

WALTER

RISO

GUÍA PRÁCTICA

Para no sufrir de amor

Guía práctica

**Para no sufrir
de amor**

Walter Riso

Primera edición: Febrero de 2014

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, 2013

© Phronesis SAS, 2013

<http://www.phronesisvirtual.com>

info@phronesisvirtual.com

Guía práctica

Para no sufrir de amor

WALTER RISO

ÍNDICE

Introducción

Reflexión 1: Si el amor es incompleto, indefectiblemente, el sufrimiento hará su aparición

Reflexión 2: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 3: Revisa tus concepciones erróneas y los pensamientos idealizados sobre el amor

Reflexión 4: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 5: Tres esquemas autodestructivos que te harán sufrir en el amor

Reflexión 6: Revisa si tu relación de pareja es "solidaria"

Reflexión 7: Analiza el siguiente caso y saca tus propias conclusiones

Reflexión 8: Tres aclaraciones para que medites sobre ellas

Reflexión 9: Revisa si tu relación de pareja es "recíproca"

Reflexión 10: Si no quieres sufrir por amor, defiende tu individualismo y el amor propio

Reflexión 11: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 12: No caigas en el amor indigno

Reflexión 13: No te resignes a la indiferencia de tu pareja

Reflexión 14: El desamor que libera

Reflexión 15: Congratulación y compasión

Reflexión 16: No importa *cuánto* te amen, sino *cómo* lo hagan

Reflexión 17: Dos formas de matar el amor

Reflexión 18: Tenlo presente: si no te admiran, no te aman

Reflexión 19: Piénsalo bien: ¿Tu pareja te ama como quieres que te ame?

Reflexión 20: No importa lo que digan: el sexo no substituye al afecto

Reflexión 21: No tienes que anularte para que el otro sea feliz

Reflexión 22. Las buenas parejas se compensan por lo positivo

Reflexión 23: El amor dubitativo es una peligro: ¡aléjate de él!

Reflexión 24: Analiza las siguientes causas del “ni contigo, ni sin ti”

Reflexión 25. No aceptes pasiva y condescendentemente el rechazo y la duda del otro

Reflexión 26: Cuidado con la decepción amorosa

Reflexión 27: Analiza estas cuatro maneras de idealizar al ser amado y distorsionar la realidad a favor del “amor”

Reflexión 28: Analiza estos casos en que se minimizan los problemas y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 29: No hagas de tu pareja un culto a la personalidad

Reflexión 30. Pregúntate: ¿A quién amas, a la pareja real o a la imaginada?

Reflexión 31: Pregúntate: ¿Para qué quieres una superpareja?

Reflexión 32: Que te amen por lo que eres

Reflexión 33: La separación como una opción razonable

Reflexión 34: ¿Serías capaz de decirle a tu pareja, llegado el caso: “Te amo, pero vivo mejor sin ti”?

Reflexión 35: La “fobia al amor” y las malas separaciones

Reflexión 36: Ten claro por qué te separaste

Reflexión 37: Dos pensamientos que te harán sufrir: ansiedad anticipatoria (“Me va a dejar”) y sumisión (“Temo decirle que ‘no’”)

Reflexión 38: No tienes por qué contarle todo a tu pareja

Reflexión 39: Analiza los siguientes artículos de la *Declaración universal de los Derechos Humanos* y relaciónalos con los vínculos afectivos

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene por objetivo crear un espacio de reflexión para desarrollar estrategias y esquemas afectivos y cognitivos resistentes al "mal de amor".

Nos han vendido la idea de que amar es sufrir, que ambas emociones son inseparables y que, como un castigo del destino, no podemos escapar a ello. Nada más falso. Muchas parejas logran tener relaciones satisfactorias, donde lo bueno pesa mucho más que lo malo, y lo malo no afecta ningún derecho fundamental de sus integrantes. No es normal hacer de tu relación afectiva un estilo de vida donde el sufrimiento sea la principal característica. Acceder a un vínculo afectivo constructivo no es imposible: se trata de no dejar entrar ciertas creencias irracionales y algunos miedos que enredan el amor, lo complican y lo convierten en una carga.

A manera de ejemplo, citaré cuatro causas de sufrimiento amoroso (a lo largo de la guía encontrarás muchas más):

- Creer que el amor es solo sentimiento y que la razón o el pensamiento no cumplen ninguna función. Esta idea errónea hace que "nos dejemos llevar" por la emoción y no gestionemos adecuadamente lo que sentimos. El amor hay que pensarlo además de sentirlo. Se necesita de una dosis considerable de voluntad para mantener y llevar adelante una buena y sostenible relación afectiva: con el amor duro y crudo no basta.
- Ser víctima de un amor incompleto. Amar, como veremos, sin algunos de sus tres componentes principales: Eros (deseo), Philia (amistad) y Ágape (ternura), conlleva, tarde que temprano, al sufrimiento. Cuando falta alguno de ellos, sentiremos un vacío, la sensación de que hay algo insatisfactorio, desagradable, molesto y doloroso. Todos buscamos un amor completo que colabore en darle a nuestra existencia un sentido de bienestar y no de tortura. No hablo de un amor perfecto, porque el amor siempre será una obra en construcción, siempre estarás "amando", elaborándolo y reinventándolo, me refiero a un amor que no deje espacios para que se cuele la duda, la indiferencia o la inseguridad psicológica. Un amor compacto y sólido.
- La dependencia afectiva, que te lleva a temer el abandono del otro. Si piensas que no eres capaz de enfrentar la vida sin tu "media naranja" y que solo con ella te sientes realizada, amar será un infierno y una condena. El apego convierte el amor

en esclavitud, y además corrompe.

- Violar los derechos de la otra persona o incluso los propios en nombre del amor. Cuando negocias con tus principios o tus valores más sentidos, pierdes dignidad y no puede haber un amor saludable cuando ya no hay respeto o autorrespeto. Nada justifica la entrega de la soberanía personal en nombre de un amor de dudosa procedencia.

Como puedes ver, el amor es frágil. Si no estás atento puede escurrirse de entre tus manos fácilmente. Pero esa fragilidad también nos habla de su humanidad, de su delicadeza interior. El buen amor fluye, se deja gestionar y crea bienestar. Amor saludable y dolor son incompatibles, no importa qué digan los masoquistas afectivos. Si conoces los motivos principales por los que transformamos absurdamente el amor en sufrimiento, aprenderás a evitarlos y a generar esquemas y comportamientos más adaptativos. Esta guía pretende acercarte a un amor más pleno y gratificante. La consigna es clara y determinante: si un amor te hace sufrir, ese amor no te sirve. Y a otra cosa.

Reflexión 1: Si el amor es incompleto, indefectiblemente, el sufrimiento hará su aparición

Retomando la filosofía y la psicología, podrás extraer un modelo o un esquema de reflexión que te permita comprender lo que es el "buen amor" (sano, coherente, constructivo) y el "mal amor" (enfermo, incoherente, destructivo). El amor saludable contiene siempre tres elementos, nunca puede faltar ninguno. Si falta alguno, el sufrimiento aparece porque el sentido de incompletud se hace insoportable a medida que avanza el tiempo. Cada quien los reubica a su gusto y amaño pero ninguno puede estar por debajo de lo razonable: deben existir los tres. Hay gente más sexual, más amistosa o más cuidadora, pero, insisto, el amor es un animal de tres patas: Eros, Philia y Ágape.

Lee la siguiente descripción y evalúate. Observa en cuál estás mal y en cuál estás bien; habla con tu pareja, revísalo todo, comunícate, lean juntos las características y decidan qué hacer: mejorar, poner cada uno de su parte, pedir ayuda profesional, en fin, sea lo que sea, no puedes quedarte a medio camino: o funciona o adiós. Recuerda que este es

un espacio de reflexión del cual podrán salir soluciones, sean positivas o drásticas. Veamos cada uno de los tres elementos que constituyen el amor completo del que hablamos.

Eros

Es deseo sexual, posesión, enamoramiento, amor pasional. Lo más importante es el YO que anhela, que apetece, que demanda. La otra persona, el TÚ, no alcanza a ser sujeto. Es la faceta egoísta y concupiscente del amor: “Te quiero poseer”, “Quiero que seas mía”, “Te quiero para mí”. Eros es conflictivo y dual por naturaleza, nos eleva al cielo y nos baja al infierno en un instante. Es el amor que duele, el que se relaciona con la locura, la hipomanía, la incapacidad de controlarse. Pero no podemos prescindir de eros, el deseo es la energía vital de cualquier relación, ya sea como sexo puro o como erotismo. El eros bien llevado no solo evoluciona hacia la philia de pareja (amistad con deseo), sino que también suele manifestarse de manera amable como dos egoísmos que se encuentran, se comparten y se disfrutan mientras hacen y deshacen el amor. Eros no alcanza por sí mismo a configurar un amor completo, porque siempre vive en la carencia, siempre le falta algo. Es la idea del amor de Platón.

Philia

Es la amistad, en nuestro caso “amistad de pareja”, el llamado “amor conyugal” o la amistad marital. La philia trasciende el YO para integrar al otro como sujeto: YO y TÚ, aunque el YO sigue por delante. A pesar del avance, en philia, la benevolencia no es total porque la amistad todavía es una forma de amarse a sí mismo a través de los amigos. La emoción central no es el placer como deseo acaparador, sino la alegría de los que comparten: la reciprocidad, pasarla bien, estar tranquilos. Philia no requiere de un acople total (nunca lo tenemos con nadie, ni siquiera con los mejores amigos), basta con que exista cierta complicidad de intereses, un esbozo de comunidad de dos en convivencia. Mientras eros decae y resucita de tanto en tanto, philia se profundiza con los años, si todo va bien. Pero de ninguna manera philia excluye a eros: lo serena, lo ubica en un contexto menos concupiscente, menos rapaz, pero no lo aniquila. En las relaciones más o menos estables hacemos más uso de philia que de eros, pero ambos son indispensables para conformar un vínculo estable. Cuando ataca eros, nos convertimos en seres libidinosos y desenfrenados y somos “cosa” y “sujeto” a la vez: cosa, en tanto nos devoran, sujetos, en tanto devoramos. Philia y eros juntos: lujuria simpática y amena, hacer el amor con el mejor amigo o la mejor amiga. Philia, es la amistad de Aristóteles y Cicerón, entre otros, llevada a la pareja.

Ágape

Es el amor desinteresado, la ternura, la delicadeza, la no violencia. No es el YO erótico

que arrasa con todo, ni el YO y TÚ del amor amistoso, sino el amor de entrega: el TÚ puro y descarnado. Es la dimensión más limpia del amor, es la benevolencia sin contaminaciones egoístas. Obviamente no me estoy refiriendo a un amor irreal e idealizado, porque incluso ágape tiene condiciones, de lo que hablo es de la capacidad de renunciar a la propia fuerza para acoplarse a la debilidad de la persona amada. No se trata del placer erótico ni de la alegría amistosa, sino de pura compasión: el dolor que nos une al ser amado cuando sufre, cuando nos necesita o nos llama, es la disciplina del amor que no requiere esfuerzo. Aunque no necesariamente, ágape suele ser la última etapa en la evolución del amor, pero su aparición tampoco desplaza o suprime a sus dos antecesores: una vez más, los incluye y los completa. Puede haber sexo agápico (eros y ágape) y amistad desinteresada (philia y ágape).

Ejemplos y consecuencias del amor incompleto

Entonces no hay *un* amor de pareja, hay al menos *tres* amores reunidos alrededor de dos personas, y la alteración de cualquiera de ellos hará que el equilibrio vital del afecto se pierda y el sufrimiento aflore. La alteración afectiva puede provenir de eros (por ejemplo, cuando sentimos que no somos deseados o que ya no deseamos a nuestra pareja), de philia (por ejemplo, cuando el aburrimiento se hace cada vez más patente y la alegría languidece), de ágape (por ejemplo, cuando la falta de respeto y el egoísmo comienzan a hacerse frecuentes) o de cualquier combinación de ellos que resulte disfuncional.

Algunas personas intentan resignarse a un amor inconcluso, pero tarde que temprano, el déficit termina por alterar la relación y la tranquilidad personal. ¿Amor de pareja sin deseo?: lo dudo, o entonces es otra cosa. ¿Convivir con el enemigo?: insostenible. ¿Despreocuparse por el bienestar de la persona amada?: demasiado cruel. Insisto: solo en la presencia activa e interrelacionada del *deseo*, la *amistad* y la *compasión*, el amor se realiza. *El amor incompleto duele y enferma.*

Conozco gente que ha disociado los tres amores hasta configurar una especie de Frankenstein afectivo. Eros: una o dos veces por semana con su amante. Philia: en el hogar, junto a la esposa o el esposo. Y ágape: los domingos en misa. Cuánto más disgregados estén los componentes del amor, mayor será la sensación de vacío y desamor. ¿Somos ignorantes en el amor?: me atrevo a decir que sí. ¿Analfabetos emocionales?: no creo, más bien disléxicos, malos lectores.

Como dije antes, cada pareja crea su propio estilo afectivo. Hay parejas más “eróticas”, más “philicas” o más “agápicas”. La pregunta que surge es: ¿pueden coexistir las tres dimensiones a la vez, es decir, parejas “eroticophilicoagápicas”? Mi respuesta es un *sí* contundente. Y no estoy hablando de relaciones idealizadas o de las superparejas que solo existen en la imaginación de los ilusos. A lo que me refiero es a la posibilidad de

construir un conjunto afectivo estable, donde los tres complementos básicos del amor estén presentes cumpliendo, al menos, dos condiciones básicas:

1. Que ninguna de las tres dimensiones se encuentre por debajo del nivel mínimo de funcionamiento que requiera la pareja.
2. Que cada componente pueda activarse cuando la situación y/ o la necesidad así lo amerite.

Algunos casos posibles

Aunque las posibilidades pueden ser muchas, presentaré algunos ejemplos que reflejan la idea principal que deseo transmitir.

Caso A: Pareja funcional con predominio de la philia

EROS PHILIA AGAPE

La estructura de esta relación es más *philica* (amistosa), aunque también hay un nivel aceptable de eros y ágape: compañeros afables, relaciones sexuales satisfactorias y un trato interpersonal respetuoso y cariñoso.

Es importante señalar que el predominio de un componente (en este caso, philia) no excluye necesariamente los otros dos. Decir que una pareja es “más amistosa” que erótica o agápica, significa que sus puntos de contacto son más fuertes en la philia que en el placer sexual (eros) o en la compasión (ágape), sin que ello implique que la sexualidad y la ternura estén alteradas. Más bien se trata de matices, de tonalidades afectivas que pueden ir cambiando de acuerdo con las situaciones. Por ejemplo: si en el Caso A se activara eros, la estructura adoptaría una nueva forma, por lo menos mientras dure la pasión:

EROS PHILIA AGAPE

Caso B: Pareja ideal inexistente

Desde un punto de vista teórico, la relación perfecta sería aquella donde los tres elementos estén igualados por lo alto, *todo el tiempo*:

EROS PHILIA AGAPE

Las personas que sueñan con semejante amor viven en permanente frustración, ya que mantener los tres elementos activados *todo el tiempo* es psicológica y fisiológicamente imposible. Lo cual no significa que en ciertas ocasiones podamos sentir el efecto de un eclipse mágico, fugaz e indescifrable, donde los tres elementos logren alinearse por lo alto.

Caso C: Pareja disfuncional con un *eros* insuficiente

Una disminución significativa en uno de los componentes podría hacer que la relación del Caso A adopte una estructura disfuncional. Por ejemplo, si el *eros* estuviera poco desarrollado el esquema sería el siguiente:

Eros PHILIA AGAPE

Los miembros de esta pareja hipotética serían muy amigos, preocupados cada uno por el bienestar del otro (no violencia, delicadeza en el trato), pero con una sexualidad bastante disminuida, en frecuencia y/o calidad. Esta distribución no debe confundirse con aquella que ocurre en las parejas que llevan muchos años de casados, donde la frecuencia sexual puede verse disminuida pero el erotismo se mantiene vivo pese a todo.

También podría darse el caso en que *eros* estuviera ausente:

----- PHILIA AGAPE

La unión entonces estaría sustentada en una típica “relación de amigos” o lo que se conoce como un matrimonio por conveniencia.

Caso D: Pareja disfuncional masoquista

----- ----- -----

Repito: cada pareja organiza sus propias posibilidades y predilecciones afectivas tratando de obtener un esquema psicológico/emocional donde “los tres amores con que amamos” estén presentes. La carencia de cualquiera de ellos nos hará sufrir. La propuesta es que de manera consciente, racional y realista cada uno busque su propio perfil, sin perder ninguno de los tres componentes.

Si eres muy afectuoso, tierno y disfrutas de “contemplar” a tu pareja, el ágape será muy importante para ti. Si eres una persona más bien fogosa, inquieta por experimentar distintas formas de placer y fantasías eróticas, eros cobrará peso y relevancia. Y si lo que más te gusta de una relación es encontrar una compañera o un compañero de andanzas, philia será la que mande. Reconocer en uno mismo y en el otro los gustos y predilecciones incrementará las posibilidades de que haya un mejor acople y una comunicación más fluida.

Reflexión 2: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Si las necesidades y expectativas de los integrantes de la pareja no coinciden y los componentes del amor se pierden en una maraña de confusión y malos entendidos, si no poseemos un esquema cognitivo (mental) para interpretar los hechos, será imposible resolverlos.

Adriana y Mario llevaban once años de casados. Su matrimonio había sido aparentemente satisfactorio, al menos esa era la imagen que proyectaban ante la gente, sin embargo, lentamente y de manera encubierta, el amor había comenzado a fragmentarse. Mario sentía que su vida sexual ya no era tan gratificante (necesitaba más frecuencia y mejor calidad) y Adriana se quejaba de soledad afectiva (necesitaba un compañero con quien compartir y comunicarse). Ambos estaban atrapados en un círculo vicioso del cual no eran muy conscientes: ella no era capaz de abrirle las puertas a eros sin el prerequisite de la amistad de pareja, y él se negaba a cualquier aproximación amistosa (philia) sin eros. La trampa psicológica también se hacía extensiva a *ágape*, ya que al estar frustrados y dolidos por la carencia que sentían, ninguno se preocupaba por el bienestar del otro. En conclusión: ni eros, ni philia, ni ágape.

La solución no era fácil porque implicaba que ambos dejaran la obstinación a un lado y pensaran en el bienestar del otro, es decir, había que activar ágape para hacer que la sexualidad y la amistad pudieran encontrarse dentro y fuera de la cama. Más concretamente: Mario debía mejorar su philia, *independientemente* de que Adriana pusiera a funcionar su eros, y Adriana debía mejorar su eros, *independientemente* de que Mario se volviera más comunicativo y amistoso. Una canción de los años sesenta que decía: “Hay medio mundo esperando/ con una flor en la mano/ y la otra mitad del mundo/ por esa flor esperando”. El orgullo inmoviliza.

