

¿Amar o depender?

Walter Riso

*Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor
una experiencia plena y saludable*

10



GRANICA

Annotation

Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. ¿Amar o depender? vende 10000 ejemplares al año y se ha posicionado como un libro de referencia en situaciones de crisis de

pareja. Entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse respetuosamente. El amor sano es una suma de dos, en la cual nadie pierde. La dependencia afectiva a la pareja tarde o temprano genera sufrimiento y derpesión. Millones de

personas en todo el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas y no saben qué hacer al respecto, ya que el miedo a la pérdida, a la soledad o al abandono contamina el vínculo amoroso y lo vuelve altamente vulnerable. Un amor inseguro es una

bomba de tiempo que
puedes estallar en
cualquier momento y
lastimarnos

profundamente. Sin

embargo, y al contrario de
lo que parece establecer
nuestra cultura, sí es
posible amar con
independencia y aun así
seguir amando. Es posible

eliminar las ataduras psicológicas y, pese a todo, mantener vivo el fuego del amor. La adicción afectiva es una enfermedad que tiene cura y, lo más importante, puede prevenirse. Este libro pretende ayudar a aquellas personas que son no han sido víctimas de

una amor malsano y guiar
a las parejas aún no
contaminadas para que
sigan trabajando en la
sana costumbre de amar
intensamente y sin
apegos.

Walter Riso

AMAR O DEPENDER?

Cómo superar el
apego afectivo y hacer del
amor una experiencia
plena y saludable

“Y muero porque no

muero...! ¡Eterno placer
amargo éste del amor!
¡Perpetuo deseo de poseer
tu alma, y perpetua
lejanía de tu alma!
¡Siempre seremos tú y yo;
siempre, a pesar de que
mis ojos miren de muy
cerca a tus ojos, habrá un
espacio en donde cada
uno se forme una imagen

mentirosa del otro...
¿Cómo es posible
entender lo que sientes al
oír aquella música, si mi
alma es distinta de la
tuya? ¡Egoísmo amargo
éste del amante: Querer
ser uno donde hay dos;
querer luchar con el
espacio, con el tiempo y
con el límite!”

Fernando González

INTRODUCCION

Este libro nace de la experiencia de haber estado en contacto con un sinnúmero de personas víctimas de un amor mal concebido o enfermizo. Aunque la psicología ha avanzado en el tema de

las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patológico y los trastornos de alimentación, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable. El amor es un tema difícil y escurridizo, y por eso asusta. Un gran

porcentaje de pacientes
psicológicos o
psiquiátricos consultan
por problemas derivados
de una dependencia
afectiva extrema que les
impide establecer
relaciones amorosas
adecuadas. Esta adicción
afectiva muestra las
características de

cualquier otra adicción,
pero con ciertas
peculiaridades que aún
necesitan estudiarse más
a fondo. No existen
campañas de prevención
primaria o secundaria, ni
tratamientos muy
sistematizados contra el
mal de amor.

En términos

psicológicos, sabemos mucho más de depresión que de manía. O, dicho de otra manera, la ausencia de amor nos ha preocupado mucho más que el exceso afectivo. Por razones culturales e históricas, la adicción afectiva, a excepción de algunos intentos

orientalistas más
espirituales que
científicos, ha pasado
desapercibida. No nos
impacta tanto el amor
desmedido, como el
desamor. Sobrestimamos
las ventajas del amor y
minimizamos sus
desventajas. Vivimos con
el apego afectivo a

nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos. Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.

¿Quién no ha caído alguna vez bajo los efectos del apego amoroso? Cuando el amor

obsesivo se dispara, nada parece detenerlo. El sentido común, la farmacoterapia, la terapia electroconvulsiva, los médium, la regresión y la hipnosis fracasan al unísono. Ni magia ni terapia. La adicción afectiva es el peor de los vicios.

La presente obra puede inscribirse en la categoría de divulgación científica, autoayuda o superación personal. Está organizada en tres partes, donde se exponen seis principios básicos “anti-apego”. En la primera (“Entendiendo el apego afectivo”), se da una

visión general sobre el tema del apego, se aclaran conceptos y se introduce al lector en una comprensión amigable y útil del tema. Sin esta aproximación sería difícil asimilar las otras secciones. En la segunda (“Previnendo el apego afectivo”), se busca

ofrecer algunas
herramientas para
promover la
independencia afectiva y
aun así seguir amando.
Está dirigida a cualquier
persona que quiera
mejorar su relación o
crear un estilo afectivo
más inmune al apego. De
todas maneras, puede

resultar igualmente útil para quienes han roto o quieren terminar con relaciones disfuncionales; se postulan tres principios preventivos. La tercera (“Venciendo el apego afectivo”) es la más extensa. Su contenido apunta a propiciar estrategias para desligarse

de aquellas relaciones inadecuadas y no recaer en el intento. La secuencia se organizó partiendo de los casos estudiados durante veinte años de ejercicio profesional y con base en la moderna terapia cognitiva afectiva, cuyos planteamientos sigo;

nuevamente se postulan tres principios terapéuticos. Después de leer la primera parte, se puede ir a la segunda o la tercera. El orden posterior lo definirá la necesidad del lector.

Continuando con la posición asumida en mi libro Deshojando

margaritas, éste mantiene una postura realista frente al tema del amor. Resalta la relevancia de algunos “autos” fundamentales, como el autorrespeto y el autocontrol, señala las deficiencias del autoengaño y promueve estilos independientes como la exploración, la

autonomía y el sentido de vida. La premisa que ha guiado su elaboración es que sólo se justifica amar cuando podemos hacerlo limpiamente, con honestidad y libertad. Cada idea persigue la meta optimista de que sí es posible amar si apegos. Y lo que es más

importante, vale la pena intentarlo. Este libro está dirigido a todas aquellas personas que quieren hacer del amor una experiencia plena, alegre y saludable.

PARTE I

ENTENDIENDO EL APEGO AFECTIVO

“El amor no es sólo
un sentimiento.

Es también un arte”

BALZAC

***SOBRE ALGUNAS
INCONVENIENCIAS
DEL APEGO***

AFECTIVO:

ACLARACIONES Y
MALOS ENTENDIDOS

El apego es adicción

Depender de la

persona que se ama es una
manera de enterrarse en
vida, un acto de
automutilación

psicológica donde el amor
propio, el autorespeto y la

esencia de uno mismo son
ofrendados y regalados
irracionalmente. Cuando
el apego está presente,
entregarse, más que un
acto de cariño
desinteresado y generoso,
es una forma de
capitulación, una
rendición guiada por el
miedo con el fin de

preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona “amada”, un simple apéndice. Cuando la dependencia es mutua,

el enredo es funesto y tragicómico: si uno estornuda, el otro se suena la nariz. O, en una descripción igualmente malsana si uno tiene frío, el otro se pone el abrigo.

“Mi existencia no tiene sentido sin ella”,
“Vivo por y para él”,
“Ella lo es todo para mí”,

“El es lo más importante de mi vida”, “No se qué haría sin ella”, “Si él me faltara, me mataría”, “Te idolatro”, “Te necesito”, en fin, la lista de este tipo de expresiones y “declaraciones de amor” es interminable y bastante conocida. En más de una ocasión las hemos

recitado, cantado bajo una
ventana, escrito o,
simplemente, han brotado
sin poder alguno de un
corazón palpitante y
deseoso de comunicar
afecto. Pensamos que
estas afirmaciones son
muestras del más puro e
incondicional de los
sentimientos. De manera

contradictoria, la tradición ha pretendido inculcarnos un paradigma distorsionado y pesimista: el auténtico amor, irremediablemente, debe estar infectado de adicción. Un absoluto disparate. No importa cómo se quiera plantear, la obediencia debida, la

adherencia y la subordinación que caracterizan al estilo dependiente, no son lo más recomendable.

La epidemiología del apego es abrumante. Según los expertos, la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o

relacionados con
dependencia patológica
interpersonal. En muchos
casos, pese a lo nocivo de
la relación, las personas
son incapaces de ponerle
fin. En otros, la dificultad
reside en una
incompetencia total para
resolver el abandono o la
pérdida afectiva. Es decir:

o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza.

Una de mis pacientes hacía la siguiente descripción de su “relación amorosa”: “Llevo doce años de

novia, pero estoy
comenzando a
cansarme... El problema
no es el tiempo, sino el
trato que recibo... No, él
no me pega, pero me trata
muy mal... Me dice que
soy fea, que le produzco
asco, sobre todo mis
dientes, que mi aliento le
huele a... (llanto)... Lo

siento, me da pena
decirlo... que mi aliento
le huele a podrido...
Cuando estamos en algún
lugar público, me hace
caminar adelante para que
no lo vean conmigo,
porque le da vergüenza...
Cuando le llevo un
detalle, si no le gusta me
grita “tonta” o

“retardada”, lo rompe o lo tira a la basura muerto de furia... Yo siempre soy la que paga. El otro día le llevé un pedazo de torta y como le pareció pequeño, lo tiró al piso y lo aplastó con el pie... Yo me puse a llorar... Me insultó y me dijo que me fuera de su casa, que si no era capaz

de comprar una mísera torta, no era capaz de nada... Pero lo peor es cuando estamos en la cama... A él le fastidia que lo acaricie o lo abrace... Ni qué hablar de los besos... Después de satisfacerse sexualmente, se levanta de inmediato y se va a bañar... (llanto)...

Me dice que no vaya a ser que lo contagie de alguna enfermedad... Que lo peor que le puede pasar es llevarse pegado algún pedazo de mí... Me prohíbe salir y tener amigas, pero él tiene muchas... Si yo le hago algún reclamo de por qué sale con mujeres, me dice

que terminemos, que no se va aguantar una novia insoportable como yo...”

¿Qué puede llevar a una persona a resistir este tipo de agravios y someterse de esta manera? Cuando le pregunté por qué no le dejaba, me contestó entre apenada y esperanzada:

“Es que lo amo... Pero sé que usted me va ayudar a desenamorarme... ¿no es cierto?...” Ella buscaba el camino facilista: el alivio, pero no la cura. Las reestructuraciones afectivas y las revoluciones interiores, cuando son reales, son dolorosas. No hay

ninguna pócima para acabar con el apego. Le contesté que no creía que una persona debía esperar a desenamorarse para terminar una relación, y que dudaba de que se pudiera producir desamor a fuerza de voluntad y razón (de ser así, el proceso inverso también

debería ser posible, y tal como lo muestran los hechos, uno no se enamora del que quiere, sino del que puede). Para ser más exacto, le dije que su caso necesitaba un enfoque similar a los utilizados en problemas de farmacodependencia, donde el adicto debe dejar

la droga pese a la
apetencia: “Lo que la
terapia intenta promover
en las personas adictas es
básicamente autocontrol,
para que aun necesitando
la droga sean capaces de
pelear contra la urgencia
y las ganas. En el balance
costo-beneficio, aprenden
a sacrificar el placer

inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo. Lo mismo ocurre con otro tipo de adicciones, como, por ejemplo la comida o el sexo. Usted no puede esperar a desenamorarse para dejarlo. Primero debe aprender a superar los miedo que se

esconden detrás del
apego, mejorar la
autoeficacia, levantar la
autoestima y el
autorespeto, desarrollar
estrategias de resolución
de problemas y un mayor
autocontrol, y todo esto
deberá hacerlo sin dejar
de sentir lo que siente por
él. Por eso es tan difícil.

Le repito, el drogadicto debe dejar el consumo, pese a que su organismo no quiera hacerlo. Debe pelear contra el impulso porque sabe que no le conviene. Pero mientras lucha y persiste, la apetencia está ahí, quieta y punzante, flotando en su ser dispuesta a atacar. El

desamor no se puede lograr por ahora, eso llegará después. Además, cuando comience a independizarse, descubrirá que lo que usted sentía por él no era amor, sino una forma de adicción psicológica. No hay otro camino, deberá liberarse de él sintiendo

que lo quiere, pero que no le conviene. Una buena relación necesita mucho más que afecto en estado puro”.

“El sentimiento de amor” es la variable más importante de la ecuación interpersonal amorosa, pero no es la única. Una buena relación de pareja

también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el humor, la sensibilidad, y cien adminículos más de supervivencia afectiva.

Mi paciente era una adicta a la relación, o si se quiere, una adicta afectiva. Mostraba la

misma sintomatología de un trastorno por consumo de sustancias donde, en este caso, la dependencia no estaba relacionada con la droga sino con la seguridad de tener a alguien, así fuera una compañía espantosa. El diagnóstico de adicción se fundamentaba en los

siguientes puntos: (a) pese al mal trato, la dependencia había aumentado con los meses y los años; (b) la ausencia de su novio, o no poder tener contacto con él, producía un completo síndrome de abstinencia que, para colmo, no era solucionable con ninguna

otra droga; (c) existía en ella un deseo persistente de dejarlo, pero sus intentos eran infructuosos y poco contundentes; (d) invertía una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con él, a cualquier precio y por encima de todo; (e) había una clara reducción y

alteración de su normal desarrollo social, laboral y recreativo, debido a la relación; y (f) seguía alimentando el vínculo a pesar de tener conciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud. Un caso de “amordependencia”, sin

demasiado amor.

Vale la pena aclarar que, cuando hablo de apego afectivo, me estoy refiriendo a la dependencia psicológica de la pareja. Los vínculos de amistad y de afinidad consanguínea constituyen una categoría cualitativamente distinta,

y exceden el propósito del presente texto. Sin embargo, es importante hacer una acotación. Cuando se estudia el apego en la relación padres-hijos, el análisis debe enmarcarse en cuestiones más biológicas. El apego aquí parecería cumplir una

importante función adaptativa. Sin desconocer los posibles riesgos del amor maternal o paternal asfixiante, es evidente que una cantidad moderada de apego ayuda bastante a que progenitores no tiremos la toalla y a que los hijos logren soportarnos.

Cuando el apego (attachment biológico) está decretado por leyes naturales, no hay que descartarlo, la cuestión es de supervivencia. Pero si el apego es mental (dependencia psicológica), hay que salir de él cuanto antes.

De aquí en adelante

hablaré indistintamente de apego afectivo, apego a la pareja y apego afectivo a la pareja.

El deseo no es apego

La apetencia por sí sola no alcanza para configurar la enfermedad del apego. El gusto por la droga no es lo único que define al adicto, sino su

incompetencia para
dejarla o tenerla bajo
control. Abdicar,
resignarse y desistir son
palabras que el apegado
desconoce. Querer algo
con todas las fuerzas no
es malo, convertirlo en
imprescindible, sí. La
persona apegada nunca
está preparada para la

pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. Lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él. Si hay un síndrome de abstinencia, hay apego.

De manera más específica, podría decirse

que detrás de todo apego hay miedo, y más atrás, algún tipo de incapacidad. Por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme solo, y me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas. El apego es la

muletilla preferida del
miedo, un calmante con
peligrosas
contraindicaciones.

El hecho de que
desees a tu pareja, que la
degustes de arriba abajo,
que no veas la hora de
enredarte en sus brazos,
que te deleites con su
presencia, su sonrisa o su

más tierna estupidez, no significa que sufras de apego. El placer (o si quieres, la suerte) de amar y ser amado es para disfrutarlo, sentirlo y saborearlo. Si tu pareja está disponible, aprovéchala hasta el cansancio; eso es apego sino intercambio de

reforzadores. Pero si el bienestar recibido se vuelve indispensable, la urgencia por verla no te deja en paz y tu mente se desgasta pensando en ella; bienvenido al mundo de los adictos afectivos.

Recuerda: el deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena. La

idea no es reprimir las
ganas naturales que
surgen del amor, sino
fortalecer la capacidad de
soltarse cuando haya que
hacerlo. Un buen sibarita
jamás crea adicción.

El desapego no es
indiferencia

Amor y apego no
siempre deben ir de la

mano. Los hemos entremezclado hasta tal punto, que ya confundimos el uno con el otro. Recuerdo un aviso que colocamos a la entrada de un centro de atención psicológica, con la siguiente frase de Krishnamurti: “El apego corrompe”. Para nuestra

sorpresa, la consigna, en vez de generar una actitud constructiva y positiva hacia el amor, ofendió a más de un asistente adulto. “No entiendo cómo ustedes están promocionando el desapego”, comentaba una mujer con hijos adolescentes y algo

decepcionada de su psicólogo. En cambio, los más jóvenes se limitaban a reafirmarla: “Claro. Eso es así. No cabe duda. ¡Hay que desapegarse para no sufrir!”

Equivocadamente, entendemos el desapego como dureza de corazón, indiferencia o

insensibilidad, y eso no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad y no adicción. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no

considera que deba
destruir la propia
identidad en nombre del
amor, pero tampoco
promociona el egoísmo y
la deshonestidad.
Desapegarse no es salir
corriendo a buscar un
sustituto afectivo,
volverse un ser carente de
toda ética o instigar la

promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.

Declararse

afectivamente libre es promover afecto sin opresión, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adicción a

su pareja entiende que
desligarse
psicológicamente no es
fomentar la frialdad
afectiva, porque la
relación interpersonal nos
hace humanos (los sujetos
“apegados al desapego”
no son libres, sino
esquizoides). No podemos
vivir sin afecto, nadie

puede hacerlo pero sí
podemos amar sin
esclavizarnos. Una cosa
es defender el lazo
afectivo y otra muy
distinta ahorcarse con él.
El desapego no es más
que una elección que dice
a gritos: el amor es
ausencia de miedo.

Un adolescente que

había decidido
“desprenderse amando”,
le envió una carta a su
novia contándole la
noticia, la cual ella
devolvió en una pequeña
bolsa de basura vuelta
añicos. Cito a
continuación un trozo de
la misma: “... Si estás a
mi lado, me encanta, lo

disfruto, me alegra, me
exalta el espíritu; pero si
no estás, aunque lo
resienta y me hagas falta,
puedo seguir adelante.
Igual puedo disfrutar de
una mañana de sol, mi
plato preferido sigue
siendo apetecible (aunque
como menos), no dejo de
estudiar, mi vocación

sigue en pie y mis amigos
me siguen atrayendo. Es
verdad que algo me falta,
que hay algo de
intranquilidad en mí, que
te extraño, pero sigo, sigo
y sigo. Me entristece,
pero no me deprimó.
Puedo continuar
haciéndome cargo de mí
mismo, pese a tu

ausencia. Te amo, sabes
que no te miento, pero
esto no implica que no
sea capaz de sobrevivir
sin ti. He aprendido que el
desapego es
independencia y ésa es mi
propuesta... No más
actitudes posesivas y
dominantes... Sin faltar a
nuestros principios,

amémonos en libertad y sin miedo a ser lo que somos...”

