

WALTER RISO

LAS MAYORES ESTUPIDECES QUE HACEMOS POR AMOR



CÓMO IDENTIFICARLAS Y NO CAER EN ELLAS
(AMAR NO ES ENLOQUECERSE)

WALTER RISO

Las mayores estupideces que hacemos por amor

Cómo identificarlas y no caer en ellas

Primera edición: agosto de 2018
ISBN: 978-958-59753-2-3

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.

Diseño de portada: Rubén Dario Hernández
Ilustración de portada: Jose Ramiro Hernández

© Walter Riso, 2018

© Editorial Phrónesis, 2018

www.phronesisvirtual.com

info@phronesisvirtual.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Cuando la persona que amas se cree el centro del universo y tú giras a su alrededor

- El territorio del macho alfa y el harakiri amoroso
- Harakiri II
- «Mi tiempo es tuyo y yo también»
- La insoportable sensación de ser un fantasma

Cuando pretendes retener a tu pareja a cualquier costo, incluso si no te ama

- Embarazos inesperados y amores inexistentes
- Inmolación
- Aunque sea por lástima
- Enamoramiento digital
- Perdonar lo imperdonable
- Tropezar con la misma piedra y seguir tropezando

Cuando descubres que tu pareja es infiel y la desesperación se apodera de ti

- Patrocinar los cuernos
- Amante de su ex
- Espionaje amoroso
- Cuanto más cerca, más lejos
- Pruebas de verificación
- Triple fatalismo

Cuando idealizas a tu pareja y esperas demasiado de ella

- Las buenas parejas jamás discuten
- «Si me tienes a mí, ¿para qué más?»
- Un cuerpo a medida del consumidor
- Mariposas en el estómago las veinticuatro horas
- El sesgo amoroso positivo: «mi pareja es perfecta»

Cuando eres incapaz de gestionar el sexo con la persona amada

- Sexo necesario, pero no suficiente
- El amor no «cura» la homosexualidad
- El sexo y el amor mal conectados
- Soluciones bajo las sábanas
- Sexo a secas
- Sexo a solas

Cuando la familia y/o los hijos se convierten en un obstáculo para la relación de pareja

- El yerno perfecto
- La suegra indiscreta
- Amor y racismo
- Primero papá, después los hijos
- Niños milagrosos

¿Cuánto vale un hijo?

PEQUEÑO EPÍLOGO

INTRODUCCIÓN

La palabra «*disparate*» es definida por los diccionarios como: «*Decir o hacer algo totalmente absurdo, equivocado, ilógico o sin sentido*». En el Diccionario esencial de la lengua española, se define como: «*Hecho o dicho disparatado*», la palabra «*disparatado*» se le da la definición de: «*Contrario a la razón*».

Hace unos meses, hice una pregunta a las personas que me siguen en Facebook e Instagram: «*¿Cuál ha sido la mayor estupidez que has hecho por amor en tu vida?*». Recibí más de veinte mil respuestas de todo tipo. Con un equipo de psicólogos, las seleccionamos y analizamos, y luego las agrupamos en seis categorías, con varios subtemas en cada una.

Esta clasificación, obviamente, no agota el tema, pero sí da una idea bastante aproximada de cómo podemos «*desconfigurarnos*» *si el amor se nos sale de las manos*.

Si estudiamos a fondo cada uno de los factores que mencionaremos, encontraremos tres elementos que aparecen de manera reiterada:

1. Creencias irracionales que se tienen sobre algún aspecto de la relación o la pareja.
2. Miedo a perder a la persona amada.
3. El intento testarudo por adaptarse a una pareja tóxica.

La suma de cada uno de estos elementos conforma una tríada destructiva que se debe eliminar y/o evitar caer en ellos a toda costa, para mantener una vida afectiva plena y saludable.

Los seis grupos de disparates elegidos corresponden a las siguientes situaciones:

1. Cuando la persona que amas se cree el centro del universo y tú giras a su alrededor.
2. Cuando pretendes retener a tu pareja a cualquier costo, incluso si no te ama.
3. Cuando descubres que tu pareja es infiel y pierdes el control.
4. Cuando idealizas a tu pareja y esperas demasiado de ella.
5. Cuando eres incapaz de gestionar el sexo con la persona amada.
6. Cuando la familia y/o los hijos se convierten en un obstáculo para la

relación de pareja.

En cada punto examino y profundizo en las consecuencias de estas actitudes o comportamientos disfuncionales que llevaron a tomar una decisión equivocada, su posible explicación y una solución, si la hay, o cómo evitar llegar a ellas.

Muchas de las cosas que leas parecerán increíbles o demasiado absurdas, pero puedo dar fe de que la gran mayoría de ellas han sido también motivo de consulta o descubiertas en terapia, tanto en mi práctica profesional, como en la de mis colegas. Si bien muchas personas no caen en los extremos que se verán a continuación, sorprende que ocurran con tanta frecuencia, como si amar fuera entrar a una *Mátrix* o a un mundo paralelo donde la realidad se distorsiona por completo.

La lectura de estos modos irracionales, insensatos, ilógicos o descabellados de encarar el amor, mostrará un camino que, en aras de una buena salud mental y afectiva, sería mejor no transitar, no importa cuánto sea el amor que sientes. No obstante, también es posible que te veas identificado con algún disparate en especial, ya sea porque lo has hecho, lo has pensado alguna vez o estás a punto llevarlo a cabo.

El mayor disparate que llegó a nuestras manos es quizás el que da origen a muchos otros y se desprende de una idea irracional mantenida por la cultura del amor romántico:

«Si haces cualquier cosa por amor, nunca cometes una estupidez, lo que hagas siempre será válido porque el amor no se equivoca».

Cuánta ingenuidad. El amor se equivoca ¡y mucho! Observa a tu alrededor y seguro conocerás a más de una persona que se enganchó con quien no debía, se adhirió a ella como una garrapata o ha hecho alguna barbaridad con la intención de mejorar el vínculo afectivo, pero luego se arrepienten.

La idea de que el amor conlleva una inteligencia implícita que le permite ser inmune a cualquier estupidez es un peligro porque le otorga al sentimiento amoroso carta blanca y una especie de inmunidad, como si se tratara de un reinado y nosotros fuéramos los súbditos.

A un paciente que había sido víctima de una estafa por una mujer que primero lo enamoró y luego lo dejó en la calle sin un peso, le pregunté si no se arrepentía de haber confiado tanto en su ex.

—Me lo señaló el corazón, —respondió.

—Pero como se fugó y está fuera del país, quizás nunca lo sepamos, —le

dije.

—Seguro volverá arrepentida, el amor no se equivoca, —sentenció.

Otra vez la «*certeza afectiva*». En su interior, la búsqueda de un atenuante para disculpar a la mujer le permitía, además de evitar sentirse como un tonto, mantener la esperanza de que el comportamiento delictivo de ella tuviera una razón valedera. Pero, aun así, es posible que, en lo más profundo de su ser, de tanto en tanto y a solas, una voz le susurre la verdad sin misericordia: «*No solo no te amaron, sino que se aprovecharon de ti y te explotaron*». Un duelo nada fácil de elaborar. Insisto: el corazón se equivoca, no cabe duda.

¿Manejarías una empresa guiado solo por tus sentimientos y tus mejores pálpitos? ¿Te dejarías hacer una cirugía si el médico recurre exclusivamente a su intuición y vocación de servicio al prójimo, en vez de a las ayudas tecnológicas? No, ¿verdad?

Fromm en el *Arte de amar*, dice:

«Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad, la gente estaría ansiosa por conocer los motivos del fracaso y por corregir sus errores —o renunciaría a la actividad—. Puesto que lo último es imposible en el caso del amor, sólo parece haber una forma adecuada de superar el fracaso del amor, y es examinar las causas de tal fracaso y estudiar el significado del amor».

Es probable que las personas hipnotizadas por el amor, o que lo han idealizado, cometan muchos, muchísimos disparates. ¿La clave para evitarlos?: mantener juntas, revueltas y entremezcladas, razón y emoción, para sensibilizar el intelecto y racionalizar el afecto, así sea un poco. ¿Qué no es posible? Sí lo es. ¿Que se pierde la magia? No es así. Se trasforma en algo más sereno y menos adictivo y, no por eso, menos pasional. No hablo del enamoramiento, que siempre está desbordado y fuera de control, sino de un amor más inteligente. El amor tranquilo y sin temores tiene el encanto de los buenos vinos: el sabor vale más que la borrachera. Es mejor caminar en paz de la mano de la persona que amas, que intentar volar con ella y estrellarte después en caída libre. Amor con realismo sin dejar de reinventarlo. Cuando el hecho de amar genera falsas esperanzas y expectativas, tal como afirma Fromm, surgen los peores disparates y los mayores fracasos.

Cuando la persona que amas se cree el centro del universo y tú giras a su alrededor

Si estás con una persona narcisista, ella misma se encargará de autoexaltarse, no necesitará que tú la idealices ni la eleves hasta el cielo, ella ya estará instalada en el Olimpo. A Narciso no lo suben a un pedestal, él se sube. ¿Cómo relacionarse con alguien cuyo ego lo ocupa todo?, egocentrismo (ser el centro); egolatría (idolatrarse a sí mismo), y egoísmo (lo quiero todo para mí). Todo junto, como una aplanadora que te pasa por encima.

Si estás metido hasta el alma con alguien así, ya te habrás dado cuenta de que la reciprocidad es imposible. En el balance dador/receptor tú solo existes para el otro en la medida que le satisfagas y te entregues en bandeja. ¿Eres masoquista y quieres sufrir por amor?: consíguete una pareja narcisista.

Una mujer escribió:

«Un día tuvimos un altercado porque no le preparé la cena. No sé debido a qué, ese día saqué fuerzas y le hice frente. Nunca lo había hecho antes. Mientras yo alegaba, él me miraba asombrado. No podía creer que me atreviera a enfrentarlo. Fue cuando me dijo: «¿No te das cuenta de la suerte que tienes de que sea tu esposo? ¿Ni siquiera agradeces que me haya fijado en ti?». No supe que responder. Dejé de hablarme un mes. De esto hace tres años... Todavía seguimos juntos...».

La gente narcisista rompe el equilibrio que hace posible cualquier vínculo afectivo; se adueña de la relación y te coloca en la periferia, como un satélite. En su mente, esa actitud no es una apropiación indebida, sino el orden natural de las cosas: *«Yo estoy por encima, soy más que tú»*. No es una caricatura, es real.

Si empiezas a percibir que tu vida gira alrededor del otro (la sensación será que cada vez existes menos) o que la persona que amas absorbe gran parte de tu energía vital (como si un vampiro emocional te clavara los colmillos), frena en seco y piensa. Reflexiona mucho, concéntrate, medita la cuestión, haz yoga, habla con alguien (profesional o amigo), pero no te dejes llevar por la inercia o la costumbre. Quizás estés atrapado en las redes narcisistas. Grábatelo: si el

amor no es equitativo, es dañino. ¿Cómo entrar a un corazón que ya está totalmente colmado por un ego acaparador e inflacionario?

Un hombre escribió:

«Podría dar muchos ejemplos de su codicia y pedantería, pero con uno es suficiente. Cuando tenemos sexo me trata como si fuera un consolador. Me coloca en una posición y luego en otra y otra: «Hazme aquí, hazme allá». Además, me regaña si no logra el orgasmo. Ni un beso ni una caricia. Solo sabe recibir, no sabe dar. Cuando termina, se levanta y se va a hacer sus cosas, sin preguntarme nada. Vivo muerto del miedo de no poder seguirle el paso y satisfacerla...».

Es absurdo tener miedo a no ser un buen esclavo sexual. Si estás con una pareja narcisista, no le importará tu bienestar, sino el suyo. Si te cruzas de brazos, la costumbre terminará por atraparte, estarás a la sombra de un amor exigente e ingrato que no se cansará de pedir una y otra vez, un amor insaciable.

El territorio del macho alfa y el harakiri amoroso

Una mujer escribió:

«A él le gusta ser el centro. Es un pintor reconocido y está acostumbrado a que lo feliciten y aplaudan por sus obras en todas partes. La gente le dice «maestro». Un día, ya que los hijos estaban grandes, decidí entrar a bellas artes y empecé a pintar. Pensé que nos uniría. Todo iba bien hasta que nuestros amigos y algunos profesores empezaron a elogiar mis cuadros. Me di cuenta de que cuanto más avanzaba en mi pintura, más se alejaba él de mí... Y bueno, empecé a pintar mal a propósito para que no se molestara... Sé que suena a locura, pero se calmó y ya estamos bien».

«¿Ya estamos bien?» ¡Qué disparate mutilar tus capacidades para no herir el ego de tu pareja! ¿Cómo es posible que alguien compita con la persona que dice amar? ¿No disfrutar de sus éxitos? ¿No congratularse de sus alegrías? Si te entrometes en su territorio, todo es posible, con un narcisista. Cualquier aproximación que le quite protagonismo, ser visto como un ataque a su dominio «alfa», petulante y vanidoso.