Solo con ayuda profesional fueron capaces de reestructurar e integrar (equilibrar, armonizar) cada una de las dimensiones afectivas en su justa proporción. Para asegurar una relación satisfactoria y “antisufrimiento”, Adriana y Mario tuvieron que aprender una nueva manera de procesar la información. Los objetivos terapéuticos fueron los siguientes: (a) *Identificar y reconocer* cómo estaban agrupadas las dimensiones básicas del amor (eros, philia y ágape), (b) *Cultivar* cada una de ellas para que alcanzaran el nivel de satisfacción requerido por cada uno de ellos, y (c) *Integrarlas* de manera equilibrada y flexible para que pudieran manifestarse de manera oportuna.

Ambos aprendieron una nueva forma de leer e interpretar el amor, que les permitió a posteriori producir los cambios necesarios. Descubrieron que la experiencia afectiva posee una narrativa particular que es posible traducir y asimilar a la vida de pareja sin tanto sufrimiento.

Reflexión 3: Revisa tus concepciones erróneas y los pensamientos idealizados sobre el amor

Las concepciones erróneas del amor te hacen sufrir porque te llevan a chocar con una realidad que nada tiene que ver con el ideal que nos han vendido del amor. Nadie nos prepara para hacerle frente a un amor de carne y hueso, imperfecto y altamente complejo, lo que nos lleva a la frustración y al desengaño. Cuestionar esas utopías afectivas y modificarlas por creencias racionales es un antídoto contra el dolor.

La cultura de la entrega total y la abnegación sin límites se sustenta en varios mitos sobre el amor. Rendirle culto al amor es entregarse sin pena ni gloria a sus avatares y poner el control de la propia conducta fuera de uno mismo. Doble capitulación: ante el sentimiento amoroso y ante la persona amada. “Me entrego a *ti*, porque *te amo*”, como si fuéramos un paquete transportado con la rapidez y eficiencia ya conocida de FedEx.

Los pensamientos idealizados sobre el amor producen al menos tres efectos negativos en la manera de procesar la experiencia afectiva: (a) justifican lo inaceptable o lo peligroso, (b) hacen que nos quedemos anclados en relaciones dañinas bajo los auspicios de una esperanza inútil, y (c) crean un choque con la realidad debido a la discrepancia que se genera entre el amor ideal y el amor real.

Esta mitología del amor romántico se fundamenta en lo que podríamos llamar una filosofía “omni”, la cual considera que el amor en general y al amor de pareja en particular es: *omnipresente* (ocupa todo el ser), *omnipotente* (todo lo puede) y *omnisapiente* (fuente de sabiduría infinita). En resumidas cuentas, si estás enamorado, estás hecho: pleno, poderoso y sabio.

Analizaré en detalle tres mitos sobre el amor y las consecuencias negativas que generan cada uno de ellos en la manera de sentir y pensar el amor: “Si hay amor, no necesitas nada más”, “El verdadero amor es incondicional” y “El amor es eterno”.

“Si hay amor, no necesitas nada más”

Esta creencia considera que el amor romántico (el sentimiento amoroso) basta para que una relación funcione adecuadamente. De ahí el desconcierto de la mayoría de las personas que asisten a terapia con problemas de pareja: “¿Por qué peleamos, si nos amamos?”, como si el amor sentimental generara una especie de inmunidad para las controversias y además hiciera desaparecer los conflictos por obra y gracia del afecto. Si tu relación dependiera exclusivamente de la emoción pasional, quedaría sometida a los vaivenes naturales que ofrece cualquier tipo de emoción. ¿Acaso no hay días en que literalmente no soportas a tu pareja y otras en que parece flotar en una nube ante su presencia?

Reducir el amor al enamoramiento es un error. El amor también se “piensa” y por eso tienes la opción de construir y de reinventar la convivencia con tu pareja. Para resolver los problemas de cualquier relación necesitamos, además del afecto, otras habilidades, como por ejemplo: estrategias de resolución de conflictos, paciencia, gestión pacífica, aprender a ajustar las diferencias individuales, establecer alianzas y acuerdos amorosos, y competencias por el estilo. Estar enamorado es una experiencia increíble, pero no basta por sí misma para armonizar totalmente dos egos y lograr la conjunción de valores, intereses y deseos requeridos para vivir bien en pareja. Si privilegiamos siempre el sentimiento sobre la razón, estaremos predispuestos a pasar fácilmente de la ilusión a la desilusión, y por lo tanto, a sufrir.

Analiza lo que dice esta paciente:

“Es increíble, antes todo era hermoso... Estoy asombrada de cómo cambió mi perspectiva ahora que desperté del letargo... Su masculinidad, que tanto me encantaba, ahora me parece puro machismo... Me gustaba que fuera trabajador, pero hoy considero que es ambicioso... Me fascinaba que fuera seguro de sí mismo, pero al cabo de tres años la supuesta seguridad se transformó en testarudez... Y la sinceridad, el valor por excelencia que le había visto al comienzo, se convirtió en agresión y desconsideración... Usted tiene razón, el amor romántico es un arma de doble filo... Ya no sé si lo amo, pero lo importante es que no puedo ni quiero vivir con él...”.

Parece que con los años la mente se despeja (o se cansa) y “vemos lo que es” o lo que siempre fue: lucidez que aparece cuando el sentimiento le deja espacio a la razón.

Si tu vida de pareja dependiera exclusivamente del sentimiento, sería tan inestable y fluctuante como el clima.

“El verdadero amor es incondicional”

Lo que equivale a decir: hagas lo que hagas, te amaré igual. ¡Dios mío! Sin condiciones, bajo cualquier circunstancia, en la infidelidad, en los golpes, en la explotación, en el desamor, en el rechazo, en la burla, en la indiferencia, en la profundidad de los infiernos. No importa qué hagas, yo estaré allí, con mi amor siempre fresco, activo, dispuesto... ¿A quién se le ocurrió semejante disparate? ¿Es que en el amor de pareja no intervienen los derechos humanos? Y si tu pareja cambia de sexo, se vuelve un asesino, te es infiel, te explota, te maltrata, o cosas por el estilo, ¿deberías quedarte allí, al pie del cañón?

Si decides amar pese a todo y haga lo que haga el otro, la entrega será celestial e irrevocable. Amor reverencial, imposible de cuestionar. ¿Quién puede vivir con

semejante compromiso? Juremos menos y construyamos más. Aceptar todo de antemano implica negar la propia conciencia, reprimir el derecho a la protesta y perder de vista los límites que no debemos pasar. ¿Amor incuestionable, amor sometido, amor sin principios? El amor de pareja debe estar condicionado a los mínimos éticos, como cualquier otra relación interpersonal, porque de no ser así, le otorgaríamos al amor la propiedad de transgredir las leyes humanas y universales.

¿Y qué pasa con el amor universal?: No está diseñado para una relación de dos, es para todos y, por lo tanto, no espera nada a cambio. O dicho de una manera más benevolente: no es lo mismo amar a los niños pobres de África que convivir con ellos. La convivencia con la persona que amas requiere de unas variables distintas y a veces encontradas con el amor universal, porque el ego está mucho más involucrado y el deseo también.

“El amor es eterno”

Felicidad conyugal imperecedera, infinita, inagotable. “Reloj no marques las horas”: presente continuo. Si el amor tiene su propia inercia, su propia dimensión temporal, si es inmortal e indestructible, ¿qué papel juega uno en su mantenimiento? Una vez instalado, ¿el amor manda? ¿No puedo acortarlo, alargarlo o modificarlo? Es el síndrome de la asfixia amorosa: el amor no te toca, sino que se incrusta por siempre. Y hay más: si nos gusta el pensamiento mágico o somos amantes de la Nueva Era, el amor puede sentirse en quinta dimensión: no solo funciona en esta vida sino en las otras. Fusión total e irremediable, almas gemelas que vagan por el cosmos hasta reencontrarse nuevamente para alcanzar el amor perfecto.

Por desgracia para los soñadores, el enamoramiento o amor romántico es de tiempo limitado (más o menos de dos a tres años). El amor pasional, si no haces nada para mantenerlo activo, tiende a bajar, esa es su dinámica natural. Un pacto inteligente: “Hasta que la muerte nos separe, si todo va bien...”. Benjamín Franklin decía: “Ten los ojos bien abiertos antes del matrimonio, y medio cerrados después”. Llámese casorio, noviazgo o relación de amantes, la “atención despierta” es imprescindible para sobrevivir en pareja.

El mito del amor eterno lleva implícito la idea de la certeza. Si ya me enamoré y soy correspondido, se acabó definitivamente la soledad y ya no habrá incertidumbre sobre mi futuro afectivo.

Reflexión 4: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Recuerdo el caso de Juliana, una jovencita de diecisiete años que llegó a su cita semanal con una buena nueva: “¡Voy a salir el próximo sábado con el hombre de mis sueños! ¡Se parece a Leonardo DiCaprio! ¡Es divino!”. Le deseé mucha suerte y le sugerí que tuviera cuidado, ya que parte de su problema era una marcada tendencia a crear apegos. A la próxima sesión llegó semitransportada.

Terapeuta: Por tu sonrisa y la manera de mirar me parece que te fue bien en la cita con DiCaprio.

Juliana: ¡Me encantó! ¡Todas las amigas me miraban! (risa) ¡Se morían de la envidia!

Terapeuta: Bueno, en principio me alegro, pero entenderás que debo hacer el papel de ave de mal agüero... No quiero que vuelvas a caer en relaciones malas, ¿de acuerdo?

Juliana: Sí, si... Pero todo estuvo bien...

Terapeuta: Convénceme... ¿Nada te molestó?

Juliana (pensando): No sé qué decir... Algo que no me haya gustado... Bueno, sí pero no vale la pena... A la hora de pagar, contabilizó todo lo que yo había consumido e hizo dos cuentas, yo pague lo mío y él lo suyo...

Terapeuta: ¿Tiene problemas económicos?

Juliana: No, no.

Terapeuta: Recuerdo que en una ocasión me dijiste que no te gustaban los hombres tacaños... ¿Es tacaño?

Juliana: Sí, parece... Reconozco que eso no me gustó, pero no tengo que ser machista, ¿o no?

Terapeuta: No se trata de ser machista, sino de tus preferencias... ¿Qué fue lo que pagaste?

Juliana: Dos cigarrillos y una ginebra...

Terapeuta: Bien. Haz el esfuerzo y piensa si hubo alguna otra cosa que te disgustó de su comportamiento...

Juliana: ¡Es tan bello!

Terapeuta: Recuerda que ahora es cuando Eros te da un breve compás de espera para razonar. Cuando ya estés flechada, lo cual me parece que será muy pronto, será muy difícil que puedas salirte, si hubiera que hacerlo... Recuerda lo que ocurrió con tu ex novio... Pensaste que lo ibas a redimir de todos los males y ya ves... Bajo los efectos de la ilusión amorosa todo parece fácil, pero más adelante, cuando el enamoramiento merme, lo maravilloso puede convertirse en pesadilla... No quiero que vuelvas a sufrir, todavía estás débil...

Juliana: Yo sé, yo sé... Hubo algo más: es “mironcito”...

Terapeuta: ¿Y eso qué quiere decir?

Juliana: Le gusta mirar otras chicas cuando está con una...

Terapeuta: ¿Te importó?

Juliana: Sí, me molestó bastante...

Terapeuta: ¿Qué consejo me darías si yo te contara algo similar?

Juliana: Que ojo con esa mujer...

Terapeuta: ¿Qué vas a hacer entonces?

Juliana: Volver a salir, ¡me encanta!

Terapeuta: Yo sé que te encanta, pero te repito: no puedes olvidar que eres muy vulnerable al amor, te enamoras con una facilidad increíble y con este hombre podrías estar corriendo un riesgo alto... No te gustan los hombres tacaños ni coquetos, sobre todo esto último... Al menos fue una de tus quejas en la última relación...

Juliana: Sí, es cierto, voy a tratar de ir más despacio...

Terapeuta: Te propongo algo, si él vuelve a ser “tacaño” o “coqueto”, ¿por qué no le dices lo que sientes? ¡Sé asertiva! Toca el tema, no lo dejes actuar de esa manera como si fueras una mujer sumisa, porque ya no lo eres... Si fueras capaz de estar con él sin enamorarte me parecería fantástico, pero, ¿eres capaz?

Juliana: Creo que no, el tipo es espectacular, me parece imposible salir con él sin enamorarme otra vez...

Terapeuta: Simplemente pregúntate si te conviene seguir en el juego... Trata de poner en una balanza el principio del placer y el de la realidad, balance costo/ beneficio, como en las dietas... Llevamos seis meses tratando de sanar las heridas que te dejó tu ex... Piénsalo...

Juliana: Hagamos una cosa. Mañana me invitó a salir de nuevo... Si quiere vuelvo pasado mañana y hablamos... Le prometo que voy a tener presente lo que me dijo: ni tacañería ni coquetería.

Dos días después volvió a la consulta. Su estado de ánimo se veía menos exaltado. Se sentó con desparpajo y me dijo: “Volvió a hacer lo mismo y lo confronté... Le pregunté si siempre era tan meticuloso con el dinero, a lo cual me contestó que las grandes fortunas se hacen cuidando el centavo... Eso me impactó, porque mi abuelo dice lo mismo... Y cuando le pedí que se concentrara en la conversación y dejara de mirar a cada chica que pasaba, me respondió: ‘Te voy a dar un consejo, no te enamores de mí porque las que lo han hecho han sufrido bastante...’ ”. ¡Cretino, estúpido! ¡Se me desinfló en un instante! Me queda el consuelo de que yo lo eché primero”.

Una buena estrategia defensiva es: *pensar antes de que eros nos atraviese de lado a lado*. Luego de la entrevista con Juliana, quedé con la confortable impresión de haberla salvado de un trauma más. Algunos hombres están a la caza de jóvenes “enamoradizas”, agazapados en la buena apariencia física y el buen verbo.

Reflexión 5: Cuatro esquemas autodestructivos que te harán sufrir en el amor

Esquema inamabilidad o dependencia emocional

Lo que define el apego no es el deseo, sino la incapacidad de renunciar al deseo cuando debe hacerse, y debe hacerse cuando alguna de las siguientes condiciones están presentes: no te aman, bloquean tu crecimiento y/o vulneran tus principios. El sujeto se siente fusionado y profundamente identificado con la persona amada y su estado emocional corresponde al del enamoramiento en su fase de mayor frenesí. Estas personas no se sienten queribles y en consecuencia crean una marcada necesidad de ser amados. Dos miedos básicos harán que se entreguen sin miramientos, así el costo sea la destrucción del propio yo: (a) *el miedo a perder el amor del otro o a no ser correspondido*, y (b) *el miedo a que si se rompe la relación nadie más los volverá a amar*. La distorsión de este esquema es la magnificación e idealización del otro. En ocasiones, el apego se asocia a una historia de privación emocional, maltrato o abuso.

Pensamientos negativos frente a uno mismo: “Existo por él o ella”, “No soy nada sin él

o ella”, “No soy querible”, “No soy deseable”.

Conclusión: “Sin su amor, mi vida no tiene sentido”, “Si mi pareja no me quiere, nadie lo hará”.

Con este esquema evitar el sufrimiento afectivo es imposible

Esquema de indignidad esencial

Es una variación del anterior. Aquí la persona no se siente digna de ser feliz, amor incluido. No por razones de atractivo o carencia de habilidades sociales, sino en esencia. Es quizás el peor de todos los esquemas negativos. En lo profundo existe la creencia de que uno no es merecedor de consideración y respeto. La emoción de base suele ser *la depresión y la resignación voluntaria a sufrir*: “Esta es la vida que me tocó asumir”. La baja autoestima es evidente y la autopercepción gira alrededor de una minusvalía radical, la cual hace que estas personas se sientan menos que los demás. Obviamente, dentro de este esquema, el rechazo afectivo de la pareja y la violación de sus derechos se consideran casi que justificados. El abuso en la primera infancia suele estar relacionado con este esquema autodestructivo y su manifestación es la sumisión y la aceptación resignada a cualquier tipo de humillación.

Pensamientos negativos frente a uno mismo: “No soy merecedora”, “Soy un fracaso”, “Soy miserable”, “Soy poca cosa”.

Conclusión: “Merezco sufrir porque no poseo dignidad”, “Es natural que no me amen de la mejor manera”.

Cuanto más indigno te sientas para el amor, más sufrirás.

Esquema de sufrimiento por abandono

Las personas que han sufrido abandonos afectivos reiterados durante su vida, buscan afanosamente la estabilidad y la permanencia en las relaciones. *El miedo a volver a sufrir el abandono* hace que negocien con sus principios y adopten actitudes de sometimiento. Prefieren el sufrimiento de una mala relación al sufrimiento de la separación, así sea mejor y más adaptativo este último en tanto puede llegar a liberarlas. La manifestación de este esquema es el pesimismo y la interpretación catastrófica al ver signos de abandono o desamor donde no los hay.

Pensamientos negativos frente a uno mismo: “A mí siempre me abandonarán”, “Nunca podré tener una relación estable”, “Soy un perdedor en el amor”, “Yo soy responsable de que me abandonen”.

Conclusión: “No soportaría sufrir otro abandono”.

El miedo al abandono sin duda te creará sufrimiento de todo tipo en las relaciones afectivas.

Esquema de entrapamiento por culpa

Estas personas, ya sea por obligación o por una responsabilidad mal asumida, se involucran demasiado con su pareja, aún a costa de su propia individualidad. Implica la creencia de que la pareja no podrá sobrevivir o ser feliz por sí sola y, por lo tanto, deben hacerse cargo de la misma, pese a sentirse afectiva y psicológicamente asfixiadas o atrapadas. *El miedo a que sus decisiones puedan llegar a herir a su pareja o el miedo a sentirse culpables, egoístas o malas* les impide iniciar un proceso de independencia y liberación personal. Sienten lástima y angustia por el malestar de la persona que supuestamente aman. Más adelante ampliaré estos conceptos en el apartado de la codependencia o el “síndrome de la Nodriz”. La manifestación de este esquema es la subestimación del otro y la obsesión por tener todo bajo control.

Pensamientos negativos frente a uno mismo: “Soy una persona mala”, “No soy lo suficientemente amable con mi pareja”, “Soy egoísta”, “No me entrego lo suficiente”.

Conclusión: “No quiero ser una persona egoísta, mala o indiferente con mi pareja, no importa el costo para mí”.

Si te haces cargo de tu pareja de manera maternalista o paternalista, sufrirás por amor.

Reflexión 6: Revisa si tu relación de pareja es "solidaria"

Un amor sin valores que lo guíen es un amor a la deriva, desorientado. Y no me refiero a las virtudes convencionales sino a una “política” del amor, donde podamos construir una relación pluralista, flexible y horizontal. Amor de igual a igual, duela a quien le duela. A veces es conveniente poner el romanticismo en remojo, modular el arrebató que ocurre de la cintura para abajo y analizar con cabeza fría si la relación afectiva en la que estamos vale la pena. No estás pagando una penitencia, por lo tanto, el primer deber es para con tu persona. Valentía y afrontamiento, así no seamos héroes y solo estemos sentando precedentes.

