

WALTER RISO

ENAMORADOS O ESCLAVIZADOS



Manifiesto de liberación afectiva



OCEANO

WALTER RISO

ENAMORADOS O ESCLAVIZADOS



Manifiesto de liberación afectiva



OCEANO

WALTER RISO

Enamorados o esclavizados

Manifiesto de liberación afectiva

OCEANO

A los indignados del amor

Introducción

Entiendo por *liberación afectiva* la posibilidad de establecer un vínculo de amor saludable y sin ataduras, donde cada quien pueda dar impulso al desarrollo de su libre personalidad, a pesar y por encima del amor. Liberación afectiva significa tomar las riendas de la propia vida emocional aun estando en pareja, sin agobios y sufrimientos inútiles que nos impidan ser como realmente somos o como se nos antoja ser. Se trata de amar sin depender y construir un modelo de *independencia afectiva* con el cual regir la propia vida emocional: discernir lo que se concede de lo que por principio no es negociable. Sabiduría afectiva o amor sabio, amor que se reinventa a sí mismo, imparabile y siempre hacia arriba.

El sacrificio ilimitado del propio yo como requisito para acceder a un amor de pareja es vestigio de una concepción anacrónica que se asienta en el dolor y la abnegación amorosa como principios imprescindibles para que una relación fluya y dure. En las culturas que sobredimensionan el amor siempre se ve con cierta benevolencia el sacrificio irracional amoroso, sea físico o psicológico: “¡Cuánto lo ama” o “¡Todo lo hace por amor!”; se dice al buscar una explicación que lo justifique. Yo, en cambio, veo la cosa de otra manera: “Si se autodestruye en nombre del amor, qué poco se ama a sí mismo”.

Dejar a un lado la dignidad del yo para estar o convivir con otro es un acto de cobardía, así la sociedad lo ensalce mediante los Romeos y Julietas que inundan el cine, la televisión, la literatura y la música. ¿Has escuchado con atención la letra de los boleros? ¿Seriamente? Parecen escritos por miembros de Apegados Anónimos: los protagonistas se arrastran, ruegan, se laceran, gimen, maldicen, lloran y sufren a más no poder. Montados en una nostalgia punzante se regodean en el mal de amor, en lo que podría haber sido y no fue, en el afecto hecho sufrimiento, no importa la razón. Presente, pasado y futuro angustioso, turbulento, apesadumbrado y teñido apenas de alguna alegría efímera convertida rápidamente en nostalgia. Es el discurso revuelto del sujeto dependiente, del celoso y del despechado. “Haz de mí lo que quieras, mientras sea por amor.”

Liberación afectiva; concretamente: ¿liberarse de qué? De cuatro creencias absurdas sobre el amor que nos aplastan y limitan nuestro crecimiento personal. Cuatro máximas que generan una enorme carga emocional que hunde el amor y lo convierte en algo enfermizo y altamente peligroso: “Si amas, debes esclavizarte”, “Si amas, debes obsesionarte”, “Si amas, debes perder tu identidad” y “Si amas, debes tener miedo a perder a tu pareja”. Cuatro “deberías” claramente destructivos para la salud mental: amor opresivo, obsesivo, fusionado y temeroso. Los cuatro jinetes del Apocalipsis del mundo amoroso, cuatro lastres que remolcamos en la mayoría de nuestras relaciones afectivas, en mayor o menor grado. Así nos educaron en el comienzo y así lo hemos transmitido de generación en generación: amor y sufrimiento, dos caras de la misma moneda.

Sin embargo, pese a esta manera de conceptualizar la experiencia afectiva, es posible crear un esquema mental liberador y constructivo que se oponga a los cuatro puntos señalados: al amor opresivo opongo un amor libre; al amor obsesivo opongo un amor apasionado pero sereno; al amor fusionado opongo un amor con identidad personal; y al amor temeroso opongo un amor valiente. Cuatro pilares sobre los que se pueden construir relaciones placenteras y llevaderas, jamás perfectas, sino alegres y cómodas, aunque a veces nos provoque mandar todo a la porra, nuestra pareja incluida. ¿Por qué estos cuatro pilares si hay muchos más? A sabiendas de la complejidad de la temática, considero que estos cuatro elementos resumen el epicentro del apego al amor y que si pudiéramos liberarnos de ellos veríamos el camino hacia un amor independiente, pleno y saludable,

mucho más despejado.

Este libro consta de cuatro capítulos, los cuales se refieren a cada una de las creencias antes mencionadas. El contenido de estos capítulos se desarrolla en una serie de temas. Recomendando leerlos en el orden que se presentan para seguir su lógica interna. Se trata de un libro pequeño y condensado, de allí el subtítulo de *Manifiesto*. El diccionario de María Moliner define así la palabra *manifiesto*: “Documento en que una persona, grupo o entidad hace públicos sus principios o intenciones”. En definiciones de otros diccionarios se agrega que los principios e intenciones responden a una ideología, generalmente relacionada con política o arte. En el presente libro dejo plasmada mi opinión psicológica sobre ciertos aspectos del amor que, sin duda, responde a su vez a una visión del mundo, unos principios y una ideología personal. Espero que algunos de los aspectos aquí analizados lleven a los lectores y lectoras a pensar y descubrir el amor más allá de los términos convencionales.

**AMAR SIENDO LIBRE:
“NO TE NECESITO,
TE PREFIERO”**

*La libertad no consiste en tener un buen amo,
sino en no tenerlo.*

CICERÓN

Tema 1. Si no amas con libertad, es preferible no amar

Las tres libertades del amor

Siguiendo al filósofo inglés John Stuart Mill, considero que la emancipación emocional en el amor se define por tres tipos de “libertades”: de *conciencia*, de *gustos y actividades* y de *asociación*. Cualquier evento o circunstancia (incluido el amor) que nos impida ejercerlas afectará significativamente nuestro progreso psicológico y crecimiento personal. Cada una de estas libertades, no está de más decirlo, debe ejercerse siempre que no se intente perjudicar a los demás en sus derechos personales.

1. Libertad de conciencia: pensar, sentir y opinar sobre todas las áreas que consideremos significativas para nuestra existencia

Si por amor debo restringir mi libertad de expresión, bloquear mis pensamientos y sentimientos legítimos o decir lo que no pienso para no afectar la relación o para no crear “malestar” al otro, mi vínculo estará regido por el sometimiento y la prohibición. Mi vida amorosa estará viciada. El apego corrompe a las personas y sus lazos afectivos.

Una paciente dependiente me decía: “Sé que mi marido es un tirano, pero es un tirano justo”. ¿Un buen dictador? El amor también debe ser democrático. Mi paciente era una mujer subyugada y no quería salir de su opresión: el miedo a quedarse sola podía más. Como era de esperar, no soportó muchas sesiones de terapia, ya que la depresión que padecía tenía que ver precisamente con el “buen dictador”, y ella no estaba dispuesta a hacer su revolución personal y liberarse del yugo de un amor autoritario. Recuerdo que me dijo una vez: “No sé si es normal, pero a él le molesta cómo me río... Yo soy muy expresiva, ¿sabe?, y a veces grito mucho o, como dice él, ‘abro mucho la boca’ cuando suelto una carcajada. Así que, para evitar problemas y darle gusto (de eso se trata el amor, ¿o no?), opté por reírme de otra manera: cierro más la boca y hago menos ruido... A veces me olvido, pero él me mira y de inmediato caigo en cuenta... La mitad de mis amigas considera que no es normal lo que pasa y la otra mitad dice que en el amor hay que aceptarlo todo... ¿Usted qué piensa?”. Le devolví la pregunta, como solemos hacer los psicólogos: “¿Y usted que cree?”. Ella insistió: “No sé, no tengo claridad, por eso le pregunto: ¿usted qué opina?, ¿es normal?”. Entonces decidí responderle francamente: “Yo me reiría como se me diera la gana. Eso forma parte de usted, de su aprendizaje más básico, de su esencia. Yo la he visto reírse aquí algunas veces y debo decirle que su manera de hacerlo es agradable y contagiosa. Eso es lo que yo haría”. Ella se quedó pensando: “¿Y si mi marido protesta o no me habla?”. Le sugerí que le comprara unos tapones para los oídos y entonces soltó la risotada prohibida: los ojos le brillaban como si estuviera experimentando una catarsis. A ella le hubiera gustado decirle a su marido: “Si no quieres escucharme, tápate los oídos, pedazo de estúpido”, pero no tenía el valor. Así que siguió ocultando su risa.

2. Libertad de gustos y actividades: libertad para configurar nuestro plan de vida conforme a nuestra manera de ser y hacer lo que nos plazca (digámoslo otra vez: sin dañar a nadie)

Si por amor debo cambiar mi manera de ser, mi vocación y mis preferencias no estoy emparejado, sino esclavizado. Algunas personas han cambiado el “darse gusto” por “darle gusto” y después de un tiempo terminan hastiadas y ofuscadas consigo mismas por haberse puesto en un segundo plano.

Recuerdo a un hombre jubilado que por “darle gusto” a su mujer se levantaba a las cinco de la mañana y asistía con ella a clase de yoga. En una sesión se quejó porque había muchas cosas que no quería hacer y las hacía de todas maneras “para evitar discusiones”. La evitación es una buena estrategia cuando estamos ante peligros objetivos; sin embargo, si no es cuestión de vida o muerte, su efecto es negativo, ya que suele postergar la solución del problema. En el caso de mi paciente, decir “sí” cuando quería decir “no” le generaba resentimiento y malestar en vez de resolver las dificultades. De todas las cosas que se veía obligado a hacer sin desearlo, el yoga era lo que más estrés le causaba. En una sesión le pregunté: “¿No le parece paradójico que sea precisamente el yoga, un método diseñado para buscar la paz interior, lo que le está generando molestia?”. Tomó aire y explicó lo siguiente: “La profesora me parece una ridícula trascendida, las posiciones físicas me hacen doler los músculos (peso casi cien kilos), la respiración que enseña me mareo... Todos ponen cara de felicidad y yo bostezo. ¡No olvidemos que son las cinco de la mañana! Yo preferiría quedarme en la cama gozando la pereza, levantarme más tarde y salir a caminar tranquilo... Mi mujer no me entiende y cada vez que le digo que no quiero ir me regaña porque no mantengo mis compromisos. Según ella, sólo los vagos duermen hasta tarde. Una vez me rebelé y no me habló por una semana; entonces no tuve más remedio que volver a las clases. Ella quiere a un hombre espiritual a su lado, y yo no lo soy. Incluso he ido a un sinnúmero de conferencias con budistas y maestros de todos los colores, pero eso no me llega. No va conmigo. Me gusta el campo porque hay vacas que se compran y venden. Soy comerciante de corazón, y cuando logro cerrar un negocio toco el cielo con las manos. Ahí está mi iluminación. Yo la quiero mucho, tenemos una linda familia y unos hermosos nietos, y lo que pretendo es mantener todo en armonía... Pero no sé, creo que el remedio es peor que la enfermedad... No puedo darle gusto en lo que va en contra de mí mismo”.

Tenía razón. Las elecciones coaccionadas se devuelven como bumerán y terminan haciendo daño. ¿Quién dijo que el yoga es para todo el mundo? ¿Qué le gustaba hacer a mi paciente entre las cinco y siete de la mañana? Dormir. Una actividad muy agradable, sin duda. Él se sentía presionado y no era libre de elegir; había imposición e incluso intimidación por parte de su esposa. Finalmente su mujer accedió a tener unas charlas conmigo y aceptó respetar la “libertad de gusto” y eliminar cualquier tipo de chantaje emocional.

Conozco a gente que por dar gusto al otro ha perdido su manera de ser original, se ha violentado internamente tratando de adaptarse a situaciones irracionales que debería haber rechazado de plano. No me refiero a negociaciones sobre cuestiones operativas que surgen del diario vivir y que en toda pareja existen (acoplamiento del bueno), sino a cambios esenciales en la manera de pensar y comportarse para mantener la pareja a salvo. Si el cambio que te exige la relación va en contra del desarrollo de tu libre personalidad quizá debieras cambiar de pareja. Veamos un ejemplo.

Una joven paciente llegó al consultorio en una ocasión porque había decidido casarse y tenía ciertas dudas. Aunque su novio y ella habían sido felices en la relación hasta el momento, se vieron obligados a tratar un tema que habían esquivado siempre. El joven era adicto a la marihuana y su consumo era constante y en dosis muy elevadas. Mi paciente había aceptado esto en el pasado, pero ahora que pensaban en el matrimonio le asaltó una duda: ¿cómo criar un hijo con un papá drogadicto?

Mientras, el novio le replicaba que ella no lo dejaba ser libre y lo estaba condicionando. El problema estaba planteado y la solución a la vista, aunque no les gustara a ninguno de los dos: si lo que ella requería iba en contra de lo que él consideraba vital y no negociable para su vida, existía una incompatibilidad de fondo. Las posiciones eran tan radicales y encontradas (“Quiero que dejes de consumir droga” vs. “No pienso dejarla”) que la ruptura parecía ser la única salida inteligente al conflicto. De esto hace dos años. Los jóvenes postergaron el casamiento y sin embargo aún debaten sobre la posibilidad de dejar la adicción o no. Se siguen amando, pero la relación no puede avanzar hacia donde ellos hubieran querido. ¿Qué recomiendo en estos casos? Si luego de un tiempo prudencial no hay soluciones razonables a la vista es mejor cortar la relación. Mejor alejarse, aunque duela. Ella me decía: “Si me amara de verdad dejaría el vicio”. Y él: “Si me amara de verdad me dejaría ser como soy”. Necesidades incompatibles, controversia existencial irresoluble y un amor que irá de mal en peor.

3. Libertad de asociación: libertad de unirse entre individuos para cualquier propósito que no implique, por supuesto, daño a otros

Si por amor debo perder a mis amigos y mis grupos de referencia quizá sería más saludable estar sin pareja. No es posible vivir sólo para la persona amada y no anularse. El funcionamiento óptimo de cualquier ser humano incluye las relaciones interpersonales, el don de gente, la vida en sociedad, los amigos, etcétera. Somos animales sociales, tal como se ha dicho ininidad de veces. No obstante, muchos enamorados se empeñan en aislar a la pareja del resto del mundo, especialmente los dependientes, y “decomisarla” como si se tratara de una mercancía: “Tú existes sólo para mí”. Este “amor de presidio”, donde se vive en exclusividad el uno para el otro y el ser amado, es retenido en nombre del amor, acaba con el potencial de la persona y con el amor mismo que tanto se defiende. Con el tiempo, la víctima se vuelve rutinaria, alienada, asocial, aunque no siempre es evidente. Muchas veces la “prohibición” está enmascarada en actitudes de falsa protección y pasa inadvertida. En estos casos funciona como un cáncer encubierto: hoy te quitan un poco de libertad, luego te restringen más y llegará un momento en que no podrás ni moverte sin pedir permiso.

Veamos dos ejemplos de “libertad vigilada”.

Una paciente, debido a que sus hijos ya estaban grandes, empezó a estudiar en la universidad a pesar de la oposición de su esposo. El hombre ofrecía resistencia a todo lo que tenía que ver con el estudio, especialmente los grupos de trabajo a los que ella tenía que asistir. Cada vez que debía ir a una reunión la indagatoria era casi policial. Nunca le impedía salir abiertamente, pero la interrogaba por varios minutos: con quiénes, dónde, hasta qué hora, quién la pasaría a buscar, cuál sería el tema de estudio, en fin, el para qué y el porqué al detalle. Un buen día, luego de analizar en profundidad la cuestión, y como buena abogada en potencia, ella no quiso dar más explicaciones (¿habrá algo más maravilloso que cansarse de algo y soltarse de una vez por todas sin temer las consecuencias?). Le escribió una carta, la cual le leyó cara a cara en una de las consultas. Cito lo principal:

Me tienes hastiada. ¡Soy una mujer de cuarenta y cinco años y no soy dueña de reunirme con quien me da la gana! Si es por celos, pues aprende a manejarlos. Es verdad, la mayoría de mis compañeros son hombres y mujeres jóvenes, pero yo no voy a buscar romances a la facultad, voy a estudiar. Pero además son amigos y amigas, y me gusta salir con ellos a tomarme un café, a reírme y conversar. ¿Qué tiene de malo? Contigo me aburro, sí, me aburro. Vives enclaustrado y desconfiando de todo el mundo... Haz lo que quieras, porque no pienso volver a darte explicaciones de mis movimientos. No más. Te avisaré cuando tenga que salir y listo. Si tú eres un ermitaño, yo no. Me he acoplado a ti por años, ahora he decidido ser libre...

Acto seguido leyó una frase del maestro Thích Nhất Hạnh, que decía: “El verdadero amor hace

alcanzar la libertad. Cuando se ama de verdad se da al otro una absoluta libertad. Si no es así no se trata de un verdadero amor. El otro debe sentirse libre no sólo por fuera, sino también por dentro”.

El hombre primero se puso pálido y luego se indignó, protestó y pataleó (a los amos no les gusta que sus esclavos se rebelen). En realidad el grupo de estudio resultó ser un detonante de otros problemas más profundos, casi todos relacionados con una forma de subyugación que había operado por años y de la cual mi paciente había sido víctima. Finalmente el señor no tuvo más remedio que aceptar la revolución “hecha en casa” y compartir el poder con la nueva insurgente. Para esto se requirieron varias sesiones.

En otro caso, un paciente tenía que pedir permiso a su mujer con una semana de anticipación cada vez que quería ir a jugar al póker con sus amigos. La señora siempre lo “dejaba ir”, pero durante los días de la semana anterior debía pagar tres “penas”: acostar a los niños todas las noches, sacar la basura y lavar los platos. Lo más sorprendente es que él veía las condiciones como algo normal. La consigna intimidatoria era como sigue: “Si quieres salir a divertirte sin mí, a gastar dinero con tus amigos, pues deberás asumir la sanción correspondiente”. En la “semana de multas”, la mujer descansaba de acostar a los niños, de sacar la basura y de lavar los platos. Estas tareas, que eran compartidas en época de “normalidad”, pasaban a ser totalmente responsabilidad de él por el juego de cartas. Si en verdad quería jugar póker, ése era el precio. Había un “costo de respuesta” anticipado, un requisito ineludible impuesto por su mujer y aceptado por él. La conclusión es tajante: si por amor has perdido el derecho a elegir y reunirte con tus amigos o amigas estás muy mal emparejado. No “compres” tu libertad, simplemente ejecútala, y si al otro no le gusta, intenta explicárselo con paciencia y mucho amor. Si continúa sin comprender es problema suyo.

Necesidad vs. preferencia

Si un día cualquiera le dijeras asertivamente a tu pareja: “No te necesito, te prefiero”, es probable que ella te mirara con suspicacia y preguntara: “¿Qué significa *exactamente* eso que dijiste?”. Y tendrías que explicárselo con lujo de detalles, so pena de que la confusión se transformara en polémica y luego en discusión. Le podrías decir: “Significa, mi amor, que el corazón me indicó el camino hacia ti, me hizo descubrirte y acepté transitarlo: yo, mi mente, mi decisión, mi voluntad. Significa que *te amo porque quiero amarte, porque te elijo*”. Y si no lo entiende, explícaselo otra vez. Pero si sigue sin comprender, huye lo más lejos posible.

Analicemos en detalle las implicaciones que tiene una afirmación como: “No te necesito, te prefiero”, en el amor de pareja.

En primer lugar: “No te necesito” quiere decir que tu pareja *no es absolutamente imprescindible o indispensable para que seas feliz*. La persona que amamos *contribuye* a nuestra felicidad, es verdad, pero no la *determina*. Afirmar con el corazón en la mano, casi sangrante: “¡Dios mío, te necesito tanto!”, no es una muestra de amor sino de carencia exacerbada. La necesidad desesperada por el otro es un arma de doble filo que termina por esclavizarte. Si la persona que amas es *imprescindible* para tu bienestar y autorrealización no tienes una pareja, sino un amo o una religión. ¿Qué independencia emocional puedes tener si forzosamente requieres su presencia para que tu vida tenga sentido?

He aquí algunas “malas palabras” que se asocian con la experiencia afectiva y que habría que erradicar de nuestro léxico y pensamientos: amar absoluta, forzosa, imperiosa, obligada, total o categóricamente. Dogmatismos de la mente y el corazón que se torna fundamentalista e inflexible. Una posición más razonable haría a un lado los absolutismos: “Podría estar sin ti y, aun así, seguir

con mi vida e intentar ser feliz”. ¿Desamor? No. Emancipación afectiva, autogobierno, así de sencillo, así de maravilloso. Dicho de otra forma: “No eres un requisito ineludible para que me sienta bien y disfrute de mi existencia”. Y si te queda un atisbo de sobriedad y autonomía, pese a la embestida amorosa, podrías ensayar la siguiente afirmación, esperando que el otro no entre en crisis: “Tú no lo llenas todo”. Ten en cuenta que no me refiero a necesidades secundarias, elementales y cotidianas, como: “Necesito que me ayudes a tender la cama”, “Necesito que me ayudes a colgar la cortina”, “Necesito que me des masajes en la espalda” o “Necesito un abrazo”, es decir, miniayudas, auxilios o mimos localizados: *de lo que hablo es de la necesidad vital o de la exigencia del otro como un sustento de la propia existencia, como un vacío extremo que hay que llenar o un déficit de vida o muerte que se debe subsanar*. Todos albergamos necesidades que creemos que el amor solucionará; lo importante es identificarlas y desprenderse de ellas o reducirlas al máximo para evitar caer en el apego o en un amor utilitarista.