No cabe duda: la solución de la mujer, es peor que la enfermedad. Mutilar su vocación y autosabotearse, para que el hombre no se sienta amenazado en su quehacer artístico y deje de castigarla emocionalmente, no es otra cosa que autodestruirse para no incomodarlo. Un sacrificio irracional. Ella buscaba encontrar un espacio común donde pudieran encontrarse, él lo interpretó como una intromisión indebida en su mundo, una forma de contienda amañada que solo existía en su imaginación egocéntrica y, probablemente, paranoide. Si sostener una relación te exige tanto, esa relación no vale la pena. Aléjate de ese centro de gravedad afectivo y pon a funcionar el motor interno que tienes apagado hace tiempo.

Para tener en cuenta

Aplastar tu autorrealización por amor, convierte, automáticamente, ese amor en sospechoso. Una dosis de amor propio sería suficiente para que ella vuelva a sus cuadros, aunque el «maestro» se revuelque de la ira y le den

ataques de pánico.

Si para que tu pareja esté bien debes existir menos y resignar tu vocación o tus talentos naturales, y lo permites, te estás acostando con el enemigo. La mejor solución es desacoplarse de la otra persona, independizar el propio bienestar y perder el miedo a «desautorizar» a la pareja por más genial que sea.

Lo que sugiero es honestidad cruda y dura. Sinceridad sin anestesia. Cuando puedas ser tú mismo, dejarás de girar alrededor de la persona que amas para caminar junto a ella.

Harakiri II

Una mujer escribió:

«Me pegó y fui yo quien le pidió perdón para tranquilizarlo. Después de esto se fue de la casa dos días, hasta que le supliqué que volviera. Trato de darle gusto en todo para que no se sienta mal, ¿será que es un disparate ser tan comprensiva?».

Una cosa es ser comprensiva y otra someterse hasta perder cualquier rastro de autoestima. Es una forma más de harakiri. Tranquilizar al depredador es sinónimo de miedo, de pánico. El comportamiento «*apaciguador*» de la mujer que escribió causa altos costos emocionales y conlleva una buena dosis de irracionalidad. ¿Cómo explicar que una víctima se considere a sí misma responsable de que la maltraten e incluso lo justifique? Quizás de tanto machacar, el hombre haya logrado una especie de adoctrinamiento de su pareja para dejar claro que él es un ser superior. El control total se completa con mostrarse «*ofendido*», mientras que la mujer no se disculpe. Años de adiestramiento convierten a la otra persona en un títere: «*No importa lo que pase ni como sean las cosas, tu deber es darme gusto siempre*». La mujer que escribió no parece la compañera del hombre, sino su geisha. Si tu pareja se cree especial y tú te has creído el cuento y le rindes pleitesía, la esclavitud afectiva se ha apoderado de ti. Lee lo que sigue a continuación con sumo cuidado.

Para tener en cuenta

Recuerda y grábalo a fuego en tu cerebro: la premisa de la persona narcisista se basa en la exclusión, el no reconocimiento del otro como un interlocutor válido y en su sometimiento: «Tengo más derechos que tú». Cuando sufres de tal lavado cerebral, no es de extrañar que te atribuyas una responsabilidad que no te corresponde. No solo se ama al verdugo, también se lo exime. ¿Qué hacer? Si la relación no es democrática, tratar de equilibrarla, ejercer los derechos personales de manera valiente y, si no es posible, irse.

No debes convencer a nadie de que eres una persona, actúa como tal. El momento en que decidas jugártela, sentirás un temor casi infantil de inseguridad, como cuando un niño salta por primera vez a una piscina. Pero el

asunto es que sabes nadar. Al inicio es un mundo de dudas, luego poco a poco se irá configurando en ti un principio que regirá tu vida: «Nadie es más que yo».

«Mi tiempo es tuyo y yo también»

Una mujer escribió:

«El mayor disparate fue olvidarme de mí misma. Hace años que no tengo tiempo para mí. Mi esposo demanda demasiado y todo se hace en función de él. Pero no veo cómo salirme. Si no estoy al pie de él, protesta y refunfuña».

Pues que proteste y refunfuñe hasta que se quede afónico. El miedo se vence enfrentándolo. No tener tiempo para uno porque la pareja lo consume todo es una forma de despersonalización. Con el tiempo pierdes tu identidad. Si no dispones de un espacio individualizado para hacer lo que te venga en gana y cuando te provoque (obviamente sin violar los derechos del otro), no te sentirás libre. Entregar toda tu disponibilidad es como regalar el aire que respiras. Quizás la señora del *post* hizo un alto en el camino y dejó de correr de aquí para allá para cumplir los deseos y requerimientos de su esposo, quizás tomó conciencia y entendió que no tiene sentido tener una posición secundaria en la vida de la persona que ama. Cuando le dices a tu pareja: «*Mi tiempo es tuyo*», significa que ella puede disponer de ti como le plazca. Es como manifestar: «*Haz de mí lo que quieras*», «*solo existo para ti*» o «*lo mío no importa*». Si tu pareja se siente halagada y acepta esta «*consagración amorosa*», es que no te quiere ni cinco o tiene rasgos narcisistas.

Un paciente me decía: «*Solo soy feliz de verdad cuando mi novia lo es ¡Qué importa que disponga de mi tiempo y mis cosas cuando quiera y como quiera! Usted dice que el amor debe ser recíproco, pero en nuestra relación no puede ser así. Ella puede disponer de mí sin problema. Ella lo vale*».

Dependencia emocional y magnificación de la pareja, todo junto y al mismo tiempo. Mortal. Con solo nombrarla le embargaba una emoción incontenible. Cuando conocí a la mujer de sus amores en una cita, quedó clara la causa de la obnubilación de mi paciente. Era una mujer joven, muy bella e inteligente, con un agregado: destilaba un narcisismo seductor por los cuatro costados. Había organizado su noviazgo de tal manera que ella ocupara el centro de todos los acontecimientos relevantes, la felicidad de mi paciente incluida. Cuando le pregunté por qué estaba con él me contestó: «*Porque me ama*». Volví a preguntarle: «*¿Y tú lo amas?*». Se quedó pensando y luego me dijo: «*Casi siempre... Quiero decir... Es fácil estar bien con alguien que se desvive por ti*».

Yo agrego: no es fácil abandonar a un «*fan*» cuando necesitas que alguien reconozca tu «*grandeza*» y alimente la idea que eres una persona excepcional. Los halagos y la servidumbre de los «*admiradores*» son las golosinas más apetecidas para un ego en expansión.

La peor combinación posible en una relación de pareja es: «*No puedo vivir sin ti*» (dependiente) con, «*no puedo vivir sin mí*» (ególatra). En todo caso: ¿no es un disparate poner tu felicidad en manos de la persona que amas? ¿Cómo ejercer tus derechos en un vínculo afectivo si te has olvidado de ti? ¿Cómo tener una existencia decorosa si no tienes tiempo de vivir y experimentar el mundo que te rodea?

Hacer uso de tu tiempo no significa «*descuidar*» a tu pareja. ¿Que la otra persona te requiere de «*tiempo completo*»? , pues explícale que ella es importante, pero no lo único. Y si le da un patatús porque cree que «*merece*» una atención especial, pínchale el ego y dile un «*no*» pausado, respetuoso y saboreado.

Para tener en cuenta

Define tu territorio, tus escondites, esos momentos que solo están reservados para ti y utilízalos con frescura, pues son tuyos, únicos e intransferibles. Practica el ocio, lee un libro, hazte de comer o ve al cine. En ese espacio personalizado tú mandas y tú eliges.

Si no tienes tiempo para ti, no tienes nada. Cuando alguien te lo impida, explícale tus razones; si insiste, exígele que te respete; si continua en su reclamación, aprópiate de tu tiempo y ocúpalo, aunque el otro no esté de acuerdo, y si se indigna o te amenaza con un ultimátum, vete en paz. No hay opción, cuando te esclavizan, no te aman.

Y algo más: ser dueño de uno mismo es abrirle campo a la improvisación. No debes pasar un horario anticipado para tranquilizar a tu pareja.

La insoportable sensación de ser un fantasma

Una mujer escribió:

«Hace ocho años que no recibo un abrazo ni un beso, así sea en la mejilla... Tampoco se preocupa por mí cuando estoy mal, pero no me maltrata... En cambio, yo sí soy cariñosa, aunque siempre es él quien recibe afecto y yo nunca... La relación siempre va en ese sentido. A veces pienso que soy transparente, porque ni siquiera se da cuenta de que estoy ahí. Es como si yo fuera un fantasma. Creo que lo mejor es acostumbrarme a vivir así, porque no veo solución».

Discrepo en un punto, ¡por supuesto que hay maltrato! El disparate es aceptarlo como normal. La indiferencia afectiva golpea por dentro. Si amas de verdad a tu pareja no te quedarás impasible frente a su dolor o su alegría, frente a sus éxitos y sus fracasos, a sus achaques o a su buena salud. El amor posee ese encanto *«transitivo»* que hace imposible ignorar al ser amado y no correr en su ayuda o regocijarse por su bienestar.

Hay vínculos donde uno es el receptor por excelencia y el otro un dador de tiempo completo. Este desequilibrio interpersonal tarde que temprano lesiona al que se entrega. No hay autoestima que aguante la indolencia de la pareja. Para un narcisista esto es palabra muerta. Un paciente me decía: *«Me enseñaron desde pequeño a ser el centro. Mamá me decía: «Mi rey». Mi mujer se queja de que soy poco cariñoso, pero así me conoció, y además a ella le gusta mimarme y yo me dejo. Es un buen acuerdo, ¿no?»*. Sin palabras. El hombre persistió en su conducta egocéntrica poco más de un año, hasta que su mujer conoció un hombre *«dador compulsivo»*, del que se enamoró en menos de lo que canta un gallo.

Cuando le pregunté en una cita cómo se sentía, me expresó emocionada: *«¡No sabía que esto existía! ¡Ver fluir el amor y sentirlo es algo extraordinario!»*. Había pasado de la insoportable apatía emocional de su ex a una expresión de afecto compartida. Es imposible no sentirse un *«fantasma emocional»* si la persona que amas no te acaricia, no te abraza y ni te mira. La premisa es contundente: no te merece quien te ignora.

Un hombre escribió:

«Me fracturé el hombro jugando tenis y ella no me acompañó al hospital

porque tenía una reunión con sus amigas y no quiso cancelarla. Siempre le digo que debe ser más cariñosa conmigo y preocuparse más por mis cosas, pero entonces se enfurece y me dice que para eso está mi mamá, que le diga a ella. Ya no le pido nada. Me duele y me aguanto ¿Qué voy hacer?».

Con un pie en la angustia y otro en la depresión. Es un disparate quedarse callado y amoldarse a una pareja fría y distante. ¿Por qué debería cambiar él y volverse frío para equilibrar la relación en un sentido «negativo» e incompleto? ¿No sería más lógico que su pareja (la que manifiesta el déficit) haga el esfuerzo por ser más cálida y establecer así un equilibrio «positivo»? Una relación sin ternura es una relación sin futuro, desguarnecida, pobre. Podría argüirse que en realidad se trata de un «modo de amar» y que, por lo tanto, él debería aceptar a la mujer como es. Pregunto: incluso si le hace daño, ¿debería aprender a reprimir sus sentimientos de amor para no incomodar a su pareja? Si fueran dos personas frías no habría problema: vivirían en una especie de iglú emocional y listo, pero este no es el caso: el hombre que postea sufre, le duele la pasividad y despreocupación de la mujer que ama. La incapacidad de expresar afecto no es una posición política ni un punto de vista, es una carencia y casi siempre una patología. Para la mayoría de los enamorados la insensibilidad del otro es como un latigazo. No me refiero a una persona más o menos tímida o introvertida, hablo de la indiferencia de veras, de ausencia, de hacer invisible al otro, de egoísmo afectivo.

A veces, justificamos y excusamos el desafecto de nuestra pareja porque acercarnos a la verdad nos produce terror. Miramos para el otro lado y creamos la ilusión de que nada pasa y nos convencemos de que el desinterés de la pareja no indica nada preocupante. A esto lo llamo: ceguera para el desamor. Como dije: si tu dolor no le duele a la persona que amas y tu alegría no le alegra es probable que el amor haya desaparecido o nunca haya existido de parte de ella.

Una paciente explicaba así la falta de expresión de afecto con su pareja: «Como mi esposo tiene cierta dificultad para expresar sentimientos yo me adapté a él. Me reprimí tanto que ya me acostumbré a estar así». Dos fantasmas, dos indiferencias y cada uno era invisible para el otro. Qué triste equilibrio. Cuando conocí al hombre en cuestión, me di cuenta de que tenía un trastorno de personalidad esquizoide. En mi libro *Amores altamente peligrosos*, describo con detalle el cuadro clínico. Aquí solamente diré que ser esquizoide es ser un ermitaño emocional, defienden su territorialidad afectiva a capa y espada. Entre la «libertad» y el compromiso, siempre eligen lo primero. Son verdaderos agujeros negros del amor.

Mi paciente se acopló al estilo de su marido, bloqueó sus emociones y se encerró en una armadura por miedo a perderlo.

Repito: siempre es un disparate que las personas se acomoden a lo malo de sus parejas y no a lo bueno. Por ejemplo: si la persona que amas está desquiciada no debes enloquecerte para que «sean compatibles», es tu pareja quien debería entrar al mundo de los cuerdos.

Para tener en cuenta

Niégate a entrar a una dimensión fantasmagórica afectiva. Si el amor no se ve ni se siente, no existe, es una pose o una mentira.

