Editorial El Ateneo*





A las personas que, eligiéndome como  
su psicólogo, me enseñaron tanto.  
A mis colegas, generosos pares, que me  
llevan de la mano cuando naufrago.  
A Fran, por el amor y por darme un hogar  
al cual siempre quiero volver.



# Índice

**Introducción** **11**

**PARTE I . NOMBRAR EL TRAUMA** **18**

**Capítulo 1. Crianza narcisista** **24**

- Algunas preguntas que podemos hacernos juntos
- ¡Madre mía! La fuente
- Nombrar el dolor desde la ambivalencia
- Por momentos sí, por momentos no
- ¿Cómo se presenta una madre narcisista?
- ¿Y dónde está el padre?
- Consecuencias entre los hermanos
- ¿Qué pasa cuando el narcisista es el padre?
- Eres más que tu origen

**Capítulo 2. Formación de vínculos** **47**

- Patitos feos
- Saliendo al mundo
- No me ames, que me haces desequilibrar
- Cisnes
- La consolidación de la vergüenza
- ¿De qué lado cae la moneda?

### **Capítulo 3. ¿De qué se adolece luego?**

**64**

- Coyotes y correccaminos
- Orígenes de la dependencia emocional
- Codependencia
- Relación con el sistema nervioso y las adicciones
- Equilibrio percibido en el sistema
- ¿No hay uno sin el otro?
- Repasando la importancia de nombrar
- Tener un lugar seguro

## **PARTE II. OBSERVARSE**

**83**

### **Capítulo 4. Abuso emocional**

**88**

- Pandoras
- Todo es veneno y nada es veneno, depende la dosis
- ¿Es la esperanza un tesoro o una peste?
- Vida empoderada
- De la esperanza cero al contacto cero
- ¿Qué es el abuso emocional?
- ¿Por qué no se ve el abuso emocional?
- Observarse para creerse

### **Capítulo 5. Dependencia y codependencia emocional**

**110**

- Espejito, espejito
- Trastorno de personalidad narcisista
- Herramientas de manipulación
- Narcisismo patológico y sus dinámicas de dependencia
- El saco roto y el complaciente



- Dependencia emocional y desregulación emocional
- “Y, bueno, lo que pasa es que soy irresistible”
- Características de un psicópata
- Casada con la mafia
- Duele, pero es lo que hay

## **Capítulo 6. La organización de los efectos** **133**

- Ir al pasado y volver al futuro
- Trastorno de estrés postraumático complejo
- Gota a gota
- Trauma, identidad y narrativa
- Lo ominoso, cuando lo familiar es requisito
- Los aprendizajes postraumáticos y la cultura popular
- Cuando la realidad supera la ficción
- Estructura perversa familiar
- Que el deseo de sanar sea más grande
- que la desregulación del trauma

## **PARTE III. INTEGRACIÓN** **158**

### **Capítulo 7. Cómo sigue el vínculo** **162**

- La vecindad del Chavo
- Cuerpo y soma
- Los tres cerditos
- Integrar es afrontar el recuerdo: narrativa y regulación
- Construir un lugar seguro
- Superman: el péndulo y la criptonita
- Contacto cero y contacto 0.5
- Cuando te olvidas

- Silencio activo: la piedra gris y la técnica ONA

## **Capítulo 8. Terapias y reescritura biográfica** 184

- Las ideas felices y los polvos de hada
- La psicoterapia
- Terapias complementarias
- Evidencia científica de las distintas terapias
- Las que más reconozco, recomiendo y utilizo
- Transversalidades para la salud mental
- La medicina como aliada, y no como castigo

## **Capítulo 9. Autoempatía y registro propio** 205

- Sobreadaptadas
- Cuando estás en peligro
- Un testimonio íntimo para captar nuestra realidad
- Sintiéndonos y sintiendo a los demás
- Diario personal, cómo escribir un diario terapéutico
- Pensar caminando o moviéndonos
- Los dominios narrativos de la mente

### **Ejercitación: preguntas para conectarte contigo** 221

- Darte microcaricias para el alma
- Sobre/vivientes que ya no son más víctimas

### **Repasemos juntos** 228

## **Epílogo** 230

## **Bibliografía** 234

## **Sobre el autor** 238

# Introducción

## Querido/a lector/a

---

Lo que estás a punto de explorar en estas páginas es un rayo de esperanza en medio de la neblina, una luz al otro lado del río, el pulso de un faro que señala un camino. Lo que encontrarás aquí puede ser difícil, no por su complejidad, sino por el dolor que implica su elaboración.