Una mujer dependiente me decía: “Para qué arreglarme, salir o ver una película si él no está”. La había dejado de un día para el otro sin la mínima compasión y ella no cesaba de suplicar entre llantos: “¡Lo necesito para vivir!”. Durante cinco años había tejido la trampa de un apego feroz. Había creado un condicionamiento generalizado y radical. Lo había incorporado a cada acto de su vida y de un momento a otro debía enfrentar una soledad para la cual no estaba preparada. Sus expresiones eran elocuentes y desgarradoras: “Es como si me hubieran arrancado un pedazo de mi ser”, “Tengo un hueco en el corazón”, “¿Para qué vivir?”. Mientras tanto, apelando a un realismo de línea dura, mis respuestas eran como un disco rayado: “No te ama”, “No te merece quien te lastima”, “Si alguien duda que te ama, no te ama”, etcétera. A los pocos meses, con ayuda terapéutica, pudo vencer la angustia que había generado el vacío de la soledad y hacerse cargo de sí misma. En la vida de pareja siempre hay que dejar un espacio para estar a solas y sin el otro. Un reducto personal para disfrutar sin compañía ni espectadores y sembrar allí nuestros sueños intransferibles. Es como un seguro de vida ante la pérdida afectiva. Mi paciente no había creado un repertorio personalizado para hacerle frente al abandono y el desamor, de allí la crisis.

El *Diccionario esencial de la lengua española* define así *necesidad*: “Aquello de lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir”. Para la psicología, más optimista, no es imposible sustraerse, faltar o resistir, pero hay que luchar y sudar bastante para acabar con las necesidades que determinan y convierten una adicción en un imperativo categórico para la supervivencia.

En segundo lugar: “No te necesito” significa que *no estoy contigo para subsanar una carencia o resolver un problema personal*. No estoy contigo porque suprimas una falta, satisfagas una tendencia o corrijas una situación. El amor correctivo, el amor terapeuta o el amor de prótesis son pseudoamores. La consigna es como sigue: “Lo que me empuja hacia ti no es la carencia de algo que tú completas o logras transformar, sino el disfrute de ti en pleno. La vivencia de lo que eres, más allá de las ganancias secundarias originadas en mi problemática personal”.

El filósofo francés Marcel Conche escribía: “Necesito verte tanto como el hambriento necesita el pan, el desierto el agua, la herida un vendaje, y como la noche profunda del universo necesita de la luz pálida que cae del firmamento”. Pobre Marcel... ¡Cuánto dolor! La pareja no debería ser un manantial en la mitad del desierto para resolver una deshidratación profunda (necesidad), sino un buen vino para catar a nuestro antojo (deseo como potencia). Si tienes una sed bestial no paladeas el agua: la tragas. Pero si lo que te mueve es el gusto, saboreas. ¿Hambre de amor o degustación del amor? Lo segundo, sin duda.

La necesidad como carencia del otro no siempre es simbólica; en ocasiones se hace tan real que manejarla es muy difícil. Recuerdo el caso de un hombre de mediana edad casado en segundas

nupcias, cuando su mujer le dijo frente a mí que ya no lo quería. El marido sólo atinó a decir: “¡Pero tú eres para mí como el aire, no me puedes faltar!”. Ella se mantuvo firme y le dijo que había otra persona. Mi paciente comenzó a gritar como loco: “¡Te necesito como el aire, te necesito como el aire!”. Se paró de su asiento y caminó de un lado al otro mientras repetía la frase como un mantra. De pronto se desmoronó, cayó de rodillas, se inclinó contra la pared y comenzó a ponerse morado. ¡Se estaba asfixiando! Logramos controlar la situación al cabo de un rato y la señora, más asustada que él, le prometió que revisaría su decisión. Grave error. Alimentar la esperanza de un condenado a muerte lo que hace es agravar los síntomas. Mejor el realismo, por más duro y crudo que sea, que el autoengaño. La separación ocurrió finalmente, pero a un costo psicológico muy grande para ambas partes. Literalmente, la necesitaba como el aire.

El “amor compensatorio” se pierde a sí mismo en el intento de suprimir la privación de la persona amada: si eres débil buscarás a una persona fuerte para compensar, te engancharás a esa fortaleza y creerás que la amas a ella, cuando en realidad estarás apegado a la sensación de sentirte protegida o protegido. Si eres una persona que ha sufrido la soledad buscarás una pareja que te ofrezca compañía y te engancharás a la sensación placentera de camaradería. Si eres pobre es posible que el dinero y las personas millonarias ejerzan sobre ti una fuerte atracción. Podrías engancharte a tu pareja por la billetera y sus ventajas, y la amarás tanto como a su capital. Revisa bien si amas a la persona que está contigo por lo que es o en realidad “amas” lo que te ofrece para subsanar tu déficit. Allí nace el apego más cruel. Podrías decir que son las dos cosas, que siempre andamos buscando algo más. Aceptémoslo. Pero en ese peligroso doble juego hay que tener claro hasta dónde es una cosa y otra, hasta dónde puedes amar sin corromper el vínculo por necesidad de algo extra. No mezcles todo indiscriminadamente. Detente a pensar y haz de tu amor una experiencia consciente. Revisa cuánto amor sientes por satisfacer una necesidad u obtener una meta y cuánto por el disfrute del otro sin aditamentos. Una cosa son los privilegios que vienen adosados a la pareja y otra muy distinta que la pareja venga adosada a los privilegios.

En tercer lugar, afirmar: “Te prefiero” significa que *te elijo entre muchas opciones*. No es sólo Cupido quien me flecha, decide por mí y me arrastra, no es mi corazón herido o convulsionado quien te busca: también soy yo, en pleno uso de mis facultades, quien haciendo uso de la razón (o lo que queda de ella) decide hacerle caso al sentimiento que empuja y empuja. No hablo del enamoramiento, sino del amor. Cuando estamos bajo los efectos del amor pasional no pensamos, somos emoción/erotismo en estado puro, y aunque el cerebro permanece activo en ciertos ámbitos, usarlo plena y eficientemente no es nada fácil. Pero cuando la curva de la efervescencia amorosa desciende y el frenesí cede paso a un sentimiento razonable y razonado, donde aún queda capacidad de pensar, la preferencia toma el timón. Ya no serás un borrego que el sentimiento amoroso lleva de las narices hasta arrodillarte. Actuarás con conciencia. Los zombis amorosos terminan devorándose entre ellos y haciendo desastres. Repitémoslo, la premisa es como sigue: “Te prefiero, te destacas para mí sobre la mayoría, eres mi mejor predilección”. Obviamente hay un sentir, pero también un orden interior que me permite amarte sobria e inteligentemente. Si sólo estuviera contigo por lo que necesito subsanar o arreglar, ¿qué pasaría cuando estas necesidades se vieran satisfechas? Te prefiero, te deseo, no como un analgésico, sino como pura alegría. ¿Cuál alegría? Parafraseando a los filósofos André Comte-Sponville y Baruch Spinoza: *la alegría de que existas*.

En conclusión, la frase: “No te necesito, te prefiero” se refiere en última instancia a los grados de libertad posibles que como personas podemos llegar a disponer en el amor: la posibilidad de elegir en el amor y seguir siendo dueños de nosotros mismos.

Tema 2. ¿Hasta que la muerte nos separe? Nadie puede obligarte a amar

“Te amaré toda la vida” o la asfixia existencial

Cuando juramos: “Te amaré toda la vida”, ¿qué queremos decir?, ¿puedo jurar que mis sentimientos hacia la persona que hoy amo no cambiarán? Es verdad que podría comprometerme a hacer todo lo posible para que funcione la relación, a respetar a mi pareja, a intentar con todas mis fuerzas ser fiel y honesto; pero jurar que mi sentimiento amoroso permanecerá incólume, inmodificable, *in saecula saeculorum*, no me parece. No podría asegurarlo. Insisto: puedo intentarlo, poner de mi parte, pero garantizar la eternidad sería atrevido e irresponsable de mi parte. ¿Cómo estar seguro de que mi mundo afectivo no escapará a mi control? ¿Y si la persona que amo cambiara de sexo, se volviera infiel, drogadicta o abusiva? ¿Y si le diera por robar, asesinar, abusar de niños, explotarme o explotar a otros? O dicho de otra forma: si sus valores sufriesen una sacudida y nos convirtiéramos en moralmente incompatibles, ¿debería seguir allí porque en algún momento dije “lo juro”?

Si prometo: “Te amaré toda la vida” estoy metiéndome en un callejón sin salida, ya que no podré cambiar de opinión, so pena de ser una persona incoherente, poco seria y confiable. Una mujer le gritaba histérica a su marido: “¿Cómo que ya no me amas?! ¿Y en qué quedó el juramento que me hiciste?!”. Él se limitó a decir: “¿Cuál juramento?”. Ella le arrojó un bello cenicero que tengo sobre mi escritorio que no se rompió de milagro. El hombre no recordaba el juramento que había hecho bajo el furor del enamoramiento en algún momento de la vida. Shakespeare afirmó: “El juramento de un enamorado no tiene más fuerza que la palabra de un mozo de cervecería. Uno y otro no sirven sino para certificar cuentas falsas”.

Supongamos que dijeras a tu pareja: “Si no puedo dejar de amarte significa que debo amarte por obligación. Si no tengo la libertad de dejar de amarte algún día me sentiré aprisionado, atrapado en un ‘debería’ aterrador. Amarte dejará de ser un placer y se teñirá del miedo a no cumplir con la exigencia. Por eso te amaré, naturalmente, hasta donde mi corazón lo indique. Prometo ser persistente y tenaz en mantener el amor que siento por ti; sin embargo, necesito tener una ventana abierta: la del desamor, la opción de que si ya no puedo amarte, sea capaz de expresarlo y vivirlo sin culpa”. ¿Qué haría ella? Sería extraordinario que respondiera algo así como: “¡Gracias a Dios que me dices esto! ¡Yo pienso igual!”. El amor andaría sobre ruedas.

Pongamos los pies en la tierra. ¿Siempre juntos? Pues intentémoslo con una buena dosis de realismo: si todo marcha bien, si no queremos asesinarnos ni torturarnos, si no nos odiamos, si somos capaces de vivir en la diferencia, si no caemos en el engaño, en fin, si la cuestión marcha razonablemente bien entonces estaremos juntos. No digo que todo deba marchar a la perfección, pero lo bueno debe ser más que lo malo; y lo malo, que siempre existe, no deberá afectar ninguno de nuestros principios básicos. A muchos les gusta compartir el sufrimiento que se causan mutuamente, como si esto los uniera más. Sin embargo, aguantarse no es amarse. Yo no soporto a la mujer que

amo: la respeto, y espero que tú tampoco soportes a la persona que amas. El poeta francés Louis Aragon escribía:

No hay amor que no aflija al par que desespera
No hay amor que no se halle mezclado a su dolor
No hay amor que no espante
No hay amor que no hiera
No hay amor que no viva de lágrimas y espera
Y el amor de la patria lo mismo que tu amor
No hay ningún amor feliz
Pero éste es nuestro amor

Valiente consuelo el de Louis. Si la relación que tenemos es una tortura, el amor que sentimos es una carga y un padecimiento, pero es “nuestro”, hay que aceptarlo y resignarse a él. En realidad, debería importarnos un rábano que sea “nuestro amor”, porque si nos hace sufrir ese amor no nos conviene. Así de sencillo. No importa lo que hayas jurado antes: si hoy, en el aquí y el ahora, la relación que tienes no le viene bien a tu vida y te hace involucionar en vez de crecer con eso basta para ponerle punto final. No obstante, si tu vocación es cargar una cruz y querer perseverar en el dolor, hazlo, pero eso sí, no te quejes. ¿Cómo amar de verdad, alegre y cómodamente, si no amamos con “la libertad de no seguir amando”? Si el amor se prohíbe, es una herejía. Si el desamor se prohíbe, es una estupidez.

El amor coaccionado: “¡Necesito que me ames y punto!”

Las personas dependientes presionan, acosan, insisten, no escuchan razones y coaccionan al otro para que siga apegado a ellas. ¿Acaso actúas de este modo? ¿Tienes brotes de apego inquisitivo? El *amor coaccionado*, que obliga y exige, se contrapone al *amor consensuado*, que integra y busca establecer acuerdos. Si ya no te aman o no te quieren como te gustaría que te quisieran podrías pedir explicaciones, debatir, discutir o pedir aclaraciones a tu pareja sobre el origen del desamor o la malquerencia. Pero si la posición del otro es firme y sostenida, ¿para qué? No tiene mucho sentido hablarle a una pared. Lo mejor para tu salud mental, en esos casos de rechazo afectivo, es aceptar la realidad e irte con el dolor auestas, sin pataletas, sin escándalos, como lo haría un buen perdedor (o un ganador si descubres que estabas perdiendo el tiempo). Algunos apegados insisten y persisten, juran y rejurán cambiar o hacerse una renovación extrema para que el amor del otro resurja de las cenizas. Incluso he visto gente que prefiere la lástima del ser amado al abandono. Recuerdo el caso de una mujer que, luego de infinidad de ruegos, logró convencer a su apático marido que le diera “otra oportunidad”. Antes de un mes, el hombre entró nuevamente en crisis. Ella volvió a implorar y él volvió a tratar infructuosamente, y aun así no hubo separación. Los ciclos se repitieron: desamor del marido, llanto y ruego de ella (“¡No me dejes!”, “¡No soy capaz de perderte!”, “¡Piensa en los hijos, en la familia, en la Iglesia!”) e intento del hombre de volver a amarla. Después de dos años de semejante estira y afloja, le pregunté si no estaba cansada de mendigar afecto. Su respuesta fue bastante pragmática: “Por lo menos no se ha ido... Me enseñaron a que debo luchar por mi matrimonio y eso hago. Prefiero que esté conmigo obligado a perderlo”.

Un paciente, al enterarse de que ya no era correspondido por su mujer y que ésta pensaba dejarlo, le dijo: “Pero ¿qué dices, no ves que yo te amo?”. La esposa se limitó a responderle: “¿Y?”. Aunque sea una verdad de Perogrullo, los apegados al amor no alcanzan a ver esta realidad: amar no obliga al amado a corresponder el afecto. ¡Es tan obvio! Los dependientes creen que el mundo gira a su

alrededor y por eso caen en el infantilismo cognitivo: “¡Si yo te amo tú debes amarme y punto!”. La premisa que esconde esta afirmación es: “El mundo gira a mi alrededor y tú también”.

Dos afirmaciones antilibertad y una respuesta afectiva liberadora

La gente atascada en relaciones que no resultaron buenas y de las que pretende liberarse se ve enfrentada a una serie de obstáculos y presiones impuestos por la cultura que perpetúan el sufrimiento y dificultan la posibilidad de cambio. Señalaré dos argumentos típicos bloqueadores para referirme luego a una respuesta liberadora.

• Primer argumento antilibertad:

“Si te equivocaste al elegir pareja, ya no hay nada que hacer”

¿Por qué es tarde? ¿Por qué no se puede rectificar el error? ¿Quién dijo que no hay reversa? Muchas veces, debido a un problema de resignación crónica no vemos las cosas con claridad, subestimamos nuestras fuerzas y nos inmovilizamos. Exigirle “moralmente” a alguien que persista en la equivocación, como una forma de castigo, es definitivamente cruel. Cualquiera puede equivocarse a la hora de establecer un vínculo, porque en las primeras fases del contacto amoroso el optimismo es exponencial. Con el tiempo los hechos nos traen de narices a la realidad: “Pensé que iba a ser capaz con sus ‘pequeños’ defectos, que luego no resultaron tan pequeños” o “Creí que podría sobrevivir a su frialdad, pero me equivoqué, necesito a alguien afectuoso a mi lado”. Sobrestimamos el amor y pensamos que gracias a él moveremos montañas. Grábatelo a fuego, incrustalo en tu cerebro: *el amor no lo puede todo*, y lo más seguro es que no te ayude a soportar a tu pareja si ésta es insoportable. Tienes el derecho a equivocarte y a enmendar: ejércelo, aunque los moralistas de turno se revuelquen en sus condenaciones.

• Segundo argumento antilibertad: “Me conociste así como soy”

La respuesta más inteligente a tal afirmación es simple y contundente: “¿Y? ¡Pues cambié de opinión!”. En una sesión, un señor alcohólico recriminaba a su señora la falta de paciencia que había tenido con su problema; la esposa llevaba quince años lidiando con la adicción del marido. Pese a los intentos de él de chantajearla emocionalmente, ella se mantenía firme en su posición: “No es un borrachito amable, simpático y alegre... Se vuelve torpe, agresivo, escandaloso... Me ha golpeado en de más una ocasión y ha prometido cientos de veces que va a dejar de tomar, pero no es capaz. Ya me cansé, ya no quiero saber nada”. El hombre repetía su argumentación, una y otra vez, como si un determinismo celestial lo apoyara: “Me conoció así, doctor, me conoció así”. El mensaje encubierto era como sigue: “Ella sabía lo que le esperaba, ella asumió un compromiso sabiendo cómo era yo, y si lo sabía, que se atenga a las consecuencias”. No había marcha atrás de acuerdo con el señor. Un pensamiento así peca claramente de estático e inflexible, pero sobre todo de poco realista: la gente puede cambiar de opinión, debilitarse con el tiempo o sencillamente hartarse. El esposo le amargaba cada día de su vida; entonces, ¿qué debía hacer mi paciente? ¿Conformarse con una existencia cruel y hundirse en la adicción junto a su marido? ¿No podía pensar en salvarse? Quince años ya habían sido suficiente esfuerzo. La vi luego de tres años de separada y había rejuvenecido. Se le veía, como

decimos en Nápoles, “fresca como una rosa”, y además libre.

- Respuesta radical liberadora: “Ya no le vienes bien a mi vida”

Ésa es la frase que, como una expiación, nos devuelve el control de nuestra vida cuando la creíamos perdida por estar con la persona equivocada: “Ya no me convienes”, “Ya no le vienes bien a mi vida”. Así de sencillo y contundente. Maravilloso para quien está aprisionado en un vínculo asfixiante. Pura toma de conciencia. Los acontecimientos buenos o beneficiosos son los que nos ayudan a vivir y a llevar una vida relativamente feliz; los malos o perjudiciales son los que van en detrimento de nuestros objetivos, intereses y valores. Pues quizá llegó la hora de decir algo así a la persona que te agobia y de la que te quieres liberar: “Tu presencia en mi vida va en detrimento de mis objetivos y valores más sentidos. Junto a ti me hundo en la mediocridad, involuciono, me limito, me reprimo; dejo de volar, para arrastrarme”. ¿No son suficientes motivos? ¿Qué más quieren los fanáticos de la unión amorosa a cualquier costo? Todo aquello que nos impida existir más y mejor (el *connatus* del que hablaba el filósofo Spinoza) debemos descartarlo: *no le viene bien a nuestra vida*. Es una cuestión de supervivencia básica, así el dolor de una mala relación parezca justificado por el amor. Hay amores que matan, pero es preferible vivir.

Tema 3. Esclavos del amor: “Todo lo que hago lo hago por ti”

Si hay dependencia, adiós individualidad. Saltarás al compás del otro, de sus necesidades, caprichos o sugerencias, a costa de ti mismo o sin la menor autodeterminación: “Sólo importas tú”. Entregarse sin recato ni principios implica situar fuera el control de la propia vida y esclavizarse. ¿Qué otra cosa podría significar la tan sonada frase “tus deseos son órdenes para mí”? Los individuos que piensan de esta manera ponen todas sus facultades y recursos mentales al servicio de la persona amada y viven atentos a cada una de sus señales y necesidades, como si se tratara de una obligación ineludible.

Una paciente me comentaba que cada vez que el marido llegaba de trabajar, ella, con sólo verlo (en realidad lo *escaneaba*), ya sabía cómo había sido su día de trabajo, qué problemas tenía y cuál era su estado de ánimo. Como la mejor de las *geishas* corría a su encuentro para intentar calmar sus ansiedades y darle gusto. Cuando le pregunté si él hacía lo mismo con ella evadió el tema. Yo insistí: “Supongo que usted también se cansa y estresa. Hacerse cargo de la casa y los niños no es cosa fácil. ¿Él la contempla, está pendiente, la ayuda?”. Me dijo que no era el estilo de él y me confesó que en realidad sí le gustaría tener de vez en cuando un *geisho*. Estaba acostumbrada a su propia frustración: “Todo lo que hago es por ti, aunque la mayoría de las cosas que tú hagas no sean por mí”. Dar sin esperar nada a cambio acaba con cualquier relación de pareja humana y terrenal. Tarde o temprano te afectará dar y no recibir, a no ser que el otro esté enfermo o tenga alguna limitación incapacitante. Sin reciprocidad no hay vínculo que aguante o se mantenga en el terreno de lo saludable. “Todo lo que hago lo hago por ti, nunca por mí”: no importa el tono en que lo digas, es falta de amor propio.

Un adolescente juraba a su novia: “Haré lo que me pidas, con tal de que sigamos juntos”. Ella, ni tarda ni perezosa, se limitó a verificar la propuesta: “¿Lo que te pida?”, preguntó. Vaya a saber qué habrá pasado por su mente, porque no volvieron a consulta. Mucha desesperación y muy poca autoestima de parte del joven: “Haré lo que me pidas” o lo que es lo mismo: “Haz lo que quieras de mí”. Puro apego y necesidad imperiosa del otro sin medir consecuencias. Eso no es amor sino subordinación emocional. La gente dirá: “¡Cuánto la ama!” y yo digo: “¡Qué poco se ama a sí mismo!”.

