

Qué es el enmeshment, el vínculo familiar donde el amor puede terminar en control

29/04/2026



El femicidio de Carolina Flores reavivó el debate sobre el llamado **enmeshment**, un término que se popularizó tras conocerse la investigación y la frase atribuida a la sospechosa: **“tú eres mío y ella te robó”**. Más allá de la tragedia puntual, el caso puso sobre la mesa cómo **ciertos lazos familiares pueden deslizarse hacia el control**.

La Asociación Americana de Psicología describe el fenómeno como **una implicación excesiva entre miembros de una familia en actividades y relaciones personales**. Como puntualiza la Lic. Florencia Alfie: “En psicología, **el término enmeshment hace referencia a los vínculos enmarañados**. Son relaciones donde hay mucha cercanía, pero muy poco espacio personal”.

Cuando la cercanía se vuelve control

Los límites se vuelven borrosos y la identidad individual suele disolverse. Padres o madres que opinan sobre cada elección adulta o parejas que sufren por gustos propios son manifestaciones frecuentes. Alfie añade: **“No hay un yo y un vos claro. Lo que siente uno lo siente el otro, lo que piensa uno lo piensa el otro...”**

Señales habituales incluyen **dificultad para decidir sin consenso familiar, culpa al trazar límites, invasión de la privacidad y rechazo de parejas o amigos externos.** También aparece la **necesidad de control sobre detalles íntimos** y la sensación de traición si alguien busca independencia. A simple vista **puede parecer cariño, pero oculta una lógica de dependencia.**



Qué es el enmeshment

El concepto forma parte de la **terapia familiar estructural**, ligada al trabajo de Salvador Minuchin, que estudió cómo **la organización y las jerarquías influyen en el bienestar.** Desde esa perspectiva se busca reconstruir límites y roles para que cada miembro tenga lugar propio, sin que el

afecto dependa de la sumisión o la invasión constante.

Cómo recuperar la autonomía

Para transformar la dinámica **no hace falta romper lazos, sino reorganizarlos**. Alfie recomienda un camino gradual: “No se trata de alejarse bruscamente, sino de **marcar límites claros**. Es importante expresar las propias necesidades desde un lugar calmo y sostener esos límites aunque aparezca la culpa”, aconseja la especialista en terapia y en la vida cotidiana.

En definitiva, **poner límites no equivale a dejar de querer**: es una forma de sostener el vínculo sin perderse. Como resume Alfie: “El punto es **cuidar el vínculo, pero también cuidarse dentro de él**”. Aprender a diferenciarse protege la salud mental y permite **relaciones más equilibradas y respetuosas a largo plazo con familiares y afectos**.

Fuente: La 100