El desamor a menudo es un disfraz que usan personas afectadas por trastornos de personalidad, como el narcisismo, que derivan incluso en problemas más graves, como perversiones y psicopatías. No son comportamientos que se puedan ver a simple vista; se camuflan, lo que complica aún más su identificación.

Las historias que aparecen en este libro están narradas desde la profunda experiencia de un psicólogo clínico, alguien que comenzó a desentrañar estos misterios desde muy joven, cuando a los veinte años, en la facultad, escuchó por primera vez la palabra “trauma”. **Aquí encontrarás relatos clínicos, cuentos, canciones, películas, teorías y técnicas, en un intento de darle sentido al amor después del desamor.**

Recuerdo haber escuchado *El amor después del amor*, de Fito Páez, y pensar que existe algo aún más desafiante: encontrar amor

después del desamor. El desamor confunde, mantiene en alerta, llena de dudas sobre el propio valor y la capacidad de conectar con otros, y lo acompaña una desregulación emocional que nos saca de quicio, nos deja con hiperactividad o parálisis, llenos/as de angustia, ira y miedo, incapaces de encontrar paz en nuestro propio ser.

El amor después del desamor es más complicado porque esas relaciones hacen sentir que el problema no es el vínculo o la otra persona, sino uno/a mismo/a, nuestra esencia. Este texto es un intento de regresar a uno/a mismo/a tras el “te amo, te odio, dame más” (como dice Charly García) característico del abuso emocional. Presenta teoría esencial para comprender y práctica moderada para evitar caer en repeticiones, sin buscar ser una psicología superficial ni una lectura exclusiva para expertos. En todas las secciones encontrarás algunas preguntas para reflexionar y, en el último capítulo, elaboré un cuestionario para que conectes contigo mismo/a. Puedes elegir hacerlo al final de tu lectura, hacerlo a medida que lees o también intervenirlo y crear tus propios interrogantes.

Aunque el tema es vasto y profundo, esta lectura es un recorrido informado y crítico por los aspectos más oscuros del alma humana. Y aquí yace mi interés: ayudarte a abrir los ojos, a comprender, a permitirte ver lo que antes no podías. Porque en este tema, sin la información adecuada, es imposible ver la salida.

**Nombrar, superar aprendiendo de uno/a mismo/a y de los demás y sobrevivir al abuso emocional son pasos cruciales.** La psicoeducación no libera por el mero hecho de poseerla, porque puedes saber y no actuar; pero sin conocimiento, nunca actuarás. El saber, apoyándose en las experiencias que otras personas ya han transitado, ilumina el camino hacia la libertad.

Avancemos juntos.

Dale. Vamos a estar bien.

**Maxi**

## **Los inicios y las huellas imborrables**

---

Algunos dicen que los inicios de las prácticas son azarosos. Yo no lo sé a ciencia cierta. ¿Es azar o destino? ¿Es nuestro deseo el que va forjando lo que encontramos? ¿O lo que encontramos fortuitamente nos va constituyendo?

Mi interés y reflexión sobre estos temas han sido constantes a lo largo de mi vida. Desde mi niñez, me cautivaron las historias de vampiros, fantasmas y payasos que vienen para explotar nuestras vulnerabilidades, sin saber que estos relatos simbolizaban el peligro en la intimidad, el regreso del dolor en diversas formas y los disfraces del abuso, incluso con sus mejores máscaras.

En la universidad, lo que más me atrajo en términos clínicos fue el estudio del dolor psicológico, el paso del tiempo en los procesos, los momentos de elaboración, el impacto en el cuerpo y lo que, al quedar fuera de la elaboración, se repite. Me interesaba el trauma, aunque sin entenderlo del todo en aquel entonces.

Pero no me refería a cualquier trauma, sino al generado dentro de los vínculos, en el núcleo familiar: el trauma intersubjetivo. Así, en un principio me incliné hacia la psicología sistémica, además del psicoanálisis, que fue fundamental para quienes nos formamos en la clínica durante los años 90 en Argentina. Hoy, el campo evoluciona constantemente, y esta evolución es muy enriquecedora.