Actuar exageradamente en función del otro y “ver sólo por sus ojos” tiene, al menos, dos consecuencias negativas para la salud mental: *a)* dejar de tenerse en cuenta a uno mismo y ubicarse en un segundo plano en la relación y *b)* hacer que la pareja se acostumbre a recibir más que a dar. Como dije antes, cuando se rompe la reciprocidad aparecen los dictadores y los tiranos. Es difícil estar con alguien que se comporta como esclavo y no sentirse “amo”. ¡Es tan cómodo que la persona amada viva en función de uno! Recuerdo el caso de una pareja en la que el señor se quejaba porque, según él, la mujer ya no lo quería como antes. La principal queja del hombre era que su esposa ya no le cortaba las uñas de los pies ni se los lavaba. Por su parte, la señora se negaba porque, según ella, él “ya no era tan cariñoso y amable como antes” y, por lo tanto, en un acto de repudio, había decidido castigarlo. Le pregunté a la mujer por qué le lavaba los pies todos los días y me respondió que

porque no le gustaba verlo con los pies sucios y las uñas largas, pero también porque lo quería mucho y ésa era una manera de demostrarle su amor. Aceptemos que existen diferentes formas de manifestar el afecto y que todas son, en principio, válidas: cada pareja define su contubernio amoroso. Pero el problema en este caso era que el hombre había convertido el arreglo de los pies en un derecho personal, cuando en realidad no era más que un privilegio, un regalo que le hacía su mujer. Ésa era la razón por la cual estaba más indignado que triste. En su mente, su esposa había violado un derecho personal de manera descarada y tenía que repararlo. Traté de hacerlo entrar en razón, pero fue imposible. Finalmente el problema logró “solucionarse” cuando el intercambio de reforzadores se equilibró: él seguiría siendo el centro de la vida de su señora, repleta de ventajas, a cambio de ser algo más cariñoso con ella. En lo esencial la relación siguió desequilibrada, pero ella se conformaba con muy poco. Ella volvió a lavarle los pies y él bajó sus niveles de antipatía.

Es sumamente complicado ser libre si sólo se vive para complacer al otro. Lo que nunca debes perder es tu *punto de control interno*, es decir, la capacidad de hacerte cargo de ti mismo y dirigir tu propia conducta. Estar atento de ti mismo: quererte, cuidarte, autorreforzarte. Sin autodirección serás como un barco a la deriva. La solución está en desarrollar un pensamiento más constructivo, de ida y vuelta: “Me ocupo de ti y *también* de mí”, “Pienso en ti y *también* pienso en mí”, “Te ayudo y *también* me ayudo”. Tu vida no debe girar alrededor de tu pareja como si fueras un satélite atrapado por la órbita. “Todo lo que hago lo hago por ti”: la frase esconde una falta de autorrespeto. Amar no es sacrificarse y anularse, es un dar y recibir gozoso, de ambas partes, equilibradamente.

Quédate con la siguiente autoafirmación. Que te sirva de referencia o, si lo consideras prudente, coméntasela a tu pareja (aunque te recomiendo darle antes un tranquilizante):

No existo por ti y para ti, a cualquier costo y de cualquier manera. Mi amor por tu persona, mi entrega, mi solidaridad tienen límites. No son incondicionales. El día que no me quieras, que violes mis principios o afectes mi autorrealización habremos pasado la línea roja. Cuando yo deba desaparecer o empequeñecerme para que tú brilles, desde ese momento no estaré más en tu vida. *Te quiero, pero también me quiero*. Ésa es la consigna, la premisa para que tú, si quieres seguir conmigo, también la asumas y estemos juntos en paz y armonía.

Tema 4. Nadie puede ocupar tu territorio emocional sin tu consentimiento

“Todo lo mío es tuyo”

Tu espacio, mi espacio y un espacio común; tus amigos, mis amigos, nuestros amigos; tus libros, mis libros, nuestros libros; tus gustos, mis gustos, nuestros gustos. En fin: lo tuyo, lo mío y lo nuestro. Las buenas parejas están sólo parcialmente superpuestas y dejan una zona de respiro donde puedan moverse cómodamente. El amor absorbente es destructivo.

No estoy defendiendo la indiferencia y el egoísmo interpersonal, sino una forma de relación en la que cada uno tenga claro hasta dónde es capaz de negociar su privacidad. Por ejemplo, es más fácil compartir el dinero que los pensamientos que tenemos escondidos. Es más fácil decir: “Mis bienes materiales son tuyos” que decir: “Mi mente y mi alma te pertenecen”. Una cosa es prestar la computadora y otra entregar la clave de acceso personal. Podemos dormir en el mismo lecho, pero la cosa se complica si el otro ocupa nuestro lado de la cama sin permiso. No es tan sencillo aceptar que la pareja nos “colonice” y se apropie de nuestro espacio y tiempo vital, así derroche ternura. Los psicólogos llamamos *territorialidad* a la zona de reserva personal a partir de la cual nos sentimos violentados o incómodos si alguien la traspasa. Y me refiero tanto a la *cantidad* de espacio/tiempo ocupados como a su *calidad*. Hay momentos especiales, resquicios mentales, lugares íntimos y objetos particulares que no se nos da la gana compartir y que no queremos que entren en ningún bien comunitario o ganancial.

Si eres de las personas que sostienen y defienden que “todo lo mío es tuyo, y viceversa” has perdido individualismo. Una relación totalmente superpuesta y que no respeta el territorio del otro con el tiempo suele convertirse en un infierno. Nos guste o no, hay momentos que son *exclusivamente* personales, que no están diseñados para dos sino para uno. Ser desprendido y generoso con la pareja no es perder identidad y sentirse invadido o despojado. Recuerdo el caso de un paciente que vivía enfadado con su mujer porque ella no le daba la clave de su correo personal. La posición del hombre era intransigente: “Si realmente nos amamos no debe haber secretos entre nosotros”. Puro idealismo y romanticismo rancio. Mi paciente vivía un mundo idílico del que finalmente bajó, o debería decir: cayó sin paracaídas. Le costó mucho aceptar que prácticamente todas las parejas tienen secretos y que la gente no abre las compuertas de su mente de par en par a nadie, porque la mayoría guardamos pequeños “pecados domésticos”. Fantasías inconfesables, ideas locas, sueños perdidos, preferencias y gustos que no son para contar. Todos tenemos información confidencial, y tú también, lector, por si pones cara de ángel. En ese reducto individualizado, sumamente específico, el yo se mantiene y regodea a sí mismo. Mi paciente proponía una apertura absolutamente transparente, pero ella no cedió: nunca le entregó la clave personal. La premisa de la gente posesiva es difícil de sobrellevar: “Tú me perteneces y, por ende, la información que guardas en tu cerebro también”.

No le cuentes todo a tu pareja

Muchas personas me preguntan: “¿No debo contar todo a mi pareja?”. Mi respuesta es tajante: “¡Obviamente no!”. Hay cosas que nadie entendería, sólo tú, tu psicólogo de turno y a veces tu mejor amigo o amiga. De más está decir que esta posición es incomprensible e inadmisibles para alguien celoso.

Una paciente llegó a mi consultorio porque no sabía si debía contar al marido que mientras hacían el amor estaba fantaseando con su conuño. Le dije que antes de tomar cualquier decisión tratara de comprender el origen y la estructura de su fantasía. Al poco tiempo descubrió que el motivo por el cual se sentía atraída por el conuño era por la figura esbelta del hombre, ya que el marido tenía bastante sobrepeso y la comparación era inevitable. La solución fue práctica y atrevida a la vez: el esposo adelgazó varios kilos y empezaron a compartir fantasías viendo porno y armando tríos y cuartetos con sujetos imaginarios, eso sí, que no fueran familiares. A los pocos meses el conuño perdió su encanto como por arte de magia. El marido nunca lo supo. Insisto: no es recomendable entrar descarnadamente a la mente de la pareja, incluso si ella lo permite, porque nadie sabe qué cosas o sucesos encontraremos allí. ¿Un alma en dos cuerpos? Demasiada similitud, demasiada opresión. Prefiero dos almas anudadas, que se contemplan en la diferencia, que reconocen el ego ajeno a partir del propio, a una mezcla amorfa y confusa rebosante de amor.

No lo cuentes todo, filtra la información, no dañes tu relación en aras de una comunicación obsesiva. Para seguir siendo tú mismo, para mantener tu esencia libre de impurezas, aprópiate del silencio oportuno, de la discreción de saberte singular, no importa cuánto ames al otro. Que tu pareja entienda que son dos, aunque a veces parezcan uno.

Dos ejemplos de “territorios ocupados”

Una pareja llegó a mi consultorio porque el hombre sentía que ella no le respetaba los espacios personales. El ejemplo recurrente era el fútbol. Él alegaba que quería ver los partidos sin ella y con los amigos, y ella afirmaba que tenía todo el derecho a verlos con él. Cuando le pregunté a la mujer si en realidad le gustaba el fútbol, me dijo que “más o menos”, que no lo entendía muy bien, pero estaba dispuesta a aprender. Por su parte, el marido defendía a capa y espada su posición y no tenía ninguna intención de enseñarle nada.

A simple vista podría parecer que el señor pecaba de egoísta al no querer abrirle un espacio a la mujer en su hábitat futbolístico, pero también es cierto que si no puedes decidir lo que quieres hacer sin la compañía de tu pareja, obviamente sin ofenderla ni violar sus derechos, te sentirás asfixiado en la relación. ¿Quién tenía razón? La duda se disipó en mí cuando escuché la siguiente descripción que me hizo el hombre: “Usted me pregunta, doctor, por qué no quiero que ella vea fútbol conmigo. Le voy a decir: ¡porque es una pesadilla! En primer lugar somos ocho amigos y la única mujer sentada es ella, a mi lado y cogiéndome la mano, cuando lo que necesito es manotear, agitarme, saltar y dar alaridos. Cada vez que pego un grito ella me mira como si me estuviera excediendo ¿Sabe qué me dice? ‘¿Qué necesidad tienes de gritar tanto?’ ¡Es una jugada peligrosa o un gol! ¡Uno en los goles grita! Pero eso no es todo: después vienen las preguntas y los comentarios ridículos. Cuando un jugador escupe, ella se tapa los ojos y dice: ‘¡Qué asco!’ o ‘¡Qué maleducado!’”. Sus comentarios, doctor, me enervan. Si ve a un jugador que le parece atractivo exclama: ‘¡Qué piernas tan bellas!’ o pregunta: ‘¿Cómo se llama?, ¿es casado?’. Y el colmo: un día metieron un golazo y todos saltamos de la silla y nos abrazamos. Ella preguntó: ‘¿Qué pasó?’. ¡No se había dado cuenta de que la pelota

había entrado en el arco contrario! Además, siempre me pregunta: ‘¿Y ése de qué equipo es?’. Yo la quiero mucho, doctor, pero cuando veo fútbol es un estorbo, en esos momentos la quiero, pero la quiero lejos... lo más lejos posible...”.

De más está decir que el tono del señor era lo más parecido a un lamento, casi una súplica. La señora se limitaba a mirarlo y a decir: “¿Eso qué importa?”, y repetía una y otra vez: “Las parejas deben compartir”. Y en realidad tenía razón: las parejas deben compartir, *pero no todo*. Decreté, con la aprobación de ellos, una zona de restricción. Le explique a la señora que si ella le quitaba la posibilidad de estar solo con sus amigos y ser libre para hacer lo que quisiera frente a una pantalla de TV, la relación iba a resentirse. Tuve más sesiones con la mujer para que no solamente respetara el territorio de su marido, sino que delimitara el suyo y también lo defendiera como privativo de su individualidad. Si yo fuera de entrometido a las reuniones que mi señora tiene con sus amigas sin ser invitado, además de que yo haría el ridículo probablemente ella se quedaría sin amigas.

En otro caso, presencié el siguiente diálogo entre los miembros de una pareja:

ELLA: ¿Puedo salir este jueves con mis amigas?

ÉL: ¿Otra vez? ¿No saliste la semana pasada?

ELLA: Sí, pero es el cumpleaños de Lolita.

ÉL: Pues no sé...

ELLA: ¡Por favor, mi amor, por favor!

ÉL: Bueno, está bien.

ELLA (*saltando de la silla y abrazándolo*): ¡Gracias, mi amor, gracias!

Algo no está bien, ¿verdad? ¡Y es tan común! Si no supiéramos que son marido y mujer podríamos creer que se trata de una conversación entre un padre y una hija. ¿Pedir permiso? ¿No sería suficiente con avisar e informar oportunamente para que el otro no se preocupe y ya? Es claro que no se trata de desaparecer cada vez que a uno le dé la gana, pero esperar el visto bueno y la “bendición” de la pareja para actuar en la vida es mucha dependencia. El paternalismo o maternalismo enferman, limitan en el nombre del amor. ¿Acaso necesitas una autoridad que te controle para funcionar como persona? Eso no es amor, es sobreprotección y posiblemente desconfianza. Ella me dijo en una sesión: “Él es un hombre adorado y se preocupa mucho por mí”. Yo le pregunté: “¿Y qué hace usted cuando *no la deja ir* a algún lado?”. Me respondió con cierta picardía: “Yo tengo mis herramientas... Yo sé convencerlo y casi siempre me salgo con la mía... Hay veces en que no me deja, se pone tozudo y entonces no voy. Pero no importa, no todo se puede”. Esclava feliz y obediente, resignada a su suerte, tratando de convencer al carcelero.

Lo peor de una relación de dominancia/sumisión es cuando ninguno de los dos se da cuenta del tipo de vínculo que mantienen, y lo ven normal o se acostumbran a ello. “Él decide, yo obedezco”: la expresión no deja de ser denigrante, aunque todo parezca color de rosa. Permiso para existir, permiso para respirar... Detrás de este tipo de relación se esconde el sentido de posesión más craso. Sentirse dueño o dueña de la pareja: “Soy tuya”, “Soy tuyo”, “Me perteneces” o “Te pertenezco”. Amor en libertad condicional. Hay parejas que cuando se separan deberían pagar fianza.

Tema 5. Amar siendo libre: el esquema dependiente vs el esquema independiente

A las *personas dependientes* no les molesta perder libertad en la pareja, más bien les agrada el sometimiento afectivo (“Haz de mí lo que quieres, tú tienes el poder”) porque se sienten más seguras, protegidas o amadas. Su premisa es categórica: “Cuanto más atados estemos, más felices seremos”. Y esa felicidad no es gratuita, tiene un motivo de fondo relacionado con el miedo a perder al otro: “Cuanto más apegado o apegada esté a ti, más difícil es que me hagas a un lado”. La estrategia preferida para mantener el contubernio de la dependencia es la sumisión: no expresar, sentir o pensar cualquier cosa que pueda contradecir o provocar malestar en el otro. Adiós, libertad; bienvenida la esclavitud por amor. Los gustos y actividades de las personas dependientes quedarán supeditas a la aprobación de su pareja, así como la posibilidad de tener amigos o amigas. “Decide por mí, tú sabes mejor que yo lo que me conviene”, decía una mujer de diecisiete años a su amado de la misma edad, quien se mostraba claramente empoderado de su papel de “gurú existencial” del otro. Él iba a dirigir la vida de su pareja, y la pregunta que surge es natural: ¿y quién iba a dirigir la del joven? Cientos de miles de personas en el mundo adoptan la dependencia emocional y la pérdida de libertad como estilo afectivo: “No te prefiero, te necesito por encima de todo”. Encadenados a un amor y aparentemente felices, enredados en un vínculo de dominancia/sumisión por elección propia. Una mujer profundamente apegada a su pareja se manejaba con la siguiente norma de vida: “Cuanto más libres seamos los dos, tanto más probabilidad de que lo nuestro se acabe”. O dicho de otra manera: “Prefiero estar aprisionado en una relación, pero seguro de que no habrá ruptura”.

Para la persona dependiente, el sujeto de su amor es imprescindible para su funcionamiento como ser humano. Su mente no concibe la vida sin el otro. De ahí creencias irracionales como “No puedo vivir sin ti” o “Lo eres todo para mí”. Su esquema mental central es de *carencia*, de *vacío* y de una *necesidad* apremiante que sólo la persona amada podrá llenar o resolver. La pesadilla interpersonal, la peor de todas, es no tener quien se haga cargo de ella y tener que enfrentar la vida sola y sin alguien que la quiera.

Detrás de toda persona apegada se esconde un esquema de inmadurez que, debido a su egocentrismo, es incapaz de aceptar la realidad, especialmente la realidad afectiva si es discordante con sus creencias básicas. Cuando un sujeto dependiente *exige* ser amado lo que está haciendo es desconocer al otro como un interlocutor válido: “¡Quiero que me ames, no me importa lo que sientas!”. Pero si el otro ha dejado claro que ya no lo ama la conducta se convierte en la pataleta de un niño.

Amar siendo libre es correr riesgos, explorar el mundo y las relaciones afectivas con valentía. Amar siendo libre es ser siempre uno mismo, profundamente auténtico y dueño de los propios actos. Amar libre es autogobernarse. Las personas dependientes no entienden esto y prefieren ser

colonizadas o invadidas por la pareja. El pensamiento que las rige es como sigue: “¡Ámame como quieras, pero hazte cargo de mí!”. Es muy difícil para ellas ser autónomas y libres, ya que no se bastan ni se aceptan a sí mismas. El amor se convierte así en una excusa para que alguien más fuerte las “adopte” y las cuide.

Las *personas independientes* son amigas de la libertad. No consideran que la pareja deba interferir de manera tajante en sus decisiones, en su manera de pensar, sentir y actuar. Defienden su libertad de expresión y no aceptan prohibiciones amparadas en el amor o en cualquier otra actitud de superioridad/dominación. Aman siendo libres. Se comprometen sin esclavizarse y sin coacciones. Defienden el desarrollo de su libre personalidad y no permiten el chantaje emocional, sino la comunicación abierta y franca. No se guían por la premisa: “Haré lo que sea con tal de no perderte”. El autorrespeto no se negocia, por eso no “compran su libertad” buscando la aprobación de los demás: simplemente la ejercen por derecho propio. Las personas independientes proponen una relación emancipada, sin miedo a la soledad, resuelta y honesta. No se mueven para suplir necesidades sino por la *elección* sana de su mundo afectivo. Su pensamiento rector es liberador: “No dejaré que me aprisiones, así sea en nombre del amor”. Su esquema básico es definitivamente saludable: amor y libertad no son incompatibles.

AMAR SIN OBSESIÓN: “NO ME ENLOQUECES, ME APASIONAS”

*Hay quien tiene el deseo de amar,
pero no la capacidad de amar.*

GIOVANNI PAPINI

Tema 6. Los que aman demasiado sufren demasiado: “Quiero más de ti, siempre más”

El cantante Bryan Adams, en una de sus canciones (“Todo lo que hago lo hago por ti”), hace un sentida apología del sufrimiento amoroso sin recato ni excusas. Cito una estrofa:

No hay lugar si tú no estás
donde quiera estar.
Dime que tú sientes mi calor.
Nada quiero más que tu amor.
Luchar por ti, sufrir por ti.
Morir así, morir por ti.
Sabes que sí:
todo lo que hago, lo hago por ti

Si Bryan Adams piensa realmente así necesita terapia urgente. Esta canción ha sido traducida a varios idiomas, incluso al español, y ha sido interpretada infinidad de veces. Un aporte más a la construcción de una idea del amor adictivo y desesperado. No necesitas andar por la vida demacrado, suplicante, sufrido y arrastrándote hacia la persona amada para confirmar que estás enamorado. Cuando alguien afirma: “No puedo vivir sin ti” ya pasó la línea de lo razonable, ya está con un pie en la patología y otro en el apego afectivo.

Amar demasiado, exagerada y desmedidamente es caer en lo insaciable. Un paciente me decía, preso de la angustia: “Nunca estoy satisfecho, nunca... Quiero más de ella, y cuanto más me da, más quiero”. Un círculo vicioso en ascendencia. Si estás con una persona que te ama demasiado el amor se convierte en un barril sin fondo: “Quiero más de ti”, una y otra vez, reiterada y compulsivamente, como un adicto detrás de su dosis. Quizá te hayas enredado alguna vez con alguien insaciable. Estás toda la noche de arrumaco en arrumaco, de ternura en ternura, de orgasmo en orgasmo y al amanecer, para tu sorpresa, el otro actúa como si apenas fuera a empezar la cosa, con las mismas ganas y sin el menor asomo de cansancio. Y piensas: “¿Cómo es posible? ¿Quiere más? ¡Yo lo que necesito es descansar y un poco de soledad!”. Así es la realidad: el amor empalagoso y sin límites se vuelve aversivo poco a poco. Estar con una persona que no parece satisfacerse con nada en lo afectivo es una tortura, porque te verás obligado a dar lo que ya no quieres o no puedes. La consigna es determinante: si hay exigencia amorosa hay estrés, y si hay estrés el amor se distorsiona. La ternura es una bella virtud, y las expresiones de afecto en general son encantadoras y deseables, pero cuando se exceden, acosan. Más allá de cierto límite, hasta la dulzura se vuelve pesada. Además, como las personas no tenemos el mismo umbral de sensibilidad y aguante, cada quien tiene un punto de exclusión a partir del cual las manifestaciones de amor exageradas se transforman en pesadilla. Seamos sinceros: a veces nos provoca sacar la bandera blanca y declarar un alto al “fuego amoroso” por unas horas o unos días para recuperar el aliento. Una vez pregunté a un paciente qué era lo que más deseaba obtener con la terapia de pareja. Se me quedó mirando un rato y me dijo: “Respirar”.

Estaba todo dicho. Hay amores que matan por asfixia.

Como si lo anterior fuera poco, la gente que ama demasiado necesita confirmar que el amor está activo minuto a minuto, por eso pregunta e indaga constantemente los niveles de afecto del otro o lo deduce, para tranquilizarse o preocuparse: “Estás serio, ¿te pasa algo?”, “Te noto extraña”, “¿Me amas tanto como yo?”, “¿Hoy me quieres?”. Uno de los indicadores preferidos que utilizan los que aman demasiado es la respuesta sexual, lo cual no deja de ser un error. El número e intensidad de las relaciones sexuales no se correlaciona siempre con el amor de forma directa. Puedes tener el mejor sexo del mundo sin sentir amor, y el peor sexo amando mucho. Una paciente que vivía anticipando un abandono del marido me decía: “Mientras él funcione bien sexualmente conmigo tengo esperanzas”. Estaba equivocada. Al poco tiempo el hombre la dejó por una mujer con quien no tenía tan buenas relaciones sexuales, pero sí concordancia en muchas más áreas. El deseo no garantiza la permanencia en una relación porque se necesitan más cosas: comunicación, humor, proyectos, gustos comunes, uniones profundas, sintonía, respeto, entre otras.