Un dato más, así te inquiete y preocupe, es muy difícil que una persona narcisista renuncie a su esquema de «grandiosidad», no comprenderá ni la virtud de la modestia ni el valor de la democracia. No pierdas el tiempo. Mereces que te amen, mereces que te inunden de ternura. Si no te quieren como te gustaría que te quisieran, ¿qué haces allí en silencio y resignadamente? O te aman bien, como debe ser, o deberás repensarlo todo. Con la ternura no se negocia.

¿Habrá algo más denigrante que pedirle a la pareja que nos otorgue el estatus de «persona?». Hay peticiones o reclamos que destruyen tu autoestima con solo insinuarlas: «¡Es que yo también siento!» ¿Acaso tu compañera o compañero no lo sabe? No se trata de convencer a nadie sobre lo obvio. Si tienes que decir: «¡Trátame con empatía!», es que ya estás cuesta abajo.

Cuando pretendes retener a tu pareja a cualquier costo, incluso si no te ama

El amor no se obliga. No tiene sentido intentar retener a alguien que no te conviene o que no quiere estar contigo. Amor a la fuerza es desamor. La premisa que te ata al otro es profundamente irracional: *«Hagas lo que hagas y pienses lo que pienses, me niego a perderte. Nunca lo aceptaré»*. Testarudez afectiva, terquedad enfermiza o pataleta: no aceptar las cosas como son o como podrían llegar a ser.

Un paciente me explicaba en un tono épico y con mucha fe: *«Lucharé por ella. Nada es imposible cuando se ama como yo la amo»*. ¿De dónde proviene esa idea de que el amor hace milagros? El amor *X-men* que salta de una mutación a otra tratando de alcanzar a la persona que se ha ido no es más que una ficción plañidera. *«Lucharé por ella»*, dice el hombre apabullado por la confianza que le concede el sentimiento. Pero, ¿acaso *«ella»* era un trofeo? En el caso de mi paciente, la mujer ya había tomado su decisión, pero él estaba dispuesto a provocar una guerra si era necesario para rescatar a su amada. Lo que se negaba a ver es que la doncella ya tenía un nuevo príncipe.

Que ames con todo el corazón a alguien no hará que el otro también te ame a ti gracias a una especie de retribución organizada por el universo. Aquí no hay *«secretos»* delirantes ni operaciones mágicas encubiertas por algún subterfugio cósmico. Lo que vale es el *«realismo»*, así te duela. Insisto: persistir ante un imposible, humillarse, rogar, arrastrarse o mostrar una excelente hoja de vida que te acredita como un buen candidato no hará que la persona que te dejó de amar regrese de su destierro.

El exagerado *«optimismo amoroso ve cosas que no existen: sonrisas en rostros serios, guiños en ojos bien abiertos o caricias en roces accidentales; hace que las personas persistan irracionalmente»*.

Un hombre escribió:

«Algunos me dicen que es un disparate esperar que ella vuelva. Yo no lo creo. Cada día le mando una rosa a su oficina con alguna palabra de amor, le recuerdo los buenos momentos que pasamos juntos y le pido que

piense en nuestros hijos... Yo sé que usted no cree en los milagros, pero ella me volverá a amar. Solo se trata de un mal momento, de algo pasajero...».

El mismo hombre escribió unas semanas después:

«No lo puedo creer. No sé por qué ella quiere que salga de su vida de esta manera. Me denunció por acoso y pide la patria potestad de los niños. Sospecho que alguien le está lavando el cerebro en esa maldita oficina donde trabaja, y creo saber quién es. Tiene una amiga separada que odia a los hombres...».

Es decir: ni él ni ella son responsables del alejamiento afectivo, pero sí lo es una supuesta conspiración «*inducida*» por un tercero. Los psicólogos cognitivos llamamos a esta alteración: «*distorsión cognitiva o sesgo amoroso*», y consiste en tergiversar los datos de la realidad para que coincidan con nuestro esquema o paradigma de base. Si el hombre piensa que la relación afectiva con su ex «*debe ser para toda la vida*» y que ella solo está pasando por un «*mal momento*», no se dará por vencido y seguirá allí, esperando peras del olmo. En el duelo afectivo, a diferencia del fallecimiento físico, la expareja sigue en cuidados intensivos (no está enterrada) y la esperanza puede mantener activa la ilusión de un reencuentro por los siglos de los siglos. Incluso, como detallaba un joven en la consulta: «*Volveremos a estar juntos en otra vida después de muertos, en otra dimensión o en un planeta distante... Quién sabe*». Imposible elaborar un duelo si la reencarnación está presente como una posibilidad.

Si tuviera que elegir una sola virtud para que la gente que sufre por amor dejara de hacerlo, sería sin duda «*aprender a perder*». Aprender a retirarse, mutis por el foro, con la dignidad y el realismo del sabio, cuando ya no te aman. La sabiduría del desamor tiene dos pilares: no perseguir un imposible y poder discernir qué batallas justifican pelear y cuáles no.

La desesperación por recuperar el amor perdido puede llegar, como veremos, a límites impensados. En una vorágine de «*todo vale por amor*», la desesperación manda y los disparates prevalecen y se incrementan.

Embarazos inesperados y amores inexistentes

Una mujer escribió:

«Tengo un novio desde la adolescencia. Hace unos meses, el día que yo cumplía veintitrés años, me dijo que iba a dejarme porque «no estaba seguro de sus sentimientos». Sentí que todo se desmoronaba... ¡No lo podía creer! La sola idea de perderlo me enloquecía y entonces inventé que estaba embarazada. Quería retenerlo y eso fue lo primero que se me ocurrió. Ahora no sé qué hacer ni cómo sostener la mentira. Él le habla al supuesto bebé y está pendiente de mi panza ¡Dios mío! ¡No soy capaz de decirle la verdad!».

Que el fin no justifica los medios es obvio, pero que además el medio ni siquiera conduzca al fin esperado es el colmo. ¿Cómo salir de semejante atolladero? No veo ninguna solución que no pase por decir la verdad y soportar una ruptura inevitable. Cuando entramos en el laberinto del embuste nos perdemos a nosotros mismos. Para la mujer que escribió, ser sincera con su pareja y reconocer el engaño es hacer realidad lo que tanto teme: la pérdida del ser amado. Asimismo, postergar la sinceridad es crear una ansiedad anticipatoria inmanejable: *«Lo perderé de todas maneras»*. Atrapada.

En la serie *Gypsy* de Netflix, pueden verse con claridad las consecuencias de vivir en el engaño. El personaje principal, una psiquiatra protagonizada por Naomi Watts, además de mostrar un trastorno de personalidad y algunos traumas severos no resueltos, es una mentirosa compulsiva, una mitómana que pretende tapar una mentira con otra, incluso cuando se ve acorralada por el hombre que supuestamente ama, hasta que es descubierta y todo sale a la luz ante su desconcierto. Ya no había ni cómo ni sobre qué mentir. Las cadenas de falsedades son así: tarde que temprano se hacen insostenibles y te aplastan.

Además, un hecho determinante: si te aman por lo que la invención o la farsa dice de ti y no por quien eres en verdad, pues no te quieren, aman una imagen, un disfraz. De lo que se han enamorado no es de ti, sino del tinglado que has montado. ¿No es peor esto que el dolor del desamor? ¿No es mejor una ruptura adecuada, así sea muy dolorosa, que sostener un fraude donde te descubrirán y perderás hasta la última pizca de autorrespeto que te queda?

Cuando pretendes recuperar a tu pareja, la mejor manera no es timarla, es llegar a ella desde la más cruenta honestidad. Si no lo consigues, al menos te

queda el pundonor de haber obrado correctamente.

Una variación de lo anterior lo encontramos en el siguiente *post*, que podríamos llamar: «*pretendientes inexistentes*».

Un hombre escribió:

«Le pedí a una compañera de trabajo muy atractiva que se sacara una foto sensual conmigo y la monté en Facebook para inquietar a mi novia, quien es demasiado tranquila conmigo. Creo que para que una relación funcione hay que asustar al otro de vez en cuando. Al ver la fotografía se deprimió, pero no me importa. Con eso comprobé que me quiere de verdad, aunque a veces me da remordimiento haberla engañado...».

¿A veces? ¿En que habrá estado pensando el hombre que escribió? Si necesitas crear un falso romance para «*alertar*» a tu pareja y «*augmentar*» así su interés, es un síntoma claro de que algo anda mal en tu relación.

Nuestra cultura ha alimentado la creencia irracional de que si no se sufre por amor no se ama y, por lo tanto, hay que mantener a la otra persona en vilo para que se «*ponga las pilas*». Una paciente me decía en la consulta: «*No creo que él me ame de verdad: ¡nunca me ceta!*». Creo que es exactamente lo contrario: amar es confiar y esa confianza debe ser validada en la plena libertad del otro, y sin controles asfixiantes. Además, activar las dudas en tu pareja y asustarla para «*sentirte amado*», también pone en duda la confianza que te tienes a ti mismo.

Para tener en cuenta

El amor se prueba con hechos reales, sin trampas ni autoengaños. Lo que sea bueno, malo o regular, pero a cara descubierta, sin tretas ni subterfugios para conservar a la persona amada, sino tener dignidad incluso ante la pérdida afectiva más dolorosa. ¿Entiendes ahora por qué, tal como decía, Krishnamurti, el miedo corrompe? Porque te saca de tu sistema de valores, pierdes la dimensión ética por conseguir o retener la fuente de tu adicción, en este caso: el ser que amas. He visto en mi consulta a personas supremamente rectas e íntegras, degradarse y llegar hasta límites inusitados, sin el menor resquicio de moralidad y todo por «amor».

El desamor real o su anticipación pueden producir verdaderos ataques de pánico y un cataclismo en tus esquemas más profundos. Pero presta atención: aunque ahora te cueste entenderlo, con el tiempo verás con claridad meridiana, con los huesos, que un amor no correspondido no merece la pena.

No vale ni un ápice de sufrimiento. ¿Insistir?, ¿perseverar? No creo. La sensación que tendrás, parafraseando la canción, será «como soplar en el viento». ¿La solución? Realismo crudo, duro y a la cabeza. Que tu organismo diga: «Me cansé de sufrir, ya no quiero fingir». Entonces, cuando depongas las armas, verás una luz al final del túnel, así sea tenue. La verdad de una relación es siempre mejor y menos dañina que vivir en un mundo afectivo ilusorio creado a base de engaños.

Inmolación

Una mujer escribió:

«Cuando me dijo que necesitaba un tiempo para pensar lo nuestro y que se sentía vacío por dentro, creí enloquecer. Lo insulté y le pegué. Después, llegué a mi casa y me tomé un montón de pastillas. Desperté en un hospital y allí me dejaron por tres días. Él nunca fue a visitarme, no le importó que yo hubiera querido quitarme la vida... Lo llamé y ya no me pasa al teléfono...».

Los gestos o los intentos de suicidio ocasionados por despecho o desamor nacen de una necesidad obsesiva por controlar el ser amado: *«Debes amarme, aunque no quieras»*. Casi siempre lo que pretenden es influir sobre el otro para que recapacite y se dé cuenta *«del gran amor que siente»* el despechado. También puede ser una forma de llamar la atención, por venganza o por desesperanza, entre otras causas posibles. Como sea, e independiente de las motivaciones de fondo, el comportamiento autolesivo no suele producir el efecto esperado en el otro ni conlleva a recuperar el amor perdido. Yo diría que, más bien, produce un efecto contrario.

Una paciente me contaba lo siguiente: *«No sé cómo convencerlo de que ya no lo amo. Ojalá usted pueda ayudarme. Yo intenté ser su amiga, pero hace unos días se pasó de le raya. Estábamos discutiendo en la banca de un parque y le volví a explicar que no lo amo. De repente, como un loco, sacó una navaja del bolsillo, la puso sobre sus muñecas y se cortó delante de mí. ¡Qué horror! Y me dijo: «Esto lo hago por ti». Afortunadamente, lo auxiliaron a tiempo, pero algo se rompió dentro de mí. Ya ni siquiera quiero ser su amiga».*

¡Sufrimiento por todas partes! Desesperación, culpa, incertidumbre y un trauma que permanecerá por años. El deseo no es suficiente para que el amor se dé y florezca, se necesita de su prima hermana: la admiración. Cuando dejas de admirar, la llama del amor languidece o se apaga en un instante, como cuando soplas una vela. La persona que amabas se transforma en un paisaje árido y perturbador, pierde el encanto, el entusiasmo decae y la decepción te parte en dos. En vez de considerar el intento de autodestrucción del otro como un *«acto de amor»* hacia ti, evalúas su comportamiento como una debilidad o una forma de manipulación y violencia dirigida hacia tu persona. Parecería que un amor amilanado y enclenque genera rechazo, no fascina ni encanta, por el contrario, defrauda.

Que no puedan vivir sin ti no necesariamente es halagador, hay momentos en que esto se transforma en una especie de asfixia existencial. No solo sufre la persona dependiente emocional, sino también su pareja. Es tan mala la ausencia de afecto como un amor descontrolado. ¿Nunca has estado con alguien que te proporciona «*demasiado amor*»? Si tu pareja piensa que no es capaz de vivir sin ti, estás en un problema.

El disparate de la mujer que escribió es evidente: presionar a la persona amada a través del miedo o la culpa para que no la deje. El buen amor solo genera daños colaterales de poca envergadura. Nadie obliga a nadie, las cosas fluyen, se dan con tranquilidad o no se dan.