¿Por qué nos ofendemos si el otro no se angustia con nuestra ausencia? ¿Por qué nos desconcierta tanto que nuestra pareja no sienta celos? ¿Realmente estamos preparados para

una relación no dependiente? ¿Alguna vez lo has intentado? ¿Estás dispuesto a correr el riesgo de no dominar, no poseer y aprender a perder? ¿Alguna vez te has propuesto seriamente enfrentar tus miedos y emprender la aventura de amar sin apegos, no como

algo teórico sino de hecho? Si es así, habrás descubierto que no existe ninguna contradicción evidente entre ser dueño o dueña de tu propia vida y amar a la persona que está a tu lado ¿verdad? No hay incompatibilidad entre amar y amarse a uno mismo. Por el contrario,

cuando ambas formas de
afecto se disocian y
desequilibran, aparece la
enfermedad mental. Si la
unión afectiva es
saludable, la conciencia
personal se expande y se
multiplica en el acto de
amar. Es decir, trasciende
sin desaparecer E.E.
Cumming lo expresaba

así: “Amo mi cuerpo cuando está con tu cuerpo, es un cuerpo tan nuevo, de superiores músculos y estremecidos nervios”.

El apego desgasta y enferma

Otra de las características del apego es el deterioro energético.

Haciendo una analogía con Las enseñanzas de don Juan, de Carlos Castañeda, podríamos decir que el adicto afectivo no es precisamente “impecable” a la hora de optimizar y utilizar su energía. Es un pesimismo “guerrero”. El sobregasto

de un amor dependiente tiene doble faz. Por un lado, el sujeto apegado hace un despliegue impresionante de recursos para retener su fuente de gratificación. Los activo-dependientes pueden volverse celosos e hipervigilantes, tener ataques de ira, desarrollar

patrones obsesivos de comportamiento, agredir físicamente o llamar la atención de manera inadecuada, incluso mediante atentados contra la propia vida. Los pasivo-dependientes tienden a ser sumisos, dóciles y extremadamente obedientes para intentar

ser agradables y evitar el abandono. El repertorio de estrategias retentivas, de acuerdo con el grado de desesperación e inventiva del apegado, puede ser diverso, inesperado y especialmente peligroso.

La segunda forma de despilfarro energético no

es por exceso sino por defecto. El sujeto apegado concentra toda la capacidad placentera en la persona “amada”, a expensas del resto de la humanidad. Con el tiempo esta exclusividad se va convirtiendo en fanatismo y devoción: “Mi pareja lo es todo”. El

goce de la vida se reduce a una mínima expresión: la del otro. Es como tratar de comprender el mundo mirándolo a través del ojo de una cerradura, en vez de abrir la puerta de par en par. Quizás el refrán tenga razón: “No es bueno poner todos los huevos en la misma canasta”;

definitivamente, hay que repartirlos.

El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrés, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.

LA INMADUREZ

EMOCIONAL:

EL ESQUEMA CENTRAL DE TODO APEGO

Pese a que el término inmadurez puede resultar ofensivo o peyorativo para ciertas personas, su verdadera acepción nada

tiene que ver con retardo o estupidez. La inmadurez emocional implica una perspectiva ingenua e intolerante ante ciertas situaciones de la vida, generalmente incómodas o aversivas. Una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada

tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre. Fragilidad, inocencia, bisonada, inexperiencia o novatada, podrían ser utilizadas como sinónimos, pero técnicamente hablando, el término “inmadurez” se acopla mejor al escaso

autocontrol y/o autodisciplina que suelen mostrar los individuos que no toleran las emociones mencionadas. Dicho de otra manera, algunas personas estancan su crecimiento emocional en ciertas áreas, aunque en otras funcionan maravillosamente bien.

Señalaré las tres manifestaciones más importantes de la inmadurez emocional relacionadas con el apego afectivo en particular y con las adicciones en general: (a) bajos umbrales para el sufrimiento, (b) baja tolerancia a la frustración

y (c) la ilusión de permanencia.

Pese a que en la práctica estos tres esquemas suelen entremezclarse, los separaré para que puedan apreciarse mejor. Veamos cada uno en detalle.

Bajos umbrales para el sufrimiento o la ley del

mínimo esfuerzo

Según ciertos filósofos y teólogos, la ley del mínimo esfuerzo es válida incluso para Dios. Independientemente de la veracidad de esta afirmación debemos admitir que la comodidad, la buena vida y la aversión por las molestias

ejercen una atracción especial en los humanos. Prevenir el estrés es saludable (el tormento por tormento no es recomendable para nadie), pero ser melindrosos, sentarse a llorar ante el primer tropiezo y querer que la vida sea gratificante las

veinticuatro horas, es definitivamente infantil.

La incapacidad para soportar lo desagradable varía según de un sujeto a otro. No todos tenemos los mismos umbrales o tolerancia al dolor. Hay personas que son capaces de aguantar una cirugía sin anestesia, o de

desvincularse fácilmente de la persona que ama porque no les conviene, mientras que a otras hay que obligarlas, sedarlas o empujarlas, porque son de una susceptibilidad que raya en el merengue.

Estas diferencias individuales parecen estar determinadas no sólo por

la genética, sino también por la educación. Una persona que haya sido contemplada, sobreprotegida y amparada de todo mal en sus primeros años de vida, probablemente no alcance a desarrollar la fortaleza (coraje, decisión, aguante) para

enfrentar la adversidad. Le faltará el “callo” que distingue a los que perseveran hasta el final. Su vida se regirá por el principio del placer y la evitación inmediata de todo aversivo, por insignificante que éste sea. Repito: esto no implica hacer una

apología del masoquismo
y el autocastigo, y
fomentar el suplicio como
forma de vida, sino
reconocer que cualquier
cambio requiere de una
inversión de esfuerzo, un
costo que los cómodos no
están dispuestos a pagar.
El sacrificio los enferma
y la molestia los deprime.

La consecuencia es terrible: miedo a lo desconocido y apego al pasado.

Dicho de otra manera, si una persona no soporta una mínima mortificación, se siente incapaz de afrontar lo desagradable y busca desesperadamente el

placer, el riesgo de adicción es alto. No será capaz de renunciar a nada que le guste, pese a lo dañino de las consecuencias y no sabrá sacrificar el goce inmediato por el bienestar a mediano o largo plazo; es decir, carecerá de autocontrol.

Recuerdo el caso de una paciente, administradora de empresas, de unos cuarenta años y casada en segundas nupcias con un hombre bastante menor. Una de sus hijas adolescentes venía quejándose en forma reiterada de que el

padrastro la molestaba sexualmente. La joven relataba que en varias ocasiones se había despertado sobresaltada porque sentía que la tocaban y lo había visto masturbándose junto a la cama. Cuando decidió contar los hechos a su madre, ésta decidió pedir

ayuda. Como siempre en estos casos, el acusado negaba toda participación en el asunto. Luego de entrevistar varias veces a la niña y al señor, no hubo dudas de mi parte: el abuso existía y el acoso también. Por ejemplo, él solía tocarla por debajo de la mesa, al despedirse

de beso sus labios
buscaban los labios de
ella, entraba en su cuarto
sin llamar, le hacía
comentarios sobre sus
senos, en fin, el
hostigamiento era
indiscutible.

La madre, aunque
pueda sonar extraño,
estaba paralizada. Cuando

le dije que su hija se
estaba seriamente
afectada por la
persecución sexual del
esposo, ella contestó: “No
sé qué hacer doctor...
Esto es tan horrible... El
es un buen hombre...
Tuvo problemas en su
niñez y consumió drogas
durante la adolescencia...

Le faltó afecto... No sé que hacer... No quiero que mi hija sufra... Aconséjeme". Mi

respuesta fue clara y directa: "Señora, ¿usted tiene conciencia de la gravedad de lo que está ocurriendo? ¿Realmente no sabe qué hacer? ¿O sí sabe, pero no es capaz?...

Nada de lo que yo diga le va a servir, porque la respuesta es obvia... Su marido es un peligro para su hija... Usted no quiere ver la realidad, porque no quiere perderlo, pero recuerde que la salud mental de la niña está en juego... Esto no es un problema de consejos,

sino de principios ¿Tan grande es su apego por este hombre y tan pobre su temple?... Aunque le duela, no veo otra opción: así como están las cosas, es él o su hija”. Luego de meditar un rato, dijo: “Pero es que yo lo quiero mucho...” No había nada que hacer. La señora

agradeció mi “asesoría” y no volvió a las citas. Al cabo de unos meses me enteré de que su hija se había ido a vivir donde una tía y ella todavía mantenía las dudas iniciales. Las grandes decisiones siempre conllevan dolor, desorganización y

perturbación. La vida no viene en bandeja de plata.

El pensamiento central de la persona apegada afectivamente y con baja tolerancia al sufrimiento, se expresa así:

“No soy capaz de renunciar al placer/bienestar/seguridad

que me brinda la persona
que amo y soportar su
ausencia. No tengo
tolerancia al dolor. No
importa qué tan dañina o
poco recomendable sea la
relación, no quiero sufrir
su pérdida.
Definitivamente, soy
débil. No estoy preparado
para el dolor”.

Baja tolerancia a la
frustración o el mundo
gira a mi alrededor

La clave de este
esquema es el
egocentrismo, es decir:
“Si las cosas no son como
me gustaría que fueran,
me da rabia”. Tolerar la
frustración de que no
siempre podemos obtener

lo que esperamos, implica saber perder y resignarse cuando no hay nada que hacer. Significa ser capaz de elaborar duelos, procesar pérdidas y aceptar, aunque sea a regañadientes, que la vida no gira a nuestro alrededor. Aquí no hay narcisismo, sino

inmadurez.

Lo infantil reside en la incapacidad de admitir que “no se puede”. Si a un niño malcriado, se le niega un juguete con el argumento real de que no se tiene el dinero suficiente para comprarlo, él no entenderá la razón, no le importará. De todas

maneras exigirá que su deseo le sea concedido. Gritará, llorará, golpeará, en fin, expresará su inconformidad de las maneras más fastidiosas posibles, para lograr su cometido. El “Yo quiero” es más importante que el “No puedo”. Querer tener todo bajo control es una

actitud inocente, pero poco recomendable.

Muchos enamorados no decodifican lo que su pareja piensa o siente, no lo comprenden o lo ignoran como si no existiera. Están tan ensimismados en su mundo afectivo, que no reconocen las

motivaciones ajenas. No son capaces de descentrarse y meterse en los zapatos del otro. Cuando su media naranja les dice: “Ya no te quiero, lo siento”, el dolor y la angustia se procesa solamente de manera autorreferencial: “¡Pero si yo te quiero!” Como si el

hecho de querer a alguien fuera suficiente razón para que lo quisieran a uno. Aunque sea difícil de digerir para los egocéntricos, las otras personas tienen el derecho y no el “deber” de amarnos. No podemos subordinar lo posible a nuestras necesidades. Si

no se puede, no se puede.

Los malos
perdedores en el amor son
una bomba de tiempo.
Cuando el otro se sale de
su control o se aleja
afectivamente, las
estrategias de
recuperación no tienen
límites ni
consideraciones; todo es

válido. La rabieta puede incluir cualquier recurso, con tal de impedir el abandono. El fin justifica los medios.

A veces ni siquiera es amor por el otro, sino amor propio. Orgullo y necesidad de ganar: ¿Quién se cree que es...? ¿Cómo se atreve a

echarme? La inmadurez también puede reflejarse en el sentido de posesión: “Es mío” o “No quiero jugar con mi juguete, pero es mío y no lo presto”. Muchas veces no es la tristeza de la pérdida lo que genera la desesperación, sino quién echó a quién. Si se

obtiene nuevamente el control, la revancha no se hace esperar: “Cambie de opinión. Realmente no te quiero”.

Ganador absoluto. Una paciente decía: “Ya estoy más tranquila... Fui, lo reconquisté, se lo quité a la otra, y ahora sí... La cosa se acabó, pero

porque yo lo decidí...
¿Cómo le parece el
descaro, doctor?... Cinco
años de novios y dejarme
a un lado como a un trapo
sucio... Ya no me
importa, que haga lo que
quiera... ¿Por qué son tan
raros los hombres?”

El pensamiento
central de la persona

apegada afectivamente y con baja tolerancia a la frustración, se expresa así:

“No soy capaz de aceptar que el amor escape de mi control. La persona que amo debe girar a mi alrededor y darme gusto. Necesito ser el centro y que las cosas

sean como a mí me gustaría que fueran. No soporto la frustración, el fracaso o la desilusión. El amor debe ser a mi imagen y semejanza”.

Ilusión de permanencia o de aquí a la eternidad

La estructura mental del apegado contiene una

dudosa presunción
filosófica respecto al
orden del universo. En el
afán de conservar el
objeto deseado, la persona
dependiente, de una
manera ingenua y
arriesgada, concibe y
acepta la idea de lo
“permanente”, de lo
eternamente estable. El

efecto tranquilizador que esta creencia tiene para los adictos es obvio: la permanencia del proveedor garantiza el abastecimiento. Aunque es claro que nada dura para siempre (al menos en esta vida el organismo inevitablemente se degrada y deteriora con el

tiempo), la mente
apegada crea el anhelo de
la continuación y
perpetuación ad infinitud:
la inmortalidad.

Hace más de dos mil
años, Buda alertaba sobre
los peligros de esta falsa
eternidad psicológica.
“Todo esfuerzo por
aferrarnos nos hará

desgraciados, porque
tarde que temprano
aquello a lo que nos
aferramos desaparecerá y
pasará. Ligarse a algo
transitorio, ilusorio e
incontrolable es el origen
del sufrimiento. Todo lo
adquirido puede perderse,
porque todo es efímero.
El apego es la causa del

sufrimiento”.

La paradoja del sujeto apegado resulta patética: por evitar el sufrimiento instauro el apego, el cual incrementa el nivel de sufrimiento, que lo llevará nuevamente a fortalecer el apego para volver otra vez a padecer. El círculo se cierra sobre

sí mismo y el vía crucis continúa. El apego está sustentado en una falsa premisa, una utopía imposible de alcanzar y un problema sin solución. La siguiente frase, nuevamente de Buda, es de un realismo cruento pero esclarecedor: “Todo fluye, todo se diluye; lo

que tiene principio tiene fin, lo nacido muere y lo compuesto se descompone. Todo es transitorio, insustancial y, por tanto, insatisfactorio. No hay nada fijo de qué aferrarse”.

Los “Tres Mensajeros Divinos”, como él los llamaba:

enfermedad, vejez y muerte, no perdonan. Tenemos la opción de rebelarnos y agobiarnos porque la realidad no va por el camino que quisiéramos, o afrontarla y aprender a vivir con ella, mensajeros incluidos. Decir que todo acaba significa que las

personas, los objetos o las
imágenes en la cuales
hemos cifrado nuestras
expectativas de
salvaguardia personal, no
son tales. Aceptar que
nada es para toda la vida
no es pesimismo sino
realismo saludable.
Incluso puede servir de
motivador para

beneficiarse del aquí y el ahora: “Si voy a perder los placeres de la vida, mejor los aprovecho mientras pueda”. Esta es la razón por la cual los individuos que logran aceptar la muerte como un hecho natural, en vez de deprimirse disfrutan de cada día como si fuera el

último.

En el caso de las relaciones afectivas, la “certeza sí que es incierta”. El amor puede entrar por la puerta principal y en cualquier instante salir por la de atrás. No estoy diciendo que no existan amores duraderos y que el

hundimiento afectivo
deba producirse
inevitablemente. Lo que
estoy afirmando es que
las probabilidades de
ruptura son más altas de
lo que se piensa, y que el
apego no parece ser el
mejor candidato para
salvaguardar y mantener a
flote una relación. Por

desgracia, no existe eso que llamamos seguridad afectiva. Cuando

intentamos alcanzar este sueño existencial, el vínculo se desvirtúa. Algunos matrimonios no son otra cosa que un secuestro amañado.

Un señor de cincuenta y dos años,

separado y vuelto a casar, había desarrollado una paranoia afectiva (celos) por miedo a que su esposa, quince años menor y muy atractiva, le fuera infiel. Con el tiempo, las estrategias retentivas desarrolladas se habían convertido en un verdadero arsenal de

espionaje y control; una KGB en miniatura, personalizada y casera. Detectives, grabaciones, prohibiciones y alguna cachetada de vez en cuando, habían logrado poner “en jaque” a la atribulada señora; es decir, “en su sitio”, totalmente inmovilizada y

controlada. Cuando a veces, bajo el agobio aplastante de la hipervigilancia, la mujer insinuaba un incipiente y dubitativo “no”, él aplastaba de inmediato el intento de sublevación: “eres una igualada”, solía decir con profunda indignación. Lo que en

otros términos significaba: “Eres menos que yo”. Esta actitud de dominación le permitía disminuir las probabilidades de perder a su pareja y crear la ilusión de permanencia, la certeza virtual de que ella nunca lo dejaría. Daba lo mismo que fuera por

amor o por la fuerza, lo importante era sujetarla y mantenerla bajo control domiciliario. Sin embargo, la ostentación del poder no era más que una fachada sin mucho fundamento. El era mucho más débil que ella. En realidad, la sumisión que mostraba la joven

señora no era producto del apego, sino una estrategia de supervivencia ante un depredador evidentemente peligroso. Ella quería liberarse y estaba dispuesta a escapar a la primera oportunidad. Como suele ocurrir en estos casos, tanta

persecución y vigilancia lograron finalmente que la tan temida profecía se hiciera realidad. Ella lo dejó por otro; curiosamente, el detective que su propio marido había contratado. Nadie sabe para quien trabaja.

No hay relación sin riesgo. El amor es una

experiencia peligrosa y atractiva, eventualmente dolorosa y sensorialmente encantadora. Este

agridulce implícito que lleva todo ejercicio amoroso puede resultar especialmente fascinante para los atrevidos y terriblemente amenazante para los inseguros. El

amor es poco previsible,
confuso y difícil de
domesticar. La
incertidumbre forma
parte de él, como de
cualquier otra
experiencia.

Las personas que han
creado el esquema mental
de la permanencia se
sorprenden cuando algo

anda mal en su pareja, las toma por sorpresa y en contravía: “Jamás pensé que esto me pasara a mí”, “Creí que yo nunca me separaría”, “Me parece imposible”, “No lo puedo creer” o “No estaba preparado para esto”.

Acepto que cuando alguien se casa no debe

hacerlo pensando en la separación; sería absurdo ser tan pesimista. Pero una cosa es el optimismo moderado y otra el pensamiento mágico. El realismo afectivo implica no confundir posibilidades con probabilidades. Una persona realista podría

argumentar algo así: “Hay muy pocas probabilidades de que mi relación se dañe, remotas si se quiere, pero la posibilidad siempre existe. Estaré vigilante”. Una persona ingenua se dejará llevar por la idea romántica de que ciertos amores son invulnerables e

inalterables. La aterrizada puede ser mortal.

El pensamiento central de la persona apegada afectivamente y con ilusión de permanencia, se expresa así:

“Es imposible que nos dejemos de querer. El amor es inalterable,

eterno, inmutable e indestructible. Mi relación afectiva tiene una inercia propia y continuará para siempre, para toda la vida”.

