

DOCUMENTO

Por:  
**WALTER  
RISO**

MANIFIESTO  
PARA LA  
LIBERACIÓN  
AFECTIVA



Documento

**"No te necesito, te prefiero"**  
*Hacia un amor libre y gratificante*  
Walter Riso

Primera edición: Septiembre de 2015

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2015

© Phronesis SAS, 2015

<http://www.phronesisvirtual.com>

<http://www.elartedesabervivir.com>

[info@phronesisvirtual.com](mailto:info@phronesisvirtual.com)

# Tabla de Contenidos

[Página de Titulo](#)

[Página de Copyright](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[Las tres libertades del amor](#)

[El amor libre: "No te necesito, te prefiero"](#)

[¿Te amaré toda la vida?](#)

[Esclavos del amor: "Todo lo que hago, lo hago por ti"](#)

[La expropiación amorosa: "Todo lo mío, no es tuyo"](#)

[Los que aman demasiado, sufren demasiado: "Quiero más de ti, siempre más..."](#)

[Enamorados del amor: "Eres mi droga preferida"](#)

[¿Cómo identificar el enamoramiento? | Características y funcionamiento cognitivo](#)

[Los tres pilares de un amor que no se esclaviza](#)

[About the Author](#)

# INTRODUCCIÓN

¿Liberarse de qué? De algunas creencias absurdas sobre el amor que nos aplastan y limitan nuestro crecimiento personal. 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 tu pareja”, y cosas por el estilo. “Deberías” claramente destructivos para la salud mental: amor doliente. Algunos paradigmas se convierten en 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 un amor poco gratificante, saludable y digno.

## 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", a saber: de conciencia, de gustos y actividades y de asociación. Cualquier evento o circunstancia (amor incluido) que nos impida llevarlas a cabo afectará significativamente nuestro progreso psicológico y crecimiento personal. Cada una de estas libertades, no está de más decirlo, debe llevarse a cabo siempre y cuando no se intente perjudicar a los demás en sus derechos personales. Ser libre no es ser infiel o deshonesto con la persona que amas: es estar de a dos, sin dejar de ser uno

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 a los lazos afectivos.

1. *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 "darse gusto" por "darle gusto", y después de un tiempo terminan hastiadas y ofuscadas consigo mismas por haberse puesto en un segundo plano.

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

Si por amor debo perder mis amigos personales y mis grupos de referencia, quizás sería más saludable estar sin pareja. No es posible vivir solo 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, etc. Somos animales sociales, tal como se ha dicho infinidad 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 solo 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 desapercibida. 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.

## El amor libre: “No te necesito, te prefiero”

Si un día cualquiera le dijeras asertivamente a tu pareja: "No te necesito, te prefiero", es probable que ella te mire con suspicacia y pregunte: "¿Qué significa *exactamente* eso que dijiste?". Y tendrías que explicárselo con lujo de detalles, so pena que la confusión se transforme 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 e indispensable para que seas feliz*. La persona que amamos "contribuye" a nuestra felicidad, es verdad, pero no la "determina". Afirmer 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. No es lo mismo decir: "Eres lo mejor en mi vida" a expresar: "Eres lo único" ¿Qué independencia emocional puedes tener si forzosamente requieres de su presencia para que tu vida tenga sentido? He una posición más razonable haría a un lado los absolutismos: "Podría estar sin ti y, aún así, seguir con mi vida e intentar ser feliz". ¿Desamor? No. Emancipación afectiva, autogobierno, así de sencillo, así de maravilloso. Ten en cuenta que no me refiero a necesidades secundarias, elementales y cotidianas, como por ejemplo: "Necesito que me ayudes a tender la cama", "Necesito que me ayudes a colgar la cortina", "Necesito que me hagas masajes en la espalda" o "Necesito un abrazo", es decir, mini ayudas, 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*.

En *segundo lugar*, "No te necesito": significa que *no estoy contigo para subsanar una carencia o resolver un problema personal*. No estoy contigo porque suprimes una falta, satisfaces una tendencia o corriges una situación. El amor correctivo, el amor terapeuta o el amor de prótesis son pseudo amores. La consigna es como sigue: "Lo que me empuja hacia ti no es la carencia de algo que tu 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".

En *tercer lugar*, afirmar: "Te prefiero": significa que *te elijo entre muchas opciones*. Que nos elegimos. No es solo 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. "Te prefiero", te deseo, no como un analgésico, sino como pura alegría. ¿Cuál alegría? Parafraseando a los filósofos Comte-Sponville y 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 persona podemos llegar a disponer en el amor: la posibilidad de elegir en el amor y que nos elija, y seguir siendo dueño de uno mismo.