Volviendo a la música, el ya disuelto grupo español El Canto del Loco, en una de sus canciones que todavía suena (“No puedo vivir sin ti”) mostraba algunas de las consecuencias de amar demasiado:

Llevas años enredada en mis manos,
en mi pelo, en mi cabeza.
Y no puedo más,
no puedo más.
Debería estar cansado de tus manos,
de tu pelo, de tus rarezas,
pero quiero más, yo quiero más.
No puedo vivir sin ti.
No hay manera.
No puedo vivir sin ti.
No hay manera.

“Debería estar cansado, pero quiero más.” Elocuente y trágico. Adicción pura y dura, cantada y captada por el imaginario colectivo. Como dije antes, si el sentimiento afectivo es insaciable estamos ante un fenómeno muy contaminante y destructivo. Por eso los que aman demasiado no soportan estar lejos de la persona amada ni un minuto. Una separación de días se les convierte en un suplicio. ¿Realmente “no hay manera” de resolver un amor que actúa como un tsunami y arrasa con todo? Pues sí la hay: se llama ayuda profesional. Si ya se te salió de las manos y el amor te empuja a comportarte estúpida o peligrosamente, pide ayuda; no lo subestimes, no es un problema menor. De lo contrario, si no haces nada vivirás en una inestabilidad constante. Un amor atropellado siempre se fragmenta, te estalla en las narices, y recoger los trozos para volver a armarlo es muy difícil, si no imposible.

“Quiero repetir lo que viví con él la otra noche”, me decía una mujer mayor que había tenido un *affaire* con un hombre más joven. Una aventura sexual circunstancial, en apariencia intrascendente, había echado raíces en su mente necesitada de amor. Una sola noche había sido suficiente para que la mujer creara una expectativa optimista sobre la posibilidad de llegar a tener algo serio con su amante furtivo. El argumento en que basaba sus expectativas no era el más fuerte: “Sé que le gusté mucho”. Le aconsejé que no siguiera buscándolo y analizara las cosas más fríamente; sin embargo, ella ya se encontraba bajo el dominio de Eros. No me di por vencido y le expliqué que hay encuentros que sólo son para una vez y lo más adecuado es olvidarse de ellos. No obstante, mi paciente “quería más”, “quería repetir”, así que lo llamó y volvió a salir con él. Nada la hacía entrar en razón. A la tercera

cita se enteró de que el joven tenía novia. Fue un golpe duro para su autoestima, y supuse que ya no querría volver a saber nada del asunto, pero un corazón entusiasmado es por definición especialmente testarudo y exigente: ahora ya no sólo quería repetir, sino también esperaba que el hombre dejara a la novia. En una sesión me preguntó: “¿Usted cree que se debe luchar por la persona que uno ama?”. ¡Se había enamorado en sólo tres citas! Demasiado rápido para mi gusto, demasiado encanto, demasiada ilusión, demasiado apego al placer. Muchos “demasiados” que ella no supo manejar; terminó convirtiéndose en una amante más de aquel hombre, incluso después de que él se casara con su novia.

Tema 7. Pasión obsesiva vs. pasión armoniosa: ¿es posible serenar y moderar el ímpetu amoroso?

Pasión: ganas, afición vehemente por algo o alguien. *Entusiasmo*: sentir la fuerza o la ira de Dios en el pecho, según los griegos. Apasionarse por la pareja es crear un lazo de interés intenso y aficionarse a ella con energía. No digo apegarse, sino vincularse con la vitalidad que da el amor, que sin duda es mucha. Otra cosa es enloquecerse, perder contacto con la realidad y obsesionarse hasta estrujar la mente y convertirla en una sucursal del otro. Ser invadido por la obsesión no es estar enamorado, sino perturbado y víctima de una idea fija que te condiciona hasta el alma. La afirmación: “No me enloqueces, me apasionas” con la que empieza este capítulo significa que te siento y te vivo intensamente, con plenitud, pero sin crisis emocionales ni estados alterados. Para alegrarme en el amor no necesito la manía, perder el control de mí mismo y hacer que la función del cerebro se reduzca a su mínima expresión. Puedo amarte y seguir siendo quien soy, en pleno uso de mis facultades, sin exacerbar los sentidos, como vimos antes, así protesten los adictos al amor y los “amorodependientes”.

En la *pasión obsesiva* lo que nos guía es la obstinación, el desvelo, la preocupación por estar con el otro. No se disfrutan los momentos especiales, porque la mente sólo está interesada en adueñarse de la persona amada y tenerla bajo control. No insistas en buscar la “locura del amor”; todas las investigaciones sobre el tema realizadas en psicología concuerdan en que un amor obsesivo es destructivo y poco saludable para el progreso y mantenimiento de una relación afectiva.

Un hombre me decía: “Vivo para ella y todo gira a su alrededor... Ella colma mi existencia, no tengo cabeza para nada más”. Y en verdad era así. El amor por aquella mujer se había apoderado de su mente. Ya no funcionaba igual en las distintas áreas de su vida y sólo le interesaba hablar de ella y nada más. Toda la existencia se había concentrado en una persona que lo deslumbraba. He aquí lo curioso: cuando le pedí que me hablara de la mujer en cuestión, de cómo era su personalidad, lo que pensaba, sus sueños y proyectos, no supo qué decirme. Analfabetismo emocional y oscurantismo amoroso. La pasión obsesiva, paradójicamente, te lleva al desconocimiento de quién es en realidad el ser que amas, de su estructura básica, de su naturaleza vital. La obsesión por el otro termina transformándose en un egocentrismo elemental y craso. “Enloquecerse de amor” conlleva una incapacidad sustancial para ver más allá de lo evidente, para leer el subtexto de la persona que se comunica con nosotros y comprender sus intenciones últimas. Dicen que el diablo se manifiesta en los detalles; pues el amor también. Me refiero a los “pequeños detalles” que definen a la pareja y que podemos observar y destapar si estamos dispuestos. Para amar no hay que ser psicótico y delirar a los cuatro vientos. Para tocar el alma de la persona amada se requiere cierta paz interior que la pasión obsesiva no te da. Por el contrario, el amor se vuelve torpe ante la excitación desbocada por poseer. Yo lo llamo ignorancia emocional.

En la *pasión armoniosa* no hay desvelos ni angustias patológicas. Sientes hasta la coronilla, pero no te descompones y sigues centrado en tu propio yo, dirigiendo tu conducta, pendiente de los

detalles y conectado con el mundo. El sentimiento te mueve, pero no te hace andar en círculos. No se pierde la cabeza por el amor de la pareja. No se pierde nada, más bien se gana alegría y tranquilidad. ¿Que no es emocionante? Craso error. Los que han vivido y viven una relación con pasión armoniosa no la cambian por nada del mundo, porque logran mezclar razón y emoción en cantidades saludables. Aquí el amor no te saca de quicio, más bien te mantiene alerta y consciente de tus estados internos. Te despierta.

Pero si eres de los que requieren sentir taquicardia y un sudor frío corriendo por la espalda para decir que están enamorados, mejor alquila una película de terror. Quizá lo que necesites no es amar, sino sobreexcitarte, estremecerte e impresionarte con algo o alguien. Amar no es entrar en una especie de choque nervioso. Créeme: es más saludable una relación equilibrada con intensidad moderada y sostenida en el tiempo que una relación alocada y ultrapasional, que funcione como una supernova.

Resumamos la propuesta: un amor que apasiona, pero no trastorna. “Te amo con pasión, pero sin locura y sin patología.” ¿No es suficiente? Entonces estás mal, sufres de adicción afectiva o quieres drogarte con el amor. “Quiero que él se muera de amor por mí”, me decía una paciente. No deseaba solamente ser amada sino también que el hombre se enfermara por amor y llevarlo a urgencias de algún hospital. Le respondí: “¿Para qué quiere usted una pareja medio muerta o medio estúpida?”.

¿Realmente esperas ver a tu pareja amándote en las últimas, agonizante, agotada de amor por ti y aplastada por un sentimiento inmanejable? Porque si esto es lo que deseas, además de ser egoísta e insensible, necesitas ayuda (quizá sufras de una curiosa forma de amor sádico encubierto). Grábatelo: el obsesivo no ama; padece y hace padecer.

Tema 8. El imperio de los sentidos: “Tú ocupas todo mi ser y mi mente”

El amor descontrolado aplasta a quien lo padece, lo somete y le impide procesar la información correctamente. La sensación es la de una invasión a nuestros sentidos o de una posesión, a veces maravillosa y a veces similar a una película de terror. En mi adolescencia recuerdo haber dicho a una novia por la cual sentía un amor obsesivo: “Tú ocupas todo mi ser”, y era verdad. Literalmente no quedaba espacio libre en mí, todas mis capacidades y energía giraban en torno a ella, estaban a su servicio. No sólo me absorbía el sentimiento, sino que mi percepción exaltaba y magnificaba sus atributos: la veía más bella, más inteligente y más encantadora de lo que en realidad era. Una especie de fascinación se había apoderado de mí y mi cerebro respondía a ella segando todo a su paso.

Veamos tres alteraciones típicas que produce el *efecto distorsionador* de los sentidos ocasionado por el amor obsesivo.

Olfato exacerbado

La persona amada contagia todo con su aroma, como si fuera una flor o un perfume cuya fragancia impregnara todo aquello que se le acerca. La invasión olfativa amorosa hace que sus víctimas afirmen sin recato alguno: “Todo me huele a ti”. Una mujer decía, presa de la desesperación: “Hace dos meses que terminé con la relación, pero toda la casa todavía huele a él: la ropa, los muebles, la comida, hasta el jabón. Aunque lave las sábanas me siguen oliendo a él... ¿Cómo me lo saco de encima?”. El perfume estaba en su cabeza. Su ex habitaba en el tálamo, la región del cerebro encargada de procesar el gusto y el olfato. ¿Se puede imaginar un olor? Sin duda. El fenómeno se conoce como *ilusión olfativa*, un error al que nos induce el bulbo olfatorio: sentir lo que ya no está. Es un delirio que entra por las fosas nasales. Suena raro, pero es así: “Mi nariz te extraña”. O podemos establecer cadenas de olores, que un aroma me lleve a otro y así asociarlo todo hasta configurar un proceso de identificación existencial: “La vida me huele a ti”. Cuando pregunté a la mujer a qué olía “la ausencia” de su ex después de dos meses se despachó en una descripción de media hora: “Huele a musgo de bosques, a madera seca y a humo. A árboles”. Como una catadora experta en el hombre que aún amaba no podía soltarlo.

No sólo abrazamos a la persona amada, no solamente la besamos y acariciamos, también la degustamos y la aspiramos. ¿Nunca te ha pasado que no quieres volver a estar con alguien porque la emanación o el humor natural de su piel te molestan? Hay algo muy primitivo allí, muy salvaje y especial. Pues cuando el deseo o el amor enloquecen el “factor olor” se multiplica; no sólo harás el amor con tu pareja: la inhalarás.

Visión exacerbada

Ilusión óptica afectiva: “Eres la luz de mi vida”. Una mujer joven me aseguraba: “Él es como un faro, lo ilumina todo, le da intensidad a las cosas más simples, es mi luz”. Amor que encandila, que enceguece. Quizás en estos casos se deban usar gafas de sol o las que venden para ver los eclipses.

Un amigo escribió a una mujer con la cual llevaba cuatro meses saliendo: “Tus ojos son dos luceros que iluminan mi camino. / Tus ojos se cerraron, me hice mierda contra un pino”. Ella no pudo comprender que se trataba de un chiste y, ofendida, nunca más quiso salir con él. La razón que dio fue que sus ojos deberían haberle inspirado cosas mejores. Se me ocurre que si él hubiera recurrido al poeta italiano Giuseppe Ungaretti, cuando escribió: “Tus ojos son más hermosos que dos mañanas juntas”, habría sonado mejor que la mierda y los pinos de mi amigo. Como sea, esta “iluminación” amorosa creciente y deslumbrante se magnifica en el amor obsesivo como si el amado o la amada se convirtieran en pequeños soles. De ahí la frase común “eres un sol”, y si el amor es demasiado, “un sol de verano”. Esta idealización visual ocupa gran parte de los poemas de amor, la música romántica e infinidad de otras manifestaciones.

He aquí una frase aterradora que le escuché decir a un joven adolescente enamorado más de la cuenta de una bella chica: “Me siento atado a tus ojos, como un amor de lazarillo, porque te necesito para andar por la vida. ¿Cómo sobrevivir a la oscuridad de tu ausencia?”. No exagero una palabra. Ella se limitaba a pestañar, como generando sombra a sus “dos mañanas juntas”. ¿Realmente necesitamos tanta alharaca para estar con alguien? ¿Tanta sublimación? Una dosis de antirromanticismo a veces es buena, ya que aterriza la relación y la ubica. Prueba a escribirle este esbozo de poema a tu pareja, a manera de broma, por supuesto, a ver qué dice o hace: “Podría escribir los versos más tristes esta noche pensando en ti, pero se fue la luz”.

Memoria exacerbada

La información secuestrada por el sentimiento desmedido del amor: “Todo me recuerda a ti”. Y aquí no hay límites. La memoria de largo plazo es bioquímica en su estructura y casi infinita en sus capacidades de almacenamiento y recuperación de datos. Cuando la emoción se instala en los procesos de recordación atrae todo lo que se relaciona con ella. Este fenómeno se conoce como “aprendizaje dependiente del estado”: lo que es compatible con la emoción almacenada se procesará y aprenderá más rápido. Cuando alguien a quien quieres se instaure en tu memoria quitarlo es muy difícil. Una paciente, luego de abandonar a un hombre que la maltrataba, me dijo un día: “Bueno, ya lo dejé, pero no lo olvido. ¿Cómo le hago?”. La respuesta es poco esperanzadora: no es posible crear “amnesia afectiva”, a no ser que te den un golpe en la cabeza y en la zona precisa. Lo que se pretende, terapéuticamente hablando, es recordar sin odio, sin rencores y sin ansiedad. Un recuerdo aséptico, el cual es posible alcanzar con terapia o mediante la elaboración de un duelo bien llevado. Es decir: la aceptación profunda y sincera de que la relación se terminó y que se debe asumir un nuevo papel en la vida.

El amor obsesivo no respeta a nada ni a nadie, y menos a la memoria. Su efecto es devastador porque se activarán hasta los más pequeños detalles, los mismos que en una situación de amor moderado pasarían inadvertidos: un paisaje, un cartel, una calle, un arbusto, un color, cualquier cosa puede asociarse al objeto amado y guardarse en la memoria si el deseo está fuera de control: “Todo me recuerda a ti”, literalmente. ¿Cómo evitarlo si el cerebro está haciendo a una velocidad pasmosa infinidad de asociaciones que antes no hacía y depositándolas (Dropbox afectivo) en un sitio específico, con nombre y apellido?

Una de las cosas más importantes en un proceso de duelo es mantener la nostalgia bajo control y

recordar tanto lo malo como lo bueno, para que se equilibre el proceso de recuperación de la información y no todo sea “color de rosa” o “aterrador”. Mucha gente atrapada en su memoria amorosa se siente poseída por los recuerdos y le cuesta hacer contacto con la realidad. Una terapia cognitivo-conductual puede ser la mejor solución que los ayude a no sesgar y a adoptar una posición menos anclada en el pasado.

Tema 9. Erotismo superlativo: cuando el amor se incrusta de la cintura para abajo

¿Es posible enamorarse de unos bíceps, unos glúteos, un peroné o una tibia? Todo hace pensar que no, que el amor requiere más cosas que el puro físico y la química (no sólo es importante el cuerpo, sino quién lo lleva y cómo lo hace). Sin embargo, toda regla tiene su excepción, y ocurre que a veces el amor se incrusta de la cintura para abajo y se enreda de tal forma con Eros que separarlos es imposible. La mezcla es explosiva: “sexo sentimental” y “sentimiento sexual”. El amor pasional empotrado en los genitales es imposible de manejar y no deja pensar racionalmente. El enganche está sustentado en miles de años de evolución, agarrado del lado más animal de nuestro cuerpo: fuerza bruta, instinto y pulsión mezclados. Aceptemos que un amor de pareja sin sexo es incompleto, fraternal o parental, pero un amor pasional fuera de órbita, donde la sexualidad dirija todo, también lo es. Un amor desequilibrado es frágil, y para mantenerlo balanceado se requiere de tres variables que funcionen al unísono: erotismo/deseo, amistad/compañerismo y ternura/respeto. Un amor completo conserva los tres elementos juntos y activos, aunque no estén en la misma proporción. Cada pareja define su énfasis, su preferencia. Un amor que sea sólo amistad, sólo ternura o sólo sexo está fragmentado y es realmente vulnerable a cualquier problema. Así que la afirmación *amor = sexo* no es verdad, al menos en principio.

Un paciente me visitó en cierta ocasión porque tenía una amante desde hacía un año y no sabía si debía separarse de su esposa o no. En realidad, quería separarse y no era capaz o no sabía cómo hacerlo. En varias citas hicimos recuentos históricos, analizamos ventajas y desventajas, estudiamos a fondo su matrimonio, los afectos más escondidos y su expectativa frente al futuro. El miedo a equivocarse le impedía definirse y fluctuaba de manera angustiante entre los extremos de dejar a su esposa o dejar a la amante. Un día le dije: “Deme una razón de peso, una sola, por la cual usted debería separarse”. El hombre, luego de pensar la respuesta unos segundos, me dijo: “Bueno, voy a contarle algo que no le he dicho a nadie... Ella provoca en mí algo inexplicable, y no es enamoramiento, no es algo que ocurra en mi mente ni en mi corazón, sino en mi cuerpo. No vaya a interpretar esto como que no la amo; la amo, y mucho, pero como le digo, todo se concentra en mi cuerpo... El asunto es éste: cuando bailo con ella, me corro, me vengo, eyaculo como un adolescente. ¡Con sólo bailar y sentir cómo se mueve! Siento que los testículos se me hinchan, no lo puedo controlar y, lo que es peor, no ocurre una vez sino muchas seguidas en un mismo baile... Ni le cuento cómo es la cosa cuando hacemos el amor... Es perfecto, es el nirvana”.

¿Qué podía decirle? Cualquier argumento le entraba por un oído y le salía por el otro. Su mente y su corazón estaban incrustados de la cintura hacia abajo y en manos de una mujer más joven que él y dispuesta a darle gusto las veces que quisiera. Sus células y su fisiología decidían por él de manera categórica. ¿Amor bioquímico o pura química? Diría que ambos. Finalmente se fue de su casa e inició una nueva vida con su amante; aún siguen juntos, aparentemente bien, después de más de tres años. En cierta ocasión tuve la oportunidad de hablar con su nueva mujer y, movido por la

curiosidad, la interrogué sobre cómo se sentía en una relación tan erótica y sexual. Me respondió lo siguiente: “Me encanta que él me desee tanto, incluso si fuera un eyaculador precoz, porque eso significa que lo hago sentir tanto que no es capaz de controlarse; se deshace en mis brazos. Eso me gusta, me excita y tengo mis orgasmos. No sé qué pasaría si la conexión sexual que tenemos llegara a enfriarse”. Es difícil definir qué ocurriría. Mi paciente era un caso singular, al menos, por tres razones. En primer lugar, muchas veces hemos escuchado el argumento de que el erotismo no es lo esencial: pues en este caso era imprescindible y básico para la relación. En segundo lugar, la famosa y antigua frase *post coitum omne animal triste est* (después del coito todo animal es triste) no parecía cumplirse con él. El hombre era incansable; más bien, en su caso habría que decir lo contrario: *post coitum omne animal felix est*. La culminación del orgasmo no producía en él ni desencanto ni cansancio manifiesto, sino entusiasmo de seguir para el “nuevo polvo”. En tercer lugar, mi paciente, con su conducta, rebatía la famosa frase de George Bernard Shaw que afirma: “Hay dos catástrofes en la existencia. La primera, cuando nuestros deseos no están satisfechos. La segunda, cuando lo están”. Pero, como ya dije, el hombre mantenía un deseo continuado, sumamente dispuesto y listo para entrar en acción, todo el tiempo y a toda hora. Un caso de “eyaculación continuada” único y exitoso.

Tema 10. Enamorados del amor: “Eres mi droga preferida”

La realidad del enamoramiento

Si le quitamos su halo de trascendencia y lo aterrizamos en la bioquímica veremos que el enamoramiento es muy similar a algunas enfermedades mentales, como la manía, la hipomanía, el trastorno obsesivo compulsivo, los trastornos de control de impulso, la farmacodependencia, entre otras. En todas ellas, un caldo biológico de sustancias activan circuitos fisiológicos de recompensa y áreas cerebrales relacionadas con la motivación. Dopamina, feniletilamina y norepinefrina son tres de los neurotransmisores responsables de la sensación de energía, euforia y persistencia conductual que comparten los enamorados frenéticos y algunos sujetos que muestran alteraciones psicológicas. Quizá llegue el momento en que el día del amor y la amistad o día de san Valentín pase a llamarse el “día de la dopamina”, en honor a ese compuesto que tanto placer y gratificación produce. Y lo más interesante: no hay que comprarlo, lo tenemos incorporado.