¿A QUE COSAS DE LA RELACION NOS APEGAMOS?

EL MENU PERSONALIZADO DE

LA VIDA EN PAREJA

Para que haya apego debe haber algo que lo justifique: o evitamos el dolor o mantenemos la satisfacción. Nadie se aferra al sufrimiento por el sufrimiento mismo. Ni siquiera los masoquistas se apegan al dolor, sino al deleite de sentirlo. El

asceta busca iluminación;
el monje flagelante,
redención; el suicida,
remedio. En cada caso, el
placer y/o el sentido de
seguridad psicológica se
entremezcla hasta crear
una especie de
"superdroga", altamente
sensible a la adicción.
Esta explosiva mezcla no

siempre se hace evidente;
puede aparecer
inocentemente como
bienestar, tranquilidad,
diversión,
engrandecimiento del
ego, confianza, compañía,
soporte o simple
presencia física. Si
pensamos un momento
cómo funciona el apego

afectivo en cada uno de
nosotros, veremos que la
"supersustancia"

(placer/bienestar más
seguridad/protección)

siempre está presente,
porque es el motivo del
apego. Sin ella, no hay
dependencia.

Una paciente de
treinta y dos años no era

capaz de separarse de su marido, pese al evidente desamor que sentía, a no tener hijos, a disfrutar de una buena posición económica y a no tener impedimentos morales de tipo religioso. No había razón aparente para que ella continuara en esa relación, máxime si

consideramos que el esposo era adicto a la cocaína y bisexual declarado. Durante varias semanas tratamos de analizar sus condiciones de vida y su historia personal, para que pudiera tomar una decisión entre dos opciones posibles: darle una nueva

oportunidad a la pareja (creo que era la novena o décima), o alejarse definitivamente. Cuando yo intentaba llegar al meollo de sus dudas y detectar los factores que le impedían retirarse, nada parecía explicar su comportamiento. ¿Qué placer o seguridad podía

obtener de semejante
relación? Un día
cualquiera, como al pasar,
ella comentó que estaba
muy cansada porque no
había podido conciliar el
sueño esperando a su
marido, y luego agregó:
"Me cuesta mucho trabajo
dormir sola... No es
miedo a los ladrones o las

fantasmas, sino que necesito que alguien me abrace por detrás y me cuide la espalda... Como acomodarme al espacio que el otro me deja... Por eso me rodeo de almohadas... Es como construir un refugio y meterme en él... Cuando llega con tragos,

prácticamente yo me
cobijo con su cuerpo...
Lo acomodo al mío como
un muñeco de trapo, y
aunque él ni se da cuenta,
me siento arropada,
protegida... Pensándolo
bien, creo que para mí es
muy importante dormir
con alguien... ¿Será por
eso que no soy capaz de

separarme?"

El camino había comenzado a despejarse. Más allá de la evidente irracionalidad y del enorme costo que mi paciente debía pagar por tener un compañero nocturno, la compañía le permitía sobrevivir a un esquema de

pérdida/abandono. Como chuparse el dedo, el osito de peluche o el pedazo de tela rota y vieja que sirven de señales de seguridad para ciertos niños, el contacto humano con su pareja le producía la tranquilidad momentánea para poder dormir (confort igual a

placer más seguridad). De manera sorprendente, el abrazo noctámbulo tenía para ella la suficiente intensidad positiva como para balancear y justificar todo lo malo que había en la relación. Una pizca de bienestar/protección a cambio de una vida insufrible.

Esta marcada desproporción sólo puede ser explicable desde la desesperación que induce el miedo o la desesperanza que genera la depresión. La famosa frase shakesperiana: "Mi reino por un caballo", podría parecer un mal trueque a los ojos de

cualquier avezado
comerciante, pero si la
contextualizamos en el
fragor del campo de
batalla, habiendo quedado
a pie y sin poder escapar,
el negocio es más que
bueno. Desde su realidad
distorsionada y su
incapacidad percibida, mi
paciente no veía ninguna

otra alternativa, estaba desolada y no era capaz de hacerse cargo de sí misma. Como vimos, la mayoría de las personas apegadas son emocionalmente inmaduras y muy necesitadas de cuidado; por tal razón el regazo de su marido era el opiáceo

donde la soledad dejaba de doler. La mente es así. Mientras el principio del placer y el principio de seguridad estén en juego, así sea en pequeñas dosis, uno puede apegarse a cualquier cosa, en cualquier lugar y de cualquier manera.

De acuerdo con la

historia persona afectiva, la educación recibida, los valores inculcados y las deficiencias específicas, cada cual elige su fuente de apego o cada apego lo elige a uno. Aunque la lista que presentaré no es exhaustiva, en ella aparecen los tipos de apego afectivo más

comunes observados en la práctica clínica. Algunos están mediados por esquemas mal adaptativos y otros, por simple gusto o placer. Una persona puede apegarse a uno, varios o, si está muy de malas, a todos. Los apegos del menú son los siguientes: apego a la

seguridad/protección, a la
estabilidad/confiabilidad,
a las manifestaciones de
afecto, a las
manifestaciones de
admiración y al
bienestar/placer de toda
buena relación (por
ejemplo, sexo, mimos,
tranquilidad y
compañerismo).

I.- La vulnerabilidad al daño y el apego a la seguridad /protección

El esquema principal es la baja autoeficiencia: "No soy capaz de hacerme cargo de mí mismo". Estas personas necesitan de alguien más fuerte, psicológicamente hablando, que se haga

responsable de ellas. La idea que las mueve es obtener la cantidad necesaria de seguridad/protección para enfrentar una realidad percibida como demasiado amenazante. correspondido, el que más necesita del otro termina mal, o abre sucursal. Las

parejas que coinciden en su afán sexual, no necesitan terapeutas ni consejeros, sino una buena cama (finalmente todo lo arreglan bajo las sábanas). Dos adictos al erotismo, viviendo juntos, alimentando a cada instante el apetito, jamás se sacian. Por el

contrario, cada vez se necesitan más y la droga debe ser mayor para producir el mismo efecto. Ningún drogadicto se cura por saciedad.

Si alguna víctima de este apego decide acabar valiente e inquebrantablemente con la pasión que lo embarga,

las recomendaciones
exceden la ortodoxia
terapéutica: rezar mucho,
entregarse al ángel de la
guarda o irse a vivir a
Alaska, lo más lejos
posible del oscuro objeto
del deseo.

El apego a los
mimos/contemplación
puede estar libre de todo

apego sexual y de cualquier esquema deficitario. En estos casos, el simple gusto por el contacto físico o el "contemplis" en general, es el que manda. Ya sea por causas heredadas o aprendidas, la hipersensibilidad a los arrumacos pone en

marcha un alud
placentero y arrollador,
imposible de detener, que
se irradia hasta los
lugares más recónditos de
nuestro organismo. No es
de extrañar que las
personas mimosas queden
fácilmente atrapadas por
los besos, abrazos, la
sonrisa u otras

manifestaciones de
afecto. Una señora no
muy bien emparejada
defendía su apego así:
"Yo sé que tiene mil
defectos... ¡Pero es que
acaricia tan rico!" Conocí
a un joven ejecutivo,
víctima del estrés, que
lograba apaciguarse
totalmente si su esposa le

"rascaba" la cabeza.

Contrariamente a lo expresado, para las personas inhibidas, tímidas, inseguras, introvertidas y emocionalmente constipadas, la expresión de afecto puede ser el peor de los aversivos. Hay infinitas maneras de

complacer a la persona que se quiere, pero debe haber un receptor disponible. Cuando el dador de amor encuentra un terreno propicio para que la contemplación prospere, no hay nada más estimulante que malcriar a la persona amada.

El apego al
compañerismo/afinidad
es mucho más fuerte de lo
que uno podría creer. He
visto personas
supremamente apegadas,
cuyo único y principal
enganche es la
congruencia de sus gustos
e inclinaciones. Y aunque
sexual y afectivamente no

estén tan bien, el
amiguismo y la buena
compañía los mantiene
íntimamente
entrelazados. No es fácil
ser compañero,
confidente y cómplice de
la pareja, pero si este
nexo ocurre, la unión
adquiere una solidez
sustancial.

Cuando una pareja
apegada por la
camaradería intenta
separarse, el intento no
suele prosperar, porque
hallar un sustituto afín es
supremamente difícil.
Como si se tratara de un
karma, cada nuevo intento
les recuerda lo cerca que
todavía están de su "ex".

La urgencia por regresar a casa desespera y no da espera. En cuestión de días o semanas se restablece nuevamente el idilio y las coincidencias que los mantenían unidos vuelven a activarse con más fuerza que nunca.

La complicidad de las causas comunes, como

los buenos vinos, requiere
de tiempo de
añejamiento; pero si nos
excedemos en el
procesamiento, se
avinagra. Si el
compañerismo se
exagera, el amor adquiere
un aroma a fraternidad
casi incestuoso. Los
individuos apegados al

compañerismo de la pareja están dispuestos a sacrificar el placer de sentir amor, con tal de no perder las ventajas de vivir con el mejor amigo.

El apego a la convivencia tranquila y en paz es de los más apetecidos, sobre todo después de los cuarenta

años. Hay una época en la vida en que estamos dispuestos a cambiar pasión por tranquilidad. Muchos de mis pacientes prefieren la calma hogareña a las simpáticas y divertidas emociones fuertes. Mientras algunas personas no toleran las discusiones y peleas, a

otras les fascina vivir en estado de beligerancia. Así como el buen clima afectivo es un requisito imprescindible para que el amor prospere, la convivencia estresante destruye cualquier relación. Pero si obtener la tan apreciada tranquilidad implica

renunciar a los demás
placeres y alegrías que el
amor sano me puede
ofrecer, pensaría
seriamamente en revisar mi
concepto de paz.

PARTE II

PREVINIENDO EL APEGO AFECTIVO

Cómo promover la
independencia afectiva y

aún así seguir amando

“Los invisibles
átomos del aire

en rededor palpitan y
se inflaman;

el cielo se deshace
en rayos de oro;

la tierra se estremece
alborozada;

oigo flotando en olas
de armonía

el rumor de besos y
el batir de alas;

mis párpados se
cierran... ¿Qué sucede?

“¡Es el amor que
pasa!”

***GUSTAVO ADOLFO
BÉCQUER***

“El amor - según lo
entiende el mundo-
no es amor, es un
egoísmo escoltado;
es aunarse uno con
otro”.

STENDHAL

El apego puede
prevenirse. Bajo
determinadas
circunstancias, podemos
crear inmunidad a las
adicciones afectivas y
relacionarnos de una

manera más tranquila y descomplicada. Siempre podemos estar afectivamente mejor. Si tu pareja está bien constituida, aún puedes fortalecerla más; y si tiene deficiencias no muy graves, puedes mejorarla. El mejoramiento afectivo es un proceso continuo

que no puede descuidarse.

Los tres principios que se presentan a continuación permiten desarrollar una actitud anti-apego, es decir un estilo de vida orientado a fomentar la independencia psicológica sin dejar de amar. Por desgracia,

nuestra cultura no los enseña de una manera programada y coherente porque, paradójicamente, la libertad es uno de los valores más restringidos.

El primer principio es el de la exploración, o el arte de no poner todos los huevos en la misma canasta; el segundo es el

de la autonomía, o el arte de ser autosuficiente sin ser narcisista, y el tercero, es el principio del sentido de vida, o el arte de alejarse de lo mundano. La aplicación de cada uno de ellos hará tambalear los esquemas responsables de la adicción afectiva, pero si

la aplicación es conjunta,
el impacto psicológico
será óptimo. Una persona
audaz, libre y realizada es
un ser que le ha ganado la
batalla a los apegos.

La inmunidad a la
adicción afectiva sólo
puede alcanzarse cuando
todos nuestros papeles
estén debidamente

equilibrados. Somos mucho más que esposo/ esposa o novio/ novia. Si vivo exclusivamente para mi pareja, si reduzco todas mis opciones de alegría y felicidad a la relación, destruyo mis posibilidades en otras áreas, las cuales también son importantes para mi

crecimiento interior.
Cuando se logra la
madurez afectiva, el acto
de amar no es tan
cautivante como para
anularnos, ni tan distante
como para enfriarnos. Se
obtiene un punto medio,
el lugar equidistante,
donde el amor existe y
deja vivir.

EL PRINCIPIO DE LA EXPLORACIÓN Y EL RIESGO RESPONSABLE

Una de las cosas que más interfiere con el proceso de desapego es el miedo a lo desconocido. La persona apegada, debido a su inmadurez emocional, no suele

arriesgarse porque el riesgo incomoda. Jamás pondría en peligro su fuente de placer y seguridad. Prefiere funcionar con la vieja premisa de los que temen los cambios: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”. Enfrentarse a lo nuevo, siempre

asusta.

El anclaje al pasado es la piedra angular de todo apego. Aferrarse a la tradición genera la sensación de estar asegurado. Todo es predecible, estable y sabemos para dónde vamos. No hay innovaciones ni sorpresas

molestas. Rescatar las raíces y entender de dónde venimos es fundamental para cualquier ser humano, pero hacer de la costumbre una virtud es inaceptable.

Muchas parejas entran en una especie de canibalismo mutuo,

donde cada uno devora al otro hasta desaparecer. Se absorben como dos esponjas interconectadas. Sólo ven por los ojos de su media naranja. Una de mis pacientes acababa de salir de un noviazgo de ocho años. El novio había decidido terminar porque estaba cansado y quería

tener nuevas experiencias. Después de tantos años, uno no sabe qué es peor, si terminar o casarse. Los noviazgos tipo Matusalén no suelen ser de buen pronóstico. De todas maneras, decidieron estar un tiempo separados. El verdadero problema se presentó cuando la joven

tuvo que enfrentar el reto de vivir sin él. Desde los inicios de la adolescencia habían estado juntos y su vida había girado alrededor de él. Durante ocho años no había hecho más que estar a su lado como un fiel escudero, al pie del cañón. Casi no tenía amigas, ni grupos de

referencia, ni vocación, ni inquietudes, nada. Sólo un trabajo rutinario que apenas le gustaba. Cuando llegó a mi consultorio, se mostraba perpleja, como si hubiera nacido ayer. El novio le había suministrado lo necesario para sobrevivir afectivamente hasta el

momento, y ahora le tocaba empezar de cero. Sus gustos eran los de él, sus amigos también y sus aficiones eran prestadas. Una pantalla de cine en blanco. Por primera vez tenía que mirarse a sí misma, cuestionarse y ver qué le ofrecía el mundo. Se demoró más de un año

en adquirir el espíritu de exploración natural que poseen la mayoría de las personas. Aunque el novio nunca volvió a aparecer, fue capaz de cultivar sus inquietudes y mirara más allá de lo evidente. Hay noviazgos que atrofian la capacidad de sentir y adormecen el

alma.

¿Quién dijo que para establecer una relación afectiva uno debe encarcelarse? ¿De dónde surge esa ridícula idea de que el amor implica estancamiento? ¿Por qué algunas personas al enamorarse pierden sus intereses vitales? ¿El

amor debe ser castrante?
¿realmente el vínculo
afectivo requiere de estos
sacrificios? Los preceptos
sociales han hecho
desastres. Amar no es
anularse, sino crecer de a
dos. Un crecimiento
donde las
individualidades, lejos de
opacarse, se destacan.

Querer a alguien no
significa perder
sensibilidad y volverse
una marmota sin más
intereses que lo mundano.
Uno de mis pacientes
hombres había
“prohibido” a su esposa
hacer una especialización
en la universidad, porque,
según él: “Las mujeres

casadas deben estar en casa con sus hijos”. Lo triste no era tanto la exigencia absurda del señor, sino la aceptación voluntaria de la señora: “Me debo a mis hijos”. Cuando puse en duda su afirmación, ella respondió que si la mamá estaba totalmente disponible, los

niños estarían mejor educados. Volví a expresarle mi desacuerdo: “Según ese criterio, la mayoría de los niños de mujeres trabajadoras estarían mal educados, y no es así. Conozco madres de tiempo completo con hijos totalmente descarriados...

Sin irnos para los extremos, creo que la madre semi-presencial es una buena opción educativa”. Durante algunas citas conversamos sobre la posibilidad de seguir estudiando sin dejar de ser mamá, pero al poco tiempo el marido agregó

una nueva prohibición a su lista: no más psicólogo.

El principio de la exploración responsable (por “responsable” entiendo hacer lo que nos venga en gana, siempre y cuando no sea dañino ni para uno ni para otros) sostiene que los humanos

tenemos la tendencia
innata a indagar y
explorar el medio. Somos
descubridores natos,
indiscretos por
naturaleza. Cuando
exploramos el mundo con
la curiosidad del gato,
todos nuestros sentidos se
activan y entrelazan para
configurar un esquema

vivencial. Es entonces cuando descubrimos que el placer no está localizado en un solo punto, sino disperso y accesible. Y no estoy insinuando que haya que reemplazar a la pareja o engañarla. La persona que amo es una parte importante de mi vida,

pero no la única. Si pierdo la capacidad de escudriñar, husmear y sorprenderme por otras cosas, quedaré atrapado en la rutina. Nadie tiene el monopolio del bienestar. Krishnamurti decía: “Cuando se adora a un solo río, se niegan todos los demás ríos;

cuando usted adora a un solo árbol o a un solo dios, entonces niega todos los árboles, todos los dioses”. del lugar claramente asombrado. Cuando le preguntaron el motivo de su sorpresa, respondió: “Estoy fascinado, ¡cuántas cosas no necesito!”.

Por desgracia, las personas que sufren de apego afectivo son las que más bloquean la autonomía, porque sus necesidades son demasiado fuertes. La adicción a otro ser humano es la más difícil de erradicar, y más aún cuando la motivación de

fondo es la necesidad de seguridad/protección (“Más vale mal acompañado que solo”). Mientras el principio de la exploración facilita la obtención de reforzadores y la pérdida del miedo a lo desconocido, el principio de la autonomía permite adquirir

confianza en uno mismo y perder el miedo a la soledad.

Un estilo de vida orientado a la libertad personal genera, al menos, tres atributos psicoafectivos importantes: la defensa de la territorialidad, una mejor utilización de la

soledad y un incremento en la autosuficiencia. Veamos cada uno en detalle.

La defensa de la territorialidad y la soberanía afectiva

La territorialidad es el espacio de reserva personal; si alguien lo traspasa, me siento mal,

incómodo o amenazado.
Es la soberanía
psicológica individual: mi
espacio, mis cosas, mis
amigos, mis salidas, mis
pensamientos, mi
vocación, mis sueños, en
fin, todo lo que sea “mi”,
que no necesariamente
excluye el “tu”. Tus rosas,
mis rosas y nuestras

rosas. Una territorialidad exagerada, lleva a la paranoia y si es minúscula, a la inasertividad. El equilibrio adecuado es aquel donde las demandas de la pareja y las propias necesidades se acoplan respetuosamente.