Meditando, me di cuenta de que hubo dos casos clínicos después de mi formación académica que reafirmaron mi vocación. Huellas imborrables. Sus nombres han sido modificados, pero los recuerdos son tan vívidos como si hubieran ocurrido ayer.

### **Celeste**

A los 36 años, Celeste comenzó su terapia. Guiada por su madre, se enfrentaba a un mundo que no podía ver. Llegó a mi consulta porque vivíamos cerca; su madre, tras escuchar sobre mí en una tienda de sahumerios, decidió buscarme. Una conversación casual con la dueña del local, que valoraba mi pensamiento, fue el enlace.

Una tarde, tomadas del brazo, madre e hija tocaron mi puerta. Me resumieron su situación y, tras consultar mi agenda, le ofrecí una cita a Celeste. Aunque no era habitual atender en mi hogar, la fuerza de ese encuentro me motivó a recibirlas allí, dada la cercanía de nuestras residencias.

Recuerdo con suma claridad nuestro primer encuentro terapéutico. La ceguera de Celeste fue el resultado de picos de glucemia no controlados, un efecto devastador de su diabetes, exacerbada tras el suicidio de su esposo, que la dejó sola con una hija y una montaña de deudas. Este evento desató, además, ataques de pánico. Tenía una desconexión profunda con su ser, como si estuviera atrapada en un cuerpo extraño. Era hija de un padre desaparecido durante la última dictadura militar en Argentina.

La adaptación de Celeste fue monumental, aprendió a moverse con un bastón blanco y a confiar en sus otros sentidos.

Se familiarizó con tecnologías para personas ciegas, lo que le permitió “ver” el mundo de otra manera. Su camino hacia la independencia fue marcado por la determinación y llegó a trabajar en atención al público en una universidad.

A pesar de las adversidades, Celeste encontró alegría en el baile y la educación, aunque su vida siempre estuvo marcada por la diabetes. En nuestra última conversación, percibí una desesperación profunda en su voz. Al día siguiente, Celeste falleció, dejando una lección de vida invaluable. Su historia resonó en mí, me impulsó a profundizar en mi práctica terapéutica y a reafirmar mi compromiso con el apoyo y la empatía hacia quienes enfrentan adversidades.

Aún recuerdo las palabras que su madre me dijo en el velatorio: “Por lo menos se fue habiendo logrado volver a estar bien”.

---

### **Natalia**

Natalia, una militar con licencia médica, tenía 28 años cuando llegó a terapia. Llegó tras la muerte de su hija y su exmarido por una derivación de una colega. La historia de Natalia es el relato de una vida entrelazada con un hombre que conocía tanto el afecto como la oscuridad, alterada irrevocablemente por un acto final de violencia y desesperación.

Su exmarido, compañero de armas en la disciplina militar, había mostrado signos de una agresividad y violencia que escalaron con el tiempo. A pesar de ello, se habían casado. Después de 5 años, y tras decidir separarse, este hombre cometió el acto más atroz imaginable: mató a su hija y luego se suicidó delante de ella. Lo hizo después de decirle: “Si no sos mía, no vas a ser

de nadie". Este evento marcó el inicio de un duelo traumático para Natalia que la sumergió en un abismo de dolor y desorientación. El shock inicial la dejó paralizada, incapaz de procesar su pérdida.

Con el tiempo, el entumecimiento dio paso a una tormenta de emociones, con recuerdos traumáticos que irrumpían constantemente y desencadenaban ansiedad y miedo. Estos recuerdos la hicieron cuestionarse cómo el hombre que una vez amó pudo convertirse en el autor de tal horror.

Su duelo se complicó por sentimientos de culpa y preguntas sin respuesta que la atormentaban. La ira emergió como una respuesta visceral al dolor y se transformó en una energía que la impulsaba hacia delante.

Poco a poco, fue pasando por todos los estados del duelo, agotada pero humilde, tierna, amorosa. En su búsqueda de sentido y conexión tras la pérdida, encontró la fuerza para volver a abrir su corazón de a poquito, se reencontró con un amor de su adolescencia que la invitó a tomar algo. Esa sesión fue muy esperada creo que por ambos. Algo pasó ahí, ella volvió a dejarse querer. O se dejó querer por primera vez.

Este renacer del amor y la llegada de dos hijos simbolizaron un nuevo comienzo y un acto de fe en el futuro. Si bien ya habíamos concluido la terapia, me escribió un mail después de unos dos o tres años para contármelo.