Una mujer joven que asistía a mi cita le dijo entre llantos a su pareja, un hombre muy depresivo: «*¡Por favor, si me amas nunca te mates!*». Él respondió: «*Lo he pensado, pero como sé que quitarme la vida te haría sufrir lo indecible, no lo haré, aunque la depresión me aplaste. Buscaré curarme*». ¿No es una manera más saludable de «*dar la vida*» por la persona amada?

¿Los suicidas son personas valientes o cobardes? No lo sé. No obstante, muchas investigaciones muestran que lo que buscan es evitar un problema o un sufrimiento aterrador porque no ven ninguna salida. Sin embargo, mi experiencia clínica de tantos años me ha llevado a concluir que siempre hay una solución posible o una manera constructiva de reevaluar la cuestión.

Sin el sentido básico de autopreservación, somos una rueda suelta en el universo. ¿Que el amor te acomoda en el engranaje universal? Es posible, pero no es lo único. Luchar por tus ideales hasta dejarte la piel, una existencia teñida de espiritualidad, ayudar a otros, el desarrollo de tu vocación, —solo para citar algunas motivaciones esenciales—, también te ubican en el cosmos. El amor no es lo más determinante para tu autorrealización.

Para tener en cuenta

Premisa radical pro vida: si la posibilidad de perder el amor de tu pareja te lleva en un momento de desesperación a querer acabar con tu existencia, entonces no es amor, es una adicción. Si esto ocurre, la relación será un castigo y una tortura para ambos. El buen amor se expande hacia afuera y también hacia adentro: se llama autocuidado, amor a la vida, aunque estés sin esta persona. En cualquier relación que tengas trata de construir un ambiente motivacional propio: hay vida después de la pareja y antes de ella. Practica la soledad, muévete con la libertad que otorga la autonomía y, sobre todo, así lo o la ames, eres la única persona en el mundo que puede darle sentido a tu

vida. Un dato más: muchas veces las personas que tienen gestos suicidas para llamar la atención del otro calculan mal y el gesto se convierte en realidad. Siempre habrá, en algún lugar, alguien dispuesto a amarte como tú quieres que te amen. Deja tu huella y te encontrará. Un paciente me confesaba: «Pensar que estuve a punto de pegarme un tiro cuando mi ex me dejó y de haberlo hecho jamás hubiera conocido a mi actual pareja, nunca habría conocido el verdadero amor».

Aunque sea por lástima

Tres definiciones para que tengas en cuenta:

- Algunos sinónimos de humillación: degradación, deshonra, indignidad.
- Significado de «*humillar*» de acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española: «*Herir el amor propio o la dignidad de una persona*».
- Significado de digno: «*Merecedor de algo*» o «*Cualidad de una cosa o alguien que merece respeto*».

Kant decía: «[...] *lo que se halla por encima de todo precio y, por tanto, no admite nada equivalente, eso tiene una dignidad*». Epícteto, en su *Manual* nos pregunta: «*¿Cuánto vales? ¿Tienes precio?*». Yo agrego: ¿tienes un valor de uso o un valor en sí, que te reafirma como ser humano? Un amor indigno es enfermizo.

Una mujer escribió:

«Cada vez que me miro al espejo me avergüenzo de mí misma. Un día, él me dijo que ya no me quería y que me tenía lástima por ser yo tan poca cosa, pero que no me iba a dejar por nuestra hija. Él fue sincero, aunque muy cruel. Y yo acepté. Recuerdo mis palabras con tristeza: «No importa que me tengas lástima, al menos sientes algo por mí. Prefiero eso a que te vayas».

¿Podrías estar con alguien que no solo no te ama, sino que sienta lástima por ti? Cualquiera diría que no y que hasta ahí llegaron. Sin embargo, mucha gente, bajo el efecto del apego o de algunos miedos (a la soledad, a que nadie más le quiera, a hacerse cargo de sí misma, a tener que enfrentar la vida, y así), acepta esas condiciones y otras aún peores. ¿No es preferible la soledad y el aguijonazo prolongado del duelo, a que el ser amado te «*denigre*» porque piensa que eres poca cosa? Es decir: poco querible, sin valor, prescindible. «*Estoy contigo por nuestra hija*», dice el hombre, lo cual significa que a la que ama de verdad es a la hija, mientras su mujer parece ser un mal necesario a quien toca aguantar. Piensa: ¿no lo mandarías a la porra? Si es evidente que *no te merece quien te considera poca cosa*, ¿por qué seguir con él? Nadie tiene el «*deber*» de amarte, pero sí el de respetarte.

Para tener en cuenta

Haz lo siguiente: primero, ensaya mirándote a un espejo, para luego

trasladárselo a tu pareja (esa que no te quiere tanto o apenas te desea). O si no eres capaz de decírselo, al menos exprésalo para ti como un mantra, porque a esto debes apuntar.

«Me cansé de sufrir y de mendigar. Ahora soy yo quien no quiere estar a tu lado. Me dolerá, pero me duele más estar contigo y ver hasta dónde he caído. No merezco el bochorno de suplicar amor. No sé si te amo o te necesito, pero tengo la certeza de que no le vienes bien a mi vida».

No todo tu cerebro acepta las condiciones denigrantes que has inventado para resignarte al desamor o a la indiferencia de tu pareja. Aceptar que sientan lástima por ti en vez de un amor saludable, tarde que temprano estallará en tu cara, la parte lúcida de tu mente lo sabe. Por eso, cuando estás a solas con tu humanidad, y la sinceridad arremete sin piedad, te das cuenta de que no deberías haber negociado como lo hiciste.

No necesitas conmiseración ni caridad de la persona que amas, sino un afecto honesto, completo y estimulante.

Enamoramiento digital

Una mujer escribió:

«Lo conocí por internet y al mes estaba muy enamorada. Un día, me dijo que no era capaz de tener una relación de lejos así que prefería romper. Se me vino el mundo encima y le dije que estaba dispuesta a dejarlo todo para irme a su país. Renuncié a mi trabajo, vendí lo poco que tenía y me fui a Australia. Fue todo un desastre. Todo era muy distinto a lo que me había dicho. Por ejemplo, no tenía un peso, estaba recién separado y era padre de cinco hijos. Al año regresé a mi país, deprimida y sola, a empezar de nuevo, porque él volvió con su mujer».

Enamoramiento por red, como cuando atrapan a un pez. ¿Es posible amar a una persona de manera virtual? Parecería que sí, aunque solo podemos intimar hasta cierto punto. ¿Cómo enamorarse de unas palabras, algunas fotos y videos en un «*cara a cara*» por *Skype* o *Face Time*, sin los ingredientes sensoriales que nos definen como humanos?

En lo que se refiere a la experiencia interpersonal del cuerpo a cuerpo, la configuración de un «*amor digital*» es incompleta. Por ejemplo, y aunque resulte obvio, no puedes hacer el amor por Internet (a no ser que lo reduzcas a una masturbación acompañada); tampoco es posible bailar agarrado a tu interlocutor de turno, ir a un cine y sentarse juntos, salir a caminar tomados de la mano o abrazados, respirar el mismo aire, compartir un solo helado, recostarse sobre su pecho y oír los latidos del corazón, acariciar su piel y sentir su textura, entrelazar los dedos y tomarse de la mano, besarse o, quizás lo más importante, olerse mutuamente. Esta ignorancia «*real*» del otro, conduce inexorablemente a un amor fragmentario (aunque a muchos usuarios de la red no les importe).

Un paciente me comentaba: «*No necesito más información. Yo sé que tres semanas es poco tiempo, pero es una persona maravillosa*». Le pregunté qué sabía de ella y respondió: «*¡Todo! Su manera de pensar, como se expresa, sus gustos, su visión del mundo. Por ejemplo, los dos creemos en Dios y pensamos que la fidelidad en una relación es fundamental...*». Traté de ser lo más explícito posible: «*No quiero que sufra y por eso le sugiero tener también un encuentro físico, para saber más de ella. Yo sé que su corazón siente que ya la conoce a fondo, pero coincidirá conmigo en que "conocer" de verdad a una persona es verla en acción, adentrarse en su entorno social, en su día a día, en sus*

relaciones familiares, en fin, que podamos registrarla en vivo y en directo: tocarla, aspirarla, abrazarla, abarcar el mismo espacio y respirar su aliento». Me hizo caso y comenzó a trabajar en su «prueba de verificación» cuerpo a cuerpo, pero la mujer nunca aceptó encontrarse con él en ninguna parte. Poco a poco ella fue alejándose ¿Tenía algo que ocultar? ¿Por qué no encontrarse con él? He visto a muchas personas que se «enamoran de lo que les gustaría amar» y completan la información que les falta del otro con sus deseos, más que con los hechos. Inventan una narrativa y se meten en ella.

Siempre que tomes una decisión donde el amor intervenga, ya sea real o virtual, debes tratar de bajar las revoluciones y ponerle algo de sensatez al corazón. Sería saludable y no es imposible hacerlo. La mujer que escribió no fue capaz, dejó que la impulsividad y quizás su necesidad de amar y ser amada la llevaran a comprometerse con un desconocido.

Una mujer profundamente enamorada de su «contacto», accedió a cambiar de religión, como condición para poder conocerlo en persona. Al cabo de unos meses, cuando ella se había «convertido», el hombre nunca más apareció. La mujer llegó a mi cita profundamente deprimida: según ella, había sido engañada por el hombre y había traicionado a su Dios. Doble y culpa, juntas y entremezcladas.

Para tener en cuenta

No digo que un «amor digital» sea malo en sí mismo, porque sin duda la gente que tiene amoríos por Internet en verdad lo siente. A lo que me refiero es a la imposibilidad de completar el proceso afectivo más allá de las imágenes y el sonido, a que no se pueda aterrizar en lo tangible y «conocer al otro» sin un plasma de por medio. Entonces, dejarlo todo e ir tras una persona que contactaste en la red (o «enamorarte» locamente) y nunca has visto cara a cara o tocado en el mundo de carne y hueso, es andar un poco a tientas, sin la suficiente información. A veces, lo que nos empuja es la necesidad y la confundimos con amor. «Contactarse» no es lo mismo que relacionarse.

Perdonar lo imperdonable

Se habla mucho del perdón. Yo mismo en uno de mis libros (*Pensar bien, sentirse bien*), me refiero a su poder terapéutico para eliminar el rencor o el odio hacia otros o hacia uno mismo. No obstante, vale la pena preguntarse si no habrá actitudes y comportamientos que sean «*imperdonables*», incluso si hay un gran amor de por medio. No hablo de los hijos, sino de la pareja. Cuando se dice que el amor «*todo lo perdona*», porque «*todo lo puede*», no estoy tan seguro que sea así. Hay ocasiones en que el daño es tan profundo que una dosis de indignación o animadversión nos mantiene en pie. El daño lo percibimos como irreparable. La palabra «*indignación*», según Aristóteles, es una ira ante la injusticia, no una furia desbordada e irracional. Lo que sostengo es que en nombre del amor hemos aceptado, olvidado e incluso justificado conductas inadmisibles de acuerdo con los principios más básicos y éticos. «*El sentimiento de injusticia te empuja a restablecer el desbalance (es una ira justa); el odio y el rencor, te carcomen por dentro y te impiden crecer*».

Una mujer escribió:

«Soy separada y vuelta a casar hace cinco años con un hombre más joven y de una clase social más baja. Era mi empleado antes. Me enamoré como una adolescente y quise iniciar una vida nueva con él. Lo que nunca imaginé es que fuera tan cruel. Me ha mandado al hospital dos veces. Denigra de mí cada vez que puede y en público, me humilla, me escupe y es un sádico en lo sexual. Una vez después de hacer el amor me orinó. Al cabo de unos días se arrepiente y pide perdón, me jura que no va a volver a pasar, yo le doy otra oportunidad, pero vuelve y recae. Creo que no me conviene. No sé qué hacer».

¿Será que la mujer realmente no sabe qué hacer o será que no se siente capaz de hacerlo? ¿Aún no está convencida? ¿Acaso duda o teme llegar a la conclusión que seguir a su lado es un disparate? Soportó años de mal trato y apenas «*cree*» que no le conviene. ¿No es demasiado perdonar?

El apego es una adicción a algo o alguien. Estar apegado o apegada no solo afecta nuestra manera de ver las cosas, sino también pervierte nuestros valores, como dije antes. Debido a la obnubilación que produce en nuestra consciencia, podemos llegar a considerar como «*normal*» lo que es infame o deshumanizante.

Muchas pacientes dependientes que mantienen relaciones con sujetos

agresivos, me repiten la misma frase: «¿Cómo me estoy rebajando de este modo, si yo antes era una persona valiente?». Ya no se reconocen en sus acciones porque al adherirse emocionalmente a otra persona se pierden a sí mismas en perdonar lo imperdonable, una y otra vez.

Si lo que afirma la mujer que escribió es cierto, debe pedir ayuda profesional y denunciar al maltratador, de manera urgente. Ojo, aunque parezca obvio, no todas las personas son capaces de hacerlo. El bloqueo emocional a veces es totalmente incapacitante. Tomar esta decisión implica romper más de un paradigma y enfrentarse a los fantasmas personales, que pueden ser muchos y variados: «No soy querible», «soy una mujer débil para enfrentar el mundo», «odio la soledad», «no sé cómo ganarme la vida», «invertí demasiado en esta relación y el fracaso me mataría», «¿será que todo es culpa mía?», «no confío en mí misma», «me odio»... y la lista sigue.