Aunque ya nos

referimos en parte a este punto, es importante recalcar que sin territorialidad no puede haber una buena relación. Las parejas superpuestas en un ciento por ciento, además de disfuncionales, son planas y tediosas. Se conocen tanto y se comunican tantas cosas,

que se les acaba el repertorio. Se pierde el encanto de lo inesperado. Una cosa es entregar el corazón y otra el cerebro.

Nuestra educación ha exaltado el valor de un matrimonio encerrado y sin secretos, como decía E.E. Cummings: “Uno no es la mitad de dos; dos

son las mitades de uno". Siameses, hasta que la muerte los separe. A muchos les disgusta que su pareja no lo exprese todo, porque lo consideran falta de lealtad (obviamente no estoy defendiendo el mutismo electivo). Pero la transparencia total no

existe. Más aún, a veces es mejor no preguntar, y otras, no contar. Recuerdo el caso de una señora que, como no estaba muy bien afectivamente con su esposo, empezó a sentirse atraída por el mejor amigo del señor. Aunque nunca había pasado nada entre ambos, una noche

de parranda, con algunos tragos encima, él se animó a darle un beso y ella no lo rechazó. Un tiempo después, estando en un curso de “encuentro matrimonial”, en un ataque de sinceridad la mujer no solamente comentó la atracción que sentía por el susodicho,

que entre otras cosas disminuía cada día, sino el furtivo beso que se dejó robar. Ella quedó liviana, tranquila y en paz consigo misma, con Dios y con la humanidad; él quedó deprimido, indignado y celotípico. Necesitaron varias citas de terapia, una separación transitoria

y casi un año de reproches para volver a empezar. No obstante, algo pareció romperse. Todavía hoy, después de cinco años, cuando la obsesión se activa, el marido exige más detalles del beso aquel. La pregunta es evidente: ¿Valió la pena comentar el desliz? ¿No

podría ella haber buscado una solución menos “sincera” y dramática? La mayoría de los hombres nunca olvidan las canitas al aire de su mujer.

En otro ejemplo, una mujer que trabajaba vendiendo cosméticos para ayudar a los gastos de la casa, había decidido

abrir su propia cuenta de ahorros. Por

recomendación de su madre, y debido a que el esposo era bastante tacaño, a escondidas comenzó a ahorrar el diez. Por consejo de un sacerdote, y para evitar estar en pecado, le confesó al marido el

autopréstamo que estaba haciendo efectivo sin su autorización. Más le hubiera valido estar presa. Las medidas represivas del señor fueron impresionantes. Iban desde la confiscación activa de los privilegios, hasta el escarnio público. ¿Tuvo algún sentido

comentar el secreto de su ahorro? En otro caso, un hombre cometió el error de confesarle a su señora que todavía le gustaba una ex novia, casada y con hijos, que trabajaba en la misma empresa que él. No tuvo vida hasta renunciar al trabajo. Una joven mujer a punto de

casarse le confesó al novio, con el cual mantenía relaciones sexuales frecuentes, que él no había sido el primero. El matrimonio se desbarató.

La idea no es andar jugando a las escondidas, fomentar el libertinaje y eliminar todo rastro de

honradez, sino establecer los límites de la propia privacidad. Algo así como la reserva del sumario. Y esto no es desamor, sino inteligencia afectiva. La independencia (territorialidad) sigue siendo la mejor opción para que una pareja perdure y no se consuma.

Aunque a la gente
apegada le aterra el libre
albedrío y le encanta
ceder espacios: sin
autonomía no hay amor,
sólo adicción
complaciente.

Al rescate de la
soledad

Frente a la soledad
siempre ha habido

posiciones enfrentadas. Los filósofos y los maestros espirituales la han defendido a capa y espada, como una oportunidad para fomentar el autoconocimiento. Por ejemplo, Cicerón decía: “Nunca he estado menos solo que cuando estoy

solo”. Por su parte, los poetas y enamorados han hecho una apología de la adhesión afectiva, y han señalado que no hay nada mejor que estar encadenado a un corazón.

En palabras de Machado:

Poned atención:

Un corazón solitario

No es un corazón.

El gran poeta español posiblemente no hubiera pasado un test de dependencia, ni hubiera recomendado este libro.

Para la psicología clínica, la soledad tiene una faceta buena y una mala. Cuando es producto de la elección voluntaria,

es saludable y ayuda a limpiar la mente. Pero si es obligada, puede aniquilar todo vestigio de humanidad rescatable. La soledad impuesta es desolación, la elegida es liberación.

No es lo mismo estar socialmente aislado que estar afectivamente

aislado. De las dos, la segunda, es decir, la carencia afectiva, es la que más duele. Ésa es la que abre huecos en el alma y la que nos despoja de toda motivación. Aunque ambas formas de aislamiento generan depresión, la soledad del desamor es la madre de

todo apego.

El principio de la autonomía lleva, irremediablemente, al tema de la soledad. De alguna manera, estar libre es estar solo. La persona que se hace cargo de sí misma no requiere de nodrizas ni guardianes porque no le teme a la

soledad, la busca. En cambio, para un adicto afectivo el peor castigo es el alejamiento. Como un monstruo de mil cabezas, el destierro físico, psicológico o afectivo se va acoplando al déficit de la víctima. Por ejemplo, para los que sufren de vulnerabilidad al daño, la

soledad es desamparo;
para los que necesitan
estabilidad, es abandono;
para los que carecen de
autoestima, es desamor.

Sin llegar a ser
ermitaño, la soledad trae
varias ventajas. Desde el
punto de vista
psicológico-cognitivo
(mental), favorece la

autoobservación y es una
oportunidad para
conocerse a uno mismo.
Es en el silencio cuando
hacemos contacto con lo
que verdaderamente
somos. Desde el punto de
vista Psicológico-
emocional, posibilita que
los métodos de relajación
y meditación aumenten su

eficacia. Cuando no hay moros en la costa, el organismo se siente más seguro y concentrado: no hay necesidad de aprobación, ni competencia, ni críticas a la vista. Desde el punto de vista psicológico-comportamental, nos induce a soltar los

bastones, a enfrentar los imponderables y a lanzarnos al mundo. No es imprescindible tener compañía afectiva para desempeñarse socialmente.

Abrazar la soledad no significa que debas incomunicarte y aislarte de tu pareja. Las

soledades de cada uno
pueden interconectarse.
Entre dos personas que se
aman, el silencio habla
hasta por los codos. Tu
pareja puede estar
leyendo, mientras tú
arreglas el jardín, o
viceversa. Cada uno en lo
suyo. Aparentemente no
se están comunicando, no

se hablan, no se miran, no se huelen, no se tocan. Pero no es así. Hay un intercambio vivo, una presencia compartida donde ambas soledades se juntan y se envuelven la una en la otra. Rilke lo expresaba bellamente:

El amor consiste en esto:

Que dos soledades se
protegen

Se tocan mutuamente

Y se saludan.

De eso se trata el
respeto a la intimidad.
Amar en puntas de pie
para que no haya
sobresaltos y encontrarse
en los pasillos. Respirar

el mismo aire sin
contaminarlo, y compartir
el amor sin hacerlo
necesariamente explícito.
Splager resume muy bien
la idea central de amar en
soledad y aún así seguir
amando: “No todos saben
estar solos con otros,
compartir la soledad.
Tenemos que ayudarnos

mutuamente a
comprender cómo ser en
nuestra soledad, para
poder relacionarnos sin
aferrarnos el uno al otro.
Podemos ser
interdependientes sin ser
dependientes. La
nostalgia del solitario es
la dependencia rechazada.
La soledad es la

interdependencia
compartida”.

La autosuficiencia y
la autoeficacia

Muchas de las
personas dependientes
con el tiempo van
configurando un cuadro
de inutilidad crónica. Una
mezcolanza entre desidia
y miedo a equivocarse.

De tanto pedir ayuda,
pierden autoeficiencia.

El devastador “No
soy capaz” se va
apoderando del adicto,
hasta volverlo cada vez
más incapaz de
sobrellevar la vida sin
supervisión. Actividades
tan sencillas como llevar
el automóvil al taller,

llamar a un electricista, reservar pasajes, buscar un taxi, se convierten en el peor de los problemas. Estrés, dolor de cabeza y malestar. La tolerancia a las dificultades se hace cada vez más baja. Como dice el refrán: “La pereza es la madre de todos los vicios”.

Así, lenta e
incisivamente, la
inseguridad frente al
propio desempeño va
calando y echando raíces.
Como una bola de nieve,
la incapacidad arrasa con
todo. La tautología es
destructora; la
dependencia me vuelve
inútil, la inutilidad me

hace perder confianza en
mí mismo. Entonces
busco depender más, lo
que incrementa aún más
mi sentimiento de
inutilidad, y así
sucesivamente.

Conozco una señora
que literalmente deja de
funcionar cuando su
marido está de viaje. Se

desconecta. Su metabolismo entra en receso y sus funciones vitales se lentifican hasta llegar a la apatía total. Hay días en que ni siquiera se levanta de la cama. Su arreglo personal desaparece; no sale, no va a un cine, no visita a su madre, no recibe visitas,

no ve televisión, no se preocupa por su alimentación; es decir, no existe. Y no es depresión o nostalgia por la distancia, sino ausencia de energía. Como un auto sin gasolina. Sin la presencia de su marido, las cosas dejan de tener un sentido motivacional o

siquiera de conveniencia. Cuando surge algún problema, ella no lo resuelve, espera a que él llame o lo posterga para cuando llegue. En sus palabras: “Si no está él, las cosas no son lo mismo...Las hago, pero no las disfruto ¿Salir? Para qué, mejor lo espero

y salgo con él... Aunque pueda sonar a dependencia, vivo para él y no me disgusta”. Como un simple anexo o un pálido reflejo de lo que podría haber sido y no fue. Una discapacitada afectiva.

Si eres de aquellas personas que necesitan el

visto bueno de la pareja
hasta para respirar, deja a
un lado el pulmón
artificial y libérate.
Despréndete de esa
fastidiosa incompetencia.
Permite que el principio
de la autonomía limpie la
basura que tienes
acumulada por culpa del
apego. La independencia

es el único camino para recuperar tu autoeficacia. Sentirse incapaz es una de las sensaciones más destructivas, pero no hacer nada y resignarse a vivir como un inválido es peor. Aunque no te agrade el esfuerzo, hacerte cargo de ti mismo hará que tu dignidad no se venga a

pique.

¿Por qué el principio de autonomía genera inmunidad al apego afectivo?

Porque la autonomía produce esquemas anti-apego y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente, al menos

en tres áreas básicas:

a. Las personas que se vuelven más autónomas mejoran ostensiblemente su autoeficacia, adquieren más confianza en sí mismas y se vuelven más autosuficientes. Se previene y/o se vence el miedo a no ser capaz.

b. La libertad educa y levanta los umbrales al dolor y al sufrimiento. Al tener que vérselas con el mundo y luchar por la propia supervivencia, elimina de cuajo la mala costumbre de evitar la incomodidad. En otras palabras, ayuda a la maduración emocional.

Se previene y/o se vence el miedo a sufrir.

c. La autonomía conlleva a un mejor manejo de la soledad. Los sujetos que adoptan la autonomía como una forma de vida adquieren mejores niveles de autoobservación y una mayor autoconciencia.

Considerando que la soledad está en la base de todo apego, se previene y/o se vence el miedo a la soledad.

Algunas sugerencias prácticas

1. Hacerse cargo de uno mismo. Aunque la comodidad te ofrezca sus ventajas, ya es hora de

que dejes la inutilidad a un lado. Hacerte cargo de ti mismo es un placer indescriptible, mucho más que ser cómodo. Cuando seas capaz de resolver las cosas sin ayuda, tendrás la maravillosa sensación de andar por la vida a doscientos kilómetros por

hora. Desde hoy, no delegues lo que puedas hacer. Los intermediarios nunca hacen bien el mandado. No les duele. Si tienes la manía de consultarlo todo, date el gusto de equivocarte. Entrégate a la tentación de los yerros. Es el único pecado que Dios

patrocina en persona. Si te equivocas, creces; si no te equivocas, te estancas.

Empieza por hacer una lista de las cosas que tienes por arreglar o solucionar, y que has dilatado por no contar con un “experto” disponible. Define tus prioridades, haz un orden del día y de

las tareas a cumplir. Eso
sí: ¡no postergues más!
Simplemente empieza.
Tómate el trabajo de
llamar por teléfono y
averiguar. Desplázate al
lugar. Incomódate hasta
los huesos. Aunque llueva
y truene, irás. No habrá
excusas. No más desidia.
No descuides lo que

amas. Tus pertenencias
son importantes.
Cuídalas, quiérelas. Dale
mantenimiento a tu vida
de vez en cuando. Nadie
lo hará mejor que tú.
Cuando dejes de
encomendarte a otros y te
hagas responsable de tus
actos, descubrirás tu
verdadera fortaleza.

Si has jugado con tu
pareja el papel de ser la o
el inútil, cámbialo.
Cuestiona ese rol.
Desecha la minusvalía.
No necesitas ser débil
para que te quieran.
Tranquiliza a la persona
que amas, dile que la
querrás mucho más. La
amarás con la fuerza del

que no busca seguridad. Simplemente, la amarás en libertad.

2. Disfrutar la soledad. Haz las paces con la soledad. Ya no le tengas tanto miedo. Ella no muerde, acaricia. Incluso puede hacerte cosquillas. Es verdad que a veces nos sobresalta,

pero nos enseña. Quédate con ella unos días. Pruébala, a ver a qué sabe. Puedes empezar por salir solo. Sin compañías de ningún tipo, ni parientes ni amigos. Ve un día al cine, a la hora pico, cuando todo el mundo va acompañado, y haz la fila con cara de

ermitaño despechado.
Muéstrate solitario. Deja
que algunos te miren con
pesar (“Pobre, no tiene
con quién venir”) ¡Y qué
importa! ¿Acaso necesitas
tener un bulto al lado para
ver la película? Un
sábado por la noche,
reserva lugar en el
restaurante de moda de la

ciudad. Ponte tu mejor gala y llega sin compañía. Acércate a la mesa sin más séquito que el camarero, y cuando te pregunten si esperas a alguien más, contesta con un lacónico “no” (como diciendo “hoy no necesito a nadie”). Pide un buen vino y degusta la comida

como si fuera la mayor exquisitez. Compórtate como un epicúreo. Ignora las miradas. Descubrirás que, afortunadamente, no eres tan importante. A los cinco minutos nadie se fijará en ti. Pasarás totalmente desapercibido hasta para los más chismosos. Saca a pasear

tu soledad con garbo y decoro. Airéala. No la escondas como si fuera un acto de mal gusto. No te avergüences de andar con ella. Muéstrate como un ser independiente. A la hora de la verdad, no eres más que un ser humano al que a veces le gusta estar a solas.

Busca el silencio.
Contémtalo. Acércate a
él sin mucho ruido.
Saboréalo. Cuando
llegues a tu casa, no
corras a conectarte al
televisor, la radio, la
computadora o el equipo
de música. Primero
relájate. Quédate un rato
incomunicado con el

mundo. ¿No te has dado cuenta de que tu cerebro está sobre estimulado? Desagótalo. Intérnate unas horas en el sosiego de la falta de noticias. Elimina toda nueva información por un tiempo. No hables con nadie. Enciérrate por dos o tres días. Descuelga el

teléfono. Aíslate. Practica la mudez.

También puedes quedarte unas horas sin estímulos visuales. Tápate los ojos y juega a ser no vidente. Desplázate por tu casa y trata de hacer algunas actividades sin mirar. Utiliza los sentidos silenciosos como

el tacto, el olor y el movimiento.

Busca un lugar apartado, donde la naturaleza esté presente. Escápate por unos días. Aléjate del bullicio artificial y busca el sonido natural. Deja que tu atiborrada mente se oiga a sí misma sin tanta

interferencia. Medita y mírate por dentro en la calma de una quebrada, o en el concierto de los animales nocturnos (no discutas con los grillos). Disfruta del “tic tac” de la lluvia. Reposa bajo un árbol y deja que la brisa se insinúe. Esto no es sensiblería de segunda,

sino ganas de vivir intensamente los sonidos del silencio.

Si eres una persona que no tiene pareja y se siente sola, no te apresures a buscar a alguien con la desesperación del adicto. No te pegues de la primera opción. La

experiencia me ha
enseñado que cuando
menos se busque el amor,
más se encuentra. El
deseo descontrolado
asusta a los candidatos de
cualquier sexo. Si la
ansiedad se nota y las
ganancias te salen por las
orejas, espantarás a
cuanto ser humano se te

acerque. Borra el cartel de tu frente: “Busco pareja”, y cambia su contenido por uno más decente: “Estoy bien así”. Declárate en estado de soledad por un año. Pero no porque eres de malas, sino porque tú lo decidiste: “No voy a tener a nadie durante un tiempo” (claro que si

aparece el amor de tu vida la cosa cambia). Cuando hagas las paces con la soledad, los apegos dejarán de molestar.

3. Intentar vencer el miedo. Con seguridad, y aunque no puedas creerlo, eres mucho más valiente de lo que piensas. En situaciones límite es

cuando más nos
conocemos. Muchas
personas que se han
pasado la vida muertas
del miedo, sacan a relucir
una fortaleza asombrosa
ante la adversidad. No
estoy diciendo que tengas
que ser una versión de
Mel Gibson en Corazón
valiente, sino que de tus

limitaciones puedes sacar el lado audaz que has ocultado. No hablo de ganar y vencer, sino de intentarlo. Cuando de verdad lo intentamos, nuestro “yo” se fortalece. Ese día dormimos mejor. No habrá remordimientos ni autorreclamaciones. En paz: “Al menos lo

intenté”.

Elige un miedo cualquiera que sea irracional y que no sea objetivamente dañino (es decir, una fobia) y enfréntalo. Puedes hacerlo por aproximaciones sucesivas, o de una sola vez, sin anestesia. Si son

cucarachas, sal a
buscarlas. No escapes al
asco o a las sensaciones.
Siente el temor a fondo.
No lo evites, siéntelo.
Métete en el miedo.
Aplástalas. Salta sobre
ellas. Puedes gritar,
insultar y sacudir tu
cuerpo al compás de la
adrenalina. Pero no dejes

que un mísero y
asqueroso insecto
proclame victoria. Si lo
intentas una vez, la
próxima será más fácil. Si
la vida de un ser querido
dependiera de tu miedo a
las cucarachas, ya lo
hubieras vencido. Lo
mismo puedes intentar
con otras aprensiones. A

hablar en público, al rechazo, a las alturas, al agua, a la oscuridad, en fin, cualquiera que sea la fuente de tu miedo, no hay más opción. Hay que enfrentarlo.

Ponte a prueba. Haz exactamente lo que temes. No esperes que la situación llegue,

provócala. Llama al miedo. Rétao. A la hora de la verdad, no es más que química corriendo por tus venas. Es incómodo, pero no duele. Trata de estar atento a las oportunidades. Cuando algún evento te produzca temor, míralo como una ocasión para fortalecer tu

coraje. Ésa es la clave.