“Mi clon”, “Mi media naranja”, “Mi complemento”, “Mi alma gemela”: pura adicción, pura simbiosis. Querer ser uno, donde hay dos, ¿habrá mayor obstinación? Amor de comunión: cuerpo y alma fundidos. Y no me refiero necesariamente a lo sacramental, lo

cual es respetable desde las creencias religiosas, sino a la connotación mística del término. La fusión radical implica tener la misma fe, la misma disciplina y la misma unidad de espíritus. Es apenas obvio que en semejante amalgama de personalidades no haya nada que dividir, ni partición de bienes ni de cuerpos. No habrá “yoes”, no habrá individualidades.

Estar fusionado con la pareja es cambiar la autonomía por una conciencia que se pierde en el ser amado y ambos en el universo: amor cósmico. Cuando le pregunto a los asistentes a mis conferencias, cuántos de ellos se sienten totalmente identificados (fusionados, diluidos, “en comunión”) con sus parejas, solo levantan la mano dos o tres personas. ¿No sería mejor, más fácil y pragmático, al menos para los que no vivimos en un “plano astral”, aterrizar la cuestión y buscar una forma de unión más compatible con lo que en verdad somos?

La solidaridad, en cambio, implica actuar a favor de alguien cuyos intereses se comparten, es decir, al defender los suyos, defiendes también los tuyos. Es una forma de administrar dos narcisismos: “Dado que nadie está exento de egoísmo, intentemos serlo juntos, inteligente y amorosamente”. Y si la benevolencia y la ternura se suman a la solidaridad, no hay egoísmo que aguante. No necesitas un viaje a las estrellas o perderte en la fascinación de los poetas (aunque no sobra) para encontrarle sentido a tu relación.

Tu relación es solidaria cuando:

Los dos están presentes en los momentos difíciles de la pareja.

Cada uno se preocupa por el bienestar del otro.

Cada quien defiende al otro y a la relación, si se ve amenazada de cualquier forma.

Ninguno de los miembros cuentan intimidades a extraños, que puedan afectarlos.

Ambos se hacen cargo de las responsabilidades asumidas y están al tanto de lo que le ocurre a la otra persona.

Nadie desprestigia al otro, ni a la relación.

Luchan hombro a hombro por las metas comunes, sin recostarse.

Cada cual siente que puede contar con el otro.

Los dos se toman en serio.

Ninguno subestima los problemas que pueda tener la relación.

No es solidario contigo quien ignora tus intereses, los subestima o no hace un esfuerzo para comprenderlos, pese a tus pedidos y reclamos racionales. De ser así, sufrirás irremediabilmente, a no ser que decidas salirte de la relación.

Reflexión 7: Analiza el siguiente caso y saca tus propias conclusiones

Josefina era un ama de casa de treinta y siete años de edad, con dos hijos pequeños, casada desde hacía seis años. Había sido remitida por un dermatólogo debido a una alergia de corte psicosomática, probablemente relacionada con una personalidad encapsulada (Tipo C). Era una mujer tímida con dificultades para expresar emociones, especialmente las negativas. Pedro, su esposo, era un comerciante fuerte, decidido y emprendedor. No solo era el “rey de la casa”, sino que actuaba de manera extremadamente paternalista con ella. Sin embargo, el amor que sentía por su mujer había disminuido considerablemente en el último año: “La veo tan débil e insegura... La gente la manipula, es demasiado ilusa y sumisa...”. Cada vez que Pedro expresaba sus quejas, la respuesta de Josefina era la misma: “No importa lo que digas, siempre estaremos juntos... Ninguno puede vivir sin el otro y tú los sabes”, como si los años (estaban juntos desde la adolescencia) hubieran otorgado una exención a los problemas naturales de la vida en pareja y una forma milagrosa de subsanarse. Pedro se mostraba cada vez más indiferente y lejano. No había agresión física por parte de él, pero sí manifestaciones de desprecio y malestar. Sin embargo, Josefina se mantenía firme en sus ideas: “Lo que el amor unió, nadie podrá separarlo”. En una ocasión, cuando la confronté más directamente, me miró extrañada y dijo: “¿Pero cómo se va terminar la relación, si él es mi esposo?”. Cuando quiso aceptar la terapia, ya fue tarde.

Lo que quiero destacar en este caso es de qué manera la idea de la comunión/fusión puede llevar, subrepticia o abiertamente, a que las personas asuman una curiosa forma de resignación patológica frente a una relación en decadencia.

Reflexión 8: Tres aclaraciones para que medites sobre ellas

1. **Ser una unidad** afectiva significa estar inmerso en un conjunto indiferenciado de pasiones donde lo particular se anula en el todo. Es como si tuviéramos agua en la que no pudiéramos distinguir el hidrógeno y el oxígeno. Ya no eres tú, eres otra cosa producto de la mezcla. Por el contrario, **estar unidos** afectivamente, implica tener un lazo, un vínculo, que por más estrecho que sea, mantiene la diferencia.

Si eres “una unidad” con tu pareja, te perdiste. Debes buscarte a ti mismo en el revoltijo afectivo y pasar del “ser de” al “estar con”. Es cuestión de dignidad y de respiro.

2. Hay, al menos, dos maneras de involucrarse en una relación: pertenecer o participar. **Pertenecer**, es identificarse de lleno con la pareja y/o mimetizarse en ella, tal como lo hace el camaleón, cuando se confunde con el ambiente donde habita para sobrevivir

a los depredadores. “Pertener” a la pareja es volverse totalmente semejante y renunciar a la propia singularidad. Por eso el “sentido de pertenencia” hay que tomarlo con pinzas. “Ser” de un equipo, un grupo o una institución, puede convertirse fácilmente en fanatismo y extraviarse en la obediencia debida. Por el contrario, *participar* en una relación afectiva significa estar vinculado de manera activa y no pasiva. Se está allí porque se quiere, en pleno uso de la individualidad, ejerciendo el derecho a disentir. En esta lógica participativa, tal como la llama Savater, el autoritarismo y las distintas formas de dominación no tienen cabida. Si estás enamorado o enamorada, no perteneces a tu pareja, participas en una relación.

No eres parte de la persona que amas. Aquí no hay costillas extirpadas ni nada por el estilo. Eres participante activo del enlace que ha producido la conjunción del amor, las metas, los valores, los deseos y muchas cosas más. En realidad, no formas parte del “club de los enamorados” ni de “la legión de supercasados”, porque no existe tal.

3. La palabra comunión no debe confundirse con “comunidad”. En la **comunión** no hay división, sino un conjunto donde cada una de las partes desaparecen en el todo. Es la fusión psicológica, afectiva y espiritual del enamoramiento donde la combinación genera un fenómeno emergente: una sola alma, al menos en teoría. En este tipo de exaltación, la percepción se distorsiona hasta crear la sensación y la convicción de que todo se incorpora a un nuevo compuesto que los contiene. No es estar *con*, sino estar *en*. Por su parte, el epíteto **comunidad**, según la *Enciclopedia Oxford de filosofía*, es definido como: “Grupo de personas que llevan una vida en común asentada sobre relaciones recíprocas”. Las relaciones de pareja pueden ser consideradas una comunidad amorosa de dos, una díada, donde los miembros se afectan mutuamente y establecen vínculos de correspondencia. La relación comunitaria se basa en lo que tenemos en recíproco y no sobre una concordancia absoluta. El amor de dos es un intercambio de información, emociones, ternura y fluidos.

Ser “el uno para el otro”, hace que la relación sea completamente predecible. En el canibalismo afectivo, ya no tendrás nada que compartir porque todo está dicho. Por eso, el amor/fusión, tarde que temprano, termina deslizándose peligrosamente hacia el más pesado aburrimiento.

Reflexión 9: Revisa si tu relación de pareja es "recíproca"

Les guste o no a los dadores compulsivos, debe existir un intercambio básico para que el amor de pareja pueda funcionar. Si le eres fiel a tu pareja, *esperas* fidelidad; si eres tierno, *esperas* ternura; si das sexo, *esperas* sexo, en fin: *esperas*. Aunque pueda haber

momentos especiales en los que te desligues de cualquier retribución futura, una de las expectativas naturales que acompaña el amor de pareja es la *reciprocidad*. El amor recíproco va más allá del puro “dar”, que caracteriza a la generosidad, y propone una relación basada en el “dar” y el “recibir”. La generosidad es moralmente superior, pero la reciprocidad es el motor de la vida en pareja. La comunicación y la capacidad de resolver problemas quedan incompletas sin la correlación dador-receptor.

No es posible aceptar una relación desigual si queremos mantener un amor constructivo y saludable. Un joven, me decía, no sin tristeza: “Mi novia cree que es una reina... Hay que atenderla, darle gusto, contemplarla... A mí antes me nacía, pero ya llevo mucho tiempo dando y dando sin recibir nada a cambio... No se preocupa por mí como yo lo hago por ella... Necesito que alguien me consienta, sentirme querido... Por ejemplo, cuando tenemos sexo, me toca a mí hacerlo todo... Ya no es placentero, sino extenuante... Tengo una amiga nueva que es lo opuesto... Posiblemente quiera más a mi novia, pero prefiero empezar una relación de igual a igual con alguien...”. Es difícil no darle la razón. No estoy diciendo que haya que ser milimétrico en las relaciones, ya que no todos tenemos las mismas necesidades ni las mismas capacidades (no somos “idénticos”) o que haya que tirar la generosidad a la basura. Lo que sugiero es mantener una correspondencia equitativa que nos haga sentir bien. La reciprocidad positiva está relacionada con la percepción de equilibrio y armonía, con el sentimiento de imparcialidad y justicia.

Haciendo una analogía con el pensamiento de Aristóteles y Santo Tomás, un amor justo es el que combina tanto la *justicia distributiva* (repartir cargas y beneficios proporcionalmente entre los miembros de la pareja), como la *justicia conmutativa* (evitar la estafa y el fraude en cualquiera de sus formas). No es que no podamos cambiar de opinión, pero es mejor hacerlo de manera honesta, tratando de salvaguardar el bien común y produciendo el menor daño posible.

Tu relación se basa en la reciprocidad cuando:

- El intercambio afectivo y material es equilibrado y justo.
- Los privilegios son distribuidos equitativamente .
- El acceso a los derechos y deberes es igual de parte y parte.
- Ninguno de los miembros intenta sacar ventajas o explotar al otro.
- No hay la sensación de “estafa” afectiva.
- No tienes que recordarle a tu pareja lo que necesitas.
- Ninguno piensa que merece más que el otro.
- Existe una correspondencia mutua sobre lo fundamental.

Tu pareja no es recíproca, si no le importa lo que piensas y sientes. En el amor, el que

“da” casi siempre espera recibir o genera expectativas al respecto. Es el equilibrio natural del amor justo y equitativo.

Reflexión 10: Si no quieres sufrir por amor, defiende tu individualismo y el amor propio

Según algunos sociólogos y psicólogos, el *deber conyugal* ha sido reemplazado por el *querer conyugal*, y el *amor propio* ya no es incompatible con *amar a otro*. Precisamente, quererse a sí mismo es una de las principales vacunas contra la dependencia, el maltrato y las relaciones de dominancia, es decir, el sufrimiento por amor. La máxima no es: “Te amo, luego existo”, sino: “Me quiero a mí mismo, luego puedo amarte”.

El individualismo irresponsable y destructivo: “No te amo, porque me amo”

Al individualista irresponsable le importan un rábano el mundo y los demás. Está centrado en sí mismo y solamente desea promover sus intereses, así sea a expensas del prójimo. Su regla es: “Sálvese quien pueda”. El único compromiso que conoce es el de la propia supervivencia a cualquier costo. Un toque de avaricia y bastante narcisismo definen su personalidad básica. ¿Qué lo motiva?: el éxito personal, ser único y especial, sacar la mejor tajada. Es la estructura del narcisista o el sociópata, la ley de la selva tomada en serio y puesta en práctica de manera sistemática. El egoísmo vulgar o el individualismo posesivo se opone al cuidado del otro ciento por ciento: “No me importa lo que te pase”. O si a veces aparece alguna pizca de beneficencia, es tan superficial y banal que molesta. La tendencia a la autonomía desenfrenada es clara y destructiva: explotación y utilización del prójimo. Es el típico “idiota moral”: al estar centrado en sí mismo, niega la solidaridad, la reciprocidad, el respeto y la compasión/empatía.

Obviamente, tratar de construir una pareja saludable con una persona con estas características es imposible. De hecho, estos individuos violan sistemáticamente los derechos humanos de sus parejas, de manera abierta o sutil.

Cuando él está enfermo, ella lo cuida. Cuando ella está enferma, él se indigna y la arremete contra ella. O viceversa.

Él siempre se sienta a escucharla pacientemente cuando ella tiene problemas en el trabajo. Un día, el hombre llega abrumado porque tuvo una molesta discusión con el gerente y su esposa le “aconseja” en un tono conmisericordioso: “Debes aprender a manejar tus problemas solo”.

Ella siempre le lleva el café por la mañana. Un día la mujer le pide un vaso de agua y él responde: “¿Acaso soy tu sirviente?”.

El individualismo responsable y constructivo: “Quererte, queriéndome a mí mismo”

Este individualismo no olvida o niega los derechos de los demás. Recomienda querer para los otros lo que se quiere para sí, previa consulta, ya que no todos tenemos los mismos gustos (esa es la razón por la cual la beneficencia no se puede imponer sino proponer). Se trata de congeniar lo tuyo con lo mío, de hacer compatibles las diferencias.

El individualismo responsable busca fines nobles y esencialmente positivos, ya que promueve una filosofía humanista: “Te amo, porque me amo”. Queramos o no, una relación afectiva donde algunos de los miembros se opongan radicalmente al bien del otro, es imposible de sobrellevar, a no ser que asumamos la actitud del sacrificio por el sacrificio. Y no hablo de inflexibilidad o engreimiento sino de actuar a favor de lo que *uno es o cree que es o quiere ser*, tratando de no perjudicar al otro. Esto es la dedicación saludable.

La autoestima es un requisito imprescindible del amor de pareja. Piensa: ¿podrías amar a alguien que se odiara a sí mismo, que solo buscara agradarte las veinticuatro horas, que no tuviera más aspiración que sangrar por tu herida? ¡Qué pesadilla!

A manera de resumen, y para que no te genere estrés el tema, una pareja individualista responsable muestra ciertas ventajas importantes:

- Estimula la reciprocidad para que no se anule el “yo” de parte y parte

- No descarta emociones como la compasión, la empatía u otros sentimientos de aproximación.

- Promueve el desarrollo del potencial humano.

- Al ser racional y razonable, no renuncia a su sentido de justicia.

- Siempre busca el consenso.

- Por definición, es pluralista, ya que concibe el mundo como un conjunto de autoconciencias entrelazadas.

- Siempre respetará tus preferencias e inclinaciones para que respetes las suyas.

- Se preocupa por la pareja cuando realmente vale la pena hacerlo, ya que distingue la preocupación sana de la obsesiva.

Reflexión 11: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Jorge llegó a mi cita con una lista de quejas sobre la conducta de su esposa Leonor. Sentía que el amor de ella era poco comprometido e indiferente y tenía la firme convicción de que él ocupaba un lugar secundario en su vida. Cuando entrevisté a Leonor, tuve la impresión contraria. Me pareció que tenía claro su compromiso y amaba sinceramente a Jorge. Era una mujer fiel e independiente. Para ella, el matrimonio no implicaba renunciar a sus amigas y amigos, con los cuales salía de tanto en tanto. Podía ir sola a un cine, al teatro o a un restaurante, si Jorge no estaba o si simplemente le apetecía. Las relaciones sexuales eran muy satisfactorias y no había conflictos importantes en la relación, a excepción del malestar de Jorge.

Terapeuta: Revisemos qué te preocupa realmente de tu pareja, porque mi impresión, luego de las entrevistas que tuve con Leonor, es que ella te ama sinceramente y está muy comprometida con la relación.

Jorge: No sé qué le habrá dicho, pero ella es muy distante...

Terapeuta: Qué significa para ti ser “distante”.

Jorge: Que no está conmigo.

Terapeuta: ¿Físicamente?

Jorge: Sí y no. Puede estar a mi lado, pero con la mente en otra parte.

Terapeuta: ¿Puedes explicarte mejor?

Jorge: No la siento aquí (señala el corazón).

Terapeuta: ¿Qué necesitarías para sentirla “allí”?

Jorge: Bueno... No sé, me gustaría que fuera un poco más apegada a mí...

Terapeuta: ¿Es detallista contigo?

Jorge: Sí, sí, lo es... Pero...

Terapeuta.: Pero, ¿qué?

Jorge: Me dice que me quiere, pero no soy indispensable, ¿me entiende? No me hace sentir que soy lo principal para ella.

Terapeuta: No sé si eres lo “principal” para ella, pero que eres muy importante, no me

cabe duda.

Jorge: ¿Se da cuenta? ¡Usted mismo lo confirma!

Terapeuta: ¿Puedes poner más ejemplos de distanciamiento?

Jorge: Cuando está en el trabajo, por ejemplo, no me llama a saludar...

Terapeuta: ¿A saludar?

Jorge: Sí, claro, saber cómo estoy, si todo va bien... A veces la veo tan tranquila y feliz con su trabajo, que empiezo a pensar que me va dejar...

Terapeuta: Tenemos que analizar algo importante. Es obvio que tienes miedo a perderla. Nuestra cultura nos ha enseñado que si no sufren por nosotros, no nos aman. Una mujer tradicional “viviría para ti”, pero sería probable que algunos de los dos terminaran cansándose de una relación altamente dependiente. Tu esposa es una mujer “individualista responsable”. Respeta tus espacios, tiene confianza en ti, no presiona ni manda, pero tampoco se deja mandar. Busca su bienestar sin descuidarte, porque jamás sería irresponsable contigo o con sus hijos. ¿No prefieres una mujer feliz y contenta? Leonor no negociaría su libertad ni su autorrespeto, y eso es bueno. Quizás sea la razón por la cual siguen juntos: tú aceptas, así sea a regañadientes, que ella sea libre; sufres, pero te aguantas. Además, jamás violas sus derechos porque eres un hombre respetuoso. Repasa tus creencias sobre el matrimonio y lo que realmente necesitas. El individualismo responsable es una forma de *querer, queriéndose a sí mismo*, pero estamos acostumbrados a que en el amor solo vale la renuncia categórica de “yo”. Ella nunca vivirá para ti solamente, debes compartirla con *su* yo y con el mundo, o perderla. Ese es tu reto. ¿No crees que podrías ensayar ser más independiente y practicar tu propio individualismo responsable para que se encuentren en la mitad del camino?

Reflexión 12: No caigas en el amor indigno

Ninguno de los dos valores mencionados (solidaridad y reciprocidad) tendrían sentido si no existiera el respeto a los derechos del otro. Expresiones como, “Me perteneces” o “Eres mía o mío”, no son otra cosa que la sintomatología de una necesidad imperiosa de posesión que suele traducirse en emociones destructivas, como los celos, el rencor, la ansiedad o la depresión.

Aunque no siempre sea fácil lograrlo, el amor digno se ubica en un punto medio entre “ser totalmente para el otro” y “ser totalmente para sí”. No es excluyente, sino asertivo, en tanto es capaz de discernir claramente el territorio de sus reivindicaciones y marcar

límites. El concepto del amor digno descansa sobre dos pilares que la cultura del amor incondicional ha desechado: (a) el respeto, y (b) la defensa de los derechos humanos. La máxima que lo rige es tajante: “Si no eres capaz de amar y que te amen con dignidad, mejor no ames”. Veamos cada uno de esos dos pilares.