Tantas vidas y tantos relatos... , pero estos dos dejaron una huella imborrable en mis inicios. Las historias de Natalia y Celeste, mar-



casas por el trauma pero definidas por la resiliencia y la capacidad de renacer, son recordatorios poderosos de la fortaleza del espíritu humano. **Nos enseñan que, a pesar del dolor y la desesperación, siempre hay espacio para la esperanza, el amor y un nuevo comienzo. Aun cuando pensemos que no es posible.**



# Parte I

## Nombrar el trauma

### **LA GUARDIA Y LA CONCURRENCIA: TRAUMA Y TRAICIÓN**

Es necesario nombrar lo que te duele para hacerlo existir y poder verlo de frente. Si no lo nombras, no existe. Es poner luz sobre algo. Cualquier cambio en la vida empieza por esto, para luego poder nombrar de otra manera. Al principio es solo un germen, una punta, un ápice, un índice. Nombrar es un hacer antes de hacer una acción concreta. Nombrar la acción que funda. Nominar. Titular. Señalar.

**¿Cómo se llama tu dolor? ¿Dónde te duele en ese espacio de tu alma? ¿Quién te hizo daño? ¿Cuándo? ¿Dónde?**

Nombrar también es adherir a un discurso que viene de afuera, más allá de nuestra propia narrativa, un discurso médico, psicológico, religioso, académico: un discurso estructurado con pretensiones de objetividad o intersubjetividad, al menos: varios coinciden en llamar así a eso que te pasa.

¿Qué nombre recibe en tu terapia eso que te pasó? ¿Cómo lo nombra tu médico o tu abogado? ¿Cómo lo menciona el cura que visitas?

## **Marisa**

Nombrar convierte el dolor en abarcable, palpable... Y no es simplemente poner en palabras, es decir las cosas por su verdadero nombre.

Así llegó a mi consulta Marisa, que hoy tiene 40 y monedas. Si bien es profesional, está muy inhibida en su vida. Tiene miedo de varias cosas... Trae una foto a la sesión y me la muestra, allí tenía 9 años y estaba vestida de princesa. Su madre se había pasado toda una noche cosiéndole ese vestido.

Ese día, ella se había subido al escenario del colegio para un acto y había hecho su actuación junto a sus compañeros, pero al volver excitada y desordenada como cualquier niña de 9 años, rompió parte del disfraz, lo pisó y lo descosió en algunas partes.

La madre, cuando llegaron a la casa, después de decirle que no valoraba nada, la agarró de los pelos y le dio la cabeza contra la pared. Marisa me cuenta que una de sus vecinas, que había escuchado los gritos y había visto los moretones al otro día, le hizo acordar de esa paliza.

Hoy Marisa tiene un jefe que la explota, por lo que tiene que nombrar esa explotación como abuso y entender quién fue la primera persona que abusó de ella: su madre.

Quando hay que entender de dónde viene el dolor y ese dolor viene de alguien que te tendría que haber amado es muy difícil nombrarlo. Da culpa, desorienta.

Vivimos (¿o vivíamos?) en un mundo en el que a los niños se los educa empezando a escribir cosas como “mi mamá me mimaa”,

“mi mamá me ama”, “yo amo a mi mamá”. ¿Cómo hacemos para nombrar si tenemos toda esa carga cultural encima?

Nombrar supone un juicio de valor: uno elige una cosa y no otra. Valora, pondera. Es subjetivo, pero tiene rasgos de la intersubjetividad, es decir, de la concepción de otros. Nombrar el abuso, en el caso de Marisa, le permite entender que tiene que **sanar para dejar de repetir. El nombre une una acción a una persona o grupo.** El nombre da la punta para empezar.

¿Cómo vas a solucionar algo si no sabes qué tienes que solucionar? Tal vez sea solo angustia, pero va a tener una fuente. Nombrar es preguntarte qué te pasa. ¿Qué te pasa cuando lees esto? ¿Qué te pasó para que leas esto? ¿Qué quieres encontrar en esto? ¿Qué estás buscando en esto?

Nombra, nómbralo, nómbrate ahí. No es congelar el tiempo, verás que luego le das más movimiento, pero eso tiene que salir a la luz. Nombrar no es un destino final en sí mismo si lo haces sabiendo que es el primer paso para el cambio.