Que el enamoramiento funciona como una droga intrínseca es cada día más aceptado, en tanto que crea dependencia (la sensación de que no somos capaces de vivir sin él cuando nos afecta), tolerancia (nos sentimos insatisfechos y queremos siempre más) y abstinencia (si se acaba, el organismo se desorganiza y sufre a mares). Pero la biología es muy inteligente y no deja que nos aficionemos demasiado, ya que el cerebro, después de cierto tiempo, se dañaría por la elevada estimulación. Así que el enamoramiento tiene un tiempo limitado (aunque reconozco que en el caso de ciertos individuos parece haber excepciones). Las investigaciones hechas en diversas culturas coinciden: su fase activa dura de 18 a 30 meses. No es que pasemos del éxtasis a la depresión, sino que la locura se modera y se acomoda a una realidad menos vertiginosa: la montaña rusa se endereza y disminuye su velocidad. Este descenso en el ímpetu emocional no siempre es bien tomado por los usuarios del amor, y a muchos les produce una profunda decepción detectar que la “droga” ya no está presente. Entonces salen a buscar nuevas dosis: se les conoce como los *enamorados del amor*, o mejor sería llamarlos *adictos al amor*, a la pasión, a las sensaciones que genera el romance encendido. En estos casos las distintas conquistas sólo son una excusa, un medio para producir los compuestos químicos requeridos por el organismo.

Una mujer se lamentaba: “No quiero que se acabe lo que siento, ¡yo era feliz con aquella sensación de ahogo!”. Traté de hacerle ver que el amor por su pareja no había desaparecido, sino sufrido un cambio de modalidad. Lo amaba de otra manera, más tranquila y serena, pero ella quería el sudor en las manos y el corazón latiendo a mil kilómetros por segundo. Confundía enamoramiento con amor, pero no le quedaba más remedio que aceptar el bajón, ya que no podemos generar enamoramiento a voluntad. En las lides del enamoramiento, el organismo hace lo que le da la gana o sería mejor decir: la naturaleza obra de acuerdo con su mejor parecer y conveniencia para la supervivencia de la especie. Como si dijera: “Usted ya tuvo su dosis, señora, lo que ahora debe hacer es construir una relación afectiva utilizando también la cabeza. Si no, ¿para qué cree que he trabajado millones de años en desarrollar la mente humana? ¡Úsela!”. Mi paciente no quería usarla.

Le desagradaba en extremo un amor pensado y menos efusivo. Lo que quería era una lluvia de emociones, mariposas en el estómago y babear por el otro como si sufriera de alguna lesión cerebral. Vivía como una adicta saltando de relación en relación, hasta que el enamoramiento se extinguiera en cada vínculo. Solía decirme: “Tengo problemas con el amor, no doy con la persona indicada”. Y la verdad era que no entendía: había idealizado *un estado bioquímico transitorio* y de manera infantil esperaba que ese estado febril de enamoramiento se convirtiera en eterno, junto a un alma gemela inexistente.

**Poemas y canciones:
el amor pasional publicitado**

Infinidad de gente es *amorodependiente* y no lo sabe. Sin embargo, su conducta muestra claramente que insiste en crear las situaciones generadoras del enamoramiento que anhela: “Como no las puedo comprar, creo las circunstancias para que se activen”. Ciertas ambientaciones ayudan a que Eros haga su aparición. Los poetas y las canciones populares han contribuido de manera significativa a la idea de un amor pasional poseedor y generador de felicidad absoluta. Y lo curioso es que el mensaje prácticamente no se ha modificado en sus contenidos a lo largo de la historia. Veamos dos ejemplos de escritores clásicos y dos de grupos musicales modernos. Léelos por favor, para que te formes una idea:

- El poeta y dramaturgo español Lope de Vega escribía por el año 1600:

Desmayarse, atreverse, estar furioso,
áspero, tierno, liberal, esquivo,
alentado, mortal, difunto, vivo,
leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar, fuera del bien, centro y reposo;
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,
enojado, valiente, fugitivo,
satisfecho, ofendido, receloso;

huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor süave,
olvidar el provecho, amar el daño,

creer que un cielo en un infierno cabe,
dar la vida y el alma a un desengaño;
esto es amor. Quien lo probó lo sabe.

¡Dios mío! ¡Esto sí que es una montaña rusa con las conexiones cerebrales en cortocircuito! “Quien lo probó lo sabe.” Y es cierto, lo sabemos. Creo que casi todos pasamos por algo así. Pero Lope de Vega, pese a su genialidad, confunde amor con enamoramiento.

- Unos doscientos años después, el gran poeta británico del romanticismo John Keats imploraba clemencia:

Imploro tu clemencia —¡piedad, amor!—, sí, amor,
amor clemente que no atormenta,
amor constante, permanente, puro,
franco, visible, inmaculado.

¡Déjame tenerte entero, todo para mí!
Esa forma, esa belleza, esa dulce intensidad
del amor, tu beso, esas manos, esos divinos ojos,
ese cálido, blanco, luciente pecho de un millón de placeres...

Keats fuera de control. No me cabe la mínima duda que estaba afectado de enamoramiento cuando escribió esas palabras. No es posible imaginar algo así si no se vive, si no se siente intensamente. Y no sólo implora piedad a su amada para que lo acoja, además sostiene que el amor es permanente y que decididamente lo quiere todo para él. Es decir, en términos psicológicos: el autor distorsiona la realidad y muestra un sentido de posesión desbordado. No parece que estuviera en sus cabales afectivos, aunque nada hay más respetable que su talento poético.

- Ubicándonos en la actualidad, el grupo mexicano Maná, en una de sus canciones, crea un culto religioso a la persona amada:

Ay, amor, tú eres mi religión.
Tú eres luz, tú eres mi sol. [...]
Hace tanto tiempo, corazón,
vivía en el dolor, en el olvido.
Ay, amor, eres mi bendición, mi religión,
eres mi sol que cura el frío.
Apareciste con tu luz,
no, no, no me abandones
no, nunca, mi amor,
gloria de los dos.
Tú eres mi sol, tú eres mi todo.

Y sigue con la apología a un supuesto “encuentro cercano del tercer tipo” (o quizá de un cuarto tipo con abducción incluida): “Eres mi religión”. Es más que adoración por alguien, es creer que Dios se ha encarnado en el otro. Éxtasis místico y espiritual: el amado o la amada son profetas del amor, y quien le canta es el bendecido.

- Por último citaré al grupo español Amaral. En una de sus canciones (“Sin ti no soy nada”) dicen:

En lo más cierto y profundo del alma,
sin ti no soy nada.
Los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada,
porque yo sin ti no soy nada.
Sin ti no soy nada,
sin ti no soy nada.

Y así insisten, hasta el final, en devaluar su propio yo. No cabe duda: sin el amor de su enamorada o enamorado el sujeto de la canción no es nada. También es probable que tenga un problema severo de identidad debido al enamoramiento y piense que en última instancia es la pareja quien lo define como persona. Quizás el sentido de fusión con el otro le haga pensar que su existencia por sí sola “no sirve de nada”. Miles de personas corean esta canción; cuando sus intérpretes la cantan, miles de personas se ven descritas en este tipo de enamoramiento que diluye la esencia de lo que es uno en la persona amada. Se necesita un enamoramiento en grado extremo, pródigo en dopamina y demás drogas fisiológicas para producir semejante despersonalización.

Es difícil encontrar alguna diferencia de fondo en los cuatro casos expuestos, más allá de las calidades y formas que adopta un arte o el otro. Las mismas ganas locas del ser amado, la misma energía boyante, la misma embriaguez. El otro es exaltado al extremo y el enamorado o enamorada siempre está en un segundo plano desde el cual suplica amor, rebajado y diluido en una emoción que acaba con todo rastro de autorrespeto. ¡Qué cansancio un amor así! ¡Qué extenuante labor la de amar cuando el enamoramiento nos doblega y arrastra!

Cómo identificar el enamoramiento: características y funcionamiento cognitivo

Desde el punto de vista psicológico el enamoramiento muestra una serie de características que vale la pena tener en cuenta para detectarlo y resistirlo si fuera necesario. Y aunque los afectados lo reconocen de inmediato (¡el amor!), no está de más tener un punto de referencia más cognitivo y racional para identificarlo. Señalaré los seis aspectos más relevantes que lo definen: idealización, apego/atracción sexual, exclusividad radical, ilusión de permanencia, pensamientos obsesivos y propensión a correr riesgos irracionales.

Idealización. Consiste en elevar al cielo al amado o amada, magnificar sus virtudes y considerarlo cercano a la perfección. En lugar de querer a la persona como es y no como nos gustaría que fuera, la ensalzamos y creamos una ilusión por amor. El escritor portugués Fernando Pessoa decía: “Nunca amamos a nadie: amamos sólo la idea que tenemos de alguien. Lo que amamos es un concepto nuestro, es decir, a nosotros mismos”. Durante el enamoramiento no atrapamos la esencia del otro: nos la inventamos y la reverenciamos, en vez de amar. Desarrollamos lo que en psicología se llama una “visión en túnel”: sólo vemos lo bueno y descartamos o justificamos los aspectos negativos y los defectos. En cierto sentido, durante el enamoramiento aprendemos a querer una mentira patrocinada por el corazón que no es más que una forma de autoengaño. Pasado el temporal, cuando la droga interior merma y empalmamos con la realidad del otro, podemos mirarlo sin sesgos ni distorsiones y no siempre nos gusta lo que vemos. El realismo crudo del segundo o tercer año de relación, cuando Eros se desinfla, incita a salir corriendo. Una mujer me decía: “Su bella sonrisa anterior ahora me parece bobalicona; su pelo tan brillante ahora me parece grisiento, y su carácter pacífico de antaño, casi santo, hoy me aburre... No sé qué le vi”. Ella vio lo que las sustancias psicoactivas de la bioquímica afectiva le llevaron a ver. La dopamina y demás neurotransmisores embellecen al otro. No estuvo en contacto con el hombre, sino con la imagen que el cerebro había creado de él.

Apego/atracción sexual. “No puedo vivir sin ti”: magnetismo del más arcaico y profundo; sexo y dependencia; canibalismo afectivo. Incapacidad de renunciar a estar con él o con ella, no importa el motivo. Identificación radical y total: “Sólo quiero estar junto a ti, lo demás no me importa”. Las consecuencias del apego son exponenciales: la necesidad de permanecer con la persona amada es cada vez mayor e imposible de manejar. No interesa ser libre, sino quedarse enganchado al cordón umbilical de la pareja y mantener el control de la relación para que no se acabe. Amar es poseer y sentirse poseído en un todo indisoluble, o dicho de otra manera: “Tú defines mi existencia”. Por su parte, las ganas sexuales son intensas y no parecen mermar: el deseo por el otro es insaciable. En este contexto, ¿es posible pensar reflexivamente o amar siquiera con una pizca de racionalidad? Prácticamente, no. Todo es absorbido por el apego, todo es diluido por él.

Exclusividad radical. Yo la llamo “fidelidad biológica obligada”. Durante el enamoramiento no

se es fiel por convicción, sino porque el cerebro no tiene espacio para nadie más. Nadie más te gustará, ni siquiera podrás reaccionar al ver a alguien atractivo: no lo procesarás. El sexo opuesto (o el propio) deja de existir, se anula por decreto. Insisto: no es producto de la voluntad, simplemente “no hay lugar”, está ocupado. Habrás conocido alguna vez a una pareja en estado de enamoramiento y te habrás dado cuenta de que sólo tienen atención el uno para el otro. El interés está capturado por la persona amada; es como si el mundo restante hubiera sido borrado del mapa. “¡Qué dicha! ¡Sólo existo para ti y tú sólo existes para mí!”: una tautología patrocinada por la locura afectiva. Frecuenté a una pareja que se pasaba literalmente horas mirándose a los ojos. Apenas pestañeaban. No sé qué pensaban en esos momentos o qué sentían, pero actuaban como si estuvieran hipnotizados y felices de estar en *full contact*. Nunca supieron explicarme qué les pasaba en esos momentos. Yo se lo atribuyo a un ataque colectivo de enamoramiento.

Ilusión de permanencia. “Reloj, no marques las horas, haz esta noche perpetua.” ¿Qué más se puede decir? El sueño de cualquier enamorado: anular el tiempo y que el placer de estar con la persona amada se mantenga por los siglos de los siglos. Congelar el momento y activarlo a voluntad, la eternidad a pedir de boca o en la palma de la mano. No deja de ser infantil creer que el amor será “para siempre”, inmortal y perpetuo, como un milagro o un misterio insondable. La ilusión de permanencia es un sesgo cognitivo y, como tal, un error de interpretación y de perspectiva. He visto infinidad de gente que cree que el amor es uno y siempre está dirigido a la misma persona, en esta vida y en las otras, si las hubiera. Un hombre de 73 años me decía, refiriéndose a su primer amor de adolescencia: “Sólo se ama una vez, y a mí me ocurrió hace casi cincuenta años”. No niego la posibilidad de que haya personas que sólo se enamoren una vez en la vida, pero la mayoría hemos sido víctimas de Cupido en más de una ocasión. Las cicatrices lo atestiguan. La premisa es contundente: el amor pasa, si no lo cuidamos. El enamoramiento pasa, hagamos lo que hagamos. El amor eterno es una dulce utopía: ésa es la verdad. No hay una ley universal de permanencia afectiva. Los budistas tienen razón cuando afirman que la creencia en la duración eterna de algo o alguien es producto de una ignorancia básica porque la realidad es impermanente, es decir, todo se transforma, todo muda y se acaba. Si no aceptamos esto caeremos indefectiblemente en las fauces del apego.

Pensamientos obsesivos. El enamoramiento conlleva una idea fija del otro y todo lo que tenga que ver con la pareja. Insistencia, obstinación y perseverancia a toda hora. Pensamientos intrusivos y difíciles de erradicar. Un adolescente me aseguraba: “Pensar en ella todo el tiempo me mantiene vivo”. No podía hacer otra cosa, ni estudiar ni estar en calma con sus amigos. Pensamientos e imágenes le llegaban como cascadas. Además, su mente estaba cargada de preguntas: “¿Qué estará haciendo ahora?”, “¿Pensará en mí?”, “¿Qué habrá comido anoche?”, “¿Cómo estará vestida hoy?”, y así. Por su parte, la novia del adolescente afirmaba: “Me encanta que me llame y pregunte cosas. Ya me acostumbré, y si no lo hace, yo lo hago”. Cientos de mensajes en el móvil iban y venían. Las ideas obsesivas ocasionadas por el amor no sólo son difíciles de erradicar, sino que los enamorados no quieren eliminarlas. El sistema se sobrecarga pero no es molesto para ellos, aunque su cociente intelectual se reduzca. Obnubilados y extasiados, los que son víctimas del enamoramiento crean su propio mundo y se encierran en él de manera obstinada.

Riesgos irracionales. Enamoramiento y conducta de riesgo van de la mano. Bajo los efectos de Eros hacemos las mayores estupideces y no medimos las consecuencias: “Haría cualquier cosa por tu amor”. Hasta “moriría por vos”, canta Amaral. Una paciente adolescente decidió contagiarse del sida que padecía su novio como un acto de “solidaridad”. En otros casos, también inexplicables, la gente se casa bajo los efectos del enamoramiento y jura amor eterno, aunque la familia y el mundo le digan que es un error. Una paciente contrajo nupcias contra viento y marea con un hombre treinta

años mayor, con cuatro matrimonios auestas y diez hijos. Lo había conocido hacía apenas cuatro meses. Y no fue por dinero (el señor no tenía un peso), sino por puro enamoramiento. Ella no veía obstáculo alguno, y cuando yo intentaba mostrárselos objetivamente, me respondía siempre lo mismo: “Mi amor lo puede todo”. Antes de dos años ya estaba separada y profundamente arrepentida de su decisión. El “amor de su vida” resultó un fiasco. Una vez que el enamoramiento se esfumó, el amor no logró florecer. El optimismo triunfalista que acompaña el enamoramiento es muy peligroso, te hace confiar en el amor y en ti mismo más de la cuenta.

El cantante Raphael, en la canción “Estar enamorado”, recrea varios trastornos psicológicos y psiquiátricos en nombre del amor. Cito algunos versos del estribillo:

Estar enamorado es confundir la noche con los días.
Estar enamorado es caminar con alas por el mundo. [...]
Estar enamorado es ignorar el tiempo y su medida.
Estar enamorado es contemplar la vida desde arriba.
Estar enamorado es divisar la estrella más pequeña.
Estar enamorado es olvidar la muerte y la tristeza.
Estar enamorado es ver el mar con árboles y rosas.
Estar enamorado es escuchar tu voz en otra boca. [...]
Estar enamorado es confundir lo mío con lo tuyo.

Pues si estar enamorado es esto, tenemos que aceptar que en su anatomía más profunda existen delirios, alucinaciones, fuga de ideas, confusión y pérdida de contacto con la realidad (es decir: “psicosis amorosa”). Lo curioso es que esta descripción musical coincide con lo que manifiesta mucha gente profundamente enamorada. Algunos dicen que les crecen alas invisibles, otros ven árboles y rosas en el mar y no falta quien, con una visión hiperdesarrollada, logra hacer contacto con alguna estrella aún no descubierta por los astrónomos. Bajo esta “maravillosa” conmoción interior, ¿cómo no desarrollar adicción?

**AMAR SIN RENUNCIAR
A LA PROPIA IDENTIDAD:
“NO EXISTO POR TI,
SINO CONTIGO”**

*Sé muy poco de mí;
ni siquiera sé la fecha de mi muerte.*

JORGE LUIS BORGES

Tema 11. El peligro del amor siamés: “Ser uno, aunque seamos dos”

Devorar al otro, absorberlo, fusionarlo a nuestro ser, átomo por átomo y órgano por órgano, como si fuéramos Hannibal Lecter en *El silencio de los inocentes*. El amante totalmente incorporado a uno, deglutido hasta que no quede rastro de la persona anterior. La aspiración más sentida de infinidad de enamorados es alcanzar una mezcla híbrida y extraña con la persona amada: “Ser uno, aunque seamos dos”. Ésa es la meta, la fusión esencial: un alma, una mente y, de ser posible, un solo cuerpo. ¿Y cómo lograr un solo cuerpo? Algunos optimistas dicen que haciendo el amor. Así sea por unos segundos o unos minutos, el clímax nos lleva a la paradójica sensación de disolución e integración con el cuerpo y la mente ajenos. Parecería que un orgasmo compartido es la confirmación de que hay algo especial y trascendente que enlaza a las dos personas más allá de lo humano.

“El universo se alegra y se realiza cuando estamos juntos”, susurraba una mujer a su marido en mi consultorio. El hombre no entendía bien lo que ella quería decir, pero asentía de todas maneras. La creencia de que el amor de pareja contribuye a la existencia del cosmos siempre me ha generado cierta preocupación. En realidad, si el universo llegara a realizarse debido al amor que siento por alguien, no quisiera asumir esa responsabilidad. ¡Qué carga! ¡No quiero imaginarme un colapso cósmico cuando me canse de la relación o la cuestión ya no funcione! ¿Por qué no nos conformamos con cosas más simples y modestas? “Te amo, me amas, nos amamos” y listo. ¡Bella conclusión! Y hasta ahí. Vivir el amor sin buscar la unidad fundamental ni la piedra filosofal. El amor no es alquimia, es química llevada a la mente, química razonada. ¿No basta con que coincidamos en esto que se llama amor? ¿Por qué sufrir una especie de síndrome de Estocolmo amoroso e identificarse con el captor o algún creador extraterrenal? ¿Para qué pretender ser uno con el otro? ¿No basta con que, siendo dos, estemos enlazados, arropados o enganchados por el sexo, la amistad y la ternura? Si eres capaz de transformar la siguiente afirmación en pensamiento, hazla tuya y coméntala con tu pareja, a ver qué dice o hace: “Yo no soy tú, y tú no eres yo. ¡Qué maravilla estar juntos siendo distintos! Eso lo hace encantador y además deja lugar para la sorpresa. No quiero que seamos tal para cual. Sería agobiante saber todo lo que piensas y anticiparte a cada instante”. Si tu pareja acepta y no se escandaliza, vas bien.

Semejantes, pero no idénticos. No necesito leer tu mente y que estemos sincronizados hasta la última pulsación para sentir que tengo una buena relación. Por el contrario, de ser así la monotonía nos mataría. Ni eres una prolongación de mi ser (como un apéndice) ni yo lo soy del tuyo. Un hombre decía a su mujer en un arrebató afectivo: “Tú eres parte de mí”. ¿Cómo así? ¿A qué se refería? ¿Una parte espiritual, mental o física? La consecuencia de semejante afirmación, de todas maneras, no es muy halagüeña: si eres parte de mí, cuando no estés me faltará un pedazo de mi ser. Parte de mi persona se irá contigo y yo quedaré inconcluso e indefinido (o con una identidad a medio terminar). Pero la cosa no acaba ahí: si yo también soy parte de ti, la ausencia nos mutilará a ambos, porque yo también me llevaría una parte tuya. ¿Será que lo que se añora en una separación, así dure solamente

días, es la parte que el otro se lleva de uno? ¡Entonces no extrañaría a la persona que se fue, sino a la porción de mi ser que me pertenece! Puro egoísmo y supervivencia básica amorosa: ¡devuélveme lo que es mío!

Afortunadamente, nadie es parte de nadie. La conexión amorosa es un roce, una caricia de las esencias que se coquetean y se sumergen por momentos una en la otra. No hay que descuartizar al amado o la amada para que haya un buen amor. Si quieres ser uno con la persona que amas estás mal encaminado. No hay tal fusión, lo que existe es una aproximación básica, una sintonía vital que te lleva, entre otras cosas, a no tener que explicar los chistes y a que te indignen cosas muy similares a las que indignan a tu pareja. Semejanza: no se necesita más. Parecidos: juntos construyendo el camino que vamos transitando. Nada está escrito, tú lo escribes.