De la tolerancia al *respeto*

¿Hay que tolerarlo todo? Obviamente no. Al igual que cualquier principio de vida, la tolerancia tiene sus límites. ¿Habría que tolerar la violación o los asesinatos? ¿Qué haríamos si viéramos a un hombre golpeando a su pequeño hijo? ¿Debemos tolerar el abandono infantil, los genocidios, las estafas o el maltrato? Hay amores intolerables y relaciones insoportables, que a nadie le quepa duda.

Una persona tolerante es permisiva, paciente y no impositiva. Sin embargo, estas virtudes llevadas al extremo pueden resultar peligrosas si no están acompañadas de amor propio y algo de sabiduría. Si alguien dijera: “Yo tolero a mi pareja”, en vez de decir: “Yo amo a mi pareja”, no daríamos un peso por esa relación. “Tolerar”, de acuerdo con un reconocido diccionario de sinónimos, también quiere decir: soportar, aguantar, sufrir, resistir, sobrellevar, cargar con, transigir, ceder, condescender, compadecerse, conformarse, permitir, tragar saliva, sacrificarse. Un vínculo afectivo que se ubicara en este contexto semántico, parecería más una reunión de masoquistas anónimos que una relación amorosa. *Soportar con indulgencia las agresiones no es sinónimo de amor.*

Pero la palabra tolerancia también posee una acepción más positiva y no tan referida al sacrificio, como es: “Disposición a admitir en los demás una manera de ser, de obrar o de pensar distinta a la propia”. Es decir, la tolerancia como un valor que promulga el pluralismo entre las personas, en tanto acepta que estas tienen derecho a expresarse con libertad de culto y opiniones. ¿Tu relación de pareja se rige por el pluralismo? Ten esto presente: *si la persona que amas es peligrosa para tu integridad física o psicológica, la tolerancia está contraindicada.*

*No quiero tolerarte (¡Dios me libre!), lo que quiero es amarte
en la convivencia, en los acuerdos y en los desacuerdos. No quiero
tolerarte, sino amarte y respetar tu esencia.*

Los derechos humanos y el amor de pareja

La mayoría de la gente piensa que el tema de los derechos humanos es algo que concierne a los políticos, la ONU o a los países del tercer mundo, y no se percatan de que su importancia se revela en todos los aspectos de la vida interpersonal. Creemos que el amor, por su magnificencia y glorificación, está por encima de la humanidad, que es algo tan limpio y puro que no puede contaminarse con lo mundano. Nada más falso. En

las relaciones afectivas, llámese amistad, pareja o familia en general, los derechos humanos son violados sistemáticamente.

¿Quién no se ha visto enredado alguna vez con alguien que intenta engañarnos o manipularnos para imponer sus intereses personales? Los monstruos afectivos existen, así como existen los grandes amores. Además, debemos reconocer que bajo los efectos de un fuerte amor pasional podemos hacer cualquier estupidez y aceptar cualquier cosa. La capacidad de enamoramiento o la hipersensibilidad al amor nos hacen vulnerables a los depredadores afectivos, debilita la autonomía y la autoafirmación del yo. Debilidad placentera, pero peligrosa.

Una señora, afirmaba: “Mi esposo me insulta todo el día y se burla de todo lo que hago... Eso sí, nunca me ha puesto la mano encima”. Extraña manera de evaluar el maltrato: “Puedes insultarme, pero no pegarme”. Difícil de entender. La opción saludable resulta evidente: “No puedes *ni* insultarme *ni* pegarme”.

Cuando se ha doblegado al otro bajo el yugo de la dominación psicológica, la víctima pierde el “no”, accede por miedo o por apego. La confusión interior es tal, que el sujeto vapuleado puede llegar a justificar al agresor para tratar de explicar lo inexplicable y buscar razones donde no las hay. Dejar sentado quién es el más fuerte y quién tiene el control, suele ser la meta del maltratante: “¡Yo soy la autoridad, yo soy el poderoso, el que decide, y ahí les dejo el precedente!”. Recuerda: la dignidad no tiene matices. Simplemente, *ningún* tipo de maltrato es negociable.

Reflexión 13: No te resignes a la indiferencia de tu pareja

¿Amor teórico? Un exabrupto o una tortura cuando estamos metidos de corazón en una relación. ¿Te amo conceptualmente?, vaya ridiculez. O peor: “Te amo ocultamente, tras bambalinas, a la distancia, como un telegrama”. ¿De qué amor hablamos si no se nota, si no llega? Enamorarse es una actitud: sentir, pensar y actuar hacia un mismo lado; todo junto. Es el amor coherente, el que esperamos del otro y el único que vale la pena. El amor de pareja es “inter-personal” e inseparable de su demostración. Los reprimidos que emulan un amor insípido, frío y distante, se justifican casi siempre apelando a algún trauma lejano o al “estilo personal”: “Así me educaron” o “No sé amar de otra forma”. Si la persona que amas afirmara cualquiera de estas dos razones, tu respuesta debería ser tajante: “¡Pues reedúcate, reinventate o aprende, si quieres estar conmigo! ¿Cómo adaptarse (es decir: someterse) a la indiferencia? No hay forma: en algún momento estallarás y te saldrá fuego por los ojos. Un amor pusilánime a nadie le sirve.

Un señor que sufría mucho debido a que su esposa era muy parca en la expresión de afecto, me comentaba su “táctica de aproximación afectiva”. Por la noche, estando

juntos en la cama y mientras ella dormía, él empezaba a deslizar sigilosamente la mano hasta tocar sus cabellos, evitando despertarla. Con la mayor paciencia, centímetro a centímetro, seguía avanzando hasta llegar a la cabeza de la mujer, para luego acariciarla de manera casi imperceptible. A cada aproximación, aun estando dormida, ella lo rechazaba: se movía, refunfuñaba, gruñía, pero él no se daba por vencido y persistía. El trabajo arrojaba sus frutos, porque casi siempre amanecían abrazados. Sin embargo, al despertar y darse cuenta de que estaba junto a él, ella se alejaba. El sexo era bueno, no había desgano e incluso compartían una que otra fantasía, el problema radicaba en la ternura y en la falta de expresiones amorosas verbales y no verbales. Una vez le pregunté a la señora si en verdad lo amaba y me respondió: “Claro que lo quiero, de no ser así, no estaría con él”. Yo le respondí que la cuestión no era tanto “estar” o “no estar”, sino *cómo* estar. Le expliqué la importancia de las palabras y las caricias afectuosas y la invité a que asistiera a algunas sesiones para que intentara ser más expresiva, pero se negó rotundamente. Aunque no lo hizo explícito, lo que ella pretendía era que su esposo se adaptara a su frialdad, y no a la inversa. Como ya dije antes, el camino más saludable para una buena convivencia es que cada quien se acople a las *cualidades* del otro, pero no a sus déficits: equilibrarse por lo positivo y no por lo negativo. La mujer pedía mucho (uno no puede “congelarse” o reprimirse para que el otro se “sienta bien”) y darle gusto era imposible. De ahí la estrategia de la “cámara lenta” nocturna que se había inventado mi paciente para sobrevivir afectivamente a las demandas del cuerpo y del amor, que no solo pide sexo.

¿Por qué se resisten tanto los inhibidos y los indiferentes (algunos incluso se ofenden), cuando se les sugiere que sean más cariñosos, si solo se les pide más abrazos, más toque-toque, besos en la mejilla, algunos “te quiero” y uno que otro arrumaco? No cuesta nada dejar sentado que el amor está en pleno funcionamiento. Un hombre sustentaba así su indiferencia: “¿Para qué decirle que la amo, si ella ya los sabe?”. Pobre mujer. El “te amo” o el “te recontra amo” no es un recordatorio para gente amnésica, es un gusto, es el refuerzo que se manifiesta en sentirse amado o amada a toda hora y en cualquier momento. Y no hablo del amor empalagoso y pesado, sino del gesto normal, del detalle a tiempo, del romanticismo inesperado que nos sube la frecuencia cardíaca, de los mimos que nos hacen sonreír cuando estamos de mal humor o nos relajan cuando el estrés nos consume. Expresar amor es curativo por partida doble: para quien lo da y para quien lo recibe. ¿Nunca has visto dos simios espulgándose? Yo te hago y tú me haces, yo te alivio y tú me alivias. Es la semántica más primitiva del amor: hedonismo en estado puro. Basta ver su gesto y expresiones.

El amor cicatero, controlado, que se presume y no se hace evidente, es un amor de dudosa procedencia. Por el contrario, el amor pleno integra sentimiento, pensamiento y acción en un todo indisoluble. Si los tres elementos no van para el mismo lado, el afecto será como una escopeta de perdigones y cualquiera podría salir herido. ¿Cómo sobrevivir a la siguiente declaración? “No siento que te amo, aunque creo que te debo querer, pero

no me apetece abrazarte y ser tierno”, manifestó un adolescente, mientras su novia andaba como un satélite fuera de órbita tratando de comprender qué quería decirle. Un amor insípido es lo más parecido al desamor.

Reflexión 14: El desamor que libera

Es el lado feliz del despecho, la pérdida que merece festejarse. Quien iba creerlo: hay veces en que el desamor del otro nos quita el peso de la incertidumbre: ¡ya no tendrás que deshojar margaritas! ¡Se acabaron las indagatorias y las pesquisas existenciales! Hay dudas dolorosas que la certeza calma. Una paciente me comentaba: “Ya no estaba segura de si él me quería y durante meses traté de descifrar sus sentimientos... ¡Cuánto sufrí! Pasaba de la ilusión a la desilusión en un instante... Y es curioso, cuando me dijo que quería separarse, sentí alivio”. ¿Cómo no sentirlo? ¿Cómo no reconocer que el sufrimiento de ver las cosas como son, crudamente, conlleva algo de bienestar?: “¡Ya sé a qué atenerme!”.

No todo desamor es malo y no todo amor es sostenible. Recuerdo a una paciente, amante de un mafioso, a quien el hombre utilizaba como si fuera una esclava sexual. Tenía que estar disponible veinticuatro horas y vivía amenazada de muerte si miraba a otro hombre. Resulta que el truhán se enganchó con una jovencita de dieciocho años de edad y automáticamente mi paciente pasó a ser una bruja fea y vieja. Cuando ella me preguntó qué podía hacer al respecto, le recomendé que se afeara lo más posible porque había que ayudarle al destino. Al poco tiempo, la echó a la calle sin miramientos de ningún tipo. En realidad le abrió la jaula y la puso a volar. Bendito el desamor que le llega a los mal casados, a los mal emparejados, a los que se hacen daño en nombre del amor.

Reflexión 15: Congratulación y compasión

Es el cara a cara de cualquier relación normal. No solo compartes sexo, hijos, deudas o amigos, también intercambias estados de ánimo. Este flujo de ida y vuelta garantiza el equilibrio emocional y por eso es importante mantenerlo vivo y despierto: no solo te comunicas verbalmente, tu cuerpo habla y transmite lo que sientes en cada gesto y cada postura. El asunto se complica cuando alguien de la pareja muestra al menos uno de los siguientes impedimentos: (a) *incapacidad de descifrar* lo que el otro siente (analfabetismo emocional), y/o (b) *indiferencia*, apatía o desgano ante los sentimientos del otro (indolencia amorosa). El buen amor requiere de cierto contagio, de una compenetración emocional a fondo. ¿Cómo ignorar la felicidad o la tristeza del ser

amado? Ni siquiera es un compromiso; simplemente ocurre si hay suficiente afecto, porque amar es abrir las compuertas y bajar los umbrales: te pienso, te siento y también hago contacto. Pero esta reciprocidad, básica e imprescindible, no siempre está presente. Hay sujetos egocéntricos que les cuesta salirse de sí mismos y les cuesta ponerse en el lugar de los demás: “Ni tu alegría me alegra ni tu dolor me duele”.

“No es cosa mía”, afirmaba una mujer al ver como su esposo se hundía cada vez más en la depresión. Le pregunté por qué no le dolía verlo sufrir y su respuesta fue: “¡Es que no tiene motivos serios para ponerse así!”. Si tu pareja necesita que tu dolor esté bien “fundamentado”, sea “objetivo” y “lógico” para preocuparse por ti y ayudarte, quizás no te ame. No digo que necesariamente haya crueldad, pero son demasiados requisitos para una conducta de ayuda/ compasión que debería surgir de manera natural.

Llegas a tu casa y ves llorar a tu pareja, ¿acaso no te importa su dolor? ¡Qué más da que sea racional o irracional! Lo primero es socorrerla, estar allí, apoyarla. Quizás te parezca que exagera y sientes que en su lugar tú no reaccionarías de igual manera, ¿y qué? ¿Acaso por eso su sufrimiento en ese momento es menor? Le duele igual, la perturba igual, por absurdo que pueda parecerle. Respáldala, y luego, cuando esté mejor y más tranquila, repasa junto a ella los por qué, lo cómo y los cuándo. El “análisis” hazlo a posteriori. *Decir que el dolor de la persona que amas no te importa porque es “estúpido”, te hace estúpido.*

Compasión (compartir el dolor) y *congratulación* (festejar la alegría) son dos emociones que deben estar presentes para que el amor pueda sentirse a plenitud. Nadie se resigna a la indiferencia: es preferible el dolor de la ruptura a un amor insensible.

Reflexión 16: No importa *cuánto* te amen, sino *cómo* lo hagan

Amor cuantitativo y algebraico: “¿*Cuánto* me amas?” o “¿Me quieres *mucho*?”. Si nos dicen que “hasta el cielo”, quedamos satisfechos y felices, colgados de una nube. Pero la pregunta que más vale, y debes hacerte a ti misma o a ti mismo, es *cómo* te aman. Muchos psicópatas dicen amar demasiado a sus parejas antes de masacrarlas. ¿Necesitas que te quieran mucho o que te quieran bien? ¿Ambas cosas? Sería lo ideal. No obstante, es mejor un amor estable, repleto de ternura y alegría, así no llegue a la estratosfera, que un amor desbordado que anda como una bala perdida.

Para los amantes de la medición, también existe el amor espacial: “¿Hasta *dónde* me amas?”. Si fuéramos objetivamente honestos deberíamos responder que no tenemos idea. ¿Con qué vara medir el amor que sentimos: centímetros, metros, años luz? Una contestación plausible y con cierto aire matemático de consolación, podría ser: “Si te siento compañera o compañero y sé que puedo *contar* contigo en las buenas y en las

malas, no necesito ni las *sumas* ni las *restas*". ¿Para qué quieres que te amen "más allá de sus fuerzas"? ¡Estarían todo el día fatigados! Mejor que te amen sosegadamente, en el día a día, en el más acá, inventando y embelleciendo lo cotidiano.

He visto muchos pacientes que se debaten en la encrucijada del *cuánto* y el *cómo*, atrapados en una disyuntiva sin sentido.: "No soy feliz, pero me ama *demasiado*...". ¿Y a quién le importa "cuánto" te quiere, si vives infeliz? ¿O acaso piensas que eres poco querible y por eso necesitas sumarle puntos a tu aporreada autoestima? Que te amen "desmedidamente" o de aquí a la China, no demuestra nada respecto a tu valía personal ni garantiza tu calidad de vida. Créeme: la abundancia amorosa, sin la cualidad básica que determina el afecto, vale poco. Incluso, un amor excesivo y fuera de control, puede llegar a ser mucho más molesto y dañino que el desamor.

Reflexión 17: Dos formas de matar el amor

Gota a gota, igual que una tortura china, la indiferencia va acabando lenta y pesadamente con el amor. Por cada acto de indiferencia, se pierde un poco de amor y si la actitud se mantiene, el declive afectivo continuará hasta que no quede nada. Lo preocupante es que esta extinción afectiva puede durar años. Los consultorios están repletos de personas que se demoraron media vida en reaccionar porque no tuvieron el coraje de decir "no más" antes de que el amor desapareciera por sí solo.

También existe una muerte rápida del amor: la que llega de la decepción. Cuando te decepcionas de tu pareja, el desamor aparece como un rayo y vuela todo por los aires. La cuestión se resuelve en un santiamén y donde hubo amor, solo quedan escombros. El desencanto ocurre cuando se ven afectados nuestros principios y los códigos morales que consideramos no negociables. *Desilusionarse de la pareja es un flechazo al revés*. He podido observar esta metamorfosis en mi consulta clínica, cuando alguien descubre que su pareja no era lo que esperaba o que sus actuaciones son moral o éticamente cuestionables. Hay un *crac*, inevitable y categórico.

Volviendo a la muerte lenta del amor, nadie acepta la indiferencia como modo de vida, a menos que sea un ermitaño emocional o un esquizoide. Ni siquiera los masoquistas se someten a la insensibilidad de la persona amada: piden castigo y dolor, pero no indiferencia. Los que se resignan al desprecio, se secan por dentro. Si no has tenido la suerte de que la decepción toque a tu puerta y continúas atrapada o atrapado en la apatía afectiva de un pareja que parece de plástico, haz tuya esta consigna y grábala en tu corazón: *no te merece quien te hace sufrir*.

Reflexión 18: Tenlo presente: si no te admiran, no te aman

La indiferencia es un monstruo de mil cabezas, y una de ellas es la falta de admiración. Puede haber admiración sin amor, pero lo contrario es imposible. ¿Cómo amar a alguien que no te deslumbra en algún sentido? Amar también es maravillarse y sorprenderse positivamente por lo que el otro hace o piensa, así sea de tanto en tanto. Admirar a tu pareja es sentirte orgulloso de estar con ella, es fascinación por alguna característica y/o atributo que destacas y te atrapa. Quizás solo lo veas tú, pero es suficiente para que el entusiasmo te mantenga en vilo. ¿Qué se admira? Cualquier cosa, lo que se te dé la gana y lo que se le antoje al corazón: belleza, inteligencia, capacidad de trabajo, tenacidad, honradez, su manera de hacer el amor, o todas las anteriores: lo que quieras y como lo quieras. No es obediencia ciega o culto a la personalidad, sino entusiasmo.

Si no sientes de vez en cuando cierto embeleso, si nada te deslumbra ni te cautiva de tu pareja, la relación no va bien. En cierta ocasión le pregunté a un hombre qué cosa admiraba de su mujer y luego de pensar un rato, me respondió: “Admirar... No sé, supongo que debe haber algo que admire en ella, si no, no estaría enamorado” ¡Exacto!: *si no te admiran, no te aman.*

Reflexión 19: Piénsalo bien: ¿Tu pareja te ama como quieres que te ame?

Una vez tengas tus necesidades claras y definidas, las que no quieres ni deberías negociar, pregúntate si son los suficientemente satisfechas por la persona que amas. Esta contrastación es fundamental para que logres un equilibrio interior y te sientas en paz contigo mismo.