El principio de autonomía te enseña a ser independiente. A ver por ti mismo sin convertirte en antisocial. Te muestra el camino de la emancipación psicológica y afectiva. Cuando una persona decide tomar las riendas de su vida, los

apegos no prosperan tan fácilmente. Se caen, se apagan. Si ejerces el derecho a ser libre, serás capaz de enfrentar las situaciones difíciles (problemas afectivos incluidos), la soledad será una oportunidad para crecer (no estarás tan pendiente de que te

amen), confiarás más en tus capacidades (no esperarás que la pareja te proteja), fortalecerás tu vulnerabilidad al daño y no temerás tanto el abandono. En conclusión, serás más valiente. En palabras de Tagore: “No deseo que me libres de todos los peligros, sino

valentía para enfrentarme
a ellos. No pido que se
apague mi dolor, sino
coraje para dominarlo. No
busco aliados en el campo
de batalla de la vida, sino
fuerzas en mí mismo. No
imploro con temor
ansioso ser salvado, sino
esperanza para ir
logrando, paciente, mi

propia libertad”.

EL PRINCIPIO DEL SENTIDO DE VIDA

Cada vez que toco este tema de la espiritualidad, algunos de mis colegas ultra científicos se miran de

reajo con desconfianza, levantan la ceja y se ajustan el cuello de la camisa. Este asunto del sentido de la vida produce escozor a más de un académico. No lo pueden aceptar fácilmente, porque se aleja de los patrones tradicionales de investigación. Tampoco

lo pueden rechazar del todo, porque los que logran tener ese sentido especial de trascendencia muestran una serie de ventajas para la supervivencia que otras personas no tienen: viven más tiempo, mejoran sustancialmente su calidad de vida, se

enferman menos, afrontan las enfermedades terminales con más entereza, crean inmunidad a muchas enfermedades mentales, pierden el miedo a la muerte y, lo que es más importante, son supremamente resistentes a crear apegos de todo tipo.

Las personas que han encontrado el camino de su autorrealización o que poseen fortaleza espiritual, son duras de matar. Se mueven más fluidamente y no suelen quedarse estancadas en idioteces. No andan buscando algo a que aferrarse para sentirse

protegidas. Han
incorporado la seguridad
a su disco duro. Amar a
una persona así es
maravilloso, pero
asustador, porque puede
dar la impresión de ser
“demasiado”
independiente. Una pareja
sin temores asusta a los
inseguros. “te amo, pero

puedo prescindir de ti”,
puede provocar infarto
instantáneo a más de un
enamorado. Los

condicionamientos
sociales han instituido
una falsa premisa: amor
sin miedo no es amor.
Cuando un individuo ha
encontrado su
autorrealización

vocacional o
trascendental, ama con
una paz especial. No es
perfección, sino
tranquilidad interior. Y
aunque puede parecer
sospechoso de desamor,
no es así. Simplemente ha
dejado que los apegos se
caigan por su peso: hay
deseo, pero no adicción.

Para comprender mejor qué es el motivo de vida, lo dividiremos en dos dimensiones básicas: autorrealización y trascendencia.

La autorrealización

Este principio se refiere a la capacidad de reconocer los talentos naturales que poseemos.

Aquellas habilidades
singulares que surgen
espontáneamente de
nosotros, sin tanto alarde
ni especializaciones.
Simplemente estuvieron
ahí todo el tiempo y
todavía persisten.
Vivimos con nuestras
facultades a cuestas, y ni
siquiera nos damos

cuenta. La pregunta clave es: ¿Cómo saber si estamos desarrollando esos talentos? Si las respuestas a las siguientes tres preguntas son positivas, estás bien encaminado; de no ser así, tienes algo que revisar:

a. ¿Pagarías por

hacer lo que estás haciendo?

b. Aquellas cosas que haces bien y disfrutas al hacerlas, ¿han surgido de ti más naturalmente que por aprendizaje?

c. Cuando estás ejecutando lo que te apasiona, ¿la gente se acerca a ti en vez de

alejarse?

Ése es el talento natural: una capacidad guiada por la pasión, que estalla desde adentro y reúne a los demás cuando aparece. Todos la poseemos, todos podemos alcanzarla, todos estamos diseñados para desarrollar nuestra capacidad

creativa, si nos dejan y tenemos el coraje para hacerlo.

Una persona que ha encontrado su vocación y siente pasión por lo que hace, se vuelve inmune a la adicción afectiva porque su energía vital se abre a otras experiencias. Y esto no significa

incompatibilidad, sino amor a cuatro manos. Desarrollar los talentos naturales es abrirse a otros placeres, sin desatender el vínculo afectivo. No se abandona a la pareja, sino que se la integra, se la ama a plenitud.

Si la vocación se

lleva a feliz término, la mente se tranquiliza y las inseguridades desaparecen. Las personas autorrealizadas no son posesivas: son independientes y fomentan la honestidad interpersonal. No necesitan tanto el apego, porque la pérdida y la

terrible soledad ya no las asustan.

La trascendencia

Creer que se está participando en un proyecto universal y aceptar la importancia de ello nos coloca, automáticamente, en el plano espiritual. La vida evoluciona en un sentido

de complejidad creciente,
donde posiblemente
seamos la punta de lanza
de una transformación
que no percibimos aún. El
gran maestro Teilhard de
Chardin decía: “La
creación no se ha
terminado: se está
llevando a cabo en este
instante”. Y si esto es así,

estamos participando
activamente en ella.
Trascender significa
tomar conciencia (darse
cuenta) de que soy;
posiblemente, mucho más
de lo que creo ser.

Sentir que se está
participando en un
proyecto universal nos
hace fuertes, nos aleja de

lo mundano y cuestiona
nuestra presencia en el
planeta. Los animales no
saben que van a morir,
nosotros sí. Muchas
personas que recurren a
ayuda psicológica o
psiquiátrica buscan
aliviar su frustración
existencial, porque se
sienten vacíos y

manifiestan que no encuentran un motivo de vida. Tener un vector orientador que nos empuje hacia un fin cósmico, a una compenetración con Dios, el universo o como queramos llamarlo, nos da un sentido vital. No cabe duda: los ideales,

cualquiera que sea su origen, nos hacen crecer. Y no me refiero a los fanatismos religiosos y a su consecuente ignorancia, sino a la posición seria y honesta de creer en algo más. Voltaire decía: “Si Dios no existiera, habría que inventarlo”.

El “más allá” no es incompatible con el “más acá”. Dios no exige tanto. Crecer espiritualmente no es discrepante con el amor terreno, pícaro y cariñosamente contagioso que sentimos por la pareja. Exaltar la vida interior ayuda a desprenderse de los

lastres del apego, pero nada tiene que ver con desamor.

¿Por qué el principio del sentido de vida genera inmunidad al apego afectivo?

Porque el sentido de vida produce esquemas antiapelo y promueve maneras más sanas de

relacionarse
afectivamente, al menos
en cuatro áreas básicas:

a. Las personas que
adquieren un sentido de
vida logran distanciarse
de las cosas mundanas, y
adquieren una visión más
completa y profunda de
su vida. En general, no se
apegan tanto a las cosas

terrenales, incluido el afecto. No es que no les interese lo material, sino que logran ubicarlo en el sitio que se merece.

b. De manera similar a lo que ocurre con el principio de exploración, el desarrollo de los talentos naturales permite una expansión de la

conciencia afectiva. Al haber otras fuentes de satisfacción, la preferencia motivacional deja de existir. Se debilita el esquema de exclusividad placentera por la pareja y se promueve la independencia psicoafectiva. El gusto

por la vida también empieza a incluir la propia autorrealización.

c. La trascendencia permite redimensionar la experiencia del sufrimiento. No es que se soporte más el dolor, sino que se diluye, se reubica en otro contexto y se le otorga un nuevo

significado. Las personas con una vida espiritual intensa son más fuertes ante la adversidad, y emocionalmente más maduras. Aprenden a renunciar y a darse por vencidas cuando deben hacerlo.

d. Participar en la idea de un proyecto

universal me otorga un sentido de pertenencia especial. Un punto de referencia interior con la esencia misma de la vida, que elimina la necesidad de protección y disminuye la vulnerabilidad al daño. La idea de una misión personal nos exonera de

inmediato de cualquier apego.

Algunas sugerencias prácticas

1. No matar la vocación. En la vida nunca hay que resignarse a vivir infeliz. La autorrealización es un derecho que tienes por el solo hecho de haber

nacido. Si tienes la convicción de no estar trabajando en lo que verdaderamente te gusta, o te sientes subutilizado, enfréntalo. No importa cuántas obligaciones tengas, abre el abanico de posibilidades. No estoy diciendo que seas irresponsable, lo que te

sugiero es no darte por
vencido. Manda hojas de
vida a Raimundo y todo el
mundo, lee los
clasificados, habla con los
amigos y cuéntale al
mundo para qué sirves.
Diles cuáles son tus
talentos y pelea contra tu
mala ubicación en la vida.

Escarba en tu pasado

para rescatar aquella vieja
vocación de adolescente.
Si no puedes trabajar en
ella, conviértela en tu
pasión alterna. Retómala.
Saca tiempo para esa
habilidad que te encanta y
no te cansa. No pienses si
lo haces bien o mal. Eso
no importa, sino que te
agrade, que te diviertas y

que goces intensamente. Si tu marido te dice que las clases X no te generan dividendos, recuérdale que la gente vale por lo que es y no por lo que tiene. Agrégale en tono enfático que las mejores ganancias de la vida suelen carecer de signo pesos. Si tu esposa te

regaña cada vez que te decides ir a practicar tu pasatiempo, ignórala. La pasión no es negociable. Pon a rodar tu talento. Es tuyo. Te pertenece como los ojos, la nariz o el pelo. No pidas permiso, no te justifiques ni trates de convencer a nadie. Si te gusta “jardinear”, llénate

de tierra hasta la coronilla, al que le incomode, que se tape los ojos. Inscríbete en un curso de jardinería IV, cómprate el libro del “jardinero feliz” (con seguridad hay uno) y comienza a coquetearle a cuanta planta encuentres. Es más, haz el amor con

ellas. Si te gusta la carpintería, no necesitas herramientas profesionales. Clavos, martillo y madera: por algo se empieza. Si te gusta la música, enciérrate a escucharla. Cómete el disco compacto y deja que el peroné, la tibia y la rótula

se compaginen en algún
compás alucinante. Si te
gusta cantar, canta. En la
ducha, en la calle,
colgado de un autobús, en
la misa, en las reuniones
encopetadas, los
domingos al amanecer, en
la desventura y en la
alegría. Cántale cara a
cara a tu vecino

insoponible o a tu mejor amante. Pero canta. Si no te mantienen en forma revolcando tus talentos desde adentro, se oxidarán. Haz las paces con la imaginación.

Naciste para algo especial. Como a la gran mayoría, es posible que aquel pequeño esbozo de

genialidad infantil te haya sido cercenado por tus padres, en nombre del futuro y “Por tu bien”. Pero no es así. Si estás desarrollando tus talentos, lo que es, la vida se encargará de los detalles. La mayoría de las personas deambulan de un lugar a otro tratando de

sobrevivir por sobrevivir.
Ése no es el camino.
Busca en tu interior y
saca a relucir tu
singularidad. Ábrele un
espacio a tu vocación. Si
la reprimes, estarás
perdiendo mucho más que
una oportunidad. Estamos
hablando de tu vida. No
importa qué tan exitoso o

exitosa seas. Importa un
bledo cuánto vendió tu
empresa o si pudiste
cumplir con los objetivos.
Si tuvieras un cáncer o
fueras víctima de un
secuestro, los indicadores
de venta serían un dato de
mal gusto. Si no eres tú
en persona, la verdadera,
la única, la

irreproducible, sólo serás
una incipiente imitación.
Una sombra platónica.
Empieza hoy. Vuelve a tu
infancia y rescata la más
antigua y recalcitrante
capacidad. Tráela al
presente, ponla a
funcionar a toda máquina
y disfrútala sin reparos,
con el embeleso del que

tiene un juguete por primera vez.

Si haces lo anterior y comienzas a fortalecer tu realización personal, el apego afectivo empezará a perder funcionalidad. Ya no será tan necesario. E incluso puede llegar a ser un estorbo, porque el desarrollo de tus

potencialidades habrá
ocupado el primer lugar.

2. Expandir la
conciencia. Si no eres una
persona plástica o un
compulsivo acaparador de
objetos materiales, te
habrás hecho las tres
preguntas existenciales
típicas: “¿Quién soy?”,
“¿Qué hago aquí?” y

“¿Para dónde voy?” Y no significa desorientación, sino duda metódica. Existencialismo cotidiano y preguntas de transeúnte. Eres producto de millones de años de evolución. Una evolución que posee el atributo de ir hacia arriba en lo complejo. El animal hace contacto con la

naturaleza, pero tú
además haces contacto
con tu interior. Posees
autoconciencia, la
capacidad de pensar sobre
lo que piensas. Eres
materia transformándose
en espíritu. Tienes la
increíble misión personal
de conocerte a ti mismo.
Cuando te autoobservas y

te descubres, es el universo entero el que se observa a sí mismo. Eres un momento, un instante fugaz en la inmensidad del cosmos, pero formas parte de un proceso en expansión universal, infinitamente mayor, que te contiene. Todos estamos de paso y vamos

de regreso a casa. Viniste a contemplar la creación, a mirarla, a disfrutarla y a cuidarla. Somos obreros del universo. Polvo de estrellas, como dicen. En nosotros se reproduce la historia de toda la humanidad, y tú puedes tener acceso a ella. El poeta colombiano Rafael

Maya lo decía a su
manera:

Estuve toda la noche
Enumerando astros.

Me sobró fantasía

Pero me faltó
espacio.

Entonces, dentro del
alma,

Seguí los astros
contando.

Haz un ejercicio sencillo. Cierra los ojos y trata de pensar que estás conectado con los objetos y personas de tu mundo inmediato. Trata de romper el aislamiento mental. Imagínate que la realidad material tuviera infinitud de capas y lograras descender por

ellas hasta encontrar que
en la profundidad
subatómica somos
exactamente la misma
energía. Como si todos
fuéramos puntas de
iceberg aparentemente
desconectadas, pero
unidas por un continente
subterráneo. No estás
solo. El aislamiento es

una ilusión. Todo afecta a todo. Aunque no se note inmediatamente, lo que ocurre en otras latitudes tarde o temprano influye sobre ti. Eso implica que lo que hagas con tu vida afectará a otros. Tú eres el mundo. Eres la conciencia de la humanidad, y si lo

asumes así entenderás que tu responsabilidad es tremenda y apasionante.

Puedes comenzar a leer sobre religión. ¿Por qué no? ¿No te parece interesante investigar las religiones comparadas? El budismo, el hinduismo, el cristianismo, el taoísmo, el judaísmo y el

islamismo. ¿No estaremos hablando de lo mismo en diferentes idiomas?

Aunque el conocimiento no necesariamente genera el fenómeno de la fe, puede enriquecerla y evitar que caigas en el pensamiento mágico, la credulidad

extrema o la ignorancia.

Einstein decía:

“Sostengo que el sentimiento religioso cósmico es el motivo más fuerte y más noble que anima la investigación científica”. La ciencia te pone los pies en la tierra para que puedas saltar más lejos. Intenta leer

teología. Indaga en las creencias, asiste a algunos cultos, conversa con los creyentes y los ateos. Investiga. No para elegir, sino para conocer. La posición existencial que asumas irá apareciendo sola. Se irá gestando en ti sin mucha alharaca y sin tanta pompa. Dios casi no

habla, pero cuando lo hace, su lenguaje es casi inconfundible. El escritor griego Nikos Kazantzakis lo expresaba así: “Dije al almendro: Háblame de Dios y el almendro floreció”.

Intenta husmear en tu interior. Bucea. Estudia tus estados internos.

Puedes utilizar la meditación, el yoga, la oración o cualquier otro método, pero saca un rato para evaluar tu existencia. Instala una línea directa con Dios para hablar con él cada vez que te plazca, y si está ocupado, insiste. Recuerda que cuando hablamos de trascender

estamos diciendo que te salgas de la inmediatez y vayas más allá de los límites de la apariencia. No tienen que ser sor Teresa de Calcuta, San Francisco de Asís o la versión latina del “Pequeño Saltamontes”. A tu estilo y a tu medida, cuando hayas abierto la

puerta de la
trascendencia, harás
conexión con algo
especial. Y no tendrás que
hacer un peregrinaje a
tierra Santa, La Meca o el
Tíbet. Bastará con dejar
salir lo que tenías
encerrado en tu interior.
Un poema irlandés del
siglo IX lo expresaba así:

Ir a Roma -gran
esfuerzo, poca ganancia-;
no encontrarás allí al
Rey que buscas a
menos que lo traigas
contigo.

El principio del
sentido de vida te enseña
a desligarte de muchas de
tus ataduras. Te permite
tener una visión más

holística del universo y de ti mismo. Te ayuda a desprenderte de lo superfluo y de lo inútil. Te otorga mayor riqueza interior e independencia psicológica. Tus intereses serán cada vez más vitales, y más madura tu manera de amar. Sentirás que ya no habrá tanto

miedo a la pérdida y tu necesidad de posesión será reemplazada por la dicha de tener un propósito de vida. Todos los individuos de este planeta, queramos admitirlo o no, tenemos la tendencia a buscar más allá de lo evidente. Víctor Frankl decía: “En todo

momento el ser humano apunta, por encima de sí mismo, hacia algo que no es él mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano a cuyo encuentro vamos con amor”. relación disfuncional se niega a la posibilidad de un amor

libre y saludable; se estanca, se paraliza y se entrega a su mala suerte.

No importa qué tipo de vínculo tengas, si realmente quieres liberarte de esa relación que no te deja ser feliz, puedes hacerlo. No es imposible. La casuística psicológica está llena de

individuos que lograron saltar al otro lado y escapar. Hay que empezar por cambiarlas viejas costumbres adictivas y limpiar tu manera de procesar la información. Si aprendes a ser realista en el amor, si te autorrespetas y desarrollas autocontrol,

habrás empezado a gestar
tu propia revolución
afectiva.

EL PRINCIPIO DEL REALISMO AFECTIVO

Realismo afectivo
significa ver la relación
de pareja tal cual es, sin
distorsiones ni
autoengaños. Es una

percepción directa y
objetiva del tipo de
intercambio que sostengo
con la persona que
supuestamente amo. Una
autoobservación franca,
asertiva y algo cruda,
pero necesaria para sanear
el vínculo o terminarlo si
hiciera falta. Analizar
honesta y abiertamente el

“toma y dame” amoroso
es el requisito primordial
para allanar el camino
hacia una relación
afectiva y
psicológicamente
placentera. Sin embargo,
en la práctica las personas
apegadas a relaciones
afectivas perniciosas
esquivan constantemente

los hechos.