Tema 12. En defensa del yo: la esencia no se negocia, ni por amor

Amas lo que el otro es o no amas nada

La independencia emocional coherente lleva a respetar al prójimo (no hagas a otro lo que no quieres que te hagan) y a plantear una relación auténtica sobre quienes somos: *los que saben amar, aman lo que el otro es en verdad, con toda su complejidad auestas, sin forzar ni pretender cambiar la esencia básica de la persona amada*. Si no amas lo que el otro es, pues no amas o amas mal (o es posible que estés con la persona equivocada). No digo que no puedan hacerse acuerdos y modificarse conductas específicas para que la relación funcione mejor; lo que sostengo es que el yo, el núcleo duro que te define, no es negociable.

Una joven decía a su futuro esposo en la consulta: “Yo te amo con todo mi corazón, pero me gustaría que fueras más trabajador, más extrovertido y menos conformista... No sé, más activo. ¡A veces te veo tan apocado! Quisiera que fueras un buen deportista y tuvieras más amigos... Que te soltaras y hablaras más”. Realmente la señora no pedía un cambio sino una mutación. Ninguno de los dos se daba cuenta, pero ella exigía una transformación radical en la personalidad del hombre que decía amar, un revolcón en su estructura mental y emocional. Mi pregunta posterior a la mujer generó un largo silencio en ambos: “¿No será que amas a un hombre idealizado y no al real, al que tienes enfrente? Tu insatisfacción hace pensar que él no llena tus expectativas afectivas”. Por su parte, el novio insistía en que estaba dispuesto a modificarse a sí mismo en lo que fuera con tal de no perderla. Finalmente ella le dio una oportunidad de “remodelación psicológica” y durante algunos meses el hombre intentó con todas sus fuerzas parecerse al ideal de su amada. Sin embargo, no fue capaz: siempre le faltaba algo para encajar con el estándar que ella había establecido. En una sesión me dijo: “Me siento frustrado y estoy perdiendo autoestima, lo intento pero no doy la talla. Estoy cansado”. Y la dejó. Con el tiempo, ella quiso volver a intentarlo, pero el joven introvertido andaba con una hermosa y tierna mujer igualmente introvertida, feliz de compartir silencios, sin quejas ni reclamos. La autonomía emocional te permite “ser como eres” y deja que el otro “sea como es”, por eso es tan poderosa y crea lazos tan sólidos cuando se cumple a cabalidad.

Ser igual a uno mismo

En muchos casos, cuando el “yo” es débil se desorganiza muy fácilmente ante una experiencia afectiva negativa y termina mimetizándose con la persona amada. Estas personas asumen la pareja de tal manera que intentan volverse idénticos y equiparables al otro. Una réplica afectiva y psicológica, para nada saludable. Según el *Diccionario esencial de la lengua española*, la palabra *identidad* significa “conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás”. En la dependencia emocional, parte de esta conciencia se altera y dejamos de reconocer que uno es distinto del otro. El amor funde y confunde si le damos rienda suelta.

Conozco a enamorados no muy fuertes de carácter que terminan siendo una triste imitación de su

pareja: los mismos gestos, los mismos chistes y los mismos clichés. No hablo de parecerse en cuestiones que surgen por “contacto”, ya que el estar juntos hace que se nos peguen cosas del otro (como ocurre con el acento cuando estás viviendo en un país extranjero), sino de cambiar radicalmente de personalidad, de valores, de ideología o de religión. Una conversión por amor. Lo que se modifica es el “yo psicológico/afectivo”, entendido éste como un cúmulo de información autorreferencial que hace que podamos reconocernos en lo más íntimo y diferenciarnos de los demás. Esta capacidad de concebirse o definirse a uno mismo de manera inteligente garantiza la salud mental y la supervivencia psicológica, y por eso sorprende que algunos pierdan su identidad y ni cuenta se den. Su visión del mundo termina siendo la que posee su pareja. ¿Cómo avisarle a un amigo o amiga que ha ido perdiendo su manera de ser desde que está con tal o cual persona? Podríamos advertirle: “¿Te has dado cuenta de que cada día te pareces más a tu pareja en la forma de sentir y ver las cosas? Ya no queda ni sombra de lo que eras”, pero es probable que se ofenda y no vuelva a dirigirte la palabra después de que se lo digas. Los que han entregado su identidad por amor prefieren el autoengaño a la verdad.

Insisto: es normal intercambiar datos y costumbres, pero la esencia, lo que te determina como ser humano no debería modificarse por amor ni por nada. Una paciente me decía: “Desde que estoy con él soy otra. Cambié la vestimenta estúpida esnob que tenía y comencé a estudiar administración de empresas... Soy más madura y menos superficial”. Yo la había conocido poco tiempo atrás como una muchacha encantadora, fresca y extrovertida, con una gran energía creadora y muy orientada al cine y al teatro, pero al parecer su esposo, un importante hombre de negocios y algo mayor, había influido sobre ella y le había modificado hasta el peinado. No era ella misma, aunque su mirada, cuando a veces se emocionaba con algún tema, seguía mostrando esa fuerza vital de antaño. Su yo se había transfigurado, o habría que decir “desfigurado”. Al año y medio el matrimonio no funcionó y se separaron. Casi de inmediato ella recuperó su *look* original y se fue a Praga a estudiar cine.

Defiende tu identidad. Ama con pasión, pero no entregues tu soberanía. Aprende de tu pareja lo que debas aprender, sácale lo bueno y hazlo tuyo, pero tus códigos más sentidos, tu historia, tus pensamientos más arraigados, aquello que hace que seas tú, no los regales ni los tires al olvido. Ten presente lo siguiente: si tu pareja te exige cambios extremos para “aceptarte”, no pierdas el tiempo: no te ama.

Tema 13. Contra la indeterminación emocional: “No sería nada sin ti”

No necesitas que nadie te defina

“¿Que sería de mí sin ti?”, se preguntan los enamorados ante la posibilidad de perder a su media naranja. Lo que es lo mismo que decir: “Yo *soy* (existo) por ti, porque sin ti soy insuficiente, muy poco o nada”. Como en el mito platónico de Aristófanes (que sostiene que originalmente éramos dos personas pegadas hasta que un dios malévolo nos partió por el medio y nos puso a andar separados), muchos “amantes del amor” rastrean aquella mitad perdida entre la muchedumbre para que encaje perfectamente con su ser. Lo que buscan es un clic ancestral o una conexión casi cuántica que les permita dar con su “otro yo” original. Es el sueño del romanticismo de la nueva era: encontrarse frente a frente con el alma gemela. Ya habrás escuchado la lapidaria frase: “Tú eres la mujer (o el hombre) de mi vida”, es decir, mi fracción o mi porción extraviada.

Una joven, impulsada por este tipo de pensamiento mágico, decía a su novio: “¡Al fin te encuentro después de tantos miles de años!”. Yo le pregunté cuándo y dónde se suponía que habían estado juntos, y ella me contestó sin titubear: “En las Cruzadas... Él era un caballero y yo una campesina”. Volví a preguntarle cómo había obtenido esa información y me dijo que gracias a una carta astral. El joven no estaba muy convencido, pero entró en el juego por miedo a perderla o desilusionarla. Lo difícil para mí, como terapeuta escéptico, fue manejar los problemas de pareja que tenían en “este siglo” sin recurrir a los “hechos” acaecidos durante las Cruzadas. La idea del amor épico rondaba en la cabeza de la mujer y se necesitaron muchas sesiones para que asumiera su papel actual de estudiante universitaria en vez de sentirse y actuar como una sierva de la gleba. Del amor romántico extremo al delirio hay un paso muy pequeño, y cuando lo damos no siempre somos conscientes.

¿Realmente crees que existe alguien hecho a tu medida esperándote? ¿De verdad piensas que esa persona llegará a integrar tus partes fragmentadas y le dará a tu vida el sentido espiritual que necesitas? Siento decepcionarte, pero la única persona que puede confirmar tu identidad eres tú. Eres el único que puede decir quién eres, qué quieres y para dónde vas. El vínculo que tienes contigo mismo es innegable e intransferible. O lo asumes o te doblegas.

“Tú me defines”, dice el enamorado a su mujer, quien se regodea y pone cara de autorrealización consumada. Pero si realmente ella lo define, él no es más que una copia, un *identikit*. Esperar que el otro te defina no sólo implica una carencia absoluta de personalidad, sino una dependencia enfermiza. Si no eres capaz de establecer una imagen coherente y consistente de ti mismo, por tu cuenta y riesgo, es como si no hubieras procesado tu historia personal y fueras un paria. Ser “indefinido” no es una virtud en proceso, sino un defecto o un trastorno. El día que siendo adulto necesites un agente externo o una persona que te sirva de modelo para precisar quién eres habrás perdido el rumbo y el control de tu vida.

Autonomía y autodeterminación afectiva

La autodeterminación en psicología es clave para el bienestar personal y se define como la integración y puesta en marcha de tres necesidades psicológicas básicas: *vinculación* (establecer relaciones interpersonales satisfactorias, asertivas y dignas), *competencia* (sentirse capaz de llevar adelante exitosamente las aspiraciones y metas individuales) y *autonomía* (gobernarse a sí mismo). La palabra *autonomía* proviene del griego *autós* (propio) y *nómos* (ley), y deberías grabar su significado en tu mente para que el amor no te arrebatte una pizca de ella. Autonomía significa *la capacidad de regirse por las leyes que han sido dictadas por la propia conciencia*. Es decir: emancipación e independencia emocional.

¿Cómo ser autónomo si necesito que otra persona me dé autorización para funcionar o una bendición para existir dignamente, así sea por amor? Aunque puedas cambiar y mejorar tu comportamiento, eres como eres y no debes pedir disculpas por ello. Quitá de tu cabeza frases como “sin ti no soy nada”. ¡Por favor! Tú eres el último juez de tu propia conducta, eres único e irrepetible, ésa es tu identidad, la continuidad de tus sueños, tus metas, tus proyectos, tus sentimientos, tus creencias, tu manera de pensar y ver el mundo. Y para todo esto no necesitas un gurú afectivo, ni una pareja que te marque el camino y te indique hacia dónde ir. Tú eres quien se hace a sí mismo, como decía Jean-Paul Sartre. Existencialismo afectivo: “Existo y por eso te amo”, y no al revés: “Te amo, luego existo”. Tu pareja no es tu *coach* personal.

Ser autónomo en el amor implica, al menos, tres cosas:

- Ser capaz de resistir las presiones sociales o personales, así sean originadas en el nombre del amor.
- Regular la propia conducta desde dentro y no por agentes externos, incluido el amor.
- Autoevaluarse con criterios propios, así el sentimiento amoroso nos sugiera otras premisas.

Aplicalo y tu identidad estará protegida.

Tema 14. “¿Participo de ti o pertenezco a ti?”

Descentrarse sin perder el centro

Retomemos ahora el tema de la indeterminación emocional (“No sería nada sin ti”) y la intención siempre activa de fusionarse de los enamorados, y tratemos de mostrar otra óptica del mismo tema, separando dos afirmaciones que pueden parecer similares pero no lo son: *participar de quien amo* y *pertenecer a quien amo*.

Participar: comulgar, acordar, colaborar, contribuir, cooperar, ayudar, pero sin dejar de ser uno mismo, manteniendo la singularidad que nos caracteriza. Trabajar a cuatro manos y construir juntos. Socios, camaradas, compinches, compañeros, de igual a igual. Nadie engulle a nadie. Democracia del amor que se da entre quienes no ceden indiscriminadamente sus derechos y los defienden. Amor solidario y recíproco: participo de tu existencia y tú de la mía. ¡Qué dicha! ¡Qué suerte! Estar juntos en esto que llamamos amor y en esto que es la vida. Vivir de a dos. Cuando hay un buen amor es más liviano, más entretenido, menos doloroso. Sindicalizados en el arte de amar, codo a codo y corazón a corazón. Te “participo” de mi existencia y espero que tú me hagas partícipe de la tuya. Invitar al otro a que imaginemos un microcosmos para dos y a la medida: ¿habrá mejor invitación y mayor alegría si somos correspondidos? Horizontales: sin autoritarismos ni pleitesías. Dos “yos” que se insinúan y coquetean descaradamente. Ética del amor que nos sorprende a veces: dar y recibir sin contabilizar, porque hay confianza y tranquilidad del alma. La máxima: “Participo de tu existencia y me maravillo, sin doblegarme y manteniendo el equilibrio vital de quien es capaz de no aprovecharse de las debilidades del otro ni exigir más de la cuenta”. Acompañantes, amigos con prerrogativas: pareja.

Pertenecer: someterse, sujetarse, acatar, subordinarse. ¿Acaso eres mi dueña o yo tu dueño? Tomar posesión: el *todo* que atrapa la *parte*. Pertenece a algo cuando ese algo (o alguien) te ha incorporado de manera real o simbólica y pasas a ser un elemento que lo constituye. Al pertenecer dejas ser tú para ser otra cosa. Por lo tanto, pertenecer a ti es consentir que te apropiés de mí, que me *adquieras*. Ocupación amorosa, pero ocupación al fin: “¡Eres mía!”, “¡Eres mío!”, “¡Eres parte de mí!” o “¡Soy parte de ti!”, gritan felices los enamorados. Pero si perteneces a la persona amada ya no tendrás individualidad. Esto no significa que sea imposible amar con toda la fuerza que se disponga y seguir siendo uno mismo. Lo importante es hacerlo de tal manera que no terminemos siendo una subsidiaria o una sucursal emocional del otro, sin traicionar la identidad que nos define.

Participar de tu pareja en vez de pertenecer a ella implica *descentrarse sin perder el centro*. Ir hacia la persona amada como una flecha (jugar, cooperar, acompañar, compartir) y luego regresar a uno mismo enriquecido por la experiencia de contacto, en vez de echar raíces en el otro lado. El amor participativo, siguiendo a Aristóteles, es un amor distribuido justamente. No me quedo enredado en tu mente o tu corazón: regreso a mí, vuelvo a mi ser con la experiencia vital de haber estado contigo. Tú haces lo mismo, vas y regresas. Y en ese ir y venir nos encontramos. Ése es el *amor de participación*: coincidencias y cruces amorosos. ¡Que alegría transitar la misma ruta! Descentrarse sin perder el centro: comunicación activa estando consciente de uno mismo. ¿Eres

capaz de amar así? ¿Sin delirios de unificación radical, sin reverencias y asertivamente? La conclusión es de línea dura: “Te amo, pero no dejaré que ese amor me consuma ni me aprisione hasta perder mi punto de referencia interior”. Participo de ti, pero no pertenezco a ti.

“No me apruebes, acéptame”

Escribe esta proclama y mejórala, si quieres, agregándole tus propias opiniones. Deja constancia de ella y disfrútala cada vez que la leas o la regales:

Quiero que me aceptes y no que me apruebes. *Acceptarme* se refiere al hecho de que nada puedes hacer para cambiar mi esencia o exigirme que me amolde totalmente a tus gustos y expectativas. No queda más remedio: me aceptas como soy y seguimos juntos o no me aceptas como soy y sigo solo. *Aprobarme*, en cambio, implica un juicio de valor. Es un “sí” que no me gusta. ¿Por qué deberías aprobarme o desaprobarme como persona? Esperar que me apruebes moral o éticamente para estar conmigo no va con mis principios. Es que no quiero participar de ninguna sociedad donde sea socio minorista. No me interesa. No quiero ser “aprobado” para ser amado. Mira bien, esto es lo que soy. Si me sometiera a tu complacencia, sería menos que tú como persona, te otorgaría el derecho a evaluarme, y eso no va a ocurrir. Ámame sin exámenes de admisión, marca tus límites y dímelos; yo veré cómo no traspasarlos. Y si no fuera capaz, me alejaría de inmediato, sin angustias ni quebrantos. Amar es no juzgar.

**AMAR SIN MIEDO
A LA PÉRDIDA:
“NO AMBICIONO UNA
ETERNIDAD JUNTOS,
SINO LA PLENITUD
DEL AHORA”**

El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre

la humanidad misma.

ALDOUS HUXLEY

Tema 15. El amor libre es para valientes

Cuando el sexo se nos sale de las manos

Una cosa es ser valiente y otra un temerario irresponsable. A veces sobrevaloramos nuestras capacidades y fortalezas y nos metemos en la boca del lobo; calculamos mal. Esto le ocurrió a uno de mis pacientes cuando decidió tener un juego erótico con su mujer y una pareja amiga. Los arrumacos y toqueteos interpersonales comenzaron en un jacuzzi y al poco tiempo, bajo los efectos del alcohol, estaban haciendo el amor todos contra todos. La experiencia al comienzo resultó muy excitante, hasta que la esposa de mi paciente decidió expresar en voz alta lo que sentía: “¡Me gusta, me encanta!”, “¡Ya me vine dos veces!”, “¡Dios mío!”, “¡Sigue, sigue, no te detengas!”, y cosas por el estilo, abiertamente y sin disimulo. Mientras esto sucedía su marido se limitó a observar despavorido todo lo que hacía y decía su mujer, quien, como dije, estaba totalmente fuera de control. En una consulta él me dijo: “Ya habíamos tenido una vez una experiencia *swinger*, pero la cuestión fue mucho más recatada y discreta. Ella no se mostró tan feliz como esta vez, además, en este caso, debo reconocerlo, el otro estaba mejor dotado que yo y esto me quita el sueño... Su mujer no era tan bella como la mía, en fin, el intercambio no era tan equitativo, pero lo que me angustió fue verla tener orgasmos en cadena y gozando como nunca lo había hecho conmigo. Fue desesperante”. Por su parte, en otra sesión, la mujer me dijo: “No sé lo que me pasó... Creo que me despersonalicé. De pronto me olvidé de dónde estaba y con quién”.

Luego de semejante “trauma sexual” mi paciente desarrolló un verdadero pánico motivado por dos pensamientos: “No me quiere tanto” y “No soy tan buen amante como pensé y no la podré satisfacer como ella espera”. Las comparaciones matan, casi siempre. El agobio de mi paciente era tal que visitó varios médicos para alargarse el tamaño del pene, además de probar cremas, prótesis y ayudas electrónicas de todo tipo. A todo esto, el interrogatorio retrospectivo con su mujer, sobre los detalles de la noche fatal, no paraba: “¿Cómo te hacía?”, “¿Qué era lo que más te gustaba?”, “Describe cada orgasmo que tuviste”, “Dime cómo te besaba”... en fin: insoportable. Era evidente que su conducta obsesiva escondía el miedo a perder a su pareja: ya no había certeza. En una ocasión me confesó: “Yo esperaba aquella noche que ella le hiciera creer al tipo que estaba disfrutando como loca, que representara un papel. Para mí era como ver una película porno donde la estrella era mi mujer. ¡Pero una película de ficción! ¡Nunca imaginé que su placer fuera real!”. Varios meses de trabajo intenso lograron que el hombre se estabilizara, confiara más en sí mismo y en su esposa y bajara el temor a perderla. Aunque de vez en cuando el fantasma de aquel compañero de juegos asoma, aprendió a controlar los sentimientos que ello le producía. De más está decir que la experiencia traumática produjo en él ciertos cambios drásticos en sus costumbres sexuales: quedó odiando los intercambios de pareja y cualquier cosa que se le pareciera, se negó a ver nuevamente porno y pidió a su mujer que cambiara su vestuario por uno más “tradicional”. ¿Quién dijo que la gente no cambia? Un buen susto y algo de terapia suelen ser una buena combinación para ello.

Asumir riesgos en el amor, sean sexuales o emocionales, requiere cierta actitud inteligente y

sobre todo realista, basada en dos pensamientos: “Hasta dónde soy capaz” y “Hasta dónde estoy dispuesto a asumir las consecuencias”. Hay pequeñas travesuras que terminan en catástrofes porque no supimos analizar con cuidado la cuestión y comprender nuestros límites. La mayoría de los grandes incendios suelen ocurrir cuando algunas personas, inocentemente, empiezan a jugar con una chispa de fuego.

“Tu libertad me asusta”

Hay un miedo a la libertad muy especial que surge en algunas parejas y consiste en creer que si se hace uso de la propia libertad implícitamente se está “autorizando” a que la pareja también lo haga; por lo tanto, es mejor no ser tan libre para evitar que el otro lo sea. La premisa es especialmente suspicaz: cuanta más libertad posee una persona, más peligro corre la relación; como quien dice: “La ocasión hace al ladrón”. Una paciente, con esta manera de pensar, lo justificaba así: “Prefiero no hacer uso de mi libertad para no darle un ‘mal ejemplo’, no vaya a ser cosa que quiera hacer lo mismo. Por eso salgo poco, casi no tengo amigas y toda mi vida gira alrededor de él. Prefiero que seamos dependientes felices y que todo lo hagamos juntos. ¿Mi libertad? No la quiero ni me interesa, no pienso poner en riesgo mi relación”. Curiosamente el motivo de su consulta era que el vínculo afectivo estaba debilitándose. Y era lógico, ya que la rutina se había apoderado de la relación. El “aprisionamiento amoroso” produce un efecto paradójico: estar pegados el uno al otro para reducir los riesgos en la pareja termina incrementándolos debido al aburrimiento que surge de verse las caras todo el tiempo. Enclaustrarse no es la manera de sobrevivir de a dos. La única manera de crecer es exponerse al mundo y experimentar la vida, por más peligrosa que nos parezca. Repitámoslo: la norma que genera el miedo a la libertad en el amor es como sigue: “Temo tanto tu libertad que te invito a que nos esclavicemos el uno al otro”. Cadenas que llegan de un corazón rebosante de cobardía.

Contratos afectivos renovables

¿No has tenido esta fantasía alguna vez?: *contratos afectivos por tiempo limitado, renovables o no y de común acuerdo según haya sido el resultado del vínculo*. ¿No funcionó la relación? Adiós. ¿Funcionó? Nos vamos para la segunda etapa. Una libertad examinada y consensuada, un intento responsable de seguir, si vale la pena y nadie sale lastimado. ¿Cuánto debería durar un contrato afectivo? Los votos deberían revisarse después de un año o dos. Insisto: si la cuestión va bien, seguimos; si no, terminamos. Y si logramos renovarlo tres o cuatro veces, entonces aumentamos el compromiso. El contrato será mayor en tiempo y en responsabilidades. Por ejemplo, se podrían tener hijos después de la cuarta renovación y cosas por el estilo. El matrimonio o la unión de hecho no serían vistos como una obligación asfixiante. El riesgo para establecer compromisos sería más racional y con los pies en la tierra. Obviamente los contratos no serían obligatorios ni refrendados por ninguna fuerza o poder superior ni trascendente. Su cumplimiento dependería exclusivamente de los implicados. Pero claro, es sólo una fantasía.