Una joven adolescente le recriminaba a su novio en plena consulta: “¡No es suficiente! ¿Entiendes? ¡No me basta tu amor, no me alcanza! ¡Es poco, insulso, distante! ¡Me siento insatisfecha y abandonada aunque estés a mi lado! ¿Por qué no te vas y me dejas del todo? ¡Si no sabes amar, búscate alguna que te enseñe!”. El joven solo atinaba a parpadear mientras la escuchaba anonadado. Trató de consolarla, pero ella estaba demasiado furiosa y agresiva. Finalmente, se animó a preguntar: “Pero entonces, ¿cómo quieres que te ame?”. Lo que desató una nueva tempestad, porque ella esperaba (como la mayoría) que la persona que amamos sepa amarnos o llene nuestras expectativas espontáneamente y no tenga que recibir un curso de primeros auxilios afectivos.

Asumir el papel de pedagoga o pedagogo para enseñarle a la pareja cómo amarnos, no deja de ser frustrante. Además: ¿cómo hacerlo? Podrías tomar su mano, pasarla por tu piel y decirle: “Mira así es así como quiero que me acaricies”. También podrías entregarle una lista dónde aparezcan claramente las fechas del aniversario, los cumpleaños y demás, para que no se olvide tener un detalle. O podrías ilustrarle con ejemplos en PowerPoint sobre las mejores maneras de decir te quiero y de abrazar al

prójimo sin estrangularlo y sin que parezca un pésame. Pero sería ridículo, además de artificial, demasiados “podrías” para quien desea ser amado plenamente. Por lo tanto, si tu pareja actúa como un zombi y hace gala de un “amor mecanizado y frío”, lo primordial, no está resuelto. No digo que sea imposible humanizar a la pareja, lo que sostengo es que tal tarea es desalentadora y poco gratificante para un enamorado. El día que debas decirle a tu pareja que su amor ni se ve ni se siente, empezaste la cuenta regresiva. Sería como explicarle a un golpeador/ mal tratante que los golpes duelen y que por eso no debería pegarte.

Reflexión 20: No importa lo que digan: el sexo no substituye al afecto

Sexualidad no es lo mismo que ternura, aunque no son incompatibles. Si bien es cierto que durante las relaciones sexuales los mecanismos de defensa ceden y se ablandan (hasta un esquizoide puede gemir de placer), la fisiología de la ternura recorre otros caminos, más sensibles y cariñosos que lo genital. Las personas que son víctimas de amores indiferentes suelen ver en el deseo sexual de su pareja una forma incipiente de afecto, en tanto que durante el coito, la frialdad parece disminuir. Sin embargo, un análisis más detallado mostrará que las expresiones y manifestaciones amorosas tienen más que ver con la pasión carnal que con la ternura: *desear no es amar, así a veces marchen juntos y revueltos*.

Una mujer de cuarenta y ocho años, que vivía con un típico esquizoide, explicaba así su estrategia de supervivencia afectiva: “Cuando lo siento más expresivo, más mío o más ‘normal’, es durante el acto sexual... Ahí me convierto en el centro único de su atención y a veces, cuando está muy excitado, me acaricia y abraza. Una vez me susurró algo y cuando le pregunté ilusionada qué me quería decir, perdió la erección. Así es que con el tiempo fui incrementando la frecuencia de las relaciones sexuales para suplir la frialdad de la vida cotidiana. Él cree que soy una ninfómana descontrolada y en realidad no soy más que una mujer que desea sentirse amada e importante para él. Perecería que cuando se quita la ropa, también se quita la coraza... Sé que no es la ‘gran ternura’ que una esperaría, pero es lo más cercano que alcanzo a obtener”. Una entrevista con el hombre bastó para darme cuenta de que durante las relaciones sexuales no estaba “concentrado en su mujer”, como ella quería pensar, sino exclusivamente en él, en la información placentera de su propio cuerpo.

Repitamos: el sexo no substituye la ternura pero, en algunos casos, ayuda a que el autocontrol emocional se pierda y asomen vestigios de afecto o de algo que se le parece. Sin embargo, cuando la indiferencia es crónica y responde a un patrón de personalidad establecido, el sexo no pasa de ser sexo puro, y si bien el deseo relaja músculos y tendones, la frialdad afectiva no cede un ápice. Todo se reducirá a una fisiología concentrada en el placer por el placer. Si te quieren de verdad, el afecto no siempre

estará pegado al sexo.

Reflexión 21: No tienes que anularte para que el otro sea feliz

Amor por contraste: parecer un poco más ignorante para que la pareja se sienta más inteligente; pasar desapercibido para que ella o él se destaquen; fracasar para que los errores del otro se diluyan; afearse para que la persona amada se vea mejor. Sacrificio del peor y el más autodestructivo: *ser menos, para que la persona amada se sienta más*. ¿Habrá mayor estupidez “amorosa”? Aunque parezca extraño, infinidad de parejas sufren de esta *compensación negativa*. Tú mismo podrías estar, precisamente ahora, metida o metido en este juego enfermizo de intentar equilibrar disparidades por lo bajo. Una joven mujer, muy exitosa en su profesión, me decía: “¿Cómo voy a seguir triunfando, si él no es exitoso? Me sentiría muy mal... Prefiero igualarme y balancear la cuestión. No puedo alejarme tanto de su realidad porque él sufriría mucho o incluso podría perderlo...”. La conclusión es terrible: ¡fracasemos juntos para que el amor se sostenga! Y ni siquiera se trata de acoplar nuestros defectos o incapacidades, sino de ser más insuficiente que el otro, invalidarse y sabotearse a uno mismo.

A veces, el déficit y las incapacidades de la persona amada nos duelen tanto que queremos eliminar el sufrimiento a cualquier costo y “equilibrar” la cuestión sufriendo más que el otro. Hundirnos para que la pareja salga a flote, en vez de tirarle un salvavidas: “Relájate mi amor: soy o estoy, peor que tú”. Mal de dos, consuelo de enamorados (como si las incapacidades o las inseguridades de la persona que amamos se eliminaran mágicamente con el sacrificio). Autocastigarse o anularse para levantarle la moral al otro, es matar el amor en nombre del amor. Esa es la paradoja.

A causa del despecho y el desamor, algunos se cortan las venas y otros se dedican a las drogas o adoptan una vida licenciosa y sin control. Para todos estos casos hay protocolos y ayudas especiales que provienen de diversos servicios de sanidad o profesionales especialmente entrenados. Pero la *autoaniquilación psicológica por afecto* pasa desapercibida, ya que no es tan dramática y quien la ejecuta lo hace en el más cuidadoso anonimato (además, no siempre se es consciente de ello). Hay que alertar a la población sobre su existencia porque cualquiera puede terminar entrampado en la autodestrucción del “yo”.

Reflexión 22: Las buenas parejas se compensan por lo positivo

Un hombre me comentaba que cuando estaba en una reunión social intentaba parecer menos culto de lo que era, para que su esposa, quien era una persona poco informada, no se sintiera mal. Parejas disparejas que se equilibran en el subsuelo e intentan rehabilitar las incompatibilidades de manera inadecuada. No hay que cortarse una pierna

para emparejar la cojera del otro, es más saludable buscar un soporte o una pierna ortopédica, si el interés es que la relación avance. Cuando le pregunté a la esposa de mi paciente si ella se sentía incómoda por no alcanzar el “nivel cultural” que tenía su marido, me respondió que no, que por el contrario, se sentía orgullosa de tener un hombre ilustrado y que cada quien tiene sus fortalezas y debilidades. El problema no era de ella.

El camino del crecimiento afectivo es buscar lo positivo en el otro y lo positivo en uno para ensamblarse en esos puntos: estar atentos a lo negativo para modificarlo y estar atentos a lo positivo para consolidarlo. Sin esguinces ni mentiras, con el dolor que se requiera y el tiempo que sea necesario. Entonces el proceso de ajuste será dinámico, realista y honesto, y quizás hasta divertido.

¿No sería más lógico que tu pareja se sintiera orgullosa por ser quien eres, en vez de compararse y deprimirse por ser “menos”? Simplemente, sé tú, con tus capacidades y desaciertos, descaradamente, sin esconder ni disimular nada, así el otro se retuerza. Si sacar tu lado bueno le genera inseguridad a la persona que amas, es tu pareja quien debe cambiar y no tú: ella debe alcanzarte a ti y no tú detener la marcha. Y como ya dije, si notas algún atisbo de rivalidad por tus éxitos, escapa lo más lejos posible. El amor “envidioso”, no es amor.

Algunos defienden el mito de la “igualdad total” y creen que una pareja solo funcionará si la coincidencia entre sus miembros es completa. Sin embargo, la realidad nos enseña que no hay clones afectivos. Las “desigualdades” entre los enamorados son inevitables y a veces interesantes y pedagógicas (uno puede aprender del otro y mantener vivo el fuego del asombro), pero si somos inseguros y temerosos, cada disparidad y cada contraste se convertirá en un martirio. Un paciente me decía: “Ella tiene mucho dinero, la gente la admira mucho, tiene una gran personalidad y es emocionalmente equilibrada... No la soporto, quiero una mujer que se parezca más a lo que soy, alguien más pobre, menos triunfante, más odiada, más insegura... Necesito alguien tan imperfecto como yo...”. El hombre se comparaba en lo que *no hay que compararse*, y la manera de solucionar el desfase era buscar una pareja que encajara mejor con sus “incapacidades”. ¿Tenía razón? La polémica queda abierta.

Reflexión 23: El amor dubitativo es una peligro: ¡aléjate de él!

Conflicto insoportable, desgastante. Llevas tiempo tratando de acomodarte a una contradicción que te envuelve y te revuelca, te sube y te baja: “Sí, pero no”, “No, pero sí”. Un amor inconcluso, que no es capaz de definirse a sí mismo puede durar siglos: *cuando estas a mi lado me aburro, me canso, me estreso y cuando te tengo lejos, no puedo vivir sin ti, te extraño y te necesito*. ¡Qué pesadilla! ¿Cómo manejar semejante

corto circuito y no electrocutarse? ¿Semejante contradicción, sin asfixiarse? Esta duda metódica sobre lo que se siente, que no siempre se expresa claramente, funciona como las arenas movedizas: cuanto más fuerza hagas por salir, más te chupa. Las personas víctimas del amor fragmentado e indefinido, bajo los efectos de la desesperación, intentan resolver la indecisión del otro investigando las causas, dando razones, cambiando su manera de ser, en fin, haciendo y deshaciendo los intrínquilis sin mucho resultado. La razón del fracaso es que los individuos que sufren del “ni contigo, ni sin ti” se inmovilizan y quedan dando vueltas en el mismo círculo, a veces por años. En la cercanía, la baja tolerancia a la frustración o la exigencia irracional, les impiden estar bien con la persona que supuestamente aman, y en la lejanía, los ataques de nostalgia minimizan lo que antes les parecía insoportable y espantoso.

Un paciente tenía una novia que vivía en otra ciudad y se veía con ella cada diez o quince días. Consecuente con el síndrome, cada encuentro terminaba en una guerra campal y cada despedida en un adiós torturante, repleto de perdones y buenas intenciones. En una cita le pregunté por qué no terminaba de una vez por todas con semejante tortura, y me respondió: “Yo sé que lo nuestro no es normal. Cuando estoy con ella no puedo contenerme y le hago la vida imposible. En esos momentos pienso que necesito alguien mejor y estoy dispuesto a terminar, pero no soy capaz. Al despedirnos me siento muy triste, los pocos momentos agradables que tuvimos pesan mucho. Después nos llamamos veinte veces al día, nos decimos que nos amamos, que no podemos vivir el uno sin el otro y todo es así, como un karma que se repite una y otra vez...”. La conclusión de su relato era poco menos que sorprendente: ¡mi paciente no amaba a su pareja, sino su ausencia! Enamorado de una fantasma que obraba como un demonio. Volví a insistir: “¿Por qué no terminas con todo esto y te das la oportunidad de encontrar a alguien que puedas amar las veinticuatro horas, sin tantas fluctuaciones? Su respuesta: “Siento que nunca le he dado una oportunidad a la relación”. Mi pregunta: “¿No son suficientes cuatro años?”. El hombre siguió diez meses más en este tire y afloje, hasta que conoció una persona en la ciudad dónde vivía, sin embargo, el “ni contigo, ni sin ti”, al poco tiempo, volvió a manifestarse. El problema no era la distancia, sino su manera distorsionada de amar. Cada vez que se enamoraba, dos esquemas hacían su aparición e interactuaban mutuamente: el miedo al compromiso y el apego sexual. El “quiero” y “no quiero” oscilaban entre el pánico a establecer una relación estable y el deseo desbordado. Obviamente, él no era consciente de lo que le ocurría y solo logró nivelarse luego de varios meses de terapia

¿Estás en un embrollo similar? ¿Lo estuviste? Si no es así, no cantes victoria, porque cualquiera puede involucrarse en una relación de estas. Los indecisos afectivos andan por la calle, rondan tu espacio vital y por desgracia es posible que le gustes a más de uno. La premisa que debes incorporar a tu mente y que luego operará como un factor de inmunidad, es la siguiente: *Si alguien duda que te ama, no te ama*. Directo y a la cabeza. Que no me vengan con cuentos: a los enamorados de verdad hay que frenarlos

y no empujarlos.

Reflexión 24: Analiza las siguientes causas del “ni contigo, ni sin ti”

No pretendo que con esta información te conviertas en psicólogo o psicóloga aficionada y trates de rescatar a tu desorientada pareja del mal que padece. Lo que te propongo es una mayor comprensión del problema y que puedas identificar más claramente el lío afectivo en el que estás. Aunque hay muchas causas posibles, señalaré las cuatro razones más comunes, por las que la gente termina en un amor ambiguo y contradictorio.

Apego sexual

El apego sexual, cuando es lo único que existe, genera una forma de atracción/repulsión. Su funcionamiento es más o menos como sigue: “Cuando no estás conmigo, el deseo me impulsa a buscarte a cualquier costo, pero luego, una vez me sacio, quiero escapar de tu lado porque tu sola presencia me genera fastidio”.

¡Qué fácil confundimos el amor con el sexo! Además de que el orgasmo parece tener cualidades místicas, una de las principales razones de la confusión es que el deseo sexual une fuertemente a las personas. Todo enamorado desea “devorar” al ser amado. Un hombre, me decía: “¿Por qué quiero casarme? ¡La amo! ¡La necesito! ¡La deseo!”. La semántica del amor y la del sexo superpuestas: sentimiento, posesión/apego y sexualidad. ¿Cómo dudar, si hay de todo? Pero si lo único que te une son las ganas sexuales, cada vez que Eros se va o se acaba, el otro se hace insoportable.

El apego sexual a una persona es similar a cualquier adicción en cuanto a sus consecuencias y características. No hablo de la dependencia “del sexo por el sexo”, sino de la dependencia sexual *a alguien*, a un cuerpo, a una anatomía específica, a una aproximación que encaja a las mil maravillas con uno y se hace extremadamente placentera. En cierta ocasión le pregunté a una mujer qué era lo que más le atraía de su amante. La respuesta duró varios minutos: “Su olor... ¡Dios mío, su olor! Huele a almendras tostadas... Y los brazos, la forma del bíceps... tiene una curva... Las venas de la frente, los hombros en el momento de la eyaculación se inclinan para atrás y lo veo como un egipcio, como un Faraón. Siento como si su pene me perteneciera y me completara en cada orgasmo... Puedo tener infinitud de ellos y cuántos más tenga, más sigo teniendo. Y otra cosa, el calor de su cuerpo nunca cambia, siempre es tibio. Antes nunca había reparado en las nalgas de un hombre (mi marido no tiene casi) pero las de él, tan paradas y tan redondas, ¡me excitan y quiero mordérselas! ¡Es demasiado amor!”. ¿Sí será amor? Lo dudo, más bien apasionada y aficionada al placer que le proporcionaba un cuerpo; dependencia sexual a la enésima potencia. ¿Qué extrañaba de él cuando no lo tenía su lado? Lo fisiológico, los recovecos de las formas, la piel, la

temperatura corporal, las venas, los músculos, en fin, la apetencia de la cual no era capaz de prescindir. Me pregunto: ¿qué habría hecho esta mujer si su amante hubiera tenido un accidente que lo invalidara? ¿O hubiese amado (en sus términos) igual a ese hombre con unos diez kilos de más y un abultado abdomen? Después de escuchar su descripción “sensorial” le pregunté qué otro atributo admiraba de su amante, y señaló dos cualidades, para ella determinantes: “Va al gimnasio y levanta pesas”.

La intolerancia a la soledad

Así como el apego sexual puede ser una motivación para estar con alguien, la soledad mal manejada empuja a las personas a buscar compañía, cosa que nada tiene que ver con el amor. La “pareja” es un paliativo para sobrellevar una vida solitaria y con el tiempo, el alivio que genera el acompañamiento, se va convirtiendo en apego: *necesito tu presencia, no soporto ver mi mundo despoblado*. Recuerdo la declaración de amor que un hombre le hizo a una mujer en mi presencia: “Tú llenas un vacío”. ¿Amor estomacal? ¿Amor compensatorio? Un amor que “llena un vacío” es un amor sospechoso, demasiado funcional para mi gusto. También he escuchado decir a veces: “Tú me completas”, como si el otro fuera una prótesis. En el caso que estoy comentando, el “vacío” del que hablaba el supuesto enamorado no era otra cosa que la soledad en la que se hallaba. El mensaje subyacente podría haberse expresado en otros términos: “En mi vida hay mucho lugar disponible, demasiado espacio para una sola persona, ¡por favor ocúpalo!”.

El conflicto que genera la intolerancia a la soledad es complejo. La dinámica oculta es más o menos como sigue: “Cuando estoy sin ti, la desolación me agobia y te necesito, pero cuando ya estás en mi hábitat, comienzo a extrañar mi soledad”. ¡Inmanejable! La hipersensibilidad a la soledad produce mucho malestar y hacemos cualquier cosa para evitarla. Algunos, hasta se casan.

Miedo al compromiso afectivo

Los que temen asumir compromisos afectivos manejan un marcado “ni tan cerca ni tan lejos” emocional: “Me gustas, me encanta estar contigo, pero si te introduces siquiera un milímetro en el territorio de mi reserva personal e intentas poner a tambalear mi soltería/autonomía, me alejaré de inmediato”. El problema es que esta manera de pensar no suele hacerse explícita y por lo tanto sus “casi parejas” viven en una zozobra permanente. Si estás en una relación de este tipo, no te queda mucho por hacer, más que rezar o irte. Mientras el sujeto “anti-compromiso” la pase bien contigo y la cosa se quede en lo superficial, todo marchará sobre ruedas. La problemática se hará evidente cuando el “estar bien” toque alguna fibra afectiva de su persona y empiece a sentir que podría enamorarse de ti y perder en consecuencia su libertad. De ser así, se alejará o desaparecerá como un suspiro. Esa es la paradoja perversa que esconde el miedo al

compromiso: *cuanto más te amen, más se alejarán.*

No quiero decir con esto que la soltería sea un error; por el contrario, pienso que dicha elección responde a un proyecto de vida tan válido y respetable como cualquier otro. Los solteros y solteras bien estructurados obran “por convicción” y no por temor, y aunque defienden su independencia, saben hacerle frente al amor y sacarle gusto.