En la adicción amorosa el autoengaño puede adoptar cualquier forma. Con tal de sujetar a la persona que se dice amar, sesgamos, negamos, justificamos, olvidamos, idealizamos, minimizamos, exageramos, decimos

mentiras y cultivamos
falsas ilusiones. Hacemos
cualquier cosa para
alimentar la imagen
romántica de nuestro
sueño amoroso. No
interesa que toda la
evidencia disponible esté
en contra, importan un
rábano las
demostraciones y el

cúmulo de informes contradictorios que amigos y familiares aportan: la fuente del apego es intocable y el aparente amor, inamovible.

P.R. era un hombre de cuarenta y un años, separado hacía ocho meses porque su mujer se

había enamorado de otro
y lo había abandonado
con la frialdad de las
mujeres que nunca han
amado. Solo, bastante
deprimido y
profundamente herido,
inició la típica
persecución y conquista
masculina: una mujer que
se hiciera cargo de él y,

de paso, que lo amara. Luego de salir con varias postulantes y de renegar de las opciones que el medio ofrecía, decidió orientar sus baterías hacia una mujer casa, compañera de oficina, confidente y terapeuta aficionada. La imperiosa urgencia de él por

recuperar su estatus social y un pobre matrimonio de parte de ella, hicieron que rápidamente tejieran planes y proyectos de vida futura. Ella se iba a separar y él asumiría gustoso el papel de esposo en segundas nupcias y padre putativo de sus hijas.

El entusiasmo de mi paciente se acercaba a la euforia y, a veces peligrosamente, al delirio. Se veían hasta cuatro veces por semana, se llamaban a cada rato y no podían vivir el uno sin el otro. Sus afinidades, casi totales, incluían humor, valores altamente

sincronizados, sexo
desbordado con orgasmos
múltiples y
compatibilidad sobrada
en actividades
intelectuales, musicales y
culinarias. La pareja
perfecta.

 Como de acuerdo
con mi experiencia
profesional los amantes

que difieren en su estado civil no suelen llegar a ningún lado, le sugerí a P. R. moderación, prudencia y bastante realismo para no ser lastimado. Cuando uno de los implicados está casado y el otro plenamente disponible, el que sale perdiendo es el segundo. Aunque el

sentimiento de amor suele ser considerado como un factor determinante para contraer nupcias, el desamor no es visto como un motivo necesario y suficiente para desbaratar un casamiento. Dicho de otra manera, para que hubiera causal válida de divorcio el esposo de la

amante de mi paciente debería haber matado a alguien, violado a un niño o estar muerto.

 Mi cliente insistía en mantener las expectativas. Frases como, “Ella se va a separar la próxima semana” o “Ya tenemos fecha”, se habían hecho

comunes en las consultas. Sin embargo, a último momento siempre aparecía un “pero”. Una de las veces el marido había entrado en depresión; en otra ocasión, los negocios andaban mal, y en la última, el suegro agonizaba.

Aunque mis
confrontaciones eran
sistemáticas y firmes, P.
R. no hacía más que
disculpar las reiteradas
dudas y retrocesos de su
futura consorte. Por
ejemplo, si él afirmaba:
“Ella no es capaz de vivir
sin mí”, y yo contestaba:
“Parecería que tampoco

es capaz de vivir sin el marido”, respondía con furia e indignación: “¡Eso no es así! ¡Usted no comprende!”. Nuestras citas eran una especie de lucha grecorromana, donde cada vez que trataba de concretarlo, él intentaba escabullirse mediante excusas de todo

tipo: “No es tan fácil”, “A ella la educaron las monjas”. “Es la hija menor de ocho hermanos”, “El marido no la deja separarse”, “Es muy ansiosa”, “Si pudiera estaría conmigo”, “La mamá era alcohólica”. En fin, la lista era de nunca acabar. Pero ninguno de

sus argumentos
contemplaba la
posibilidad de que ella no
lo quisiera lo suficiente
como para jugársela por
él. A la hora de la verdad,
poco importaba si era
débil, insegura o tímida;
lo importante para mi
paciente era que la espera
lo alejaba cada día más de

la posibilidad de conocer a otras personas que sí estaban disponibles.

Por fin, al cabo de año y medio de tires y aflojes, la mujer se separó. El esposo se fue de la casa y ella decidió encarar valientemente el costo de estar con el hombre que amaba.

Infortunadamente, y para sorpresa de muchos (incluído el esposo), su impulso duró apenas dos semanas. La culpa, las niñas, la mamá (sobre todo la mamá), la suegra, el psiquiatra y su mejor amiga, entre otros mediadores, la hicieron cambiar de opinión.

Aunque hubo varios intentos posteriores, todos fueron infructuosos. El miedo la empujaba hacia atrás.

Hace unos días P. R. (quien sigue esperándola y asistiendo de vez en cuando a la consulta) y su amante de cabecera, cumplieron cuatro años

de relación clandestina. Lo festejaron en un restaurante escondido de poca monta, pero bien ubicado y escondido. En la última sesión trajo una “buena nueva” difícil de creer: “Esta vez sí se va a separar”. Probablemente estemos ante la versión adulta de La historia sin

fin. Un poco de realismo bastaría: “Creo que te amo, pero no soy capaz de seguir adelante”; pero el apego nubla la vista y los sentidos.

El realismo afectivo sugiere que debemos partir de lo que verdaderamente es nuestra vida amorosa. Lo

que es, y no lo que nos
gustaría que fuera. Si
logramos comprender la
relación en el aquí y el
ahora, sin pretextos ni
evasivas, podremos tomar
las decisiones acertadas,
generar soluciones o
comenzar a despegarnos.

Presentaré algunas
de las distorsiones

cognitivas más comunes
que impiden alcanzar la
posición realista
mencionada, y que
fortalecen
irracionalmente la
conducta del apego:
excusar el poco amor
recibido, minimizar los
defectos de la pareja,
creer que todavía hay

amor donde no lo hay,
persistir tozudamente en
recuperar un amor
perdido y alejarse, pero
no del todo.

Excusar o justificar
el poco o nulo amor
recibido

Es duro aceptar que
no nos quieren con todas
las ganas. Y no me refiero

solamente al placer que
produce el sentirse
amada, sino a la
autoestima implicada.
Cuando la persona que
amamos nos quiere a
medias, con limitaciones
y dudas, la sensación que
queda es más de
agradecimiento que de
alegría, como si

estuvieran haciéndonos
un favor.

Una buena relación
no permite reparos
afectivos. Cuando el
sentimiento vale la pena,
es tangible,
incuestionable y casi
axiomático. No pasa
desapercibido, no
requiere de terapias

especializadas ni de reflexiones profundas. Se destaca y se nota. Como decía Teilhard de Chardin: “¿En qué momento llegan los amantes a poseerse a sí mismos plenamente, si no es cuando están perdidos el uno en el otro?”.

Si hay dudas, el

afecto está enfermo. Sanarlo implica correr el riesgo de que se acabe; dejarlo como está es hacer que el virus se propague. La persona apegada siempre prefiere la segunda opción.

1. “Me quiere pero no se da cuenta”

Este pensamiento

está sustentado en una
idea totalmente
irracional. Cuando una
persona está enamorada
lo sabe, lo siente, lo vive
en cada pulsación, porque
el organismo se encarga
de avisarle. No pasa
desapercibido. El amor
llega como un huracán
que rompe todo a su paso.

Los síntomas son evidentes, tanto a nivel fisiológico como psicológico. Si alguien no se diera cuenta de que el amor lo está atravesando de lado a lado, deberíamos pensar en algún daño neurológico incapacitante, quizás una esquizofrenia catatónica,

un autismo avanzado o algún tipo de mongolismo enmascarado. El amor nunca es ignorante. Si alguien no sabe que te quiere: no te quiere.

2. “Los problemas psicológicos que tiene, le impiden amarme

La mayoría de las personas dependientes

que no se sienten amadas
tienden a justificar el
desamor de su pareja
mediante causas
psicológicas o traumas
infantiles. Las razones
más comunes abarcan
timidez, introversión,
miedo a entregarse,
problemas de
personalidad, mala

crianza, o el famoso Edipo no resuelto. Un número considerable de mujeres y hombres rechazados afectivamente inician una romería de especialista en especialista, para hallar algún tipo de alteración (ojalá curable) que explique la indiferencia

de su pareja.

Es cierto que algunos desórdenes psicológicos pueden producir un descenso transitorio en la capacidad de amar, como es el caso de la depresión. También es verdad que existen trastornos de la personalidad que bloquean todo contacto

afectivo (por ejemplo, los esquizoides). Incluso hay alteraciones de origen hormonal/metabólico que merman el placer del intercambio afectivo. Sin embargo, la mayoría de las veces no se llega al desamor por una afección orgánica o psicológica, sino por puro desgaste.

Un buen día, el amor, supuestamente inalterable y ultrarresistente, se derrumba sobre sí mismo; sencillamente se acaba o nunca existió. Aunque nos resistamos a creerlo, si el afecto se descuida puede extinguirse para siempre.

Como es obvio, es menos doloroso creer que

el alejamiento de la persona amada se debe a una anomalía y no al desafecto. Decir, “Está enfermo”, no duele tanto como decir, “Se cansó de mí”. Al menos en el primer caso queda la posibilidad de alguna droga milagrosa (quizás un Viagra afectivo), y en

el segundo, si somos dignos, sólo queda hacer mutis por el foro.

Si los problemas psicológicos que tiene tu pareja le impiden brindarte el cariño que necesitas, ayúdala. Si pese a saber tu sufrimiento no pide ayuda, cuestiona su amor

o su cordura. Y si no hay alteraciones evidentes a la vista, acércate con discreción: es posible que la causa del desamor no sea más que desamor.

3. “Esa es su manera de amar”

Nadie niega que hay estilos personales en la manera de amar, pero

algunos son francamente sospechosos. Por ejemplo, si la “manera de amar” de mi pareja incluyera antipatía, indiferencia, egoísmo, agresión e infidelidad, no me interesaría acoplarme a su modo afectivo. Más aún, si fuera capaz cuestionaría seriamente la

relación. Una de mis pacientes llevaba seis meses de casada. En ese tiempo el marido había accedido a tener solamente dos relaciones sexuales, incluido el período de luna de miel. Las dos experiencias habían seguido la misma rutina: él se acostaba boca

arriba, no movía un dedo, se tapaba la cabeza con las sábanas, y sollozaba e insultaba mientras ella tenía que hacer toda la faena, obviamente sin muchos resultados. Aunque habían estado tres años de novios, la señora se había casado virgen y no era muy experta en la

materia. Luego de explicarle que el comportamiento de su esposo distaba bastante de una conducta sexualmente funcional y aceptable, le sugerí que hablara con él para expresarle su inquietud y para invitarlo a las citas. Ella temía confrontarlo con el tema,

pero aceptó. A la otra consulta llegó más contenta y tranquila. Cuando le pregunté por su tarea, me dijo que estaba mucho mejor porque el marido le había explicado que ésa era su “manera de amar”, que no había nada de qué preocuparse y que muchos hombres hacían

el amor de ese modo.
Traté de hacerle
comprender que la escasa
frecuencia, la ausencia de
contacto físico, la
incapacidad de eyacular y
la falta de deseo
configuraban un estilo
que no la iba a satisfacer,
ni sexual ni
afectivamente. Le

agregué que, a mi entender, estábamos ante una alteración psicoafectiva o ante un problema sexual que requería de tratamiento. Luego de meditar al respecto unos instantes, decidió tapar el sol con la mano: “Quizás usted tenga razón, pero quiero

darme la oportunidad de acoplarme a su estilo, a ver qué ocurre...A lo mejor no fui lo suficientemente buena para él o la equivocada soy yo...Si no soy capaz, le prometo que vuelvo a las citas”.

A veces, sobre todo si la pareja es perezosa y

pasiva, poner el problema en uno y asumir la responsabilidad total de las fallas afectivas crea una extraña sensación de alivio. Sentirse culpable es muy desagradable, pero asumir la carga genera una ganancia secundaria: “Si yo soy la causa del problema, la

mejoría de la relación dependerá de mí y sólo de mí”. Mi paciente volvió a los dos años, con un nuevo motivo de consulta. Había tenido relaciones sexuales con otro hombre y estaba decidida a no seguir engañándose a sí misma: “Mi marido está enfermo...Ya me di

cuenta de que su comportamiento no es normal, pero se niega a recibir ayuda”. Las comparaciones no siempre son odiosas.

4. “Me quiere, pero tiene impedimentos externos”

De acuerdo con la ciencia moderna, los

hombres somos
especialmente sensibles
al estrés. A esta causa se
le han achacado todo tipo
de incompatibilidades con
el normal desarrollo del
amor, desde la impotencia
(lo cual es cierto) hasta el
desamor (lo cual no es
cierto). Trabajo excesivo,
sobregiros, agresión o

cansancio crónico,
cualquier excusa es buena
para explicar (en el fondo,
para justificar) la lejanía
afectiva. De acuerdo con
lo que sabemos en
psicología, los problemas
externos pueden producir
irritabilidad, cansancio y
algo de mal humor, pero
no necesariamente

desamor. Uno no deja de querer a la pareja porque está cansado, más bien la busca para acurrucarse. Cuando un individuo está preocupado e intranquilo, el compañero o compañera puede ser el soporte, el oasis donde reposar. Pero si el afecto es débil, la pareja puede

convertirse en una
condena más.

Las vicisitudes de la
vida diaria pueden alterar
y destemprar un poco el
amor, pero no lo anulan.
Eso es puro cuento. Si
solamente te aman
cuando no hay problemas,
tu amor ya entró a
cuidados intensivos. Se

recomienda atención
inmediata.

5. “Se va a separar”

Como explicaré más adelante, en la vida hay cosas que no se piden, porque deben darse de motu proprio. Si tienes que presionar, acosar y amenazar a la persona que amas para que se separe,

vas por mal camino. Si tienes que presionar, acosar y amenazar a la persona que amas para que se separe, vas por mal camino. Muchas veces decir, “No puedo separarme”, significa en de sus errores” o “El amor todo lo puede” (algo así como el Club de

“Sanadores Afectivos”).

Aunque los románticos entren en crisis y el idealismo amoroso se vuelva añicos, el realismo afectivo es imprescindible para poder desapegarse. Nadie niega que el amor sea el principal motor de la relación de pareja; lo que

estoy afirmando es que de ninguna manera es suficiente per se para que una relación prospere. El sentimiento afectivo en estado puro no alcanza a colmar las expectativas de una buena convivencia y tampoco basta para que la persona amada se cure o recapacite. El amor no

es tan poderoso.

No resignarse a la
pérdida (3):

Alejarse, pero no del
todo

En los dilemas
afectivos, las personas
apegadas no quieren
perder ningún beneficio.
No importa qué tan
enfermiza sea la relación,

lo fundamental es
conservar a la persona
amada, así sea de a
pedazos. El miedo a
quedarse sin afecto los
lleva a establecer metas
incompletas,
postergaciones amañadas
y remedios insuficientes.

16. “Voy a dejarlo de
a poquito”

A no ser que se trate de un paciente internado y bajo control médico directo, alejarse paulatinamente de la fuente de adicción no es la estrategia más recomendada. “Voy a consumir cada día menos crack”, puede resultar risible para los que saben

del tema. La adicción no se rompe lentamente. Puede haber retrocesos, avances y recaídas, pero la lucha es a muerte. Para una persona con predisposición a la adicción, no hay medias tintas. Un sorbo, una fumada o el mínimo consumo puede ser

definitivo para que la oscura puerta del vicio vuelva a abrirse. “Voy a dejar a la persona que amo porque no me conviene, pero poco a poco”, es como decir que me inyectaré menos. Es un típico autoengaño. En realidad, lo que queremos es prolongar la

permanencia del
estimulante afectivo.

Una de mis pacientes
llevaba una total doble
vida. Tenía novio des
hacía cuatro años, que le
brindaba tranquilidad,
estabilidad y fidelidad, y
un amigo desde hacía
tres, que le ofrecía
emoción, lujuria y energía

en proporciones
abrumantes. Su razón
marcaba un camino:
alejarse del amigo porque
se iba a casar con el
novio. Su emotividad
señalaba otro camino:
terminar con el aburrido
novio y entrar en un
delicioso cortocircuito
abierto y sin tapujos con

el amigo. Ambos tiraban para su lado y la presionaban:

“Casémonos” y “déjalo”. Lo que ella verdaderamente pretendía era rescatar lo mejor de cada uno, sin perder a ninguno.

La situación se había vuelto insostenible.

Llevar una vida por partida doble, no solamente era agotador sino que la fibra de la moralidad empezaba a resquebrajarse. La culpa no le daba tregua y la ansiedad la estaba matando. Luego de analizar sesudamente las opciones, decidió dejar al

amigo, bajar las revoluciones y quedarse con la seguridad que el novio le ofrecía. Sin embargo, su elección todavía no estaba afianzada: “Pongamos una meta de dos meses, doctor... Yo creo que es más fácil si lo hago despacio...” Introducir el

desamor paso a paso, es como colocar lentamente una jeringa para que duela menos. Como es obvio, ella no fue capaz, cada “mini” distanciamiento le empujaba a acercarse más. Cada reunión era una despedida a medio terminar, un acto inconcluso que había que

volver a retomar, una excusa para seguir. Al cabo de dos meses de penosos intentos, me comunicó que había estado pensando mejor la cosa y que al que iba a dejar ahora era al novio. Su propuesta no me sorprendió demasiado: “Pongámonos una meta

de dos meses doctor... Yo creo que es mejor... No quiero que él sufra...” En el momento de escribir este relato, ya han pasado cuatro meses de estar dejando al novio, y a veces, cuando la nostalgia de lo que podría haber sido hace mella, reconoce que el amigo, pese a todo,

no llena totalmente sus expectativas. Atrapada sin salida.

17. “Solo seremos amigos”

Cuando una relación se rompe, es prácticamente imposible ser amigo o amiga de la persona que todavía se ama. Los que defienden lo

contrario no saben de qué
están hablando. Una
jovencita que llevaba
varias semanas con
depresión porque su novio
la había dejado, todavía
quería estar vinculada de
alguna manera al
muchacho: “Yo sé que ya
no me quiere y que tiene
una nueva chica... Pero

sólo seremos amigos,
amigos y nada más...
Aunque tenga otra
persona y no me quiera,
no importa... Quiero
seguir ahí de alguna
manera... No soporto la
idea de que ya no esté en
mi vida..." Como es
común en los casos de
testarudez afectiva, el

nuevo vínculo de
“amistad” se volvió una
tortura china. Al
convertirse en una buena
amiga, comenzó a jugar el
papel de confidente y
escucha activa. No sólo
tenía que aguantarse verlo
con otra, sino que
también debía oírle las
intimidades afectivas y

apoyarlo en decisiones que lo alejaban cada día más de una posible reconciliación. Con el transcurso de las semanas, la angustia se hizo cada vez más insoportable. Estar con la droga y no poder consumirla era penoso. Verlo, hablar con él y

desearlo en silencio la llevaron, en un momento de desesperación e incapacidad, a atentar contra su vida, afortunadamente sin éxito. Luego de permanecer unos días en una clínica psiquiátrica, me dijo antes de salir: “Voy a pelear contra

esto... Me cansé de sufrir... No quiero volver a saber de él... No se justifica una vida así... Cuando hay amor, la amistad queda incluida, pero si no puede haber más que amistad, el amor se vuelve un problema... No quiero tenerlo como amigo... No soy capaz...”