Pienso que sería muy saludable hacer conscientes y explícitas todas las consecuencias esperadas en una relación antes de iniciar un vínculo con la intención de que sea estable. Por ejemplo: “¿Cómo manejaremos una separación?”, “¿Qué haremos en el caso de que alguno de los dos sea infiel?”, “¿Consentiremos la violencia y la falta de respeto?”, en fin, ser realista y ver las cosas como podrían llegar a ser, porque con seguridad no todo será color de rosa. Mejor ponernos de acuerdo antes y no

ir improvisando sobre la marcha: gestión amorosa. Esto es lo que debería hacerse, además de los discursos teóricos que se realizan en los famosos encuentros prematrimoniales para enamorados.

Estar listos para los imponderables y no sólo para la felicidad idealizada y permanente de un amor que no suele ser así. Vivir en pareja requiere inspiración y transpiración, afecto del bueno y esfuerzo. Con el amor no basta, y si a esto le agregamos un sentimiento de ahogo y sofocación porque la relación debe ser “para siempre”, la falta de libertad será una tortura. Insisto en lo que ya dije en alguna parte: “Tengo el derecho a dejarte de querer, a no amarte, y si esto ocurre, también tengo el derecho a pensar seriamente que la relación ya no tiene sentido”. E igual tú: tienes la misma opción. Derecho al amor y al desamor, a cansarse o a persistir. Libertad de expresarse, de ser honesto, de ser coherente con la propia conciencia.

Contratos renovables segundo a segundo, en el día a día y de noche en noche. Un amor que se construya a sí mismo y sea capaz de renovarse y reinventarse a voluntad: “No te amo, te estoy *amando*”. Es el gerundio el que manda, porque a cada momento te descubro y me descubro, allí nos encontramos cimentando algo que llamamos amor y nos contiene. Contratos renovables, revisables, analizados crudamente y a la luz de los hechos, bajo la óptica de nuestras expectativas más descarnadas y sinceras. Las relaciones afectivas no son obligaciones *per se*; son opciones abiertas y cambiantes, y lo que las hace estables es el bienestar que se genera por la conjunción del deseo (*eros*), la amistad (*philia*) y el cuidado por el otro (*ágape*), que nunca deben faltar. ¿Qué sentido tiene mantener a la fuerza un vínculo cuyo rasgo distintivo es el malestar? Mejor solo o mejor solos, si lo que hay que aguantar es la angustia, por más amorosa que sea. No digo que haya que buscar un amor perfecto (no te hagas ilusiones); a lo que me refiero es a un equilibrio interior donde las emociones positivas superen con creces las negativas y donde el respeto y el autorrespeto no sean la excepción sino la regla que guíe la conducta de los involucrados. Si el amor no es digno no vale la pena sentirlo ni vivirlo.

Tema 16. En el amor no hay certezas: “Necesito que siempre estés a mi lado”

Probabilidad vs. posibilidad

Comprender la diferencia entre probabilidad y posibilidad en terapia suele ser muy útil para que los pacientes que persiguen “la certeza de que todo irá bien por siempre” aterricen sus expectativas. Obtener la certidumbre de que el amor será inquebrantable, se mantendrá a salvo de cualquier circunstancia y para toda la eternidad es una ilusión que genera frustración y ansiedad. No obstante, a muchas personas dependientes la diferencia entre *posibilidad* (que el hecho ocurra o no) y *probabilidad* (qué tan factible es su ocurrencia) les angustia porque lo que pretenden es alcanzar una posibilidad y probabilidad cero de fracaso, lo cual es imposible. Decirles: “Usted tiene 90% de éxito en su relación”, en vez de producirles tranquilidad, les genera angustia porque quieren el 100% asegurado. Su mente invertirá el porcentaje y se comportarán como si se les hubiese dicho que su probabilidad de éxito es de sólo 10%. El pensamiento que les agobia es categórico: “No puedo estar seguro”.

Recuerdo el caso de una señora muy dependiente de su esposo que tenía mucho temor a que él la dejara. Su miedo, claramente infundado, la llevaba a imaginar siempre lo peor y a percibir “señales de separación” que sólo existían en su imaginación. Por su parte, el señor vivía feliz y contento con su mujer, y lo que menos le pasaba por la cabeza era terminar su relación con ella. Las estrategias que utilizaba mi paciente para evaluar el riesgo de una posible separación estaban impregnadas por un sinnúmero de distorsiones cognitivas. Por ejemplo: un bostezo significaba que él estaba hastiado de ella; un silencio implicaba que él estaba pensando en otra mujer; o si él no lograba tener una erección lo interpretaba como que ella ya no le gustaba. Viendo semejante confusión traté de explicarle la diferencia entre *probabilidad* y *posibilidad* para que pudiera ser más objetiva y menos fatalista al procesar la información.

En una sesión le expuse lo siguiente: “Afirmar que algo es ‘posible’ se refiere simplemente a si algo puede ocurrir o no. En cambio, algo ‘probable’ indica qué tan factible es su ocurrencia. Por ejemplo: ¿es posible que en estos momentos se abra el techo y caiga una bomba sobre mi cabeza? Pues la respuesta es: ‘Sí, sí es posible’, y aunque remoto, no puedo asegurar que no llegue a ocurrir. Ahora bien, si hablo de la probabilidad de que caiga el artefacto explosivo, la cosa cambia. ¿Qué probabilidades existen de que la bomba caiga sobre mi cabeza? Sin duda muy, pero muy pocas. Quizás una en muchísimos millones de probabilidades. En otro ejemplo: ¿es ‘posible’ que me atropelle un automóvil al pasar la calle? Sí, lo es. Pero ¿qué tan probable es? No tanto. No es tan común ver accidentes de este tipo. Y un ejemplo más: ¿es posible que se caiga el avión en el cual voy? Sí, es posible. Pero ¿qué tan probable? Pues, según las estadísticas, menos de lo que ocurre un accidente de tráfico. Repito: la posibilidad se refiere a si un hecho puede ocurrir alguna vez; la probabilidad, a la frecuencia con que el hecho ocurre teniendo en cuenta el azar. Si confundo

posibilidad con probabilidad haré que mi ansiedad se dispare. ¿Es posible que me dé un cáncer? Sí, lo es. Pero ¿qué tan probable? Pues si los médicos me dicen que estoy bien de salud, la probabilidad será poca. Llevando todo esto a su relación de pareja, podemos decir que la probabilidad de que su esposo se canse de usted y la abandone, fundamentándome en mis conocimientos, es muy pero muy remota. Apostaría a que llegarán a una satisfactoria vejez juntos”.

Cuando finalicé mi explicación no pude evitar poner cierta cara de satisfacción, ya que supuse que toda esta argumentación bajaría la ansiedad de mi paciente. Pero no fue así. Ella me miró aterrada y dijo: “¡Entonces la *posibilidad* existe!”. Le respondí que claro, pero que la probabilidad era como ganarse la lotería de navidad, a lo cual me respondió: “¡Pero hay gente que se la gana!”. Y luego agregó: “Doctor, a mí las probabilidades no me interesan, yo quiero que usted me dé la certeza de que él no se irá nunca. Es decir: posibilidad cero”. Mi paciente pedía una especie de “infalibilidad amorosa”, cosa que yo no le podía dar. Se sintió muy decepcionada de que su psicólogo careciera de poderes especiales, pero no renunció a la terapia. Al cabo de seis meses estaba mucho mejor de su ansiedad. Hubo que trabajar varias áreas y aceptó a regañadientes que existía alguna remota probabilidad de que la relación pudiera venirse a pique. Ella y yo hicimos una especie de acuerdo probabilístico, claramente intuitivo: que su vínculo amoroso tenía una probabilidad de fracasar de una en diez mil millones. Eso la tranquilizó

La permanencia afectiva consiste en una creencia básica: “Que lo nuestro dure para siempre”. Los budistas oponen a esta idea de “amor eterno” la impermanencia, el concepto de que las cosas y las personas viven en una continua transformación, que todo muda y cambia, que nada es lo mismo momento a momento. Si las cosas no son para siempre, hay que ser realista y entender que los sucesos pueden no funcionar como nos gustaría, lo cual no implica resignarse o cruzarse de brazos y ser un simple espectador: podemos influir sobre los hechos y modificar las tablas del azar, pero nunca tener la certeza. Las parejas cambian, las relaciones se modifican, los amores se desgastan y algunos renacen de sus cenizas. No existe una determinación afectiva rígida, ni almas gemelas ni amores en quinta dimensión. Podemos hacer que las probabilidades se inclinen a nuestro favor e inventar y reinventar el amor a nuestro antojo; y eso ya es bastante. *Impermanencia afectiva*: el flujo variable de la existencia, también el amor.

El amor dubitativo

Tal como dijimos, la incertidumbre forma parte intrínseca de cualquier relación. El sociólogo Zygmunt Bauman lo explica claramente: “Cuando hay dos, hay incertidumbre, y cuando se reconoce al otro como un ‘segundo’ por derecho propio, como a un segundo soberano, no una simple extensión, o un eco, o un instrumento o un subordinado mío, se admite y se acepta esa incertidumbre”.

Pero no es lo mismo una duda razonable y llevadera que una inseguridad angustiante que te deje anclado a un dilema no resuelto por tiempo indeterminado. ¿Cómo reaccionarías si tu pareja te dijera: “No sé si te quiero, déjame pensarlo”? Tu respuesta no tardaría en llegar: “¡Eso no se piensa, te llega de dentro y deberías estar seguro!”. Pero hay amores que se especializan en la indecisión y en ser contradictorios hasta la médula, cosa que es muy difícil de sobrellevar. ¿No sería una tortura estar con alguien que duda si te quiere o no, que de momento a momento esté deshojando margaritas respecto a lo que siente por ti y te haga fluctuar entre el poquito y la nada? ¿Nunca has estado con alguien que un día se entrega totalmente y al otro te trata como si no existieras o fueras invisible?

Frente al amor dubitativo la gente reacciona básicamente de dos maneras: a) los que se quieren a sí mismos y no negocian con sus principios, ponen límites y no entran en el juego, sin importar las

consecuencias, y b) las personas dependientes e inseguras que saltan al compás de las vacilaciones del otro.

Una mujer me decía: “Es verdad que él no está seguro de si me quiere o no, pero trato de tener paciencia y acoplarme a sus cambios afectivos de la mejor manera posible”. ¿Cómo hace uno para acoplarse “de la mejor manera posible” a las fluctuaciones afectivas del otro y no enloquecer? Un hombre, que era víctima de una mujer con estas características, decidió grabarla en cada ataque de ira/odio y en cada manifestación de ternura/amor, para que ella advirtiera los altibajos de su amor con la esperanza de que al ver lo contradictorio de sus comportamientos cambiara de actitud. Cuando le sugirió que oyera las grabaciones, se negó a hacerlo y rompió con él definitivamente. Se fue ofendida y nunca más volvió a verlo. No es fácil mirarse a sí mismo de manera realista y observar lo incoherentes que somos sin que nos afecte de alguna manera.

Los que deciden “acoplarse” a las dudas de su media naranja terminan brincando del cielo al infierno con cada manifestación de amor o rechazo. Una paciente acoplada a las fluctuaciones de su pareja lo explicaba así: “Cuando me ama y es tierno conmigo soy feliz y la vida adquiere sentido; y cuando está insoportable y me maltrata me deprimó y me aisló”. ¿Qué manera de adaptarse es ésta? Someterse ciegamente al otro no es la mejor estrategia de supervivencia. Que tu pareja mande sobre tus sentimientos y tú obedezcas y además aceptes mansamente sus dudas y accedas a sus caprichos no es amor, es pura sumisión.

Como ya dije, en el amor no hay certezas, pero tampoco se trata de revolcarse en una incertidumbre afectiva imposible de gestionar. Afirmar: “Hoy te quiero, mañana no sé y pasado mañana quizá ya no te quiera” no es aceptable para una mente sana y normal. Uno nunca debería preguntar a la pareja: “¿Cómo amaneciste hoy, mi amor: me amarás o me odiarás?”. Hay algo en el amor verdadero que se mantiene constante, que se siente siempre, que no decae en lo esencial. Como he expresado en otros de mis libros: si alguien duda que te ama, no te ama. Le pregunté a una paciente si se sentía amada por su esposo y me respondió lo siguiente: “Depende del día”. Tanto relativismo asusta y deprime. Le volví a preguntar: “¿Depende de qué?”, y me dijo: “No sé”. Incertidumbre total y radical. Una espada de Damocles sobre el corazón, con el miedo y el dolor inevitable a un desamor que se ve venir.

Perfectamente predecible, insoportablemente aburrido

Si la incertidumbre genera angustia y ansiedad, una relación *perfectamente predecible* convierte el vínculo afectivo en un muerto viviente. Benditos sean los puntos medios, aunque no es fácil alcanzarlos. Por ejemplo, a la gente que sufre de apego afectivo le tranquiliza que la pareja sea totalmente previsible y no genere sorpresas de ningún tipo. La creencia que los mueve es que si se tienen bajo control las situaciones que rodean al otro el amor estará a buen resguardo. Cero incertidumbres, predicción total, pronósticos claros y definidos: “Serás siempre igual” o “Nuestra relación será inmutable”. El nirvana amoroso en la Tierra. Sin sobresaltos, sin ansiedad ni alteraciones debidas al insoportable azar. Momificación afectiva y un solo principio: que el otro sea inalterable y fácil de anticipar: “Entrar a tu mente y saber cómo piensas, incluso antes de que lo hagas; entrar a tu corazón y saber lo que sientes, incluso antes de que lo sientas”. Hay parejas que ponen cara de trascendidos porque cada uno es perfectamente predecible para el otro. Cada uno sabe qué hará el otro, qué está pensando, qué le agrada y desagrada. Se sabe todo respecto a la relación, incluso lo que será. Esas parejas no caminan: levitan y bostezan, sobre todo esto último. Es el costo de la costumbre que va minando el brío natural del amor. Como sugerí antes, ser “totalmente

compatibles”, más que una virtud, es una lamentable coincidencia.

“Somos almas gemelas”, me decía una paciente, cuya confirmación provenía de un asesor espiritual que había “descubierto” que ella y su esposo transitaban cómodamente en otros planos astrales. En realidad, debido a esa supuesta complementariedad perfecta, muy pocas veces hablaban entre sí a calzón quitado, nunca confrontaban sus ideas ni compartían sus sueños: para qué, si ya todo estaba escrito y definido por el universo. No se maravillaban ni se admiraban por nada de lo que hiciera o dijera el otro. Dos huevos sin sal. El asesor espiritual tenía razón: no eran dos, sino uno; alguien había devorado al otro. Es el resultado indefectible de un amor sin aturdimiento ni conmoción. Es el amor pasmado que nunca se festeja. Es el amor austero donde faltan el chiste, la metáfora, la mentira inofensiva, el humor, en fin, la extrañeza y el desconcierto que termina por descubrir que la pareja es un ser distinto a uno. El asesor pronosticó un final feliz, pero se separaron al cumplir los dos años de casados y catorce de novios. El amor parcialmente incierto, el que nos mantiene vivos y activos necesita del sobresalto amable y la alarma que nos permite reubicar al otro y reinventarlo cada vez que se pueda. Si todo viene listo y a medida, faltarán las campanadas del hallazgo insospechado en el ser que amamos: “¿Y desde cuando fumas marihuana?”, “No tenía idea de que te masturbabas pensando en los marineros ingleses”, “No sabía que estabas escribiendo una novela”, “¿Dónde aprendiste a cocinar comida china?”, “No sabía que jugabas ajedrez”, y cosas por el estilo. Sorpresas. Pequeños o grandes descubrimientos de quien amamos, para que lo amemos más o dejemos de hacerlo. La pareja como revelación y develamiento de un amor que renace y palpita constantemente.

Tema 17. La peor pesadilla para un dependiente: “¿Y si fueras feliz sin mí?”

“Tu felicidad me hace infeliz”

Pregunta recurrente y suspicaz para algunos preocupados por la dicha ajena: “¿Por qué estará tan feliz?”; una angustia especialmente molesta para quien teme perder a su media naranja. Pesadilla soñada o despierta, pero pesadilla al fin y minada de dudas. En cierta ocasión pregunté a una mujer con serias dificultades de pareja: “¿Qué es lo que más teme de una posible separación?”, y me respondió: “No se me ocurre nada peor que él sea feliz sin mí”. El pensamiento que subyace a la peor pesadilla del sujeto dependiente es como sigue: “Lo intolerable es que no soy totalmente imprescindible para su felicidad”. El ego se resiente y el miedo se multiplica. La felicidad del otro como un síntoma o un indicador de que ya no te quieren. He conocido a personas que aman la depresión de su pareja porque se sienten necesarios para el otro en esos momentos. ¿Quién dijo que el amor nunca es patológico?

Decir a una persona apegada que el otro puede vivir sin ella es confirmar el peor de sus temores: el desapego del otro. La frase más amenazante para su seguridad básica es: “Ya no te necesito”, un torrente paralizante de adrenalina. Una jovencita me decía con desesperación: “¡Si ya no me necesita tendré que estar sin él, tendré que estar sola y él será feliz sin mí!”. Y sí, tenía razón. Si ya no quieren estar contigo hay que hacerse cargo de uno mismo y ponerle el pecho a la soledad. Resignación inteligente y pragmatismo afectivo, no hay de otra.

Ver feliz a la pareja después de separarse, por la razón que fuere, confirma que ya no te quieren ni un poco. ¿Habrá mayor golpe que la persona que amas te diga tranquilamente: “Soy feliz sin ti”? No dice: “Es difícil empezar de nuevo sin ti” o “Estoy muy triste de haberte perdido”, ¡lo que afirma es que se quitó un peso de encima y ahora salta de la alegría! Escarnio del más duro para un yo que apenas sobrevive. ¿Cómo no temer semejante salvajada? La única solución para esta debacle es pasar del amor al desamor por el otro. Desamor total y libre de metástasis. Ya no te amo, ya no te necesito, ya no te quiero a mi lado. ¡Qué alivio, qué descanso! Un desafecto sin venganza, sin retaliación, sin contaminaciones emocionales negativas, limpio y puro, sin odio y sin antipatía. Me refiero a una maravillosa y total indiferencia, esencialmente liberadora. ¿Que no es posible? Sí lo es. Lo he visto en infinidad de personas: “Si ya no me quieres, no me mereces”, o también: “No mereces que derrame una sola lágrima por ti”, “No mereces mi angustia”. Hay un interruptor oculto en cada uno de nosotros que se dispara cuando alguien traspasa la línea de la dignidad personal. No digo que no duela, sino que podemos sobrellevarlo y dejarlo caer por el camino.

“Te prohíbo ser feliz sin mí”

Recuerdo el caso de un paciente hipersensible a la alegría de su mujer que se había obsesionado con

el tema. Se imaginaba todo el tiempo a su esposa en situaciones que la hacían feliz sin él. Me decía: “Lo que pienso es que si ella puede prescindir de mi persona y ser feliz sin mí, así sea por momentos, es que no me ama”. Amor absorbente de veinticuatro horas, continuo, sin descanso emocional. Le expliqué lo obvio, que él no podía abarcar el ser de su mujer todo el tiempo y de todas las formas, y que ella seguiría manteniendo su individualismo a pesar de sus objeciones, pero las razones que yo intentaba explicarle eran ignoradas sistemáticamente. De manera similar a los celosos típicos que deliran con la idea de que sus parejas andan en enredos con otras personas y piensan en eso todo el día, para mi paciente la dicha y la felicidad que sentía su mujer sin la presencia de él era una forma de engaño y exclusión afectiva.

En una sesión quise verificarlo y le pregunté: “¿Usted considera que si su mujer es feliz sin usted, ya sea porque ella está en una reunión, ve una película o lee un libro, de alguna manera le está siendo ‘infiel’?”. No demoró su respuesta: “¡Dio en el clavo, doctor! ¡Es infiel y poco solidaria!”. En su manera de ver las cosas la mujer debía esperar o postergar cualquier reforzador para compartirlo con él. Y luego agregó: “No hay para mí nada peor que verla feliz cuando chatea con sus amigas”. La felicidad de su mujer, si él no participaba de alguna manera, le quitaba tranquilidad y energía. El hombre sufría de un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) donde el componente amoroso tomaba una extraña forma: *celos de la felicidad de su pareja*. Su ansiedad anticipatoria y catastrófica lo llevaba a pronosticar un desenlace cruento y profundamente irracional: “Si mi mujer no me necesita para ser feliz, no me ama”. Fusión a la enésima. La consecuencia era aún más absurda y con tintes terroríficos: “Amo tu tristeza y tu indefensión; verte deprimida alimenta mi esperanza, me tranquiliza porque sé que me necesitas a tu lado”.

Tema 18. Cinco miedos relacionados con el amor de pareja

Miedo al compromiso

Fobia a comprometerse y a crear algún tipo de obligación con una persona a la que supuestamente se ama. Amor contradictorio: una parte tuya quiere y la otra se resiste. No hay contrato ni juramento que valga, sólo miedo concentrado a ser limitado: “Quiero estar contigo, pero total y absolutamente libre de cualquier vínculo formal”. ¿Cuál es el miedo de fondo? A perder libertad, al encierro que implica asumir algún tipo de responsabilidad, a quedar enganchado y no poder salirse fácilmente. El amor lleva deberes asociados. Estas personas defienden su territorio a muerte y consideran que si alguien lo traspasa serán “sojuzgadas”, así sea por amor. Recuerdo a un paciente con estas características que me decía: “La voy a dejar, no me queda otro remedio. Es una buena mujer, pero creo que estoy a punto de enamorarme, y si eso ocurre querré comprometerme y entonces perderé mi autonomía”. No obstante y pese a su resistencia a crear cualquier tipo de vínculo interpersonal, a los tres años se casó con una mujer que lo revolcó psicológica y emocionalmente, independencia incluida. La última vez que lo vi estaba felizmente atado a su pareja.