El sentimiento de culpa

Hay personas que ya no quieren a su pareja pero la culpa les impide separarse. Un paciente le explicaba lo siguiente a su esposa: “Cuando estás lejos, sé que sufres y entonces me acerco a ti por lástima, pero cuando estamos juntos, me da rabia de que no seas lo suficientemente valiente para dejarme ir”. La esposa se limitaba a pedir otra oportunidad como si no hubiera escuchado lo que el hombre le estaba diciendo. El mensaje era dolorosamente claro: no la amaba, la compadecía. Sin embargo, mi paciente, cometía un error: culpaba a su mujer por no dejarlo ir, cuando en realidad lo que lo mantenía atado era su propio “dolor de verla sufrir”. Estar con alguien para aminorar la culpa es un contrasentido que termina agudizando el sufrimiento de todos los involucrados. Es preferible que te dejen honestamente a que estén contigo por caridad y compasión. No eres una obra benéfica.

Reflexión 25. No aceptes pasiva y condescendentemente el rechazo y la duda del otro

¿Por qué debemos aceptar resignadamente la inconsistencia y el rechazo del otro? Un “mini desgano” esporádico es normal y ocurre en todas las relaciones, pero el disgusto hacia tu persona, así no sea minuto a minuto, es inaceptable. Tú sabes cuándo te quieren de verdad, cuándo te aman o se hartan de ti. Tú lo sabes y no necesitas un grupo de especialistas para que te reafirmen lo evidente. Un hombre enamorado, a quien su esposa lo maltrataba psicológicamente, me dijo una vez: “¡Usted exagera doctor, no me odia *todo* el tiempo”. Su respuesta me desconcertó. ¿Acaso sería aceptable que nos torturan solo un poco? Hay cuestiones donde los puntos medios son inadmisibles. No disculpes el desamor del otro, no te digas: “Ya pasará, hoy está en su pico negativo y mañana volverá a amarme...”. Mi recomendación psicológica es sencilla: *cuando tu pareja “ni contigo, ni sin ti” entre en la fase de antipatía y/o desprecio, hazte a un lado; no te quedes allí para recibir el desprecio.* Retírate, aíslate, sienta un precedente de que no estás dispuesto o dispuesta a seguir en esas condiciones. Esta retirada estratégica se conoce como *time out* (tiempo fuera): salirse de la situación que escapa de tu control para analizarla a la distancia. Si lo haces y te alejas, tu comportamiento hablará por ti, así no digas una palabra: *no acepto tus fluctuaciones afectivas, estás o no estás en lo esencial. Tus dudas no son negociables para mí.*

Si decides seriamente salirte del juego, notarás que poco a poco tus emociones empezarán a depender de ti. Este proceso se conoce como *autorregulación* y permitirá que la actitud dubitativa del otro te afecte menos. Cuando uno es íntimamente fuerte, lo cual significa hacerse cargo de uno mismo (“Yo mando sobre mí”), lo externo te mueve, pero no te tumba.

Recuerdo el caso de un paciente que saltaba al compás del estado de ánimo de su pareja, quien no había podido olvidar a su novio anterior. Durante los períodos en que ella no recordaba al ex, era amorosa y querida, pero si la memoria del novio se activaba, se comportaba de una manera distante y odiosa. Lo curioso es que el hombre había desarrollado una perfecta sincronía con esos estados emocionales, de tal forma que pasaba de la depresión a la euforia según se sintiera amado o no por la mujer (la gente cercana podía inferir si ella estaba “nostálgica” del ex, con solo verlo a él). Al cabo de unos meses de trabajo terapéutico complejo y difícil, logró crear un ritmo emocional más independiente. Algunos de sus pensamientos afirmativos eran: “No debo dejarme manipular”, “No dejaré que me afecten sus emociones negativas”, “Pensaré menos en ella”, “Mi vida no puede girar alrededor de su estado de ánimo”, en fin, apoyado en una serie de técnicas psicológicas, comenzó una lucha interior y un plan de resistencia afectivo para no dejarse arrastrar por las dudas que ella manifestaba. Finalmente, tras varios intentos fallidos de salvar la relación, la mujer volvió con su ex novio. Por su parte, mi paciente, que ya estaba fortalecido, no sintió tanto el golpe y levantó cabeza rápidamente.

Reflexión 26: Cuidado con la decepción amorosa

Los modos de idealizar a la pareja son muchos y variados. Puedes ubicar a la persona que amas en el cielo o en el infierno, mentir y mentirte, sesgar, imaginar cosas que no son, distorsionar, agregar o quitar, alargar o achicar, acomodar y desacomodar, en fin, puedes inventar lo que quieras de la persona amada o incluso enamorarte luego de crearlas. En mi experiencia, he llegado a la conclusión de que prácticamente todos los enamorados, en mayor o menor grado, inventan de alguna manera a su pareja. La parte racional ama al sujeto verdadero, y el lado idealista y romántico construye virtualmente el sujeto de nuestros sueños. Al querer “pulir” al otro y perfeccionarlo al máximo, creamos una corteza psicológica aislante (la imagen proyectada) que nos impide hacer un verdadero contacto con la otra persona. No cantes victoria; a ti también te pasa.

Hemos interiorizado dos máximas sociales que son ciertas: “Si amas lo que amo, nos amaremos más” o “Si valoras lo que valoro, nos amaremos más”; y hacemos cualquier cosa por obtenerlas, así sea alterar los datos. ¿Quién no ha escuchado alguna vez la expresión “Somos tal para cual”? Como si la superposición absoluta permitiera un acceso

directo a la felicidad. Pues no es así. Si escarbáramos en más de una relación “tal para cual”, nos sorprenderían las discrepancias enmascaradas que se esconden en ellas: las parejas superpuestas en un ciento por ciento terminan confinadas a la rutina. Si puedes anticipar con bastante certeza lo que tu pareja piensa, siente o hace, estás mal; una relación sin sobresaltos, sorpresas y descubrimientos es tan predecible como aburrida.

Ver a la pareja tal como es, en su más escueta y cruda humanidad, requiere de cierta dosis de valentía, porque si limpiamos la mente de autoengaños, podría no gustarnos lo que vemos. Consistente con lo anterior, alguien me decía: “¿Y si lo que descubro en ella no me gusta?”. Pues si eso te ocurre, tómate un buen tranquilizante y medita bien la cuestión, porque estás con la persona equivocada (a no ser que prefieras tener una “pareja virtual”). No estoy diciendo que *todo* lo de tu pareja deba gustarte; nadie es perfecto. De lo que hablo es de hacer un contacto *full*, completo, sin embellecedores ni camuflajes y luego ponderar, si te apetece, te nace o si quieres arriesgarte. *Amas lo que el otro es o no amas nada.*

Reflexión 27: Analiza estas cuatro maneras de idealizar al ser amado y distorsionar la realidad a favor del “amor”

No solo idealizamos el amor sino a nuestra pareja, objeto y sujeto de nuestros deseos amorosos. Mucha gente pretende sacar al ser amado de la realidad y darle un carácter astral: *omnipresente* (ya que ocupa todo nuestro ser), *omnipotente* (ya que todo lo puede) y *omnisapiente* (ya que es fuente de profunda sabiduría). La pregunta cae de su peso: ¿Para qué quieres una pareja con superpoderes? ¿No estás muy grande para jugar a los superhéroes? Yo sé que el amor sesga a su favor, pero si crees que estás con un ser casi sobrenatural, su lado humano te resultará insoportable. Este es el problema principal de la idealización amorosa: tropezar con los hechos y descubrir que tu pareja suda, huele, se deprime, se frustra, es egoísta a veces, se ofusca, llora, y cosas por el estilo. Un paciente me decía entre asombrado y desilusionado: “No puedo creer que la hayan echado del trabajo. Iba rumbo a ser gerente de la empresa... Pero lo que más me sorprendió fue su reacción. ¡La vi tan débil e insegura! No sé qué pensar, me siento un poco decepcionado...”. ¿Y qué esperaba mi paciente? ¿Que después de perder el trabajo, la mujer saltara en una pata de la alegría? Desilusionarse porque el otro tiene una reacción normal y comprensible raya en la crueldad.

Independiente de los motivos por los cuales tendemos a idealizar a la persona amada (v. g. amor romántico, miedo, agrandar el ego, necesidad de aprobación social), hay cierta manera idiosincrática de sesgar la información. Con fines didácticos, señalaré las cuatro formas más comunes de idealización, teniendo en cuenta que, en la práctica, todas suelen funcionar juntas y entremezcladas.

Ceguera amorosa o ignorar lo malo

Algunas idealizaciones son conscientes y abiertamente descaradas. Una mujer me explicaba: “Todos los hombres que he tenido han sido un calamidad. Yo me concentraba en los defectos que tenían y me moría de la rabia. Así que decidí hacerme la de la vista gorda y mirar para otro lado cuando algo no me gustaba. Me va mejor de esta manera, sufro menos y a mis cincuenta años, sé que no puedo andar con tantas exigencias”. La estrategia de afrontamiento elegida por mi paciente podría resumirse así: no me interesa conocer o ver lo que no quiero del otro, entonces, *lo ignoro*; no existe y punto.

Infinidad de personas aman solamente la parte del otro que les conviene o que les afecta menos: “¿Mi marido es infiel? Esa parte no me interesa”. “¿Ella consume drogas? No sé de qué me habla” o “¿Mi pareja se juega el dinero en el casino? No creo que sea cierto”. Tácticas de supervivencia para enfrentar una realidad que nos sobrepasa y no sabemos qué hacer con ella. Cuando el peligro ronda, algunos hacen como el avestruz y meten la cabeza en un hueco, creyendo que con ello el riesgo será menor. Los niños pequeños recurren a una táctica similar cuando están frente a algo que no les gusta: se tapan los ojos y piensan: “Si no lo veo, no existe”. Obviamente, el costo de semejante autoengaño es mortal para cualquier relación, porque el lado que no queremos ver ni asumir existe y se manifestará a su debido tiempo, produciendo caos y desconcierto.

Hay cierta inmadurez e irresponsabilidad en no tomar en cuenta los comportamientos negativos del otro. Por ejemplo: si no te importa que tu pareja sea infiel o que se juegue tus ahorros en cualquier casa de apuestas, terminarás con cuernos y en la pobreza absoluta. Es el riesgo de ignorar lo que no debe ignorarse, porque una cosa es obsesionarse por los defectos de la persona que amamos y otra desconocerlos por miedo a enfrentarlos. Este optimismo deformado no anima, engaña. Mientras que un buen pesimista es ante todo un sujeto bien informado y cuanto más informado esté, menos probabilidades de errores. Así que entre el optimismo eufórico del enamoramiento y el escepticismo inteligente del amor maduro te recomiendo este último, así no haya mariposas o murciélagos en el estómago.

Focalizarse en lo bueno y exagerarlo

Es la otra cara de la ceguera amorosa: resaltar al máximo los aspectos positivos de la persona amada y exagerarlos. Felicitar y festejar los buenos comportamientos por encima de los negativos, así estos últimos sean muchísimos y considerablemente más graves. Es la compulsión por el refuerzo que se focaliza exclusivamente en lo “bueno” y lo multiplica hasta crear la impresión de que todo en la pareja es maravilloso. De esta manera, la enamorada o el enamorado se dedican a premiar y elogiar al otro por cualquier cosa, así sea lo más normal del mundo: “¡Eres maravilloso!”, “¡Eres genial!”, “¡No hay nadie como tú!”, “¡No pareces de este planeta!”, y cosas por el estilo. No

pienso que debemos ser rigurosamente objetivos con la persona amada (entre otras cosas, porque el amor no nos deja), pero una cosa es el juego del embellecimiento romántico e inofensivo, y otra, ver grandiosidad donde no la hay.

Si todos los días y a todo momento te repiten constantemente que eres lo más parecido a un dios o una diosa, terminarás pensando que algo de razón podría tener el que te alaba. El día más inesperado, te miras al espejo y te dices: “¿Por qué no?”. El vínculo que se crea entre un halagador compulsivo y un halagado complaciente suele ser altamente simbiótico y muy resistente al cambio. Una vez asistí a una cena con una pareja que reunía estas condiciones. Solo para citar un ejemplo de lo que fue un rosario de felicitaciones y aplausos, me referiré a la ensalada. ¡Una simple e insípida ensalada! El hombre, que según la mujer era un experto cocinero, colocó simétricamente en un plato grande unas cuantas lechugas de la misma variedad, luego les agregó un poco de berro, dos tomates en rodajas y sobre cada rodaja un rábano. La adobó con aceite de oliva y vinagre. La esposa se relamía con cada hoja de lechuga, que probaba como si fuera un tipo especial de caviar. El resultado fue: lechuga, aceite, vinagre y media hora de comentarios sobre la importancia de la distribución de las verduras en el plato y la proporción exacta del ingrediente. Sin duda, algo cercano al delirio culinario. Mientras tanto, los comensales hacían esfuerzos denodados para encontrar la supuesta genialidad donde no la había. Yo pienso que después de tantos años de refuerzo indiscriminado, el hombre debió haber perdido el sentido de las proporciones. Y si lo analizo con cuidado, recuerdo que él, con disimulo y amparado en una falsa modestia, se ufanaba de las pálidas y deslucidas lechugas. ¡Es tan fácil crear un monstruo de vanidad!

Si tu pareja te dice que eres el ser más hermoso, único, especial, brillante, sexi, original, creativo, trascendente, y cosas por el estilo, disfrútalo, pero no te lo tomes al pie de la letra, no se lo creas todo. Esta frase de Ortega y Gasset nos abre una reflexión interesante: “No es que el amor yerre a veces, sino que es un error; nos enamoramos cuando sobre otra persona nuestra imaginación proyecta inexistentes perfecciones”. ¿Qué tanto proyectas? ¿Eres consciente de ello?

Reflexión 28: Analiza estos casos en que se minimizan los problemas y llega a tus propias conclusiones

Hay personas que se la pasan guardando la mugre bajo el tapete, hasta que un día (siempre ocurre así), la montaña de basura se hace tan grande que les obliga a mirar debajo. Y es allí, cuando ya no tienen cómo escapar y la realidad les pega de frente, que utilizan el sesgo de minimizar: “No es para tanto” o “No me parece tan grave”. Aquí no se ignoran los problemas; se les reduce o se les interpreta benévolaemente, cuando no lo son. Mientras que en el caso anterior se exagera lo bueno para construir un paraíso emocional ficticio, aquí se pone la lupa al revés y todo se hace imperceptible. Veamos

dos casos.

1. “No son golpes mal intencionados”

Un paciente era víctima de una mujer extremadamente agresiva que lo golpeaba con frecuencia. Asistió a mi cita porque la esposa le había tirado una plancha en la cabeza y tuvo que ir de urgencia al hospital. Una vez allí, animado por su familia, intentó poner un denuncia de maltrato pero el comisario de turno lo sacó de un brazo diciéndole que en *su* comisaría no se atendían “hombres afeminados y enclenques”. Con la cabeza vendada y el ego malherido empezó a ir a las consultas, pues tenía la esperanza de que su esposa aprendiera a controlar *un poco* su carácter. La siguiente es parte de una conversación que sostuve con él:

Terapeuta (T): ¿Cuántos años lleva sufriendo este maltrato?

Paciente (P): Unos quince años...

T: Es mucho tiempo... ¿Nunca la denunció?

P: No exagere, mi mujer no es una criminal.

T: No, no lo es... Tiene razón... Sin embargo, ¿no cree que la sutura que le hicieron en la cabeza, el hematoma y los exámenes neurológicos, sean para preocuparse? El desenlace podría haber sido fatal.

P: La mayoría de las veces solo son insultos y empujones...

T: ¿No le molesta que lo insulten y empujen?

P: Eso pasa en casi todas las parejas.

T: Siento discrepar, pero no es así.

P: Cuando hay amor, todo se supera y ella es una buena persona... El único problema es que tiene un carácter muy fuerte...

T: ¿Le teme?

P: ¿A ella?

T: Si

P: Un poco, pero no siempre... Es manejable... No es que yo me quede quieto y no intente defenderme, pero pienso mucho las cosas antes de decirlas o hacerlas.

T ¿Por qué ha pedido ayuda?

P: Mi familia insistió, pero yo creo que no es necesario.

T: ¿Le parece bien que yo hable con ella?

P: Me parece bien.

A cada pregunta mía se encogía de hombros, como diciendo: “No vale la pena”. Podemos empequeñecer la vida misma si se nos da la gana. Mi paciente tenía un problema de evitación crónica y falta de asertividad que lo llevaba a menospreciar los hechos negativos de su pareja y a no medir sus consecuencias reales. Solo una terapia intensa y a largo plazo logró que pudieran tener una relación más funcional. La señora logró disminuir sus conductas agresivas y mejorar el autocontrol y mi paciente aprendió a no minimizar la información real y a ser más asertivo.

2. “Dios aprieta, pero no ahorca”

Recuerdo el caso de una mujer muy dependiente, quien se había casado con un hombre alcohólico y muy violento. La táctica defensiva de mi paciente en el momento de ser atacada por el marido era taparse la cara con las manos y repetirse a sí misma en voz alta, una y otra vez: “¡Dios aprieta, pero no ahorca! ¡Dios aprieta, pero no ahorca!”. Su creencia era que Dios nos presenta infinitud de dificultades para crecer y aprender, pero jamás pretende hacernos daño. Más allá del respeto que me merecía su manera de pensar, traté de hacerle caer en la cuenta de que en su caso, el que apretaba y ahorcaba no era Dios, sino su marido. Le sugerí que reflexionara sobre un dicho popular que es aceptado por las personas que compartían sus creencias religiosas: “A Dios rogando y con el mazo dando”.

Tengo serias dudas de que un ser superior nos “apriete” para que tomemos consciencia y reaccionemos, y tampoco creo que tal estrujamiento justifique la violación de los derechos humanos. Sin embargo, mi paciente estaba embebida en un monumental mecanismo de defensa muy difícil de desmontar. En una cita, me aseguró: “Algo deberé aprender de esto, algo querrá decirme la vida”. Le respondí que quizás la vida, la naturaleza, Dios o el Cosmos, le estaban sugiriendo que corriera lo más lejos posible y denunciara al infractor, pero no me hizo caso.

Hay formas más civilizadas y humanas de aprender que someterse a la tortura (aunque algunos todavía crean que “la letra con sangre entra”). Ella pensaba que su marido era un

instrumento cuasi divino que le permitía purificarse. *No solo lo idealizaba, lo santificaba*. Un asesor religioso logró sacarla adelante y aprendió a relacionarse con su Dios de una manera menos autodestructiva.

Reflexión 29: No hagas de tu pareja un culto a la personalidad

El culto a la personalidad se caracteriza por una excesiva adoración y adulación a la persona amada. Los que entran en esta variante emocional pasan del amor a la pleitesía y del cariño a la reverencia. Una vez escuché a una joven mujer decirle a su novio lo siguiente: “No sabes cuánto *agradezco* que te hayas fijado en mí. Una persona como tú, que está por encima de los demás... ¡Gracias!”. Debe ser muy complicado enamorarse de un superhombre o un supermujer, sobre todo siendo un simple mortal. Es verdad que a veces erotizamos a quien admiramos, pero una relación de pareja saludable no es un “secta de dos” donde uno es el ungido y el otro el gurú. A la pareja hay que amarla relajadamente, degustarla, disfrutarla, abrazarla, hacerle cosquillas, tomarle el pelo, reírse, invadir su territorio y compartir secretos, sin tantos códigos y requisitos formales y sin caer a sus pies o prenderle velas. Cuando le rindes tributo a la persona que amas, eres un súbdito y no la pareja.