Para sobrevivir a la pérdida, algunos adictos afectivos se inventan un engendro amoroso que no es ni una cosa ni la otra: el “amigovio”, una mezcla de amigo adelantado y novio venido a menos, con toqueteo incorporado. No tardarán en aparecer variaciones

sobre el mismo tema. Es posible que comencemos a ver “esposovios” (esposos que parecen novios), “amantosas” (una mezcla de amante, esposa y ventosa” y otros experimentos afectivos que permitan mantener la ilusión de un encanto que ya no existe.

18. “Sólo seremos amantes”

Un amante enamorado es un amante desubicado. Los juegos de placer, los ratos descansados, la pasión fluida y alegre que deben caracterizar a los buenos amantes, se convierten con la adicción en una

maraña afectiva, un nudo gordiano donde cada intento por deshacerlo lo hace más fuerte. Un amante bien concebido es como una casita en un bosque de pinos: con ciervos, flores, aguas claras y rayos de sol atravesando las enormes copas de los árboles. Es

un cuento de hadas donde
hay sexo, afinidad y
descomplique. Pero la
cabaña de troncos no
tiene losa. No permite
otro piso ni
construcciones aledañas.
Más aún, si se intentara
sobrecargarla, se caería
por su propio peso.

Convertirnos en

amantes de la persona amada, con la excusa de no alejarnos del todo, es la peor de las decisiones. No solamente impedimos la elaboración del duelo, sino que perpetuamos el sufrimiento por tiempo indeterminado. Y si la relación era muy mala o poco conveniente, peor,

porque desperdiciamos
una buena oportunidad
para terminar de una vez
por todas con la tortura de
estar mal emparejado.

A manera de
conclusión

Como habrás podido
ver, la mente apegada
utiliza infinidad de
subterfugios y engaños

para intentar salvar el amor extraviado. No importa qué tan inconveniente o dañino sea, la adicción afectiva no mide consecuencias. Es ciega por naturaleza.

Si estás en una relación enfermiza y tienes miedo de salirte, o has perdido a la persona

que amas y no eres capaz de aceptarlo, es probable que utilices alguno de los dieciocho pensamientos perturbadores señalados. Todos obedecen a la misma necesidad: retener la fuente de apego mediante el autoengaño.

El principio del realismo no pide

demasiado, porque no hay mucho que aprender sino desaprender. Quedarte quieto y mirar la realidad afectiva en la cual estás inmerso, es lo único que debes intentar. Si logras observar las cosas como realmente son, dejando los sesgos y las mentiras a un lado, tus esquemas

irracionales comenzarán a tambalear. Aunque te duela el alma y tu organismo entre en crisis de abstinencia, no hay otro camino. La liberación afectiva y la ruptura de los viejos patrones de adicción no toleran la anestesia, porque las grandes

revoluciones siempre
exigen atención despierta.
Además, tal como decía
Kalil Gibrán: “Si no se
rompe, ¿cómo logrará
abrirse tu corazón?”

EL PRINCIPIO DEL AUTORRESPETO Y

***LA DIGNIDAD
PERSONAL***

Decir que el “apego corrompe” significa bajo la abrumante urgencia afectiva somos capaces de atentar contra la propia dignidad personal. En esos momentos apremiantes, ni la moral ni los valores más apreciados parecerían ser suficientes para contener

el alud. Todo vuela por los aires. Vendemos lo que no está en venta, negociamos con el respeto y nos arrastramos más allá de lo imaginable con tal de conseguir la dosis afectiva que necesitamos.

Umberto Eco decía
ética comienza cuando los

demás entran en escena. Eso es verdad. Pero la ética siempre incluye autoestima. La moral implica no hacerle a los otros lo que no me gustaría que me hicieran, o desear a los otros lo que anhelo para mí. “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, lo dice todo. Es

decir, de una u otra manera, siempre estoy incluido. Si no me quiero a mí mismo, no puedo amar ni respetar a los otros.

Como afirma Maturana: “En la infancia, el niño vive el mundo con la posibilidad de convertirse en un ser

capaz de aceptar y respetar al otro desde la aceptación y el respeto de sí mismo”. Y más adelante concluye: “Y si el niño no puede aceptarse y respetarse a sí mismo, no puede aceptar ni respetar a otro. Temerá, envidiará o despreciará al otro, pero

no lo aceptará ni respetará; y sin aceptación ni respeto por el otro como legítimo otro en la convivencia, no hay fenómeno social”.

El principio del autorrespeto y la dignidad intenta definir los límites de la soberanía personal. El reducto último, donde

los principios y los valores me definen como humano. Lo que no es negociable. Cuando esos puntos están claros, nos volvemos invencibles porque sabemos cuándo pelear y cuándo no.

La reciprocidad del amor

La idea de un amor

universal, indiscriminado
e impersonal, que
trasciende fronteras y se
apodera de las parejas, me
parece una mala
importación oriental. Una
traslación demasiado
mecánica y ajena a lo que
verdaderamente somos:
humanos alborotados,
coléricos hasta la médula,

intensos y febriles.
Krishnamurti decía que es
más fácil querer a Dios
que a un ser humano.
Parecería que así es: con
Dios vivimos pero no
convivimos. La persona
que queremos tiene
nombre y apellido, seguro
social y cédula de
ciudadanía; además come,

duerme, protesta, habla,
demanda, abraza, llora, en
fin, no es cuerpo glorioso:
está viva.

Los vínculos
afectivos que
establecemos con otros
humanos siempre son
personalizados. No
queremos a los “juanes”
desconocidos del universo

conocido, sino a ese Juan
o esa Juana en especial.
No hay dos “juanes” o dos
“juanas” iguales. Nos
enamoramamos de lo
idiosincrásico, de la
existencia particularizada
de ese ser único, no
clonable e irreproducible.
Me enamoro de una
singularidad, no de un

montón de átomos. Si el contacto entre dos individuos que se aman es a escala cuántica, estelar o intergaláctica, no importa demasiado: la fusión afectiva no es nuclear sino de piel, de “esa” piel con “esta” piel. Quizá Molière tenía razón cuando decía: “Amar a

todo el mundo es amar nada”. El amor cotidiano es de ida y vuelta. Cierta vez escuché a un consejero de corte bioenergético decirle a una joven casada con un golpeador crónico, que la solución era brindar “amor impersonal” en cantidad. Una y otra vez,

con cierto aire de orgullo mesiánico, esgrimía la inexorable consigna: “Entréguele amor impersonal y verá que cambia”. Al mes de aplicar la estrategia, el marido casi acaba con ella y tuvo que recurrir a una comisaría de familia.

En el amor universal,

no hay buzón de quejas, porque no hay con quién ni con qué. La mayoría de los grandes maestros espirituales trascendidos, por no decir todos, son solteros y castos, no trabajan en ninguna empresa y casi siempre son beneficiarios de algún mecenas. A más de uno

de ellos se le apagaría el
bombillo de la
iluminación si tuviera que
criar hijos y manejar
sobregiros bancarios.

Los lazos afectivos
siempre pueden mejorarse
y perfeccionarse, pero
partiendo de lo que
realmente somos, del
amor habitual,

contaminado y terrenal
que se vive en el día a día.
Achicar el “superamos”
cósmico/universal y
meterlo a presión en las
relaciones de carne y
hueso es ingenuo, además
de dañino. Las buenas
parejas no vienen
determinadas de fábrica.
Hay que pulularlas en el

trajín diario de esta vida,
a fuerza de sudor,
esfuerzo y muchas veces,
de lágrimas.

Mientras el amor
universal no requiere de
nada a cambio, el amor
interpersonal necesita de
correspondencia. Para que
una relación afectiva sea
gratificante, debe haber

reciprocidad, es decir, intercambio equilibrado. El amor recíproco es aquel donde el bienestar no es privilegio de una de las partes, sino de ambas.

Fernando Savater considera la reciprocidad como uno de los universales éticos. En sus palabras: “Todo valor

ético establece una obligación y demanda - sin imposición, por lo general- una correspondencia. No es forzosa la simetría pero sí la correlación entre deberes y derechos”.

Es imposible convivir sanamente sin un equilibrio entre el “dar” y

el “recibir”. Si una de las partes es mal dador, pero le gusta recibir afecto, es probable que estemos ante un avaro afectivo o un narcisista en potencia. Por el contrario, cuando la persona es una dadora de tiempo completo y no cree merecer afecto, la sumisión está presente.

Para que la relación amorosa funcione, no debe haber desequilibrios muy marcados.

Si somos sinceros, en el cuerpo a cuerpo, en la intimidad afectiva, bajo las sábanas, en las peleas, en los logros personales y en cada espacio de convivencia compartida

siempre esperamos
alguna equivalencia
afectiva. No digo que
haya que ser milimétrico
y llevar contabilidades
momento a momento. Lo
que sostengo es que la
desigualdad del
intercambio acaba por
destruir cualquier
vínculo. Si doy diez, me

conformo con un ocho.
Más aún, si el amor me lo
permitiera, hasta un siete
estaría bien. Jamás podría
contentarme con una
relación que no llenara, al
menos en parte, mis
expectativas afectivas.
Repito: la idea no es
pegarse de ridiculeces que
son superfluas e

intrascendentes, sino
discriminar cuándo se
justifica y cuándo no. Es
decir, elegir lo
verdaderamente
importante.

Estando en plena
reconciliación después de
una separación, la esposa
de uno de mis pacientes
se negó a prepararle el

desayuno al marido
porque el pacto que tenían
era “un día cada uno”, y
ese día no le tocaba a ella.
Cuando él le pidió el
favor porque no había
podido dormir bien, la
mujer refunfuñó,
esgrimió consignas
feministas y criticó
duramente la falta de

seriedad de su cansado
esposo ante los acuerdos
pautados. Un nazi en
faldas, rígido e
intransigente. Esto no es
reciprocidad sino
quisquillosidad obsesiva
y malquerencia.

Por el contrario, hay
casos en que el
intercambio sí necesita

nivelarse. Recuerdo el caso de un señor insatisfecho sexualmente, casado con una mujer inorgásmica y absolutamente fría. Ella nunca pudo aceptar el problema. Se negaba a pedir ayuda profesional y menospreciaba las necesidades sexuales de

su esposo por considerarlas “exabruptos masculinos” (vale la pena señalar que en los últimos seis meses solamente habían tenido cuatro relaciones). Su argumento rayaba en la terquedad: “Puedo vivir sin sexo... No me hace falta... Para mí hay cosas más

importantes que hacer el amor... ¿Por qué tengo que ceder yo?... ¿Por qué no puede él acoplarse a mí?” Ante la negativa persistente de ella, el hombre decidió separarse: “Necesito sentir que la mujer que está a mi lado me desea... Quiero verla feliz entre mis brazos y

que se entregue a mí, no sólo en espíritu sino en cuerpo... Si doy sexo y no lo recibo, me queda la desagradable sensación de no hacerla sexualmente feliz... Yo disfruto si ella disfruta... No soy capaz, no puedo negociar sobre esto”.

Cuando se trata de

aspectos esenciales,
recibir se convierte en
una cuestión de derechos
y no en un culto al ego.
Hay cosas primordiales a
las cuales no podemos
renunciar porque son
imprescindibles para la
supervivencia
psicológica; y aunque no
las hagamos explícitas,

damos por sentado que deben existir para que la relación afectiva siga su curso. Si soy fiel, espero fidelidad; si soy honesto, espero honestidad; si soy cariñoso, espero ternura. De no ser así, no me interesa.

No te merece quien te lastima

Merecer significa
“hacerse digno de”.
Expresiones como: “Te
entiendo”, “Lo acepto”,
“Lo disfruto”, “Me
alegro” o “Tu amor es un
regalo”, son
manifestaciones de
aceptación y buena
recepción. Si una persona
no aprecia lo que le doy,

no lo comprende o no lo traduce, el amor se deshace en el camino, no da en el blanco y desaparece. Un amor que no llega es un despilfarro energético de grandes proporciones. Podríamos entenderlo del siguiente modo: “No puedo amar a quien no quiere estar

conmigo. Si no me aman,
no me respetan o me
subestiman, no me
merecen como pareja”.

Cuentan que una
bella princesa estaba
buscando consorte.
Aristócratas y adinerados
señores habían llegado de
todas partes para ofrecer
sus maravillosos regalos.

Joyas, tierras, ejércitos y tronos conformaban los obsequios para conquistar a tan especial criatura. Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que amor y perseverancia. Cuando llegó el momento de hablar, dijo: “Princesa, te

he amado toda mi vida. Como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de amor... Estaré cien días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas... Esa es mi dote...” La

princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar: “Tendrás tu oportunidad: si pasas la prueba, me desposarás”. Así pasaron las horas y los días. El pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve y las noches heladas. Sin pestañar, con

la vista fija en el balcón de su amada, el valiente vasallo siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando la cortina de la ventana real dejaba traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la

faena. Todo iba a las mil maravillas. Incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto,

cuando faltaba una hora
para cumplirse el plazo,
ante la mirada atónita de
los asistentes y la
perplejidad de la infanta,
el joven se levantó y sin
dar explicación alguna, se
alejó lentamente del
lugar. Unas semanas
después, mientras
deambulaba por un

solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzó y le preguntó a quemarropa: “¿Qué fue lo que te ocurrió?... Estabas a un paso de la meta... ¿Por qué perdiste esa oportunidad?... ¿Por qué te retiraste?...” Con profunda consternación y algunas lágrimas mal

disimuladas, contestó en voz baja: “No me ahorró ni un día de sufrimiento... Ni siquiera una hora... No merecía mi amor...”

El merecimiento no siempre es egolatría, sino dignidad. Cuando damos lo mejor de nosotros mismos a otra persona,

cuando decidimos
compartir la vida, cuando
abrimos nuestro corazón
de par en par y
desnudamos el alma hasta
el último rincón, cuando
perdemos la vergüenza,
cuando los secretos dejan
de serlo, al menos
merecemos comprensión.
Que se menosprecie,

ignore o desconozca
fríamente el amor que
regalamos a manos llenas
es desconsideración o, en
el mejor de los casos,
ligereza. Cuando amamos
a alguien que además de
no correspondernos
desprecia nuestro amor y
nos hiere, estamos en el
lugar equivocado. Esa

persona no se hace merecedora del afecto que le prodigamos. La cosa es clara: si no me siento bien recibido en algún lugar, empaco y me voy. Nadie se quedaría tratando de agradar y disculpándose por no ser como les gustaría que fuera.

No hay vuelta de

hoja. En cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ame, y menos aún, quien te lastime. Y si alguien te hiere reiteradamente sin “mala intención”, puede que te merezca pero no conviene.

Jamás humillarse

Someterse por amor puede generar dividendos a corto plazo, pero a la larga la persona que se rebaja produce fastidio. Es muy difícil amar a un ser que se doblega para obtener afecto. Un amor indigno es una forma de esclavitud. Y los dueños nunca aman a sus

esclavos; los explotan o se compadecen de ellos.

Si la relación comienza a cabecear, la humillación es la estrategia más utilizada por los adictos afectivos. Las tácticas varían de acuerdo con el grado de deterioro personal, pero por lo general cuanto

mayor sea el apego, más intenso será el despliegue de comportamientos humillantes.

Una primera categoría la constituyen los reclamos indecorosos o las preguntas indebidas. Lo que básicamente se hace aquí es reclamar afecto y atención sin

pudor alguno:
“Quiéreme”, “Recuerda
mi cumpleaños”, “No te
olvides que tienes que
hacer el amor conmigo”,
“Tienes que acariciarme
de vez en cuando”, y así.
En la vida de la relación,
hay cosas que no se piden
y que deben surgir natural
y espontáneamente. Si no

ocurren, estamos en alerta roja. Por más música y buenas intenciones que le pongamos, exigir afecto siempre deja una sensación de malestar en la boca del estómago, que después se convierte en indignación y muchas veces en depresión. No es lo mismo ejercer el

derecho a la reciprocidad
que implorar amor. Uno
nos enriquece, el otro nos
avergüenza.

Una segunda forma
de humillación son los
comportamientos
degradantes y
manipulativos. Los más
comunes son suplicar,
arrodillarse, llorar, gritar,

la automutilación y los intentos de suicidio. Obviamente, estos comportamientos suelen ser muy impactantes a los ojos de cualquier observador. Una señora no había podido separarse de su marido porque cada vez que intentaba hablarle del tema el señor entraba

en crisis. El estallido histérico tomaba dos rumbos: o hacía un escándalo de padre y señor nuestro en el edificio, o al otro día se aparecía en el trabajo de ella, y delante de clientes y compañeros suplicaba de rodillas que no lo fuera a dejar. El impacto era tal

que incluso algunas de las mejores amigas de la mujer se compadecían y apoyaban al desajustado señor. En otro caso de trágico desenlace, una niña de veintidós años, extremadamente celosa, amenazaba en forma constante a su novio con quitarse la vida si éste

intentaba abandonarla. Cierta vez intentó tirarse de un automóvil en marcha, y en varias situaciones había buscado arrojar-se por la ventana. Por desgracia un día, cegada por los celos calculó mal y se fue al vacío. Cuando este tipo de conductas ocurre, el

sujeto ya está fuera de control y no es capaz de medir las consecuencias.

La tercera tiene que ver con dejarse explotar. Si la persona acepta que se aprovechen de ella sin chistar, como una forma de asegurar su fuente de apego, ha entrado a los fangosos terrenos de la

prostitución. En este tipo de relaciones, el usufructo no siempre debe estar relacionado con lo económico. Un señor viudo de sesenta años había adoptado el papel de Cupido motorizado con su flamante novia, los hijos de ella y su futura suegra. El papel de chofer

ya casi no le dejaba tiempo para sus obligaciones, pero no era capaz de negarse. Con el tiempo, la familia también le fue endosando tareas de mensajero, las cuales terminó asumiendo con resignada vocación de mártir. Para colmo, si llegaba tarde o fallaba en

alguna diligencia, la reprimenda no se hacía esperar. En una cita me confesó su temor: “No soporto la soledad... Ya no estoy tan joven... Yo sé que a veces se aprovechan de mí, pero no me importa... Unas cosas por otras... No sé qué haría si ella me deja”.