## ¿Te amaré toda la vida?

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 en 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 que mi sentimiento amoroso permanecerá incólume, inmodificable, *in saecula saeculorum*, no me parece. No podría asegurarlo. Insisto: puedo intentarlo, poner todo 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, drogodependiente o mal tratante? ¿Y si te diera por volverse ladrón, asesinar, abusar de niños, explotarme o explotar a otros? O dicho de otra forma: si sus valores sufriesen un remesón y nos convirtiéramos en moralmente incompatibles, ¿debería seguir allí, porque en algún momento dije: "juro amarte por siempre"?

No sería más razonable decirle a la pareja: "Si no puedo dejar de amarte porque me comprometí a ello, 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 y mi voluntad lo avale. Prometo ser persistente y tenaz en intentar mantener activo el amor que siento por ti, sin embargo, necesito tener una ventana abierta, la posibilidad del desamor, la opción de que si ya no puedo amarte, sea capaz de expresarlo y vivirlo sin culpa". Comprometerse a ser honesto, respetuoso y responsable, ¡por supuesto! (depende de mí), pero ¿amar para siempre? No digo que no pueda ocurrir, lo que sostengo es que no lo puedo asegurar.

## 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: "Solo importas tú". Una cosa es darle gusto a la pareja y otra entregarse sin recato ni principios, hasta que uno desaparezca. Cuando te olvidas de ti mismo, pierdes autorrespeto ¿Qué otra cosa podría significar la tan sonada frase?: "Tus deseos son órdenes para mí".

Los riesgos de actuar exageradamente en función del otro y "ver solo 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. Hay que amar y amarse; cuidar y cuidarse; el ser amado y uno. Cuando se rompe la reciprocidad, aparecen los dictadores y los tiranos.

Sin autodirección serás como un barco a la deriva. La solución está en desarrollar un pensamiento más constructivo, que sea 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. Amar no es anularse, es un dar y recibir gozoso, de parte y parte, equilibradamente.

## La expropiación amorosa: "Todo lo mío, no es tuyo"

Es más sano pensar en 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 solo 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 dónde 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 el computador y otra entregar la clave de acceso personal.

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 la "calidad" de los mismos. Hay momentos especiales, resquicios mentales, lugares íntimos y objetos particulares, que no se nos da la gana compartir y no queremos que entren en ningún bien comunitario o ganancial.

Una relación totalmente superpuesta, que no respete 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.

## **Los que aman demasiado, sufren demasiado: "Quiero más de ti, siempre más..."**

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 estas 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. Quizás 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, poco a poco se vuelve aversivo. 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 consiga 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, la gente que ama demasiado necesita confirmar que el amor está activo minuto a minuto, por eso preguntan e indagan constantemente los niveles de afecto del otro o lo deducen, para tranquilizarse o preocuparse: "Estás serio, ¿te pasa algo?", "Te noto extraña?", "¿Me amas tanto cómo yo?", "¿Hoy me quieres?".

## Enamorados del amor: "Eres mi droga preferida"

Si le quitamos su halo de trascendencia y lo aterrizamos en la bioquímica, veremos que el enamoramiento, según algunos estudiosos en el tema, es muy similar a algunas enfermedades mentales, como por ejemplo, la manía, la hipomanía, el trastorno obsesivo compulsivo, los trastornos de control de impulso, la drogodependencia, entre otras. En todas ellas, un caldo biológico de sustancias activan circuitos de fisiológicos de recompensa y aéreas cerebrales relacionadas con la motivación. Dopamina, feniletilamina y norepinefrina, son algunas 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. Quizás llegue el momento en que el "día del amor y la amistad" o "día de San Valentín", pase a llamarse "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 (sensación de que no somos capaces de vivir sin él, cuando nos impacta), 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 ciertos casos parece haber excepciones en algunos individuos). 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 baja de 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. Es allí cuando salen a buscar nuevas dosis: se los 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 solo son una excusa, un medio para producir los compuestos químicos requeridos por el organismo.

# ¿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 resistirse 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 siete aspectos más relevantes que definen: idealización, exclusividad radical, apego/atracción sexual, ilusión de permanencia, pensamientos obsesivos, sentido de fusión y correr riesgos irracionales.