Presta atención por favor a lo que voy a decir: «El que tiene el control emocional en una relación es quien depende menos del otro». Dicho de otra manera: el poder afectivo lo tiene quien puede prescindir más fácil de su pareja. ¿Quién tendrá el poder y el control de la relación de la mujer antes mencionada? Seguramente él. En muchas ocasiones, liberarse es dar un golpe de estado y no tanto un golpe sobre la mesa. Si alguien te escupiera o se orinara en ti, ¿bastaría con quejarse y dejar sentada una protesta «formal»? ¿Cabe dar otra oportunidad?

No se puede justificar una violación a los derechos de alguien apelando a una enfermedad médica o a un trastorno psicológico. Un maltratador no «recae», «repite», porque esa es su esencia. Los traumas no excusan los golpes. No es lo mismo «justificar» que «explicar». Lo primero, implica una fundamentación ética/moral; lo segundo, simplemente señala las causas. Yo puedo hallar «explicaciones» de porque Hitler hizo lo que hizo, pero nunca lo justificaría, fueran cuales fueran las razones.

Recuerdo un *best-seller* romántico de los años setenta que fue llevado al cine con récord de taquilla: *Love Story*. Su eslogan publicitario era: «Amar es nunca tener que pedir perdón». Y parece razonable: si nunca debes pedir perdón a tu pareja es que nunca le haces daño. Yo prefiero otro lema más afín a las «historias de amor» contemporáneas: «Amar con dignidad es nunca perdonar lo imperdonable».

Para tener en cuenta

El siguiente principio es vital para marcar límites: no necesitas «dejar de

amar», para cortar con tu pareja de turno. Es decir: no es cierto que el amor todo lo perdona. La razón primordial de no perdonar lo imperdonable debe ser tu supervivencia emocional y física. Por ejemplo, podrías pensar: «Lo amo, o eso creo, pero no quiero morir a manos de un loco ni que me ultrajen, por eso lo dejo: prefiero la bendita soledad a su sola presencia». A veces, no basta con separarse, también hay que «desatarse» para alcanzar una dosis mínima de sensatez.

Tropezar con la misma piedra y seguir tropezando

Un hombre escribió:

«Mi mayor disparate ha sido volver con mi ex varias veces. Siempre fracasa y quedo peor que antes. Es como si me sintiera obligado a estar con ella, no sé si por los hijos, aunque ya están mayores, o porque nos casamos por la iglesia. No somos capaces de dejarnos. Ayer hablamos de darnos una nueva oportunidad. Y van cuatro...».

¿Repetir con el o la ex? Tengo mis dudas. ¿Intentarlo más de una vez? Piénsalo bien, muy bien. Mucha gente que vuelve con su expareja se arrepiente. Solo un porcentaje pequeño de estos reencuentros son exitosos, otros se quedan allí, anclados, por temor, resignación o incluso por vergüenza: ¿cómo justificar dos o tres fracasos con la misma persona?

Mi opinión es que regresar a lo mismo no tiene sentido, ¿para qué repetir lo que me hizo infeliz o fue insípido? El intento se justificaría si hubiera un *cambio real* (a veces debe ser radical) en los interesados, y que este cambio fuera estable y para mejorar. Lo ideal es que sea validado por un profesional experimentado en el área, es decir: tener evidencia científica y no solo «buena voluntad» o «esperanza amorosa». Pero si los miembros de la pareja son las mismas personas que antes de la separación y no han tenido una transformación significativa, ¿para qué intentarlo? Insisto: ¿volver a lo mismo? Pregúntate: ¿sufriste con tu ex?, ¿te trató bien?, ¿Cuáles eran tus insatisfacciones, tus carencias y alegrías?, ¿crecías como persona? Se trata de hacer un «balance cognitivo/afectivo» y cuestionarse con la mayor crudeza posible y sin engañarse lo que «fue» y lo que es (después de todo no es una decisión cualquiera). ¿Amanecerías todos los días, otra vez, con esta persona?

Para tener en cuenta

Benjamín Franklin, decía: «Ten tus ojos abiertos antes del matrimonio, y cerrados después de él». Yo diría otra cosa, no solo con respecto al matrimonio, sino también a una posible reincidencia con tu ex: abre bien los ojos y nunca los cierras, ni siquiera parpadees. No te quedes en lo que «podría haber sido y no fue». No te lamentes de un pasado proyectado a un futuro que nunca existió. Mira lo que en verdad es, sin paliativos, ese dolor es curativo. Una pregunta más: de acuerdo con lo que has vivido,

¿recomendarías tu ex a una persona que quieras mucho, ya sea amigo o amiga, hijo o hija? Si tu respuesta es no, ¿para qué volver? ¿Qué estás haciendo allí?

Cuando descubres que tu pareja es infiel y la desesperación se apodera de ti

Un hombre escribió:

«Yo no soy infiel porque después de estar con otra mujer, siempre regreso donde mi esposa. Soy desleal, pero no infiel. Es la madre de mis hijos y toda la vida la querré más que a mis amantes. Los hombres somos así, la tal infidelidad no existe. Ella debería comprender y no poner tanto problema».

¡Por supuesto que existe la infidelidad! Él es un buen ejemplo de ello. ¿En qué planeta vive el señor? Qué disparate tratar de convencer al mundo, mediante argumentos traídos de los pelos, de que la mujer debe aceptar que le pongan los cuernos porque forma parte de la estructura masculina. Definamos y aclaremos.

La infidelidad puede definirse como la ruptura inadecuada (engañosa, traicionera) de un pacto afectivo/sexual preestablecido. No solemos hacer explícito ese pacto, aunque muchos suponen que los vínculos afectivos deben ser siempre exclusivos. Parecería que después del juramento o el compromiso que se adquiere al establecer una relación, el corazón y Eros quedaran sellados y resguardados por el sentimiento: *«Si amas de verdad, nadie más puede entrar»*. El mito de la exclusividad emocional establece que no se puede amar a dos personas a la vez, lo cual no es cierto. En mi experiencia como psicólogo clínico podría citar cientos de casos en donde uno de los dos integrantes de la pareja abre una sucursal, no solo sexual, sino también afectiva. Podría pensarse que el amor se parte en dos y que donde se amaba mucho a uno solo, ahora se ama más o menos a dos. Pero no necesariamente ocurre esto. En los casos a los que hago referencia, el sentimiento no disminuye su intensidad, sino que se multiplica por dos, se duplica. Repito: podemos amar a dos personas a la vez y con igual fuerza. Nadie está exento.

Sin embargo, pese a la emancipación emocional posmoderna, muy poca gente considera que el hecho de ser infiel sea algo sin importancia y secundario en una relación. No solo porque produce mucho sufrimiento, sino por cierta

implicación ética, es decir: la infidelidad vista como una «*estafa afectiva*».

Un joven paciente afirmaba: «*No estoy de acuerdo con ser infiel. Si alguien quiere tener dos mujeres o dos hombres, o más, pues que se enganche con alguien que piense de igual manera*». Y tiene razón. Si eres hincha del poliamor, búscate alguien compatible con tu filosofía: un «*poliamoroso*». Si te gusta el intercambio de pareja, encuentra una persona afín con los **swingers**.

Recordemos que cuando hablamos de engaño amoroso siempre nos referimos a romper un acuerdo sexual y afectivo, implícito o explícito, de manera traicionera. Así que para afirmar que una relación extramatrimonial sea considerada o no un acto de infidelidad, deberíamos saber cuál era el pacto. La premisa es que no siempre acostarse con otra persona por fuera de la relación puede considerarse una conducta infiel. Por ejemplo, si el acuerdo entre las partes fuera que una vez por semana cada quien hace lo que quiere con su vida sexual, lo que ocurra ese día por fuera de la relación no podría considerarse un engaño, ya que se mantiene dentro del convenio: no hay mentira ni perfidia, sino un consentimiento mutuo. O supongamos que el arreglo fuera: «*Cada quien en la pareja es libre de tener relaciones fuera de ella, pero siempre debe contarle al otro la verdad*». Aquí la infidelidad no sería estar con alguien, sino mentir al respecto. Como sea, un hecho comprobado es que, en la mayoría de las culturas, los enamorados esperan una relación donde se privilegie la exclusividad en todos los campos.

Muchos de los casos que se describen a continuación muestran los disparates o desaciertos que cometen las personas motivadas por la desesperación y la impulsividad ante la traición de la persona amada. No me referiré solamente a los amantes reales, sino también a las infidelidades anticipadas, las que no han ocurrido aún, pero se sospechan o se imaginan.

Patrocinar los cuernos

Una mujer escribió:

«Mi esposo tiene una amante y me dijo que no puede vivir sin ella. No soy capaz de dejarlo y por eso acepté compartirlo. Pero eso no es todo, resulta que mi marido la sostenía económicamente, pero como lo echaron del trabajo y no consigue empleo, ahora soy yo quien le pasa una manutención a ella. Él dice que eso muestra lo buena persona que soy. Mis amigas y mi familia dicen que estoy loca».

Ayudar, comprender, compadecerse, tolerar o considerar son palabras muy bonitas y aclamadas socialmente como una forma de virtuosismo. Sin embargo, en el amor de pareja hay momentos en que tales atributos pueden excederse y ser dañinos para uno. Mucho dirán: *«Pero cómo, ¿no se supone que todo altruismo es bueno?»*. Así seas un santo o un monje budista de tiempo completo, si la compasión amorosa afecta tu honra, quizás deba desecharse.

Retomando el caso de la señora que escribió: ¿aceptarías ese trato?, ¿le darías dinero a la amante de tu compañero para que él no te deje? Tener cuernos ya es doloroso, como para además patrocinarlos. No digo que no comprendas el dolor del prójimo, pero ayudar al amante de tu pareja me parece demasiado, un disparate. Si lo que te mueve es el miedo a perder a la persona amada, todo irá mal. A veces las convicciones pesan más.

¿El poliamor? Si así fuera, deberían estar unidos los tres y nadie sería amante de nadie. Todo se reduciría a un amor que se irradia hacia todos los involucrados de manera consensuada y sin temores ¿Poligamia? Tampoco es el caso. Me gustaría preguntarle a la señora, si pudiera: *«¿Usted realmente está cómoda con la situación que plantea? ¿No preferiría la exclusividad afectiva y que su marido no tenga otra persona?»* Si la primera respuesta es «no» y la segunda es «sí», estamos ante un claro ejemplo de cómo el apego distorsiona la mente y obliga a ir en contravía de nuestros más profundos deseos y valores. No se trata de ser un *«buen samaritano»*, sino de tener una relación *«buena y saludable»*.

Para tener en cuenta

El amor tiene límites (te invito a leer mi libro: Los límites del amor) y el

sacrificio también. Si amas demasiado, más allá de tu autoestima, aceptarás cualquier cosa en la relación y lo justificarás en nombre del amor. Pero puede que un buen día despiertes del letargo amoroso y te arrepientas de lo que hiciste: aceptar lo inaceptable. Por ejemplo, que te engañen o compartir la persona amada cuando no quieres hacerlo. Define qué tipo de relación quieres: compartida o exclusiva, y una vez tengas claro esto, obra en consecuencia, con valentía y sin dudarlo. Y si no hay acuerdo podrías decir: «Te amo, pero te dejo. Lo que me propones es inaceptable, NO dejaré que me explotes». Como dije antes: no todo es negociable por amor. ¿Lo sería para ti el engaño? ¿Dirías que el marido de la mujer que escribió la ama?

Amante de su ex

Un hombre escribió:

«Estuvimos casados siete años hasta que descubrí que ella tenía un amante. Entonces, indignado, la puse entre la espada y la pared: «él o yo», porque pensé que iba a pensar en la familia que habíamos construido. Pero me equivoqué, se fue con el otro. Estaba como poseída. A los pocos meses empezó a decirme que aún me quería y a buscarme sexualmente. Hoy, el que era su amante es su pareja estable y yo, que era su esposo, pasé a ser su amante. No sé cómo me enredé tanto».

Reasignación de roles que estruja el yo y lo hunde ¿Podrías pasar de ser esposo a ser amante de tu ex si amas realmente a una persona? Es posible que el hombre que escribió active un nuevo proceso de duelo en cada adiós de su ex esposa y ahora amante. Una repetición de la repetición, un nunca acabar, como la película: *El día de la marmota*. No solo se trata de compartir a la persona con otra, sino de que te hayan relegado a un segundo plano, que quieran retenerte, pero solo un poco. Realmente, si el hombre ama a su ex, la tortura será terrible. Cuando el amor de una de las partes sigue vivo, siempre es mejor un adiós definitivo, que varios «*hasta pronto*». El buen amor no es de medias tintas.

¿Cómo adaptarte a un papel secundario cuando fuiste principal y único en la vida de la persona que amas? Cierra los ojos e imagínate cómo serían cada encuentro y cada despedida. Piensa que esa persona que vivía contigo y con la cual tenías proyectos en común y muchas otras cosas más, de pronto te reduce a la mínima expresión afectiva: «*Ya no te amo, te deseo... a veces. Por lo tanto, te propongo que seas mi amante y no mi compañero de vida*». La propuesta puede partir en mil pedazos un corazón comprometido y enamorado. Si te hicieran una propuesta así, no te ofusques, no grites, respira profundo, piensa en tu salud mental y no caigas en la trampa.