Para que lo tengas más claro: si tienes algunas de las siguientes conductas o actitudes estás metida o metido de narices en una relación afectiva cuyo motor es el culto a la personalidad:

- Sientes que la persona que amas es alguien superdotado y fuera de serie ante quien te postras. El amor que sientes se confunde con veneración, devoción, adoración o idolatría. Piensas que su personalidad merece que le rindan culto porque aunque no es un dios o una diosa, se le parece bastante.
- Aceptas sin criticar todo lo que ella o él te dice o sugiere. Consideras que sus puntos de vista son la expresión de la más profunda sabiduría, lo que te imposibilita cualquier refutación u oposición. Poco a poco el vínculo afectivo/sexual se va trasformando en una relación maestro/ alumno. ¿Cómo hacer el amor con tu “guía espiritual” y no morir en el intento? ¿Cómo ser tú misma o tú mismo con alguien que está “más evolucionado” y te lleva años luz de ventaja?
- Atacas a cualquier persona que no vea lo inefable de tu pareja. La premisa es: “Quien no alcance a vislumbrar su maravillosa esencia no merece estar a su lado y será declarado mi enemigo personal”.
- Crees que debes convertirte en la biógrafa o biógrafo de tu pareja y documentar aspectos de su vida cotidiana, como llevar un diario de sus frases célebres o de

sus pensamientos, un álbum con sus fotos, guardar la ropa que ya no usa, grabar o filmar sus actividades, en fin, intentar construir una memoria histórica que haga las veces de santuario y archivo consagrado.

- Atribuirle dotes o capacidades fuera de lo normal y establecer correlaciones ilusorias entre estos “poderes” y la realidad. Por ejemplo, creer que es capaz de adivinar el futuro, identificar la maldad o la bondad de la gente con solo mirarla, leer la mente, y cosas por el estilo.

Que quede claro: no me estoy refiriendo a la exaltación natural y juguetona que hacemos de la persona amada cuando endulzamos sus oídos para que se estremezca y magnificamos un poco los piropos para ensalzar el romance. De lo que hablo es del convencimiento irracional e infundado de que nuestra pareja es tan especial y única que el amor común y corriente no alcanza a colmar su extraordinaria condición. No hablo de amar, sino de canonizar. En ocasiones, cuando me enfrento a ciertas idealizaciones afectivas francamente descabelladas, le suelo preguntar a mis paciente: “Discúlpeme: ¿su pareja vuela?”.

Reflexión 30: ¿A quién amas, a la pareja real o a la imaginada?

Es una pregunta ineludible si quieres mantener en pie tu relación. Posiblemente te genere algo de temor interrogarte sobre qué tanto le has “agregado” o “quitado” a la persona que amas. El primer paso para saber con quién estás realmente es asumir que podrías haberte equivocado con la elección que hiciste; sin embargo, para tu consuelo, muchas personas que deciden ver a la persona que aman tal como es, sin sesgos ni maquillajes, descubren que lo “no idealizado” es mejor y más gratificante que el personaje “inventado”.

Empecemos por lo elemental y hasta obvio: tu pareja no es perfecta. Bienvenido al mundo de los normales. Y como tu ser amado no es cuerpo glorioso, tendrás que vértelas con su lado bueno y su lado malo. Esto te llevará a sacar nuevas conclusiones sobre lo aguantable y lo inaguantable, si las virtudes pesan más que los defectos o a la inversa y cómo te las arreglas con lo malo. Esa es la mala noticia para los idealizadores: *si solamente amas una porción del otro, no podrás construir una relación estable*. Puede que no te agraden algunas cosas, pero debe haber una aceptación de su esencia, de su valía personal, más allá de los déficits.

Entonces, para saber a quién amas, debes conocer a fondo a tu pareja. En mi experiencia como terapeuta me ha sorprendido ver la ignorancia que algunas personas tienen acerca de sus parejas y la sorpresa que manifiestan cuando se enteran de algunos detalles desconocidos de ellas. Veamos dos ejemplos de sobresaltos positivos:

- Le digo al esposo: “A su mujer le encantan las fantasías sexuales. Una de sus preferidas sería hacer un trío con usted y otra mujer”. El hombre se queda boquiabierto y me dice: “No puedo creerlo, pensé que era una mojigata... ¡Dios mío, tiene mi misma fantasía!”. ¿Cómo no imaginar el encuentro, ese día, cuando cada quien diga la verdad y destapen sus cartas sexuales? Esto no significa que se aboquen desesperada y compulsivamente a buscar “encuentros cercanos del tercer tipo”. El erotismo fantasioso es para degustar despacio, de común acuerdo y sin presiones, ya sea real o imaginariamente. Es jugar juntos, descubrirse y divertirse. Entre ellos se abrió una puerta que había estado cerrada por años.
- Le digo a una mujer: “Su marido lee muchos libros de budismo. Los tiene en la oficina, porque teme que usted por ser católica lo critique”. La mujer me mira asombrada: “¡Pero si yo estoy yendo a clases de meditación y estoy leyendo sobre budismo Zen!”. Ella hacía yoga por la mañana y él ni se había enterado. Parece extraño, pero suele ocurrir con más frecuencia de la que uno cree. Vivimos con alguien que decimos amar y por falta de comunicación terminamos en dos burbujas inconexas. En este caso: ¡No sabían sus inclinaciones espirituales!

Los ejemplos mencionados dejan claro que muchas veces no tenemos el suficiente contacto y, aunque vivimos bajo el mismo techo, no lo hacemos íntimamente: *si no conoces a tu pareja, probablemente ella tampoco te conozca.*

Reflexión 31: ¿Para qué quieres una “superpareja”?

¿Eres de las personas que sueñan con tener como pareja a una supermodelo o a un supergalán? Piénsalo un instante y respóndete con sinceridad: ¿Para qué quieres una persona así? ¿Tendrías que mantener a raya a una multitud desenfrenada de admiradores o admiradoras! Además, después de unos meses de estar juntos, el aspecto físico, si es lo único que hay, tiende a perder su efecto inicial (ya no es novedad). Quizás ya te ha pasado. Estás con alguien muy atractivo y al cabo de un tiempo ya no parece lo que era. Se normaliza, se afea. Y cuando menos lo piensas, te empieza a gustar alguien que está muy lejos de tus estándares de belleza. ¿Por qué? Porque no te enamoras de la fama, el estatus, de un cuerpo o de la billetera (aunque estas cosas ayudan bastante en la etapa inicial de la conquista): te enamoras de la persona, de lo que es en sí misma, de su personalidad, de su humor, de sus guiños, de la sonrisa, de cómo quiere a su familia, de su sensibilidad, de sus ideas. No digo que el físico no importe, lo que sostengo es que no es suficiente para enamorarse: *más importante que el cuerpo, es cómo se lleva y qué se hace con él.*

Las "superparejas" no existen, así que no las inventes ni las exijas. La trampa es como sigue: si el sueño es engancharse con la mujer diez o el hombre diez (v. g. famosos,

adinerados, bellos), pero ninguno de estos seres especiales se fija en ti, entonces, te buscas una pareja “normal” (que debería bastarte) y empiezas (consciente o inconscientemente) a “recomponerla” y emperifollarla para que suba de nivel. Este “cambio extremo” ni siquiera debe ser real, basta con que la mente lo perciba así y puedas exhibirte socialmente con ella. ¿Habrá mayor estupidez, mayor desgaste, mayor irrespeto con el otro?

Reflexión 32: Que te amen por lo que eres

Este es el punto de vista de los que son idealizados y que ya están hartos de jugar el papel de “personas especiales”. ¿Nunca has pensado que a lo mejor a tu pareja no le agrade tanta parafernalia alrededor de su personalidad? No deja de ser incómodo y pesado mantener el nivel que exige un súbdito.

Si cuando te idealiza tu pareja aceptas la exaltación y te quedas allí, hipnotizado por los halagos, algo anda mal con tu autoestima. ¿No sería preferible que te amen por lo que eres? En cierta ocasión le pregunté a una mujer si realmente amaba a su marido, y me respondió: “No sé, no estoy segura... Pero él sí me admira y me quiere: me hace sentir como una reina”. ¿Quieres una pareja o un adulator profesional? Aceptemos que es tentador que a uno lo eleven a la categoría de semidiós, hay algo de mitológico y mágico en esto, además de resultar muchas veces excitante. Fantasear con ser Zeus o Afrodita tiene su encanto (conozco algunos que lo han convertido en costumbre sexual), sin embargo, no falta quien se apegue al personaje y tal como les ocurre a los que prueban ciertas drogas, les queda gustando. Sentirse idealizado o idealizada crea dependencia y adicción en las personas inseguras. Un hombre elevado a las más altas esferas cósmicas por su esposa me decía: “Yo sé que no es verdad lo que ella me dice, pero es como si lo fuera. Prefiero creer que es cierto”. Una *Matrix* amorosa: vivir en la ilusión del autoengaño afectivo como si esa fuera la realidad. Te dicen que no hay amantes como tú, y te lo crees; que eres la persona más hermosa del planeta, y te lo crees; que nadie posee tu inteligencia, y te sientes Einstein. Al cabo de unos años, además de haber perdido tu identidad, serás un manojo de mentiras insostenibles.

Reflexión 33: La separación como una opción razonable

La paradoja que enfrento en mi consulta es que la mitad de mis pacientes no ven la hora de separarse y la otra mitad no ven la hora de casarse. Parecería que el matrimonio o la vida en pareja, a pesar de los nuevos valores de la postmodernidad, siguen siendo una aspiración de muchos: no estamos hechos para la soledad afectiva. Los biólogos evolucionistas dicen que el instinto de procreación nos impulsa a buscar pareja; sin embargo, nadie puede negar que construir una familia es una de las experiencias más

reconfortantes desde el punto de vista psicológico y espiritual: el problema es saber con quién emprendemos la tarea, cómo elegimos compañero o compañera. Si suponemos que la vida es más llevadera entre dos, el otro no puede ser una carga. El amor de pareja saludable es liviano, no hay que arrastrarlo, no es una cruz, ni una tortura socialmente aceptada; el buen matrimonio no está hecho a base de sangre, sudor y lágrimas, como todavía piensan ciertas personas. En una relación sufriente y agotadora, sin perspectivas de mejoría, “adaptarse” es peligroso, además de irracional. *No hay que padecer a la persona amada, sino disfrutarla.*

La sabiduría de lo que “no quisiera repetir”

Algunas personas separadas, más allá del malestar que esto conlleva, adquieren lo que podría llamarse la *sabiduría del “no”*: es posible que no posean una absoluta claridad sobre lo que esperan y quieren del amor, pero sí sobre lo que *no quieren* y *no estarían dispuestos a tolerar* por segunda vez. Después de un tiempo, cuando la vivencia del “no más” se instala y se hace consciente, funciona como un antivirus.

¿Qué cosa no quisieras repetir en una próxima relación? Por ejemplo: *no quiero* vivir en abstinencia sexual, *no quiero* una persona extremadamente ahorrativa, *no quiero* una pareja celosa que me quite libertad; *no quiero* que me irrespeten; *no quiero* alguien poco cariñoso; *no quiero* que se olviden de mi cumpleaños; *no quiero* que mi pareja sea aburrida; *no quiero* que me sea infiel, en fin: tus “no quiero”, ordenados y sistematizados de mayor a menor, lo que no sería negociable, lo que no estarías en capacidad soportar nuevamente. Un mal matrimonio o una mala relación sacan a flote nuestras sensibilidades más profundas que, probablemente, antes de sufrirlas no sabíamos que existían.

Aprende de las experiencias anteriores. Que tu próxima “elección afectiva” sea sustentada y pensada: amar no es volverse bobalicón (así en la etapa de enamoramiento se nos baja por unos meses el cociente intelectual). Los que se equivocan por segunda o tercera vez lo hacen porque no han decantado ni incorporado los “no quiero” correspondientes de los primeros intentos.

¿Por qué nos equivocamos tanto en el amor?

Es un hecho que la mayoría de las personas elegimos pareja exclusivamente con el corazón y no consideramos de manera racional otros aspectos que podrían ser fundamentales para la convivencia diaria. Los enamorados que conocen o intuyen el lado oscuro del otro se animan a sí mismos diciendo que el amor los ayudará a salir victoriosos.

Decimos y hacemos muchas estupideces en nombre del amor: nos dejamos estafar,

persistimos en relaciones donde el otro no nos ama, soportamos el maltrato, renunciamos a la vocación, matamos y nos suicidamos, sacrificamos nuestra libertad, negamos nuestros valores, en fin, el tan alabado amor muchas veces se nos escapa de las manos y nos conduce a un callejón sin salida. Es evidente que en una vida de relación el sentimiento no lo suple todo. “Con el amor no basta”, dicen los expertos, y tienen razón. Deberíamos elegir pareja de una manera más “razonada” y menos visceral: “Te deseo, me agradan muchas de tus cosas, pero todavía no sé si *le vienes bien a mi vida*, así mi cuerpo y mi ser me impulsen desordenadamente hacia ti”. Lo siento por los fanáticos del enamoramiento, pero el amor, para los que nos movemos en un plano terrenal y no hemos trascendido, no suele ser tan incondicional (el número de desertores en el tema es cada día mayor), ni mueve montañas: más bien te aplasta si te descuidas y no los sabes manejar.

Antes de arriesgarte ciegamente pon el entusiasmo entre paréntesis por un rato (es posible bajar la hipomanía o el enamoramiento por unos instantes, si uno realmente quiere hacerlo) y conéctate a un sistema de procesamiento más controlado (no me refiero a que dejes de amar, sino a que intentes un *relax voluntario*). Una vez hayas descendido de la estratosfera, empieza a considerar ventajas y desventajas, pros y contras, y tus expectativas más entrañables; trata de pensar de la cintura hacia arriba y no de la cintura para abajo. Hazlo como un ejercicio, una disciplina: quédate en la realidad concreta tratando de ver las cosas como son. Si repites esta práctica de conectarte y desconectarte con la emoción, irás forjando una nueva habilidad que te servirá en el futuro: serás capaz de integrar razón y emoción y discernir cuándo sobra una o falta la otra.

Reflexión 34: ¿Serías capaz de decirle a tu pareja, llegado el caso: “Te amo, pero vivo mejor sin ti”?

Un hombre joven que sufría de depresiones llegó a mi consulta y expresó así su malestar: “Estoy casado con una mujer muy difícil... Me es infiel hace mucho tiempo y no quiere tener sexo conmigo. Cada vez que puede me dice que soy un fracasado, me considera un inútil y se burla de mi físico. Tenemos un hijo y prácticamente yo soy el que lo cría porque ella nunca está en la casa. Odia a mi familia y a mis amigos. Vivo triste y amargado (llanto)... A veces quiero quitarme la vida...”. Llevaba cinco años en esta mezcla de tragedia e indignidad y, aunque sobrevivía a base de medicamentos y ayudas psicológicas, no era capaz de tomar la decisión de dejarla. Cuando le pregunté por qué seguía con ella, su respuesta me dejó de una pieza: “La amo”. Es difícil entender cómo el desamor se resiste tanto en situaciones como estas: *si mi paciente hubiera dejado de amarla, la tortura no habría durado tanto*. Sin embargo, se sentía atado por un sentimiento que seguía vivo como el primer día. Más allá de sus motivaciones psicológicas y las explicaciones clínicas, quiero señalar que el mismo “argumento afectivo” de persistencia (“la amo” o “lo amo”), mantiene atrapadas en relaciones

enfermizas a millones de personas. Se ha vendido tanto la idea de que el principal motivo de la unión conyugal es el amor que su sola presencia justifica cualquier cosa.

A una mujer mayor que vivía infeliz y doblegada en su matrimonio, le pregunté qué esperaba para separarse, y respondió: “Que usted me ayude a no quererlo más”. Le expliqué que nadie deja de amar a voluntad: no puedes desenamorarte, “deseando desenamorarte”. El mecanismo no funciona de este modo, aunque sí es posible racionalizar el sentimiento, enfriarlo un poco e intentar tenerlo bajo control. Con entrenamiento y algo de estoicismo podemos conseguir que la emoción no apabulle a la razón. De todas maneras, afirmar que el amor justifica el tormento de una mala convivencia es incomprensible.

Propiciar una ruptura con la persona que te hace sufrir, así la ames, implica cambiar un sufrimiento continuado e inútil por un dolor más inteligente que se absorbe gracias a la elaboración del duelo: “Te amo, pero te dejo. Y lo hago no porque no te quiera, sino porque no me convienes, porque no le vienes bien a mi vida...”. Cambiar de carril, cambiar un dolor interminable y sostenido por otro de feliz desenlace, aunque el amor insista, te empuje y te idiotice. Podríamos afirmar que algunas separaciones funcionan como una cura por desintoxicación; lo que más duele es el síndrome de abstinencia: el pico donde la máxima necesidad se enfrenta a la máxima carencia. Pero a partir de allí, una vez superado el clímax de la angustia, el organismo empieza recuperarse poco a poco. La máxima es como sigue: *si no vives en paz, amar no es suficiente*. Y esa es la razón por la cual algunas separaciones habría que notificarlas al público en general y hacer una fiesta de celebración.

Reflexión 35: La “fobia al amor” y las malas separaciones

La siguiente frase de Stendhal siempre me ha impactado por su belleza y realismo: “El amor es una bellísima flor, pero hay que tener el coraje de ir a buscarla al borde de un precipicio”. Amor de valientes. El amor se suda y se lucha, se fabrica y se construye en el día a día. Por lo tanto, si eres de aquellas personas melindrosas y ultra románticas, tendrás una resistencia mínima a los embates amorosos. Entre el calvario de los que creen que el amor está hecho para sufrir y la ingenuidad de los crédulos afectivos, se encuentra el amor realista. El amor de pareja no es color de rosa, por más que quieran pintarlo así: hay momentos buenos y malos que habrá que aprender a superar. Si los comportamientos y las actitudes negativas sobrepasan la raya roja, tienes que irte; si se mantienen dentro de lo aceptable y están patrocinados por un amor sólido, sigues adelante. El amor crece y se desarrolla.

Hay personas que se curten de la experiencia amorosa y aprenden a regular algunos aspectos del amor sin traumatizarse, y hay otras a quienes el dolor del pasado les

produce un condicionamiento de aversión que las inmoviliza e impide tener relaciones satisfactorias por *miedo a sufrir*. La idea que se esconde detrás de esta evitación generalizada es: “Si fracasé una vez, volveré a hacerlo” o “¡Ya sufrí demasiadas veces por amor, así que no quiero saber nada de la posibilidad de enamorarme!”. Cansancio, hipersensibilidad y mecanismos de defensa, todos obrando a la vez.