- *Idealización.* Consiste en elevar al cielo al amado o amada, magnificar sus virtudes y considerarla cercana 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": solo 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 tiempo, 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 grasiento y su carácter pacífico, casi santo, de antaño, 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: "Solo 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 manejar. No interesa ser libre, sino enganchado al cordón umbilical de la pareja y mantener control de la relación para que no se acabe. Amar es poseer y sentirse poseído en un todo indisoluble, o dicho de otra manera: "Tu 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 si quiera con una pizca de racionalidad? Prácticamente, no. Todo es absorbido por el apego, todo es diluido por él.

- *Exclusividad radical.* Yo lo 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 alguien atractivo: no lo procesarás. El sexo opuesto (o el mismo) 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 que solo hay atención del uno para el otro. El interés está capturado por la persona amada y el mundo restante es como si hubiera sido borrado del mapa. "¡Que dicha! ¡Solo existo para ti y tu solo existes para mí!": una tautología patrocinada por la locura afectiva. Frecuenté una pareja que se pasaban literalmente horas mirándose a los ojos. Apenas pestañaban. No sé qué pensaban en esos momentos o que sentían, pero actuaban como si estuvieran hipnotizados y felices de estar en *full* contacto. Nunca supieron explicarme que les pasaba en esos momentos. Yo se lo atribuyo a un ataque en masa del 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 insoldable. 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 la hubiera. Un hombre de sesenta y tres años, me decía refiriéndose a su primer amor de adolescencia: "Solo se ama una vez y a mí me ocurrió hace casi cincuenta años". No niego la posibilidad de que haya personas que solo 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. Esa es la verdad. No hay una ley universal de permanencia afectiva. Los budistas tienen razón cuando afirman que la creencia de 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 acostumbé, 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 solo son difíciles de erradicar sino que no quieren ser eliminadas por los enamorados. El sistema se sobrecarga pero no es molesto para ellos, así el cociente intelectual baja. 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 juran amor eterno, así 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 y con cuatro matrimonios a cuestas y diez hijos. Lo había conocido hacía apenas cuatro meses. Y no fue por dinero porque 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 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.

Como he explicado en otros escritos, el enamoramiento no es amor. Amar es una mezcla de deseo (Eros), amistad (Philia) y respeto/cuidado por el otro (Ágape), y por lo tanto va mucho más allá de bioquímica del enamoramiento, que nos hace más "necesitar" al otro, que "preferirlo".

## Los tres pilares de un amor que no se esclaviza

1. *Un amor libre.* No necesitas a tu pareja como una carencia que debes subsanar, 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 a resolver.
1. *Un amor sin obsesión.* Si bien te apasionas por tu pareja no te 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: esa es la mejor manera de amar. El amor que solo 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.
1. *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 a cuestas, 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, consciente 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.



## About the Author

Walter Riso nació en Italia (Nápoles). Es Doctor en psicología, especialista en Terapia Cognitiva y Magister en Bioética. Hace treinta años trabaja como psicólogo clínico y formador de terapeutas, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria en Latinoamérica y España, y la publicación de textos científicos y de divulgación, en diversos medios.

Ha sido cofundador de Formar (Centro de investigación y Terapia del comportamiento) y del C.E.A.P.C. (Centro de Estudios Avanzados de Terapia Cognitivo-conductual). Actualmente es presidente honorario de la Sociedad Colombiana de Terapia Cognitiva (A.C.O.T.E.C)

Ha publicado veinte libros entre textos técnicos y de divulgación. Entre otros: Terapia Cognitiva (Paidós), Depresión: una perspectiva cognitiva (CEAPC), Amar o Dependier (Planeta y Océano), Pensar bien, sentirse bien (Planeta y Océano), Desapegarse sin anestesia (Planeta y Océano), El camino de los sabios (Planeta y Océano) y Guías Prácticas (Phrónesis). Sus obras han sido traducidas a más de 10 idiomas, entre otros: chino, holandés, alemán, italiano, catalán, griego, esloveno. Actualmente reside entre Europa y América latina.

Read more at [Walter Riso's site](#).

# Índice

Página de Título	2
Página de Copyright	3
INTRODUCCIÓN	5
Las tres libertades del amor	6
El amor libre: "No te necesito, te prefiero"	8
¿Te amaré toda la vida?	10
Esclavos del amor: "Todo lo que hago, lo hago por ti"	11
La expropiación amorosa: "Todo lo mío, no es tuyo"	12
Los que aman demasiado, sufren demasiado: "Quiero más de ti, siempre más..."	13
Enamorados del amor: "Eres mi droga preferida"	14
¿Cómo identificar el enamoramiento?   Características y funcionamiento cognitivo	15
Los tres pilares de un amor que no se esclaviza	19
About the Author	20