Para tener en cuenta

*Para ponerte en los zapatos del hombre que posteó de una manera empática, busca en tu ordenador la canción interpretada por Pablo Milanés, *El breve espacio en que no estás*. Simplemente escúchala, saca un pañuelo por si acaso y haz de cuenta de que eres tú el personaje de la historia. Una buena*

manera de dejarlo claro, si no quieres compartir la persona que amas con otra, sería decirle: «¡Quiero exclusividad, estás conmigo o no estás!», así suene mojigato o del siglo pasado. Si es lo que quieres, dilo sin vacilar, repítelo para que no queden dudas, grítalo. Aunque te digan lo contrario, a nadie le gustaría ocupar el segundo lugar en la vida del ser amado. Te pregunto: ¿no sería fabuloso que hubiera un clic biológico, construido por la evolución y único para el homo sapiens, que al activarse impidiera amar a quien no nos ama? Que bastara con preguntar: «Yo te amo, ¿y tú?», y si el otro dijera «no», el sentimiento se esfumara, desapareciendo frente a nuestras narices. Pues debo decirte que he conocido personas que poseen ese clic. Hay pocas, pero he alcanzado a contactar con alguna de ellas en la terapia, y no son narcisistas: simplemente son incapaces de amar a quien no las ama. Si no hay reciprocidad no le encuentran sentido a seguir malgastando energía vital. Me dirás que el amor es ciego y que por eso la razón no entra. Aceptémoslo, a veces es ciego, pero no por eso debe ser estúpido.

Espionaje amoroso

Una mujer escribió:

«He decido hacerme amiga de la amante de mi esposo. Es mejor estar cerca del enemigo y saber sus movimientos. Me muestro como una mujer moderna y civilizada con ella y le digo que soy de mente abierta, pero no es verdad. Me tranquiliza tenerla controlada y ver cómo avanzan las cosas entre ellos, qué tanto están involucrados y hasta dónde son capaces de llegar».

¿Controlada? Mal cálculo. En toda lucha hay mínimos a respetar, incluso en las lides del amor. Cuando una paciente me dice: *«Voy a pelear por la persona que amo, con todas mis fuerzas»*, empiezo a preocuparme por dos razones: una es que ella esté sobrestimando sus propias fuerzas y la otra, no tener en cuenta que para llevar esa batalla adelante se necesitan dos. La mujer que escribió optó por un *«espionaje afectivo»*: ¡hacerse amiga de la amante de su esposo! El riesgo de estar *«cerca del enemigo»* tiene el problema de que el contrincante también aproveche la ocasión para *«estudiarte»* y obtener secretos íntimos con el fin de derrotarte: un contraespionaje. La mujer que escribió se metió en la boca del lobo. ¿Qué hará cuando la amante de su esposo le cuente los pormenores amorosos y sexuales que sostiene con el marido?

Una paciente utilizó esta forma de espionaje y al poco tiempo tuvo un trastorno de ansiedad acompañado de ataques de pánico. No aguantó que la mujer le contara los juegos eróticos que practicaba con su esposo y que ella nunca había tenido con él. Y hubo algo más que rebosó la copa: al verla tan *«abierta de mente»*, la amante lanzó una propuesta que ella rechazó de tajo y nunca más volvió a verla: *«¿Y si nos vamos a vivir juntos los tres? Como somos tan amigas... Yo no tengo celos de que él esté contigo. Sería muy lindo»*. Un año después reconocía que su intento de *«espionar»* a su oponente resultó ser un gran disparate.

Para tener en cuenta

Si necesitas «pelear contra alguien» para reconquistar a la persona que amas, quizás ese vínculo no valga la pena. ¿Acaso no preferirías que te amaran con tranquilidad, sin dudas y sin terceros? A las personas no hay que «conquistarlas» como si fueran un trofeo de guerra, sino establecer una

conexión fluida y natural: encontrarse mutuamente y descubrirse en paz. Amar no es colonizar al otro. No se «toma por asalto» a la persona que amas: la seduces, la atraes, la consientes, abiertamente, sin doble intención y sin tantos secretos de estado. Además, como lo demuestra la experiencia, y siguiendo con el lenguaje castrense: aliarse con el enemigo, funciona como un bumerán: siempre se devuelve en tu contra.

Cuanto más cerca, más lejos

Una mujer escribió:

«Esperé a la esposa de mi amante a la salida del trabajo y le conté todo. Mi intención era precipitar su separación. Era tanta mi furia tras cuatro años de espera que no me importó nada. Incluso tuvo un hijo con ella durante ese tiempo. Pero la mujer me dijo que si yo quería podía seguir siendo la amante de su marido, porque su matrimonio funcionaba gracias a mí. Y agregó: «¿Para qué se va a separar, si ya no tiene quejas de mí... Lo que le falta en casa lo obtiene con usted». Me dejó boquiabierta. Yo sigo con él, pero parecería que cuanto mejor estemos los dos, mejor estará su matrimonio...».

No creo que el hombre se queje demasiado. Como dicen: *«Pan y pedazo debajo del brazo»*. Su esposa, su hogar y su hijo, por un lado (obteniendo *«seguridad/estabilidad»*) y, por el otro, su amiga amante entregándole lo que quizás no tiene en su hogar. La mujer que escribió, sin quererlo, pudo haberse convertido en una especie de amortiguador de los problemas matrimoniales de su amante, del hombre que ama y espera que se separe, pero que paradójicamente no lo hace gracias a ella. ¿Cómo agudizar las contradicciones y conflictos con su esposa y propiciar una separación, si existe un oasis, un catalizador que es su amante? Muy difícil.

Veamos un ejemplo que confirma lo anterior. Una paciente separada hacía unos meses conoció a un hombre casado e iniciaron una relación de amantes, con todo lo que ello implica. Al principio fue un juego donde las cosas estaban claras: vivir el aquí y el ahora, sin planes futuros de ningún tipo. Sin embargo, como suele pasar en estos casos, de tanto intimar, el afecto va creciendo y alguien termina enamorándose. Mi paciente, una mujer relativamente joven, se enamoró perdidamente del hombre. A partir de ahí, todo fue un enredo: promesas, incumplimiento, rupturas transitorias y regresos apasionados. Después de casi tres años, mientras estaban en un hotel tomando una copa, ella le preguntó como tantas otras veces: *«¿Por qué te cuesta tanto separarte si tu relación es tan mala?»*. El amante se quedó pensando y respondió: *«En realidad, desde que te conozco, ha ido mejorando»*. Mi paciente dijo que no entendía y él le explicó lo siguiente: *«Tú compensas el vacío que siento con ella: me das sexo, ternura, emociones, juventud, energía, así que peleamos menos y todo se hace más soportable. Por eso te amo tanto»*.

Para tener en cuenta

¿La solución? Quizás la única salida, aunque no sea fácil y solo para valientes, es dejar de ser la punta del triángulo amoroso. Negarse a ser un esquema compensatorio y evitar así que la relación de pareja de tu amante, funcione mejor. Mandar todo a la porra, «resetearse» y tratar de encontrar una persona totalmente disponible y sin enredos. El tire y afloje: «sin ti me muero y contigo también», acaba con cualquiera. Cuando el amor no tiene lado por dónde cogerlo, es mejor dejarlo ir. Hay relaciones que son como las arenas movedizas, cuanta más energía inviertas en ellas, más te hundes. En este caso concreto, las arenas movedizas se identifican con la siguiente conclusión: «Cuanto más nos amemos, menor será la posibilidad de que ella o él se separen». Difícil de procesar. Si tienes una relación de este tipo con tu amante y te ha dicho infinidad de veces que abandonará a su pareja por ti pero sigue allí, piensa bien si se justifica quedarse atrapado en ese juego sin solución. Es posible que siempre encuentre una excusa para seguir en su matrimonio. Si te amara de verdad, cargaría con los costos morales y sociales, y ya se hubiera separado.

Pruebas de verificación

Una mujer escribió:

«Cuando a veces se me hace tarde en el trabajo, al llegar a mi casa él me está esperando con cara de indignación. Me dice: «¡A ver, siéntate y abre las piernas!». Entonces, me huele la ropa interior y la vagina para ver si estuve con alguien. Yo lo calmo y trato de hacerle entender que jamás sería infiel. No sé cómo convencerlo».

«Escanear», verificar, someter a escrutinio, todo, de manera humillante y abusiva. ¿El disparate?: acceder a la inspección degradante, como si ella fuera un animal, un objeto o una esclava sexual. ¿Por qué accede a la celotipia del hombre? ¿Por qué no se opone? ¡Incluso ella trata de «tranquilizarlo», mostrando que está equivocado y le jura fidelidad! Pero si a veces la sola pregunta sobre la infidelidad es ofensiva, ni qué decir de los «exámenes» a que los que la somete su pareja.

Una paciente adolescente me decía angustiada: *«Tengo que reportarme a cada rato y decirle dónde estoy y con quién. Me vigila con el WhatsApp o el Face Time, me pide que le saque fotos o que hagamos un directo. Quiere ver cómo estoy vestida y verificar con quién estoy. A veces pide hablar con alguna de mis amigas para estar seguro de que no estoy con otro. Me siento presionada y acosada. Sé lo que debería hacer, pero me falta coraje».*

Amor «bajo palabra», en libertad condicional. ¿Cómo seguir en una relación donde la desconfianza adquiere estos límites? Antes, los celosos contrataban un detective, ahora, regalan un celular de última generación. A los celos enfermizos se les llama celotipia y es un delirio que necesita ayuda profesional. Cada vez que le damos información al celoso obsesivo «para que se tranquilice», le reforzamos la conducta persecutoria.

Insisto: cuando la mujer que escribió se presta al «cateo sexual», pierde autorrespeto y denigra de su condición humana. Llegará un momento, en que la depresión caerá sobre ella como una montaña. Sin confianza, el amor se convierte en una amenaza constante. La única «certeza» que el amor exige es la convicción profunda de que la persona que amas nunca te hará daño intencionalmente. Es imprescindible sentir esa confianza básica. Cesare Pavese lo explica muy bien cuando dice: «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esto para afirmar su fuerza». Dicho de otra

manera: «Esto soy, aquí me tienes «al desnudo», sin mecanismos de defensa y con toda mi fragilidad expuesta».

Para tener en cuenta

La paranoia afectiva no deja de ser paranoia por más que esté motivada en un supuesto amor. Si desconfían de ti no podrán amarte en paz, porque dejas de ser un interlocutor válido para el otro, dejas de ser un compañero o una compañera para convertirte en una amenaza potencial. ¿Amar al enemigo? Jesús lo predicó y no deja de ser una propuesta revolucionaria que lleva el amor a una nueva dimensión, pero nunca dijo que había que vivir con el enemigo. Algunas pacientes en situaciones similares trataban de justificar las conductas vejatorias de su pareja amparándose en una supuesta enfermedad o trauma del hombre. Mi respuesta es siempre la misma: la patología no excusa al victimario, sea cual fuere. ¿Cómo seguir al lado de una persona que te controla como si fueras un objeto suyo? Si alguien te considera como parte de su propiedad privada no tienes nada que hacer allí. Nadie debe «rendir cuentas» ni prestarse a una indagatoria ante su pareja: la persona que amas no es un juez ni un verdugo, porque si lo es nunca podrás relacionarte con ella en paz. La desconfianza rompe el equilibrio de cualquier amor saludable.

Triple fatalismo

Un hombre escribió:

«Es imposible que ella me sea fiel. Mis razones son tres: las mujeres en general no son confiables; además, mi mujer en particular es un poco ingenua y no se daría cuenta cuando alguien quisiera conquistarla, y yo no soy un buen partido ni un hombre atractivo, así que es fácil que me reemplacen. Estoy a la espera que me pongan los cuernos en cualquier momento».

No sé si su mujer es «*fácil*» (parafraseándolo, aunque no me guste el término) y que él sea un mal partido. Lo que sí tengo claro, es que afirmar que «*las mujeres son poco confiables*», configura un estereotipo sexista y misógino. Sin embargo, no me gustaría estar en el pellejo del hombre que escribió y vivir con una espada de Damocles sobre mi cabeza esperando la infidelidad como un sino que ocurrirá indefectiblemente. Pensar que la corona de cuernos aparecerá de un modo u otro puede llevarte fácilmente a la depresión, como ocurriría con cualquier anticipación catastrófica que se vuelve incontrolable: se llama desesperanza aprendida.

El hombre que escribió requiere ayuda profesional urgente que abarque al menos los siguientes puntos: cambiar su esquema machista de las mujeres, una terapia de pareja para intentar tener más confianza en la integridad e inteligencia de su esposa y mejorar su autoconcepto. ¿Cuál es el disparate?: partir de premisas posiblemente equivocadas y llegar a conclusiones que se consideran ciertas. Un silogismo mal planteado, dejarse llevar por una actitud negativa al extremo y exageradamente fatalista. El disparate también es sentarse de brazos cruzados a esperar que ocurra la supuesta traición de su pareja, porque es imposible evitarla.