En ocasiones, estas personas suelen asumir una falsa autonomía. Aparentemente están más allá del bien y del mal y disfrutando de una maravillosa independencia cuando, en realidad, la soledad en la que se encuentran es una coraza protectora. *Amorofobia: fobia al amor*. Individuos que se mueren de las ganas de amar y ser amados, pero a la vez entran en pánico con la sola idea de volver a relacionarse afectivamente porque temen equivocarse. Malas relaciones y/o malas separaciones: es tan importante saber elegir, como saber cerrar adecuadamente un vínculo.

Reflexión 36: Ten claro por qué te separaste

Es muy importante que sepas las razones por las cuales tu relación se vino a pique. Aunque parezca extraño, mucha gente no es capaz de explicar por qué se separó, y esa ignorancia con respecto a la disolución del vínculo genera incertidumbre y malestar. ¿Cómo resolver algo que desconozco? Entre mis pacientes recién separados es muy común escuchar la frase: “No sé qué pasó... De pronto, todo se derrumbó...”. Yo les pregunto dónde estaban mientras tanto, porque ninguna relación se acaba “de pronto”. ¿Cómo puede ser posible tal desconocimiento, si somos los principales implicados? Las parejas se deterioran más fácilmente si uno se queda de brazos cruzados, y lo que hoy parece una queja menor, mañana podría convertirse en un problema gigantesco.

¿Por qué se separa la gente? Los motivos son muchos y variados, no obstante y a manera de ejemplo, veamos el siguiente listado:

- Críticas, evaluación negativa y descalificación.
- Aburrimiento, tedio o rutina.
- Insultos, agresión física.
- Infidelidad y/o celos.
- Proyectos de vida discordantes.
- Dificultades sexuales.
- Discrepancias en la educación de los hijos.
- Adicciones de algunos de los miembros de la pareja.
- Malas relaciones familiares.
- Presión y/o dificultades económicas.
- Relaciones inequitativas.
- Vida social incompatible.

¿Te ubicas en alguna de estas posibilidades o en varias? Los motivos no tienen que ser catastróficos o dramáticos, ser infeliz o no ser feliz es suficiente razón para no seguir adelante con una relación, así a la gente no le guste. Haz la prueba, y si alguien te pregunta por qué te separaste, simplemente dile: “Porque no era feliz”. Notarás enseguida que no sabrá que más decir y probablemente te responda un escueto: “Claro, claro...”. La cultura espera algo más trágico, más dramático e irreconciliable (v. g. infidelidad descontrolada, homosexualidades latentes, golpes al por mayor) para que la decisión esté justificada. La causa de tu separación no tiene por qué estar en lo profundo del inconsciente o en algún trauma oscuro y retorcido de la niñez: a veces sencillamente no funciona y el síntoma, lo que se nota e impacta, es que la infelicidad va en aumento.

Si localizas errores de tu parte, asúmelos, sin culpa ni autocastigo: hazte cargo de ellos y, de ser posible, enmiéndalos o no vuelvas a repetirlos en el futuro. Vuélvete un experto de tu propia vida, de cada desenlace, de cada tropiezo y de cada éxito. Sin llegar a la obsesión, examina los momentos relevantes que viviste en pareja, lo que hiciste y dejaste de hacer, lo que te hicieron, las insatisfacciones y las alegrías. Examina todo, no dejes nada al azar. Como ya dije antes: los que actúan mecánicamente y sin conocimiento de causa caen en los mismos errores una y otra vez. La vida les pasa por las narices y no se dan cuenta.

Reflexión 37: Dos pensamientos que te harán sufrir: ansiedad anticipatoria (“Me va a dejar”) y sumisión (“Temo decirle que *no*”)

Si estás por debajo de tu pareja en el juego del poder afectivo es probable que aparezcan en ti dos síntomas claros de inseguridad y temor:

- 1. Buscar la certeza de que nunca te dejarán, lo cual es imposible. Y como la probabilidad real de perder al otro nunca es cero, el miedo al abandono estará activado constantemente. A esto lo llamamos ansiedad anticipatoria: adelantarse a la “catástrofe” del desamor o de la soledad impuesta y obligada. Los dependientes afectivos suelen convertirse en expertos lectores de las emociones y los gestos de su pareja, esperando hallar indicadores de desamor. Un paciente me decía con angustia: “Ella es muy tranquila, nunca muestra celos, ni me pregunta adónde voy ni con quien. Tiene tanta confianza en mí que me hace dudar... ¿O será una estrategia para que yo no le pregunte?”. La paranoia siempre se filtra cuando la incertidumbre está presente. A la esposa de mi paciente no le pasaba nada raro, simplemente era una mujer que practicaba una relación independiente: podía ser ella misma, estando en pareja. Nuestra cultura ha asociado el amor al sufrimiento de tal manera que si*

la relación no genera ningún tipo de “dolor amoroso”, el amor es insuficiente, sospechoso o enclenque. ¡Qué gran estupidez y cuántos lo piensan!

El compromiso afectivo no se instaura sobre la base de la invasión mutua, como lo promulgan los adictos afectivos. Amar tampoco es una declaración de guerra o una apropiación indebida del ser ajeno: *aunque te duela reconocerlo, tu pareja no te pertenece, no es “tuya”*. Es enfermizo pensar que la persona que amas te dejará porque no es tan adicta como tú. Si lo que pretendes para estar tranquila o tranquilo, es ver a tu pareja tumbada, con ojeras, deprimida y temerosa de que la dejes, tienes los cables cruzados: no es ella la que debe volverse apegada a ti, sino que eres tú quien debe desapegarse de ella en el sentido que he descrito antes.

2. *Si la estrategia que utilizas para no dejar ir a la persona amada es la obediencia ciega, tal como dije antes, el efecto será paradójico: el recurso de decir “sí” a todo y someterse termina por cansar al otro. Si tu pareja es más desapegada que tú, no tienes que rendirle honores. El mecanismo de sumisión funciona como una espiral descendente: cada vez que te sometes, te apegas más. No digo que comiences una guerra de desamor y alejamiento, sino que pienses y actúes de manera más libre, sin estar encadenado o encadenada a nadie. La esclavitud afectiva no es una ficción o un hecho pasado de moda. Está vigente y destruye a infinidad de individuos en todo el mundo: ocurre cuando el miedo a perder al otro, hace que te olvides de tu persona.*

Reflexión 38: No tienes por qué contarle todo a tu pareja

La verbosidad amorosa genera confusión, porque de tanto hablar, en algún momento diremos algo que no debemos y que se hace incomprensible para el otro. La comunicación compulsiva no es una virtud. Una paciente, en un ataque de sinceridad desproporcionada, le confesó a su esposo que sentía cierta atracción por el esposo de su hermana, pero que solo era atracción y nada más. Eso fue como clavarse un cuchillo. Convirtió un pecado venial (imaginativo, juguetón, inofensivo), en uno mortal, ya que a partir de ese momento el marido cortó relaciones de por vida con su conuñado, al considerarlo altamente amenazante para la estabilidad familiar. ¿Por qué le dijo? Unos días antes había estado en una conferencia donde un psicólogo afirmó que una buena vida de pareja no admitía secretos, y ella lo asumió al pie de la letra. Mi opinión es que sí los hay, y muchos. En una relación afectiva inteligente ambos saben que hay ciertos “archivos sumariales”, pequeños o grandes, que no deben abrirse sin la autorización del sindicado.

Cuando se trata de información individualizada, es mejor manejar cierto recato y no soltarle al otro todo lo que pensamos y sentimos a quemarropa. No hablo de infidelidad

ni de traición, sino de opiniones, gustos o pequeñas fantasías que no son para compartir, que son propias e intransferibles. Hace algunos años, una de mis tías le contó a su esposo que ella vivía “enamorada” de un actor italiano de aquella época llamado Ugo Tognazzi. Mi tío entró en pánico y comenzó a tener pesadillas con el hombre. ¿Cómo competir con semejante adversario? Mi tía lo tranquilizó con el siguiente argumento: “Enamorada, lo que se dice enamorada, no... Es como inquietud...”. Vaya a saber cómo procesó esta información mi tío, pero la cuestión se zanjó rápidamente y todo volvió a la normalidad. Sin embargo, cuando el tema salía de tanto en tanto en alguna conversación, yo percibía en ella cierta picardía que me hacía pensar que continuaba imaginariamente con su enredo cinematográfico.

Amar no requiere dejar al descubierto cada elemento de tu personalidad, ni que tu mente funcione en conexión directa con la de tu pareja. Repito: hay cosas que son únicamente tuyas, que te pertenecen por derecho propio y forman parte de tu ser, como tus huesos y tu piel. No te sientas culpable de no contarle todo, eso mantiene viva tu identidad, tus creencias, tus sueños, tus metas, tus dudas... *tus...* Anota esta premisa y tenla a mano, te mantendrá alerta: *Ser uno con la persona que amas es dejar de ser tú.*

Reflexión 39: Analiza los siguientes artículos de la *Declaración universal de los Derechos Humanos* y relaciónalos con los vínculos afectivos

Artículo 3: Todo individuo tiene derecho a la *vida*, a la *libertad* y a la *seguridad* de su persona.

Es evidente: ninguna restricción a tu libertad ni riesgos para tu vida, así sean en el nombre del amor, son válidos. La base segura no es negociable en ninguna relación. Debes tener la certeza de que no te lastimarán intencionalmente. Si deseas entregarte en alma y vida a tu pareja, que sea en pleno uso de tus facultades, sin presiones, culpa, miedo o apego. El altruismo no riñe con este artículo, si *tú* lo decides.

Artículo 4: *Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre: la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas formas.*

¡Se prohíbe la esclavitud y la servidumbre! “Toda forma de esclavitud”, incluso aquella que se ampara en un supuesto amor. ¿Quién dijo que ser esclavo o una esclava afectiva era dignificante? Aunque no lo creas, mucha gente establece relaciones de pareja sin someterse. Si bien durante el enamoramiento una forma de esclavitud bioquímica, socialmente aceptada y glorificada por la cultura hace su aparición, la naturaleza te libera al cabo de dos o tres años. La esclavitud se fundamenta en la idea macabra de que unos

tienen más derechos o son esencialmente más valiosos que otros. ¿Habrá mayor dicha que amar de igual a igual, sin miedos y sin estratagemas, a corazón abierto? Eres esclava o esclavo cuando tu libertad no te pertenece. ¿Cuál es su consecuencia?: la explotación.

Artículo 5: Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Las palabras “cruel”, “inhumano” o “degradante”, no son sinónimos de silla eléctrica o cámara de gas. Menospreciar, ignorar o burlarse sistemáticamente de la pareja es inhumano. Desprestigiar a la persona que amas o denigrar de ella indica que no la amas sanamente o que no la amas. ¿Quién no ha levantado la voz o ha ofendido alguna vez a alguien en una discusión? ¿Y quién no se ha arrepentido luego? No hablo de esos brotes esporádicos que se dan al calor de una disputa (aunque no los justifico y reconozco que pueden llegar a ser peligrosos), me refiero a la tortura consistente, sistemática y a mansalva, cuyo fin es provocar deliberadamente el dolor ajeno. Recuerdo la película, *Durmiendo con el enemigo*, donde el hombre se dedicaba obsesivamente a encontrarle errores y defectos a su mujer (recuerda la escena de las toallas, donde él las reacomodaba porque no estaban perfectamente alineadas).

Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en la vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o su reputación.

Tienes el derecho a la intimidad. ¿Qué implica esto?: mantener tus espacios, tu territorialidad, tu microcosmos, sin que te invadan la privacidad o te asalten en tu buen nombre. Algunas personas piensan que “estar enamorados” y/o casados, les da la autorización para ejercer el papel de fiscal o de auditor permanente. Investigar al otro, revisar su base de datos, expropiar la vida privada sin ningún tipo de consideración: “Lo tuyo es mío”, o peor: “Si no me das carta abierta para estar en cada rincón de tu mente y de tu corazón, tienes algo que esconder o no me amas”. Paranoia y simbiosis. ¿De dónde sacamos que el vínculo afectivo justifica el “examen” y la fiscalización de la reserva personal? Solo podemos llegar hasta donde la dignidad de nuestra pareja lo permita. Y si no nos gusta esa zona de exclusión, debemos revisar la relación. Es evidente que los miembros de una pareja, así haya amor, deben mantener cierta privacidad: mis ideas, mis sueños, mis amigos y nuestras ideas, nuestros sueños, nuestros amigos. El autoritarismo y el totalitarismo, siempre y sin excepción, se oponen al amor respetuoso.

Artículo 16: Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derechos, sin restricción alguna por motivo de raza, nacionalidad o religión, a casarse y a fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

Derecho al matrimonio y a prescindir de él. Nada obliga al matrimonio ni a la soltería, tan válida como cualquier otra decisión. O mejor: derecho a no perder los derechos en ningún caso, sea cual sea el vínculo. Derecho a casarse y a separarse. Iguales privilegios dentro y fuera de la relación. Nadie debe ser castigado por querer disolver un matrimonio o por permanecer en él.

Artículo 18: Todas las personas tienen derecho a la *libertad de pensamiento, de conciencia y de religión*; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual o colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Puedes creer en lo que quieras, si no violas el derecho de nadie. No tienes por qué esconder o disimular tus creencias si a tu pareja no le gustan. Recuerdo el caso de una señora que mantuvo en secreto por años su adhesión a una congregación cristiana porque el marido era ateo y no le “daba permiso” para creer en Jesucristo. Su culto debía ser ejercido a escondidas, como si se tratara de un grupo terrorista. Cuando finalmente sacó el coraje para decirle la verdad, el ofendido señor se fue de la casa. La libertad de conciencia significa poder actuar de acuerdo con los propios códigos éticos y negarse a ir en contra de la propia fe, sea cual fuere. No niego que las parejas que profesan cultos religiosos distintos puedan llegar a tener problemas, lo que sostengo es que los valores, cuando son verdaderos y legítimos para quien los vive y siente, no son negociables. En el caso que acabo de señalar, la señora acumuló angustia y dolor durante años porque, al mejor estilo estalinista, le era “prohibido” ejercer libremente su religión. En una cita me dijo: “Nunca he sido tan feliz, puedo ir a mi parroquia y participar en los festejos cuando quiera... Es una sensación extraña, como si me hubiera liberado de una cárcel... Mi vida ha adquirido un nuevo sentido... Pero a veces me siento culpable conmigo misma por haber sido tan sumisa... Cuando decidí contarle todo me sirvió mucho saber que estaba defendiendo un derecho universal y que no solo era un capricho mío...”. Si en el nombre del amor afectan tu libertad de opinión y expresión, sencillamente eres víctima de un amor dictatorial: es decir, no te aman.

Artículo 20 (1): Toda persona tiene derecho a la *libertad de reunión y*

de asociación pacíficas

Parece sencillo, pero no lo es. Cualquier persona que mantenga una relación de pareja con alguien celoso o controlador, sabe a qué me refiero: “No quiero que salgas con tus amigas o amigos” o “¿Adónde vas, con quién vas, a qué hora vuelves?”. Amor policivo, el FBI en casa. El hombre dice: “¡Qué estupidez! ¡Solo a ti se te ocurre meterte con ese grupo de locas!”. Ella responde: “No son locas, son mujeres que trabajan en un voluntariado”. Él, indignado, replica: “¡Tu deber es no descuidar a tu familia, además debes contar conmigo cuando tomas esas decisiones!”. Ella dice: “No estoy de acuerdo. No puedes impedirme que me reúna con la gente que quiero... Además, la familia es tanto responsabilidad tuya como mía”. El marido tira la puerta con furia, sin antes dejar sentado el precedente de su desconfiada indignación: “¡Vaya a saber quién te está llenando la cabeza de estupideces!”. La mujer, que no necesita ayuda profesional ni consejos porque hace uso de *sus* derechos, se viste y sin una pizca de culpa o ansiedad sale para la reunión de los jueves, con la clara convicción de que la separación es cuestión de tiempo. En la mentalidad machista típica el derecho a reunirse y a asociarse es poco menos que un trastorno psicológico o una desviación de la conducta normal. En el amor maduro y bien estructurado *nadie es de nadie*. Algunas “posesiones amorosas” necesitan más de un exorcista que de un psicólogo.

Índice

Reflexión 1: Si el amor es incompleto, indefectiblemente, el sufrimiento hará su aparición	8
Reflexión 2: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones	13
Reflexión 3: Revisa tus concepciones erróneas y los pensamientos idealizados sobre el amor	15
Reflexión 4: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones	17
Reflexión 5: Cuatro esquemas autodestructivos que te harán sufrir en el amor	20
Reflexión 6: Revisa si tu relación de pareja es "solidaria"	22
Reflexión 7: Analiza el siguiente caso y saca tus propias conclusiones	24
Reflexión 8: Tres aclaraciones para que medites sobre ellas	24
Reflexión 9: Revisa si tu relación de pareja es "recíproca"	25
Reflexión 10: Si no quieres sufrir por amor, defiende tu individualismo y el amor propio	27
Reflexión 11: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones	28
Reflexión 12: No caigas en el amor indigno	30
Reflexión 13: No te resignes a la indiferencia de tu pareja	32
Reflexión 14: El desamor que libera	34
Reflexión 15: Congratulación y compasión	34
Reflexión 16: No importa cuánto te amen, sino cómo lo hagan	35
Reflexión 17: Dos formas de matar el amor	36
Reflexión 18: Tenlo presente: si no te admiran, no te aman	36
Reflexión 19: Piénsalo bien: ¿Tu pareja te ama como quieres que te ame?	37
Reflexión 20: No importa lo que digan: el sexo no substituye al afecto	38
Reflexión 21: No tienes que anularte para que el otro sea feliz	39
Reflexión 22: Las buenas parejas se compensan por lo positivo	39

Reflexión 23: El amor dubitativo es una peligro: ¡aléjate de él!	40
Reflexión 24: Analiza las siguientes causas del “ni contigo, ni sin ti”	42
Reflexión 25: No aceptes pasiva y condescendentemente el rechazo y la duda del otro	44
Reflexión 26: Cuidado con la decepción amorosa	45
Reflexión 27: Analiza estas cuatro maneras de idealizar al ser amado y distorsionar la realidad a favor del “amor”	46
Reflexión 28: Analiza estos casos en que se minimizan los problemas y llega a tus propias conclusiones	48
Reflexión 29: No hagas de tu pareja un culto a la personalidad	51
Reflexión 30: ¿A quién amas, a la pareja real o a la imaginada?	52
Reflexión 31: ¿Para qué quieres una “superpareja”?	53
Reflexión 32: Que te amen por lo que eres	54
Reflexión 33: La separación como una opción razonable	54
Reflexión 34: ¿Serías capaz de decirle a tu pareja, llegado el caso: “Te amo, pero vivo mejor sin ti”?	56
Reflexión 35: La “fobia al amor” y las malas separaciones	57
Reflexión 36: Ten claro por qué te separaste	58
Reflexión 37: Dos pensamientos que te harán sufrir: ansiedad anticipatoria (“ Me va a dejar”) y sumisión (“ Temo decirle que no”)	59
Reflexión 38: No tienes por qué contarle todo a tu pareja	60
Reflexión 39: Analiza los siguientes artículos de la Declaración universal de los Derechos Humanos y relaciónalos con los vínculos afectivos	61