¿Qué debes nombrar? ¿Cómo se llama eso que sientes?  
Te propongo el siguiente ejercicio. Siéntate con una hoja de papel o un dispositivo delante de ti y pregúntate: “¿Cómo se nombra lo que siento?”. Deja salir unas cuantas palabras y arma una oración o varias...  
¿Es dolor? ¿Es abuso? ¿Es maltrato? ¿Es angustia? ¿Qué es...?

## ES MÁS SIMPLE, MAXI...

### Patricio

Cuando tenía 26 años y estaba haciendo mis primeros pasos clínicos en hospitales, un día sucedió algo que me marcó. Fuimos junto a la psiquiatra de un reconocido hospital, en la ciudad de La Plata, a ver a uno de los pacientes internados. Estaba en internación aguda por intento de suicidio. Después de escuchar las preguntas de rigor que le hizo la médica al muchacho de unos 35 que estaba en la cama con la marca del alambre en su cuello, escuché una pregunta muy directa que me hizo nombrar gran parte de mi trabajo hasta el día de hoy.

La psiquiatra se había retirado de la habitación para dejarme trabajar con él. El hombre me miró a los ojos y me dijo:

—¿Cómo te llamas?

—Maxi —le dije yo.

—Maxi, no te gastes... Es simple... ¿quieres vivir? —me preguntó.

—Sí.

—Bueno, yo no... —me dijo sin mucha expresión.

Después de decirle que lo entendía y que me gustaría saber si podía darme la chance de tratar de entender a qué se refería con eso, decidimos que era suficiente por ese día. No me había dicho que sí ni que no. Se llamaba Patricio.

Al otro día fui a verlo, estaba más despierto. La marca del alambre en el cuello se había puesto más violeta. Le pregunté si se acordaba de lo que habíamos hablado el día anterior y me dijo que sí.

—Me quedé pensando en eso que me dijiste —comencé—. Y quiero saber por qué no quieres vivir.

—Porque no. Ya te dije que no te gastes...

—¿Quieres hablar de algo?

—No. —Se dio vuelta en la cama.

—Bueno, es suficiente por hoy. Mañana te veré de nuevo si me lo permites.

Sabíamos por su documento que era paraguayo. Era albañil y no tenía familia en Argentina. Cuando llegué el tercer día a la habitación por la mañana, estaba acompañado. Una mujer joven estaba sentada a los pies de la cama mirándose las zapatillas. Estaba embarazada. La saludé y le pregunté quién era:

—Soy la novia. Bueno, es complicado —me contó entre risas. Me llamó la atención que se cubriera la boca cuando se reía, lo interpreté como vergüenza—. Bueno, me voy así hablan... —anunció y se fue de la habitación mirando para abajo.

—¡Tenías novia y no me habías dicho nada! —le dije.

—¡Esa traicionera! —me contestó.

—¿En qué te traicionó?

—El bebé no es mío. Me enteré hace poco...

*Traición* fue lo que pudo nombrar. Él pensaba que el bebé era suyo, pero en uno de sus viajes por trabajo, ella quedó embarazada de otro.

—¿Es la primera persona que te traicionó? —le pregunté.

Giró en la cama y se puso a llorar. Ahí empezó la terapia.

Patricio me contó que su padre era asesino, que estaba preso en Paraguay por matar a una mujer, que él sentía ganas de matar a su novia y que no quería ser así.

Con lo cual, yo le pregunté si en realidad se había querido matar él o si había querido matar las ganas de matar. Aún recuerdo cómo lloraba ese hombre. Le dije que con ese acto había matado la traición de su padre tal vez, y había salvado su vida eligiendo ser distinto.

Algo dio un giro en nuestros otros tres encuentros antes del alta. Patricio había matado algo que no era a él... Me contó que no iba a ver más a su novia, que quería un hijo de él solo y que no podía perdonarla por la traición. Y yo le dije que no tenía que hacerlo si no lo sentía.

La última vez que lo vi me dijo: "Gracias, Maxi"; yo le dije: "Gracias a ti".

Él había nombrado la traición y visto sus consecuencias. Había elegido seguir a pesar de ella. Yo, por mi parte, había nombrado algo que me seguiría acompañando el resto de mi carrera profesional: el trauma. Nombramos juntos y eso, al menos a mí, me definió una apertura desconocida. Si bien había leído y estudiado varias teorías del trauma, nunca lo había visto a los ojos, de frente, como hasta ese día. Solo lo que nombramos existe.