La trampa era fatal y altamente masoquista: cuanto más lo utilizaban, más dependiente se volvía.

Una forma muy común de humillación y especialmente lastimosa, que podría considerarse una variante de la anterior, es aceptar el

maltrato con estoicismo. Los pensamientos serviles que se esconden detrás de esta forma de sumisión suelen ser dos: “Si me castigan es porque lo merezco” o “Si no me quejo y aguanto estoicamente, nunca me abandonará”. Por lo general, estas personas

han sido víctimas de un lavado cerebral sistemático por parte de su pareja. Si el adicto afectivo tiene la mala suerte de caer en manos de una persona mal intencionada, literalmente puede acabar con todo rastro de voluntad. Como si se tratara de una secta,

en poco tiempo el
apegado acepta cualquier
cosa y se entrega como
cordero al matadero. Más
aún, he visto sujetos
dependientes que se
sienten honrados de
soportar el maltrato.
Reverenciar al verdugo es
la máxima expresión de
obediencia rastrera. Para

estos sujetos, el autoengaño sea probablemente la mejor manera de sobrevivir a un conflicto afectivo sin escape. Hay subyugados que se sienten orgullosos de serlo. Liberarlos es imposible. Parafraseando a Séneca: “No hay esclavitud más

vergonzosa que la voluntaria”.

Una quinta manera de doblegarse y caer en el desdén es desvirtuar la propia esencia para darle gusto al otro. Complacer a la persona que se ama es uno de los placeres más agradables y excitantes. Satisfacer, consentir y

colaborar con el bienestar del otro forma parte de la convivencia próspera. De hecho, sin reforzadores el amor se siente pero no se ve; es decir, no alcanza. Sin embargo, este “dar” a borbotones debe tener un límite autoimpuesto: no debo atender contra mí mismo para que mi pareja

sea feliz. Una mujer casada hacía poco tiempo, muy apegada a su pareja, rápidamente se había adaptado a las “preferencias” sexuales del marido. Drogas estimulantes de todo tipo, tríos, cuartetos, juegos sádicos, prostitución, pornografía violenta, en

fin, un repertorio que haría parecer ingenuo al propio Marqués de Sade en persona. La joven había recibido una educación formal tradicional y a sus veintidós años no había tenido la oportunidad de experimentar demasiado. No obstante, el miedo a

no dar la talla y a
decepcionar al esposo
hacía que se entregara a
prácticas que no
disfrutaba ni compartía
moralmente. Ella no
estaba hecha para esa
vida. Cuando se le sugirió
que fuera asertiva y
manifestara su
inconformidad, no fue

capaz. Asistió a dos o tres citas y nunca más volví a saber de ella. Todavía hoy, cuando por alguna razón me enfrento al tema del abuso y la violencia sexual, su rostro tímido y asustadizo me viene, inexorablemente, a la memoria. El apego puede afectar la tendencia

sexual, la posición política, la sensibilidad social y hasta la más arraigada creencia moral o religiosa.

La sexta forma de sumisión es la más sutil y utilizada. Consiste simplemente en no expresar los gustos o necesidades. Un silencio

zalamero y disimulado, que agrada y halaga a la otra parte y, de paso, la retiene. La humillación no se nota y la manipulación es encubierta: “Si me dejas llevar, nunca me dejará”. A los ojos de cualquier observador desprevenido, la pareja es modelo de

perfección. Las coincidencias sorprenden y la congruencia es increíble. Pero en realidad el adicto se somete a los gustos del otro: “Lo que tu quieras, mi amor” o “Lo que te parezca a ti está bien”. El amor en pasta y bien administrado. Un sometimiento sagaz,

que garantiza la permanencia del dador afectivo y sus respectivos beneficios.

Por último, existe una forma truculenta de mantener indignamente a la pareja: compartir la persona amada con otra. La canción de Pablo Milanés, “El breve

espacio en que no estás”, muestra esta faceta del apego en plena efervescencia: “La prefiero compartida, antes que vaciar mi vida”. Desastroso y lamentable. La mayoría de los adictos afectivos cuya pareja es infiel, terminan por aceptar resignadamente el

hecho. Conozco a un hombre con un desorden de la personalidad por dependencia, que lleva tres años esperando a que su mujer deje al amante. Ella lo tiene al tanto de todo y él agradece la honestidad.

Recientemente se fueron los tres a una finca

a pasar el fin de semana. Cuando el señor me preguntó qué hacer, me vi tentado de ofrecerle la típica solución siciliana (morderse la falange del dedo índice, levantarla del trasero y sacarla por la ventana), pero opté por un consejo más profesional: “Usted no se

está respetando a usted mismo... Si a su mujer le interesa realmente su bienestar, no lo sometería a esta tortura... Ella ya hubiese tomada una decisión... Sin darse cuenta, usted se ha vuelto cómplice porque está renunciando a sus principios y a su honra...

¿Tiene sentido todo este dolor y esta angustia?... Mientras no pierda el miedo a la soledad, siempre será una prolongación de su mujer... Déjela, aléjese... Venza su adicción y será un hombre libre...” Después de unos meses logró escabullirse del

calvario, pero con la dependencia a cuestras. Una ex novia, recién separada, más pudorosa y querida, hizo su aparición y lo rescató. Un clavo sacó a otro.

Eliminar toda forma de autocastigo

Cuando una relación anda mal, nunca hay un

solo responsable. La hecatombe afectiva siempre es función de dos, quizá no en las mismas proporciones, pero cada cual aporta su cuota: unos por defecto y otros por exceso.

En el caso del apego afectivo, cuando el vínculo se rompe el

apegado suele activar su más dura autocrítica. De manera inclemente, como si le gustara sufrir, agrega más dolor al sufrimiento. Durante treinta años de matrimonio, una mujer mayor había atendido a su marido a la vieja usanza. Entre sus obligaciones estaban quitarle los

zapatos cuando llegara de trabajar, escogerle la ropa por la mañana, cortarle las uñas de los pies y de las manos, teñirle el bigote, enjabonarle la espalda, cortarle el pelo, darle masajes y atenderlo en lo que fuera necesario: una moderna geisha, a la antigua. El problema era

que el señor se había conseguido una amiguita y había desplazado a su devota esposa a un frío y distante segundo lugar. Lo que más le dolía a la señora era la forma en que lo había hecho: “No me importa tanto que sea infiel, sino el desprecio... (llanto)... El está

totalmente indiferente
conmigo, casi no me
habla y se fue para otra
alcoba... (llanto)... No sé
por qué me rechaza... Yo
he sido muy buena
esposa...” Cuando le
pregunté si no sentía
indignación, rabia o ganas
de estrangularlo, me
contestó que su

sentimiento no era de ira,
sino de pesar y culpa:
“Ayer me enteré que
pidió cita para cortarse el
cabello... No sé, me
siento culpable de que
tenga que ir a donde el
peluquero... Llevo
muchos años cortándole
el pelo... ¿No cree que
debería seguir

motilándolo pese a todo?
...” Sentirse culpable de
no seguir siendo sumisa
es una culpa al cuadrado.
Un récord y un excelente
ejemplo de cómo no se
debe actuar para mantener
el autorrespeto a flote. La
pobre mujer estaba tan
acostumbrada a ceder,
que cuando la

traicionaron se sintió
traidora.

Otro de mis
pacientes, al enterarse que
su mujer ya no le quería,
comenzó a autocastigarse
verbalmente. Sus

registros mostraban
infinidad de
autoverbalizaciones
negativas: “Soy un

idiotas”, “A mi nadie me puede querer”, “Si hubiese sido más cariñoso, no me habrían dejado de querer”, “Soy torpe en el amor”, en fin, cientos de inculpaciones diarias, en voz baja, reciclables y altamente dañinas. El resultado fue inevitable: depresión

mayor y clínica de
reposo.

Los dos
pensamientos más
comunes que acompañan
el abandono del apegado
son: “Si la persona que
amo no me quiere, no
merezco el amor” o “Si la
persona que dice
quererme me deja,

definitivamente no soy
querible”. La
consecuencia de ésta
manera de pensar es
nefasta. El
comportamiento se acopla
a la distorsión y el sujeto
intenta confirmar,
mediante distintas
sanciones, que no merece
el amor. Veamos cuatro

formas típicas de autocastigarse:

a. Estancamiento

motivacional: “No merezco ser feliz, entonces elimino de mi vida todo lo que me produzca placer” (autocastigo motivacional).

b. Aislamiento

afectivo: “No merezco a nadie que me quiera. Cuanto más me guste alguien, más lo alejo de mi lado” (autocastigo afectivo).

c.Reincidencia

afectiva negativa: Buscar nuevas compañías similares a la persona que nos hizo o todavía nos

hace sufrir (profecía autocastigante).

d.Promiscuidad

autocastigadora:

Entregarse al mejor
postor, prostituirse
socialmente o dejar que
hagan de uno lo que
quieran (autocastigo
moral).

Autocastigarse es la

manera más degradante de humillación, porque proviene de uno mismo. Repito: en las relaciones disfuncionales nunca hay un solo causante. No seas injusto contigo ni te maltrates innecesariamente. Divide las cargas, elimina el autocastigo y deja que el

perdón empiece a actuar.

A manera de
conclusión

Tu pareja, por
encima de todo y sin
excusas, debe amarte y
respetarte. Si ninguna de
las dos cosas se dan
(deben ser las dos o
nada), estás con la
persona equivocada.

Recuerda: no te merece quien te haga sufrir.

El autorrespeto es una guía, una luz en la mitad de la oscuridad. Es el punto de referencia psicológico que te dirá cuándo has perdido el norte. Si la dignidad personal se activa, el apego se diluye y pierde

fuerza.

Predicar un amor recíproco es aceptar que todos los humanos son valiosos, incluido tú mismo. Resignarte a una mala relación automáticamente te quita el derecho al amor, porque serías cómplice de tu infelicidad. Defender

tus derechos y negarte a la humillación te vuelve más querible y eliminar el autocastigo te hace libre.

Para vencer el apego y no volver a caer en él, tu mente debe acostumbrarse a no negociar los principios. Un ser carente de ética es un individuo sin

dirección, influenciable y
esencialmente
contradictorio. No

obstante, la vida siempre
te ofrece otra
oportunidad; una manera
de empezar de nuevo y
limpiar el pasado. En lo
más profundo de tu ser
hay un fortín que no ha
sido tocado, una reserva

moral inexpugnable que
te empuja a renacer y a
empezar de nuevo.
Utilízala.

EL PRINCIPIO DEL AUTOCONTROL CONSISTENTE

Si le tengo miedo a las arañas, la mejor manera de vencer la fobia es permanecer el tiempo

suficiente con ellas para que mi organismo se habitúe a la adrenalina: a este proceso lo llamamos extinción. Algo similar puede aplicarse ante la muerte de un ser querido. La mejor fórmula es lograr la aceptación total y radical de la pérdida mediante exposición. Es

decir, promover el contacto con todo lo que recuerde al fallecido hasta agotar el dolor: a este proceso lo llamamos elaboración del duelo.

Pero cuando se trata de apegos, la cosa es distinta. Las adicciones no se vencen por exposición. Aquí la mejor

opción es el autocontrol y la resistencia activa. Recordemos que en la adicción no hay empalago; por el contrario, cuanto más droga recibe el adicto, más dependencia crea. A veces parecería no haber límite.

Muchas personas

apegadas y hartas con su problema, deciden equivocadamente terminar con la enfermedad metiéndose en la boca del lobo. La creencia que los anima es: “Si lo enfrento, mejor... Más rápido acabo con esto”. Pero el resultado de esta estrategia suele ser el

agravamiento de los
síntomas: más amor, más
locura y más obsesión.

No podemos
procesar la pérdida si el
enfermo está en cuidados
intensivos. Nadie entierra
a un familiar vivo antes
de tiempo, así esté en
estado de coma. Cuando
la persona apegada pierde

toda esperanza de
reconciliación afectiva o
de mejoría, y acepta que
ya no hay nada que hacer,
apenas comienza a
procesar realmente la
ausencia. Entonces sí, la
exposición puede dar
resultado. Pero antes,
cuando la dependencia
está viva y en pleno auge,

cualquier aproximación a la persona que se quiere olvidar es activar inútilmente el dolor, sensibilizar el amor y fortalecer el apego.

Si se desea acabar realmente con una relación enfermiza y no recaer en el intento, la extirpación debe ser

radical. No se pueden
dejar metástasis. La
ruptura debe ser total y
definitiva. Veamos
algunas estrategias:

a. Análisis

parcializado conveniente.
Tal como lo señalamos en
el apartado del realismo
afectivo, lo malo no hay
que olvidarlo. Y a veces

también hay que resaltarlo. Cuando se trata de relaciones muy enfermizas, la mejor estrategia es concentrarse en lo malo y hacer un análisis algo parcializado del vínculo. En ocasiones, un solo elemento malsano tiene más peso que muchos positivos. Por

ejemplo, si una mujer castigara cruelmente a uno de sus hijos hasta mandarlo al hospital, ese solo hecho opacaría cualquier aspecto rescatable de su personalidad. O si un padre abusara sexualmente de su hija, importaría poco si es

buen trabajador, cariñoso
o de buena familia. La
relación sería
insostenible. Mantener
los aspectos negativos
presentes, activos y
disponibles, no significa
vivir amargado y
resentido. Por el
contrario, recordar lo
malo de manera

constructiva es decirse una y otra vez: “Gracias a Dios, logré separarme” y “Gracias a Dios, no he vuelto a recaer”.

b.Hablar con personas que están de nuestra parte. Lo peor que le puede pasar a una persona que se está separando es tener amigos

“objetivos”. No falta quien quiera parecer equilibrado y ecuánime: “¿Se separaron?... ¡Qué pesar!... Era un hombre con muchas cosas buenas...” o “Tu ex mujer era una persona excepcional... ¡Qué lástima!”. La mayoría de la gente opina sin tener

idea. Además, como los sujetos apegados ocultan sus problemas de pareja, los allegados suelen permanecer ignorantes de los detalles domésticos. Es mejor rodearse de personas incondicionales que nos animen y apoyen en la decisión. Si quiero alejarme de una relación

anormal o inconveniente, no necesito imparcialidad y medida sino que me ayuden a escapar del suplicio y alejarme. En estos casos, los mejores amigos son los que nos dicen lo que necesitamos oír para no volver atrás.

c.Control de estímulo o las buenas

evitaciones. Hay que cortar las fuentes inconvenientes de información y no someterse a los estímulos que disparan la urgencia afectiva. Durante un tiempo es mejor no llamar ni hablar con la persona que se quiere dejar; no verla, evitar

lugares nostálgicos o
gente que nos la recuerde.
También se deben
bloquear, en lo posible,
todos aquellos estímulos
sensoriales que activen
esquemas pasados.
Perfumes, fotos, música,
texturas o sabores que
generen evocación, deben
ser totalmente

eliminados. Dos o tres meses sin saber de la persona amada pueden ser un buen comienzo. Pero apenas eso. La vigilancia y la atención despierta no debe desfallecer, a veces durante años. Si ocurrieran encuentros cercanos del tercer o segundo tipo, es probable

que el adicto recaiga y comience una nueva etapa de descontrol total.

Aunque el autocontrol y la autorregulación del comportamiento no es la solución al problema, ayuda a que se establezcan las condiciones para

comenzar un trabajo más profundo, donde se pueda fortalecer el déficit que se esconde detrás de cada apego. La autodisciplina es lo opuesto de la inmadurez; fortalecerla es madurar emocionalmente y aprender a manejar los impulsos que el apego desencadena. No puede

haber adicción si hay
autocontrol.

70

UNAS PALABRAS

PARA CONCLUIR

El arte de amar sin
apegos resulta de una
extraña mezcla de
capacidades difíciles de
alcanzar. No solamente
por la complejidad que
implica la experiencia
afectiva, sino por la
resistencia que nuestra
cultura ha desarrollado al
respecto.

La mayoría de los requisitos que se necesitan para amar sin adicciones, no suelen ser bien vistos por los valores sociales tradicionales. Para muchos, la libertad afectiva es una forma de libertinaje que necesita mantener controlado. Como si la ausencia de

dependencia fuera en sí
misma peligrosa. Un
amor independiente
siempre incomoda. Un
amor sin apegos es
irreverente, fantástico,
insólito, locuaz,
trascendente, atrevido y
envidiable.

Amar sin apegos es
amar sin miedos. Es

asumir el derecho a
explotar intensamente el
mundo, a hacerse cargo
de uno mismo y a buscar
un sentido de vida.
También significa tener
una actitud realista frente
al amor, afianzar el
autorrespeto y fortalecer
el autocontrol. Es
disfrutar de la dupla

placer/seguridad, sin
volverla imprescindible.
Es hacer las paces con
Dios y la incertidumbre.
Es tirar la certeza a la
basura y dejar que el
universo se haga cargo de
uno. Es aprender a
renunciar.

El amor está hecho a
la medida del que ama.

Construimos la experiencia afectiva con lo que tenemos en nuestro interior, por eso nunca hay dos relaciones iguales. El amor es lo que somos. Si eres irresponsable, tu relación afectiva será irresponsable. Si eres deshonesto, te unirás a

otra persona con mentiras. Si eres inseguro, tu vínculo afectivo será ansioso. Pero si eres libre y mentalmente sano, tu vida afectiva será plena, saludable y trascendente.

Amar sin apegos no implica insensibilizar el amor. La pasión, la fuerza

y el impacto emocional del enamoramiento nunca se merman. El desapego no amortigua el sentimiento; por el contrario, lo exalta, lo libera de sus lastres, lo suelta, lo amplifica y lo deja fluir sin restricciones.

Empieza hoy. Acepta

el riesgo de abrazar a tu pareja sin angustias. Si tienes claridad sobre lo que verdaderamente eres y hasta dónde puedes llegar, no habrá temores irracionales. Solamente los roces normales y algunos desacoples. La convivencia no es una panacea, pero tampoco es

infelicidad total. El amor interpersonal, vivo y activo, en el cual diseñamos a cada instante nuestro ecosistema afectivo, nuestro lugar en el mundo. Es la operación por la cual nos adaptamos al otro, sin dejar de ser uno. Podemos encajar sin violentarnos, sujetarnos

despacio y tiernamente,
como quien no quiere
lastimar ni lastimarse. Y
esa unión maravillosa de
ser dos que parecen uno,
sólo es posible hacerla
con pasión y sin apegos.

This file was created

*with BookDesigner
program*

*bookdesigner@the-
ebook.org*

08/08/2011

Table of Contents

Walter Riso AMAR O
DEPENDER?

INTRODUCCION

PARTE I

EL ESQUEMA
CENTRAL DE TODO
APEGO

PARTE II

EL PRINCIPIO DEL
SENTIDO DE VIDA

EL PRINCIPIO DEL
REALISMO
AFECTIVO

EL PRINCIPIO DEL
AUTORRESPECTO Y

EL PRINCIPIO DEL
AUTOCONTROL
CONSISTENTE