Para tener en cuenta

Si algún día murmuraras para tus adentros: «Cómo es posible que mi pareja me ame siendo como soy», busca el mejor psicólogo o el mejor psiquiatra y deja que te indiquen el camino hacia el amor propio. Es preferible tener el ego un poco inflado, a que andes por la vida con un «yo» hecho trizas. Intenta pensarlo alguna vez, como un juego, como una forma de autoafirmación que te haga sentir valioso: «¡Que suerte tienes mi amor de que yo te quiera!». Y si

te parece muy narcisista, puedes matizar esa autoafirmación con otra: «¡Qué suerte tenemos los dos de habernos encontrado en la vida!». Si piensas que eres un desastre para establecer una relación, esto se hará realidad, porque la inseguridad se transmite y se siente por el otro. ¿Qué son los sentimientos de inseguridad?: la discrepancia entre el yo real y el yo ideal. Si el yo real anda sumido en el barro y el yo ideal viaja cómodamente por la estratósfera, dejarás la puerta abierta al desamor y al rechazo afectivo.

Cuando idealizas a tu pareja y esperas demasiado de ella

El sociólogo Gilles Lipovetsky, afirma con relación a la invención occidental del amor:

«Desde el siglo XII el amor nunca ha dejado de ser celebrado, cantado e idealizado, ha inflamado el deseo y los corazones, ha remodelado las maneras de ser y de obrar de hombres y mujeres, alimentando sus más locos sueños.»

Basados en una supuesta omnipotencia del amor, los sueños se multiplican y las ilusiones se desbordan. Muchas personas se pierden en este proceso de ensueños e idealización y toman decisiones equivocadas. Arrastrados por quimeras, la gestión inteligente deja paso a un pensamiento ilusorio: se piensa más con el deseo que con la razón.

Una mujer escribió:

«¿Me preguntan por un disparate que hice en nombre del amor? Pues este: esperar la persona ideal, una que estuviera predestinada para mí y no encontrarla a lo largo de mi vida. ¡Cuántos hombres que valían la pena dejé pasar en estos cuarenta y ocho años».

Un mito que aún recorre los laberintos de nuestra mente desde tiempos inmemoriales: lograr una pareja y una relación perfecta, sin el menor problema, todo sobre ruedas y tranquilamente. Alguien que se acople a uno como lo haría la pieza de un rompecabezas; a medida. Si tienes este tipo de fantasías, lo siento por ti, pero este magnífico «*cóncavo/convexo*» solo existe en tu imaginación: bienvenido al mundo de los realistas. El amor se suda, se reinventa y se construye día a día, se disfruta muchas veces y otras se padece. En él se reflejan nuestros defectos y virtudes, nuestras perversiones y purezas, porque todo amor de pareja es un «*amor humano, incompleto, a medio hacer*». Añorar una relación perfecta con una pareja perfecta es un gran disparate (más adelante verás ejemplos y algunas de las posibles consecuencias de pensar así).

Para los soñadores del amor, una relación afectiva imperfecta (normal) se convierte en una carga inexplicable. La exigencia perfeccionista solo te llevará a

la frustración, la decepción y a que la convivencia sea un infierno. ¿Quieres un amor pleno y saludable?, primero baja de la nube y pon a tu pareja y a tu relación en el sitio que se merecen: a ras del piso y sin altares. Luego trabaja en ello.

Una mujer escribió:

«Estamos recién casados después de un largo noviazgo. Tengo veintidós años y él veintitrés. Yo lo amo, siempre lo he hecho, pese a que tiene muchos defectos. No soy capaz de dejarlo, así que le propuse un método de mejoramiento y él aceptó. Cada semana llevo un registro con papel y lápiz sobre sus errores o las cosas que no me gustan de él. Por ejemplo, la manera de comer (lo hace con la boca abierta), se viste mal, su forma de hablar poco elegante, el manejo del tiempo, su actividad sexual (debería ser más creativo), en fin, lo que quiero es que sea más pulido y mejor hombre. Va mejorando, pero no sé si esto podrá estresarlo».

¿Estresarlo? ¡Por supuesto! Un gran disparate de parte y parte. De ella por someterlo a un escrutinio minucioso y de él por aceptarlo. Amar no es «aprobar». ¿Acaso podría esperarse algo positivo de subir la pareja a un estrado y confrontarla con un *check list* de «*buenas conductas*», como en un examen? Es probable que ella quiera a otra persona, una que ni siquiera exista, una creada a imagen y semejanza de un ideal que fue construyendo desde su pequeña infancia a través de lo que le enseñaron sus padres, sus maestros, sus amigos y los medios de comunicación.

La exigencia de cambios extremos en la pareja es un mal síntoma. No digo que no haya que cambiar nada para que una relación funcione, lo que sostengo es que si deseo modificar el núcleo duro del otro, su ser, me equivoqué de persona.

Un joven paciente me comentaba en una cita: «*Me encanta su manera de caminar. Algunos compañeros de la universidad le pusieron de apodo "orangutana" porque al andar tira hacia delante el cuerpo y lo balancea de lado a lado. A mí, por el contrario, me parece gracioso y tierno. Fue lo que más me gustó cuando la conocí*». Amor del bueno. Aceptación y goce, amar lo que es. El atractivo se cuela por cualquier parte cuando nos enamoramos, ¿la amó porque le gustaba como caminaba o el sentimiento amoroso embelleció su manera de andar? Lo segundo, sin duda.

Un hombre escribió:

«El verdadero amor implica que nunca te frustre tu pareja. Que estén siempre del mismo lado, como una piña, inseparables, como tu alma gemela, alegres y totalmente felices».

Demasiado optimismo para mi gusto. ¿De qué amor habla? ¿Que nunca te frustre tu pareja? ¿Que estén siempre del mismo lado? ¿Inseparables en la eternidad? En el amor las palabras: «*siempre*», «*nunca*», «*inseparables*», «*fusionados*» y «*totalmente felices*» son difíciles de asimilar cuando pensamos en un vínculo sensato y sin pretensiones inalcanzables. Lo más seguro es que alguna vez te frustre el ser amado y no será el fin del mundo. ¿Estar de acuerdo en «*todo*»? ¡Qué aburrimiento! Claro que hay una línea roja: si alguien viola tus derechos humanos, se acabó el vínculo.

Expondré varias formas de «*idealización afectiva*» que de manera irracional las mantenemos aunque nos hagan daño.

Las buenas parejas jamás discuten

Una mujer escribió:

«Vivíamos juntos y al año yo me fui de la casa, porque con cada altercado que teníamos yo sentía que la relación se venía a pique y dudaba de su amor. En realidad, las discusiones no eran fuertes y eran muy pocas, pero yo estaba empecinada en que todo tenía que ser color de rosa. Cualquier altercado, por tonto que fuera, me dejaba de cama y él se pasaba horas tranquilizándome. Cuando al mes se me pasó la depre, quise volver pero no me aceptó. De esto hace cuatro años».

Aprendí un principio en bioética que ha guiado gran parte de mi vida y me ha ayudado a no tenerle miedo al debate: *«Más vale un disenso amigable, que un consenso perezoso»*. Los acuerdos sin convencimiento que se alcanzan para evitar la controversia, lo único que hacen es postergar un problema y casi siempre complicarlo.

Frente a un desacuerdo con la pareja hay tres cosas que es mejor no hacer: irrespetar al otro, querer ganar para ganarse el punto y pensar que en cada discusión se pone en juego el amor. Si creo que con cada discrepancia se acabará la relación, estaré viviendo el amor de una manera catastrófica. Una controversia con tu pareja que no afecte los valores más esenciales ni los principios básicos de cada uno, posiblemente hará que ambos salgan fortalecidos. No hablo de personas radicalmente opuestas y con filosofías de vida irreconciliables en temas ultra sensibles (v. g. religión, política, derechos humanos, machismo/feminismo), porque en el amor los muy opuestos no se atraen, chocan. Me refiero a ese punto medio donde los integrantes de una pareja no están ni totalmente superpuestos ni son los extremos de un continuo.

Una joven escribió:

«Discutí con mi novio porque él dice que Cristiano Ronaldo, el jugador de fútbol, es gay, y yo digo que no. Estábamos en una reunión social y se hicieron dos bandos. Yo lideraba uno y él lideraba el otro. La cuestión se puso fea cuando uno de mi lado dijo que los que ven gays por todas partes, algo esconden. Entonces, Juan, mi novio, empujó al tipo y yo empujé a Juan. Ahora llevamos más de quince días sin hablarnos. A veces pienso que si no estamos de acuerdo en algo tan elemental, quizás no

seamos compatibles».

¿A quién diablos le importa la inclinación sexual de Cristiano Ronaldo? ¿Cómo llegaron a semejante disparate? ¡No estaban hablando de corrupción, de los niños que mueren en África, de la guerra de Siria, del terrorismo de Isis, del papel de la religión en la sociedad moderna o de la importancia de la ecología para el planeta! Insisto: el tema era sobre la «*sexualidad de un jugador de futbol*» y precisamente por ser «*algo tan elemental*» o baladí no se entiende la «*pelea*» y el distanciamiento de ambos. Todo haría pensar que Cristiano era la excusa para sacar a flote otros rencores, vaya a saber. Lo curioso es que en la reunión se hayan creado «*bandos*» al mejor estilo de «*gran hermano*».

El «*mito de compatibilidad total*» ha destruido más de una relación. Es imposible que exista una concordancia radical entre dos personas distintas. Acéptalo hay que amar en la discrepancia, insisto, si tal discrepancia no afecta tus principios. En la posmodernidad nos encanta lo igual y deseamos lo distinto. El filósofo Byung-Chul Han, dice: «*La ausencia total de lo contrario no es un estado ideal, pues sin lo contrario uno sufre una dura caída golpeándose consigo mismo*». En el amor hay que complementarse y no buscar ser un calco del otro.

Para tener en cuenta

Anota esto, abre una carpeta e introdúcelo en tu base de datos, aunque te parezca muy obvio: no necesitas ser igual a la persona que amas. Esta supuesta «igualdad» producirá una gran monotonía (por el camino del tedio se llega lentamente al desamor). ¿No es mejor tener alguna que otra confrontación amistosa? ¿Una batalla embadurnada de cariño de vez en cuando, sin vencedores ni vencidos? Si me dijeras: «Mi pareja y yo nunca hemos tenido ni un «sí» ni un «no», porque jamás discutimos», no me alegraría por ti, me preocuparía. Pensaría más bien en un consenso perezoso que en un encuentro celestial entre dos almas gemelas (simplemente porque no existen). Confórmate con ser semejante a la persona que amas. Ni idéntico ni radicalmente contrarios, sino parecidos en lo fundamental y abiertos a la discrepancia respetuosa: ¿para qué más?

Ten en cuenta la siguiente premisa liberadora, léela varias veces como si fuera un mantra:

No quiero tus likes, no necesito tus «me gusta» una y otra vez, como si fueras un autómatas del halago. Lo que quiero, si no coincidimos, es un «desacuerdo amoroso», sin miedo y sin angustias. Si nuestro amor no puede con eso, no puede con nada. Me niego a que seas «mi igual» porque te amo en la diferencia, con toda tu intensidad y sin excusas. ¿Cómo amar tu ser, si lo

escondes? Un avatar aburre, se pierde el encanto del asombro, de descubrir al otro y descubrirse uno mismo.

«Si me tienes a mí, ¿para qué más?»

Una mujer escribió:

«Rompí relaciones con mi hermana y le pegué porque mi esposo me dijo que ella era más bonita que yo. Hace tres años que no sé nada de ella y no la quiero volver a ver. No me arrepiento ni me parece un disparate. Para tu pareja tú debes ser la más bella del mundo. Sin competencias».

Un asedio absolutista: *«Si me amas de verdad, para ti nadie puede ser más que yo en ningún sentido»*. ¿Qué hacer en estos casos? Podrías responder a la exigencia totalitaria a tu media naranja: *«Además de ser tu compañero, también tengo padres, amigos, hermanos, un trabajo, una vocación, ratos de ocio y actividades varias donde no intervienes porque son exclusivamente mías»*. Si eres capaz de decírselo a tu pareja, crearás un nuevo espacio de intercambio, así a esta no le agrada. Esto de la exclusividad estética en el amor de pareja no deja de ser absurdo. En verdad, pese a quien le pese, hay mujeres y hombres muy bellos a quienes es muy difícil no echarles una mirada cuando pasan por tu lado. La belleza tira, nos hace voyeristas, nos vuelve indiscretos, y no hablo de morbo desaforado o de infidelidades potenciales, sino del simple buen gusto que no se opone al amor. Amar a alguien, así sea intensamente, no quita que pueda atraerte otra persona. El amor no atrofia tu biología ni tus instintos. ¿Quieres frenarlos? Para eso están la voluntad y la decisión. Ya es asunto tuyo.

Para algunas personas el ser amado debe colmar todas sus aspiraciones y deseos. Un hombre me decía: *«Me basta y sobra con su amor, no necesito más»*, como si el mundo entero se concentrara en su amada. La consecuencia es terrible: si él o ella no están, la vida misma desaparece. Entonces surge la pregunta inevitable: ¿Quién y qué eres tú, «independientemente» del ser amado? ¿Qué será de ti si no eres capaz de bastarte a ti mismo? ¿No es un tremendo disparate esperar que la persona que amas justifique tu existencia?