Sin embargo, y pese al ideal social de que “es más fácil ser feliz estando juntos”, mucha gente se siente muy bien estando sola o manteniendo lazos distantes y relaciones no comprometedoras. Puedes tener una lista de amigos o amigas circunstanciales y sin más “convenio” que el afecto, con quienes juegas cartas, haces el amor o vas al cine. Amistades que no complican ni obligan y con quienes la pasas bien. Ser soltero o soltera no siempre implica que san Antonio no se haya puesto de cabeza; muchas veces son elecciones tomadas a conciencia, tan válidas, sustentadas e inteligentes como cualquier otra.

De todas maneras es bueno destacar un punto no tan benigno. En el extremo de este estilo “independentista amoroso” podemos colocar a los llamados esquizoides (en psicología se le considera un *trastorno de la personalidad*), defensores acérrimos de la indiferencia y la autonomía hasta las últimas consecuencias. Su motivación básica es la de los ermitaños afectivos. Si identificas algunos, escapa, porque son como agujeros negros. Primero te enamoran, luego te sacan provecho y finalmente desaparecen en la niebla como el conde Drácula. En mi libro *Amores altamente peligrosos* hago referencia a ellos.

Miedo a que la persona amada nos decepcione

Una mujer llegó a mi consultorio porque su marido se había involucrado en una estafa en el trabajo, lo que le había costado el puesto y una denuncia penal. Me explicó así lo que sentía: “No me preocupan los juzgados y que se haya quedado sin empleo, lo que me duele es que haya robado. Yo lo tenía por un hombre honesto y responsable... Nunca me imaginé que fuera un delincuente. El problema es que siento que algo se rompió y temo no poder volver a amarlo como antes. No sé, siento que ya no es lo mismo”. Su dilema en el fondo no era ético, sino de incumplimiento de

expectativas, de desilusión rasa y llana. Había conocido una faceta perversa del hombre que amaba y no le gustaba para nada lo que había descubierto. Cuando le pregunté si todavía lo amaba, me dijo que sí, a regañadientes: “Lo sigo amando, pero no igual”. Mi paciente sólo tenía dos opciones saludables: lo perdonaba o lo dejaba. Seguir en un punto intermedio e indeciso iba a ser muy contraproducente para ella. Pero claro, cualquier decisión implicaba un proceso y un fuerte trabajo interior. Después de algunos meses empezó a perdonarlo. Su amor ahora era más realista: lo amaba con toda su humanidad auestas.

La mejor recomendación para los que idealizan a las parejas y luego temen que no se les cumplan los vaticinios es poner los pies en la tierra. Aunque a los románticos no les guste: no hay príncipes azules ni sapos que se transformen en príncipes. La máxima es como sigue: *amas la totalidad de lo que es el otro o no amas nada. Además, existe un efecto de desequilibrio que debemos tener en cuenta a la hora de mantener una actitud objetiva frente al otro: si hay algún aspecto de tu pareja que te parece no negociable, repugnante o intolerable, así haya otra infinidad de virtudes que ponderar en ella, hay veces que “una sola cuestión oscura y repelente” pesará más que todas las demás cualidades a la hora de hacer un balance serio y de largo plazo.* ¿Te casarías con un pederasta si es una “buena persona” en otras áreas? ¿Te casarías con una mujer infiel, así “derrochara virtudes” por los cuatro costados? ¿Te casarías con un abusador que te ofrece episodios esporádicos de “ternura y amabilidad”? En ocasiones un solo vicio, una sola corrupción puede más que mil bondades.

¿Cuál es el riesgo de idealizar a una persona y luego descubrir que apenas es un ser humano normal? La decepción. “Me decepcionaste”: directo al corazón. Decepción implica desengaño y desilusión. Caída en picada: “No eras lo que yo pensaba”. Como me decía una mujer que había descubierto que su esposo era infiel: “Dejó de ser la persona que yo amaba, me siento estafada. Es como si me hubieran dado un golpe en el corazón, en el centro mismo del amor”. Decepción y desamor están muy próximos.

Miedo a que el amor decaiga sin razón aparente

Las personas que son víctimas de este miedo se la pasan evaluando los “niveles de amor” de la pareja para confirmar si el sentimiento decae, se mantiene o sube su intensidad. Como expertos inversionistas, manejan sus gráficas y tendencias afectivas. El verdadero temor consiste en que el vector que representa el sentimiento amoroso empiece a declinar más allá de lo esperable sin razón aparente. Un hombre me lo describía así: “No hay una tercera persona, nuestra relación es respetuosa, tenemos unos hijos maravillosos, una buena vida social y profesional, pero el amor... ¿Cómo decirlo? Empezó a mermar y sólo queda un afecto fraternal”. ¿Cansancio mutuo? Es posible: la rutina, la costumbre, el aburrimiento, todo influye. Sin embargo, hay veces en que el amor declina con el tiempo como si se desgastara de tanto usarlo, como dice una canción. La conclusión es simple y desconcertante a la vez: así como no siempre hay razones para el amor, tampoco las hay para el desamor.

Las personas hipersensibles a la pérdida afectiva, en su desesperación, desarrollan estrategias de control y monitoreo constantes para mantener viva la llama del amor a como dé lugar. Avivan el sentimiento cada vez que pueden y promueven entretenimiento variado, sexo novedoso, cuidado del aspecto físico, renovación de amistades, actividades culturales compartidas y aportes por el estilo que permitan reanimar al enfermo y sacarlo de terapia intensiva. Por desgracia, pese al esfuerzo y las buenas intenciones, la meta no siempre se consigue y el desamor es inevitable; el amor se apaga y

desaparece frente a nuestras narices. Así como entró un día por la puerta grande, hoy se va por la puerta de atrás, sin aspavientos, en silencio, mutis por el foro ante la mirada atónita de quienes lo tenían y disfrutaban.

Miedo al abandono

Miedo a que la persona amada nos deje, nos diga adiós. ¿Habrá un miedo más estremecedor respecto al amor? “Miedo a que me dejes de querer”, “Miedo a que te canses de mí”, “Miedo a que ya no me soportes”, “Miedo a que ya no le venga bien a tu vida”, “Miedo a que prefieras estar sola o solo”, “Miedo a que tengas una crisis existencial y me excluyas”; en fin: a que me hagas a un lado de la manera que fuere y como fuere. Abandono, o lo que es lo mismo: dimisión, dejación, plantón, abdicación o deserción. Si el abandono hace su aparición, no queda más que deponer las armas, dar por terminada la batalla y alejarse con el vacío y el dolor que genera la ausencia del otro. ¿Qué duele exactamente? El recuerdo ineludible de los buenos momentos, la verificación constante y reiterada de que la persona amada ya no está porque no quiere. ¡Qué carga el temor al abandono! ¡Qué peso su existencia!

Es el miedo que más caracteriza a los dependientes emocionales, al menos el que los define más y al que más temen. Como es natural, a más despechos más sensibilidad, o dicho de otra forma: cuanto más te hayan abandonado, más miedo al abandono. Es la espiral negativa de los que han sido rechazados en el amor. ¿Cómo desligarte del abandono? Hay que aprender a perder, aceptar que nada puedes hacer cuando te hacen a un lado porque ya está fuera de control. Hay que sacar a flote la dignidad más sentida: no te merece quien te lastima, y a otra cosa. Si te dejan, que no vuelvan. ¿No es mejor que se haya ido, si no te quería?

¿Por qué persistir con alguien que ya no te quiere, a quien le molestas y quien te hace a un lado? La realidad se impone al optimismo: *ya no quiere estar contigo*. Sé que duele demasiado, pero de nada sirve pegarse a una esperanza inútil o autoengañarse. La persona que amas y te deja tiene el poder y lo ejerce crudamente: “Puedo prescindir de ti más fácilmente de lo que tú puedes prescindir de mí”. Y la sentencia se ejecuta. Una mujer, víctima del abandono de su esposo, no podía creer lo que había ocurrido. Pensaba que después de ocho años de casados ella tenía algún tipo de dominio o autoridad que podría ejercer sobre él para hacerlo cambiar de opinión, como si el abandono fuera sólo un punto de vista y no una explosión existencial.

Lo que deben eliminar las víctimas del abandono es la esperanza. Se acabó y no hay regreso, como en el duelo por personas fallecidas cuando funciona bien y la aceptación nos lleva al realismo más crudo. La esperanza trae un problema adicional en la pérdida afectiva: empuja al organismo a buscar lo imposible. La persona abandonada, si no se resigna, empieza a desplegar una serie de comportamientos con el fin de recuperar al ex que se ha ido, sin saber que ese intento persistente y testarudo puede producir el efecto contrario. Se le conoce como profecía autorrealizada: lo que se intenta hacer desesperadamente para recuperar la pareja (llorar, suplicar, pedir otra oportunidad, llamar una y otra vez, insistir sin decoro ni vergüenza), más aleja al otro y más confirma su desamor. Si quieres desanimar a alguien interesado en ti, persíguelo como en una película de espías: su poco interés, si es que le queda, se esfumará en un instante.

Una mujer trató de “reconquistar” a su exmarido de una manera trágica: lo esperó en la puerta de su casa y al verlo intentó cortarse las venas. La desesperación causada por el abandono afectivo es así de peligrosa e irracional. Afortunadamente él le dio primeros auxilios y logró salvarla. Ella, ingenuamente, esperaba tocar el corazón del hombre que amaba, pero produjo el efecto inverso.

Cuando le pregunté a él cómo había vivido el intento de suicidio de su ex, me dijo: “Me impresionó mucho... pero lo único que pensé en ese momento fue: ‘Menos mal que la dejé’ ”.

Una cosa es importante aclarar: puedes amar con todas tus fuerzas y no tener miedo al abandono, sino verlo simplemente como una posibilidad abierta. Pregúntate seriamente: ¿para qué seguir con alguien que no quiere estar contigo? El dolor que genera el abandono no depende tanto de lo que haga tu pareja como de lo que hagas tú. La ecuación es como sigue: el dolor que sientas será inversamente proporcional a tu autorrespeto y dignidad personal. Inversamente proporcional a cuánto te quieras a ti mismo y a qué tan apegado o desapegado estés de la persona que aún amas. Puedes ser un roble majestuoso o un insignificante arbusto, tú decides.

Miedo a que la pareja sea infiel

Una de las emociones que más destruye el amor son los celos o el miedo al engaño. Aunque hay gente más suspicaz que otra, sobre todo si en su historia personal/afectiva han ocurrido eventos de explotación y abuso, la creencia que se desencadena en estos casos suele ser la misma: “La gente es mala y no se puede confiar en nadie”. El miedo al engaño va de la mano de la paranoia. Pero ¿cómo es posible amar si hay desconfianza? Para amar plena y saludablemente hay que amar al amigo, al compinche, al que nos entregamos con la certeza de que no nos hará daño deliberadamente. Amor y lealtad también van de la mano.

En la mayoría de los casos el miedo a la infidelidad suele tener una variante: “Miedo a que me engañes y *yo no me dé cuenta*”. Ser una especie de víctima idiotizada. La ignorancia de los cuernos, que aunque sean enormes y visibles suelen pasar inadvertidos por quien los carga y soporta, es sin duda una estocada doble a la autoestima (¡además de cornudo, idiota!). Una mujer me decía furiosa: “¡No sé qué me duele más: si la infidelidad o haber quedado como una estúpida frente a mí misma y los demás!”. Pero es que ambas cosas van de la mano. Ser infiel consiste precisamente en engatusar, mentir o traicionar al otro, lo cual implica, a su vez, que el otro no fue el más avisado del mundo.

El engaño afectivo también esconde una segunda variante, que paradójicamente parece funcionar a su favor. ¿Qué es peor: que te dejen porque simplemente se cansaron de ti o porque encontraron un remplazo? Un hombre me confesaba la razón de su angustia: “Si me hubiera dejado por otro al menos habría un motivo. Sería horrible que tuviera un amante, pero no tan horrible como lo es ahora: ¡no hay nadie, me dejó por nadie, por mí mismo!”. Preferir que la pareja le sea infiel porque es menos doloroso que un adiós aséptico y sin más motivo que el desamor por el desamor. Hay algo de razón en esta manera de ver las cosas. Repitamos: de las dos opciones, ¿cuál es peor: “Me dejó porque se enamoró de otro u otra” o “Me dejó porque se desenamoró de mí sin que hubiera otra persona”? Hay mucha gente que prefiere la primera forma de tortura.

Si tu autoestima es buena, te sientes seguro de ti mismo y sabes qué es lo que quieres no deberías preocuparte demasiado de que te sean infieles. Si tienes claro que la infidelidad no es negociable y que *no te merece quien te engaña*, no estarás controlando ni persiguiendo a nadie para que sea fiel. Simplemente dirás: “Si me entero de que es infiel, se acaba y punto”. Y también pensarás: “Si me es infiel me daré cuenta porque no hay crimen perfecto. La infidelidad se siente, se huele, se nota para quien conoce a su pareja, y yo la conozco”. Puedes notificárselo como un decreto: “Eres totalmente libre de hacer lo que quieras, pero si me eres infiel, me voy”. La fidelidad se mide por las acciones libres que los individuos ejecutan y no por el enclaustramiento policial, reduciendo su libertad al mínimo. No tienes que encerrar a la persona que amas o atarla con cadenas para que te sea fiel. ¿Qué prefieres? ¿Que te sea fiel porque no se le presentan opciones de ser infiel (estando apresada) o

que te sea fiel porque le nace serlo (estando libre)? Si estás con una pareja que debes *cuidar*, *vigilar* y *controlar* para que no te engañe, no sigas allí. ¡Qué cansancio! Deja ser, y sé tú, y que pase lo que deba pasar. La felicidad en el amor llega sola, cuando eres libre y dejas que el otro lo sea.

A manera de resumen

Como habrás podido leer hasta aquí, la estructura central de un amor saludable, aterrizado y sin apegos es:

1. *Un amor libre*. No necesitas a tu pareja como algo para subsanar una carencia, sino que la prefieres, como una elección que el corazón empuja y la mente decide. Cualquier tipo de vínculo que obstaculice el desarrollo de la libre personalidad, así tengas cien años de edad, no te sirve. Aquí no hay resignación que valga. Hará que involuciones o que retrocedas en tus metas esenciales y vitales. Ese amor opresivo y asfixiante será una carga, un motivo de angustia o un problema por resolver.

2. *Un amor sin obsesión*. Si bien te apasionas por tu pareja, no enloqueces. No necesitas perder el control o la cordura para estar enamorado. Eso es enamoramiento. Si el amor no te deja pensar estarás muy cerca de una patología, por feliz que te sientas. Amar no es drogarse: es mezclar sentimiento y razón. Decisiones patrocinadas por el corazón. Puedes perder el control a veces y transformarte en el epicentro de una pasión que parece no tener límites; ¿quién no lo ha hecho alguna vez? Pero luego debes regresar a tu forma humana, a quien eres en realidad, si quieres amar saludablemente. Amor sereno (en pleno uso de sus facultades) con descargas esporádicas de paroxismo: ésa es la mejor manera de amar. El amor que sólo habita los sentidos exacerbados se pierde a sí mismo. Amar sin obsesión es recurrir a una pasión armoniosa, una pasión que hace del amor una experiencia tan intensa como equilibrada.

3. *Un amor que se reafirme en el propio yo*. En lo que somos, en la identidad básica que nos define. Participar del otro sin “pertenecer”, sin perder la propia individualidad ni ser víctima de “ocupaciones amorosas”, donde se pierde la singularidad en un intento desesperado de fusionarse al otro. El amor siamés no deja espacio para la libertad emocional. Hay que amar sin renunciar a la propia identidad y mantener la esencia que nos define. Todos tenemos una visión del mundo propia e intransferible, que es el conjunto de nuestras creencias más sentidas, nuestra ideología, valores y principios, actuando al unísono. Si esa visión se pierde, así sea por amor, no sabremos hacerle frente a la vida. El amor verdadero requiere autenticidad, un yo que se reafirma y crece en cada encuentro afectivo. Si para amar debes dejar de ser tú mismo o tú misma, mejor no ames.

4. *Un amor sin miedo a perder al otro*. Valiente y libre. Asumiendo el riesgo de amar con las consecuencias que le son propias. No hay certezas, no hay una “posibilidad cero” de fracaso. No hay otra forma: debes amar con la incertidumbre auestas, asumiendo la probabilidad de que alguien se canse y mande todo a la porra, que todo pueda crecer o derrumbarse. El universo conocido es impermanente. Esto significa que todo está en un constante cambio y transformación. ¿Por qué el amor debería ser algo estático e inmodificable? Amar en el riesgo, en el precipicio, en el ir y venir, conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, del daño que podamos ocasionarle a nuestra relación. Insisto: el amor es para valientes. El miedo en el amor, cualquiera que sea su origen, es una carga enorme, un obstáculo para el desarrollo de cualquier relación, y liberarse de él es fluir, naturalmente, hacia un vínculo pleno y saludable.

Amar liviano de equipaje. Tan libre y vital como se pueda, sin renunciar a lo que somos y sin traicionar nuestros ideales y valores. Amar teniendo conciencia de que somos nosotros quienes inventamos y reinventamos el amor que vivimos. Comprender que finalmente somos responsables de nuestra propia felicidad afectiva.

Bibliografía

- Acevedo, B. P., y Aeon, A. (2008). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13, 59-65.
- Arana, J. (2005). *Filósofos de la libertad*. Madrid: Síntesis.
- Badiou, A. (2011). *Elogio al amor*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Beck, U., y Beck-Gernsheim, E. (2012). *Amor a distancia*. Barcelona: Paidós.
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive Thoughts*. Nueva York: The Guilford Press.
- Comte-Sponville, A. (1999). *La sabiduría de los modernos*. Barcelona: Península.
- Comte-Sponville, A. (2011). *El placer de vivir*. Barcelona: Paidós.
- Comte-Sponville, A. (2012). *Ni el sexo ni la muerte*. Barcelona: Paidós.
- Conche, M. (2009). *Del amor. Reflexiones descubiertas en un viejo cuaderno de dibujo*. Barcelona: Paidós.
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 268-285.
- Friedlander, M. L., y Diamond, G. M. (2012). Couple and family therapy. En E. M. Altmaier y J. C. Hansen (Eds.), *The Oxford Handbook of Counseling Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Hendrick, C., y Hendrick, S. S. (2009). Love. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Hill, P. L., y Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 397-408.
- Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía amorosa*. Madrid: Katz.
- Imbert, G. (2010). *La sociedad informe*. Barcelona: Icaria.
- Klatte, B., y Thompson, K. (2007). *It's So Hard to Love You*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A., y Cook, A. (2008). Relationship-contingent selfesteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 608-627.
- Mikulincer, M., y Goodman, G. S. (2006). *Dynamics of Romantic Love*. Nueva York: The Guilford Press.
- Muñoz Rendón, J. (2008). *Las razones del corazón*. Barcelona: Ariel.
- Ortega y Gasset, J. (2003). *Estudios sobre el amor*. Bogotá: Oveja Negra.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Nueva York: Oxford University Press.
- Pines, A. M. (2005). *Falling in Love*. Nueva York: Routledge.
- Precht, R. D. (2011). *Amor. Un sentimiento desordenado*. Barcelona: Siruela.

- Rholes, W. S., y Simpson, J. A. (2004). *Adult Attachment*. Nueva York: The Guilford Press.
- Riesen, C. B. (2006). *Course 87. American Psychiatric Association (159th Annual Meeting)*. Toronto, Ontario, Canadá.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Londres: Oxford University Press.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., y Warren, K. (2010). A scale to measure nonattachment: a Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 116-127.
- Savater, F. (1999). *Las preguntas de la vida*. Bogotá: Ariel.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Nueva York: The Free Press.
- Slater, L. (2006). Esto que llamamos amor. *National Geographic en Español* (febrero).
- Snyder, C. R., y Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Sophia, E. C., Tavares, H. T., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., Gorenstein, C., y Zilberman, M. L. (2009). Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS Spectrums*, 14, 268-274.
- Spring, J. A. (2005). *How Can I Forgive You?* Nueva York: Harper Collins.
- Stevenson, L. y Haberman, D. L. (2005). *Diez teorías sobre la naturaleza humana*. Madrid: Cátedra.
- Stuart Mill, J. (2008). *Sobre la libertad*. Barcelona: Tecnos.
- Talarn, A. (2007). En la intimidad de hombres y mujeres. En Antoni Talarn (Comp.), *Globalización y salud mental*. Madrid: Herder.
- Tiqqun. (2012). *Teoría de la jovencita*. Madrid: Acuarela & A. Machado.
- Vaknin, S. (2007). *Malignant Self Love*. Nueva York: Narcissus Publications.
- van Oyen-Witvliet, C., DeYoung, N. J., Hofelich, A. J., y DeYoung, P. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implication for forgiveness and psychophysiological wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 286-300.
- Vázquez, C., y Hervás, Gonzalo. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée De Brouwer.



Walter Riso es doctor en psicología, especialista en terapia cognitiva y magister en bioética. Desde hace veintiocho años trabaja como terapeuta, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria, la realización de investigaciones en la práctica clínica y publicaciones científicas y de divulgación psicológica. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diferentes facultades de psicología en Latinoamérica y España, y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva.

www.walter-riso.com

www.facebook.com/walter.riso.official