Una paciente, cuando su marido iba de viaje por motivos de trabajo tres o cuatro días, se encerraba, hacía ayunos y vivía en penitencia. Se autocastigaba no haciendo nada que le gustara, tomando poca agua y durmiendo poco. Su deseo era ser lo más congruente con la siguiente creencia: *«Si soy feliz sin él, mi amor no es verdadero»*. Dicho de otra forma: *«¿Cómo disfrutar de cualquier cosa si él, que es la fuente absoluta de todo mi bienestar, no está?»*. Ya de regreso, ella le contaba al hombre que su vida había sido una porquería y él se regocijaba por cuánto amor le dispensaba su mujer.

Un amor con tintes masoquistas el de mi paciente: «*Sufrir su ausencia a más no poder, hacerlo a propósito y como prueba de amor*». Repito, el pensamiento que refuerza esta «*absorción total*» es como sigue: «*Todo lo que quiero está en ti: no necesito más*». ¡Vaya responsabilidad saber que tu pareja respira gracias a ti! Te pregunto entonces, si eres todo para ella o él y te constituyes en la referencia básica de su existir, ¿cómo y cuándo podrás desarrollar tu potencial humano de manera autónoma?

Para tener en cuenta

Querer a alguien no basta para tener una vida plena y feliz. Es el equilibrio de todos tus roles el que te acerca al bienestar, es una suma existencial, una ecuación que incluye la libertad de ser: tu pareja más todo lo demás. Cuando tu pareja te dice: «Si me tienes a mí, ¿para qué más?», está magnificando la experiencia afectiva que los une. De alguna manera, te están encarcelando y privándote del mundo, de la vida misma. Estás anulando tu individualidad y tu libre albedrío. El crecimiento personal de la gente se alimenta de experiencias que van más allá de su vida amorosa. No es de extrañar que en aquellos vínculos emocionales asfixiantes las personas no evolucionan ni cambian, se congelan en el tiempo. ¿No será que tu pareja te complementa, pero no alcanza a cubrir todo lo que eres, es decir, tu autorrealización?

Un cuerpo a medida del consumidor

Una mujer escribió:

«Quería gustarle como fuera, así que además de hacerme cirugías de todo tipo y, entre otras cosas, me inflé la boca porque le encantan las mujeres de labios gruesos. Al poco tiempo mi boca se deformó por la silicona. Él dice que no me ha dejado porque quiere a sus hijos, pero no voltea ni a mirarme. Le doy asco. No pasa un día de mi vida sin arrepentirme de lo que hice».

¿Permitirías que la mujer que amas tuviera que hacerse cirugías estéticas de todo tipo para mantener activado tu deseo? ¿Harías cualquier cosa con tu cuerpo para que tu pareja se sienta atraída por ti? Un paciente me decía: *«Yo tengo un ideal de mujer en la cabeza. A mí me gustan con buenas tetas y un gran trasero. Mi esposa lo sabe y me quiere dar gusto. Es como una prueba de amor, ¿me entiende? También me gustan altas y ella es más bien bajita, pero ahí no queda otra cosa que usar tacones».*

¿Prueba de amor para parecerse a la mujer de sus sueños? ¿Y dónde queda ella? No digo que uno no pueda arreglarse para gustar a su pareja, si nos perfumamos y vestimos bien es probable que ella nos lance un piropo. Una mujer me explicaba con cierto pudor: *«Como él siempre anda desarreglado, es poco aseado y barrigón no lo veo muy atractivo. Pero el día del matrimonio de mi sobrina se bañó, se cortó el pelo, se puso un traje negro y fue inevitable, cuando llegamos a casa hicimos el amor como hacía mucho no lo hacíamos».* Sin cirugías ni remodelaciones truculentas: agua, jabón y ropa oscura.

Arreglarnos para agradar es apenas obvio, someterse a un «cambio extremo» del cuerpo para que no te dejen, es otra cosa. Una paciente me comentaba en una cita: *«Un día él me dijo que si no mejoraba mi apariencia física, me dejaría por otra. Le pregunté qué le desagradaba de mi cuerpo e hizo una lista. Además de las liposucciones y la reducción de senos, me quitaron las costillas flotantes, para tener más cintura. Ahora hago ejercicios de entrenamiento militar todos los días en un centro especializado para mantenerme. Lo grave es que él se aprendió la fórmula del índice de masa muscular y cada semana me la aplica a ver cómo voy. Yo trato de parecerme a su ideal de mujer pero la sensación que me queda es que siempre me falta algo».*

Insisto: esculpir el propio cuerpo a gusto de la pareja para hacer realidad su fantasía no deja de ser un sacrificio irracional. Cosificar significa «*estimar y transformar en cosa a alguien*», un objeto del deseo, en este caso sexual. En una relación de este tipo, el dominio del que exige la «*transformación*» termina siempre en abuso. ¿Cómo no iba a deprimirse mi paciente si debía someterse a un sinnúmero de torturas para ser «*aceptada*»? Para colmo, cuanto más modificaba su aspecto, más reclamaba el hombre, voraz e insaciable. El marido sabía que ella lo «*amaba demasiado*». Hay gente que no sabe o no puede gestionar el amor que siente y hay otros que se aprovechan de ello.

Para tener en cuenta

Aceptemos que no es tan fácil en la posmodernidad que vivimos eliminar el culto al cuerpo, vencer la fobia al sobrepeso y las arrugas, y aceptarse de manera radical, sin condiciones. Aun así hay que intentarlo, hay que liberarse de la dictadura de la estética corporal, llámese exuberancia o delgadez. Aprópiate de tu cuerpo y ejerce soberanía sobre él. Te pertenece solo a ti. En mi opinión, querer lucir bien, hacer ejercicio, «decorarse» y mimarse, es saludable, siempre y cuando el acto de embellecerte no empiece a relacionarse con tu valía personal. En mi juventud, si alguna chica me rechazaba por mi físico, yo siempre pensaba: «no tiene buen gusto», un narcisismo positivo para recuperarme del golpe. No tenía idea de psicología, pero mi instinto de supervivencia se hacía cargo. La cuestión es clara: si a cualquiera no le gusta tu apariencia, pues que mire para otra parte. Lo que ocurre en el buen amor es que la mente te incrusta en lo que es el otro y no en lo que debería ser. No necesitas que nada sea perfecto porque la combinación de todo lo que configura a la persona amada, en lo esencial, basta y sobra.

Mariposas en el estómago las veinticuatro horas

Un hombre escribió:

«Cuando estoy en una relación y ya no siento la emoción inicial del romance, lo que llaman «mariposas en el estómago», me voy, desaparezco y trato de buscar otra mujer que me haga sentir lo mismo. No sé si es un disparate, pero es agotador. Llevo muchos años en esto. Yo creo en Dios, aunque pienso que en esto del amor se equivocó. Dura poco».

Es *«mito de perdurabilidad»* en toda su expresión. El disparate consiste en querer prolongar en el tiempo una condición placentera que está programada por la evolución para que dure poco tiempo. En crear una expectativa irracional que te acerca a la adicción. ¿Adicción a qué?: a las sensaciones que produce el enamoramiento. Algunos lo llaman *«enamorados del amor»*, pero el nombre correcto sería *«adictos al enamoramiento»*, una droga autoadministrada por el organismo.

¿Agotador? ¡Por supuesto! La dosis no la venden, hay que buscar a alguien que la active en tu interior y eso no es tan fácil. No todo el mundo te produce taquicardia y pone a funcionar el *«coctel»* cerebral de las sustancias responsables del paroxismo: dopamina, adrenalina y norepinefrina.

Romper la relación de pareja porque no «sientes las mariposas» con la misma intensidad y agitación que al principio, es la consecuencia esperable de quedar enganchado exclusivamente a la emoción que te genera la persona. Que el amor se apacigüe y pueda abrirse al compañerismo y la amistad decepciona a los adictos de las sensaciones amorosas. Pero un amor completo, además de Eros, también posee amistad (Philia) y ternura (Ágape).

Para tener en cuenta

Si eres de las personas que necesita estimulación fuerte y sostenida, no te desilusiones tan rápido cuando las sensaciones «amorosas» iniciales decaen un poco. De ti depende activar el amor, ampliarlo y reinventarlo, cosa que es posible hacer. Siempre habrá espacio para alguna locura simpática, aunque tu pareja no te produzca mariposas en el estómago las veinticuatro horas. Pero si lo único que esperas del amor es un Eros intenso y persistente, la frustración hará mella en ti. Definitivamente, hay que abrir la mente y

desapegarse de las hormonas. Quizás haya un afecto que no sea un vendaval, sino una brisa que refresca y haga cosquillas. Una brisa simpática que pone a danzar el alma a un ritmo más realista, y otra cosa: la gente adicta al enamoramiento genera mucho daño a su alrededor, suelen lastimar a sus parejas de turno, porque la ruptura no da opción a nada. Simplemente, un buen día, esta persona te suelta un baldado de agua fría: «Ya no me provocas lo mismo», y la persona abandonada no sabe qué ha hecho mal: «Pero, ¿qué pasó? ¡Si estábamos tan bien!». Lo que no sabe la víctima es que ese final ya estaba determinado por la naturaleza: entre seis meses y un año, las mariposas se transforman en murciélagos, si solo hay Eros.

La mayoría de estas personas apegadas al enamoramiento no son sinceras desde un principio. Si lo fueran, deberían decir: «Mira, yo tengo un problema, cuando la emoción que siento al iniciar una relación pierde fuerza, me alejo. Esto pasa siempre, así que no te enamores de mí», pero si lo hacen, dejarían de obtener la dosis requerida.

El sesgo amoroso positivo: «mi pareja es perfecta»

Un hombre escribió:

«Ella para mí era única y sublime. Yo la amaba y la adoraba. Era mi diosa, mi reina. La mujer perfecta y un regalo del cielo. El problema fue que me convirtió en su esclavo por casi diez años. Lo que me parece más estúpido es que yo me sentía feliz sirviéndole y sometíendome a sus caprichos. Un día, no sé por qué, desperté y sus defectos aparecieron ante mí como una bofetada tras otra».

Dormido, o mejor, hipnotizado. Es un disparate y un error idolatrar en vez de amar, postrarte en vez de abrazar, venerar en vez de admirar y hacer venias en vez de hacer el amor.

Las personas depresivas se caracterizan por utilizar un sesgo negativo, una visión en túnel donde resaltan lo malo e ignoran los aspectos positivos de su entorno. Casi siempre ven la botella medio vacía y, en los casos graves, no ven ni siquiera la botella. Los optimistas se van para el otro lado y procesan la información con un sesgo positivo e ignoran lo negativo, siempre ven la botella medio llena, y algunos ultra optimistas, perciben muchas botellas colmadas hasta el tope.

Lo adecuado es no sesgar, no alterar los datos de la realidad ni para un lado ni para el otro, ver las cosas en su dimensión real. Si falsificas los hechos haces trampa y te autoengañas.

Bajo estas premisas cognitivas, algunas personas enamoradas (esquema de alto valor afectivo) solo ven las bondades de su pareja e ignoran sus defectos. Es el típico sesgo «positivo» de los que aman demasiado. En muchas personas, la exaltación «valorativa» del otro no solo aparece durante la etapa del enamoramiento, sino que se mantiene en el tiempo. Cuando empiezas a creer que tu pareja se aproxima a la perfección, el delirio anda rondando.

Una mujer escribió:

«Mi marido no es normal, no parece humano. En veinte años de casada no le he encontrado un defecto. No puedo dejar de compararme con él y

sentirme menos, pero feliz de que se haya fijado en mí. A veces me cuesta mirarlo a los ojos, son tan profundos, tan claros, hay tanta sabiduría en ellos... Él es un maestro de la vida y yo su mejor alumna... Esto es amor del grande».

Lo dudo. Cuando una relación es tan vertical el que está arriba termina por aplastar al que está abajo. Sería como estar casada con Buda, Krishnamurti o Lao Tse. ¿Cómo diablos tener sexo con ellos, hacerles cosquillas, contarles un chiste, organizar una fiesta sorpresa, invitarlos al cine, ir a bailar o tomar un café? ¿Cómo soportar el poscoito con un trascendido y no sentir que Dios está metido debajo de las sábanas?

Para tener en cuenta

Por favor no agradezcas que te amen. El amor no se agradece, se vive. No le prendas velas a tu pareja, respétate y respétala. No quiero quitarle méritos a tu ser amado, lo que me interesa es que reconozcas los tuyos. Si dices que tus atributos positivos son pocos o pobres, no te creo. Cuando te atrevas a esculcar en profundidad tu propio ser, descubrirás muchas capacidades y fortalezas escondidas que ni imaginabas poseer. El mayor riesgo de exaltar o exagerar las virtudes de tu pareja, como relataba el hombre que escribió, es que ella se lo crea y se comporte como alguien fuera de serie. De ser así, habrás creado un monstruo y en vez de pedirte afecto querrá que le rindas honores. Si le has prendido velas, apágalas.

Cuando eres incapaz de gestionar el sexo con la persona amada

Como se ha dicho tantas veces, genitalidad no es sexualidad. La primera tiene que ver con las características físicas determinadas biológicamente: naces con pene o con vagina. La sexualidad, por su parte, implica el uso que le das a tus órganos sexuales y tu identificación con respeto a ellos y su función. Ambos aspectos pueden coincidir o no. Todo depende de cómo te sientas con respecto a los roles sociales que te asignaron y si se acomodan a tu vivencia erótico/sexual. Más allá de los estereotipos, la sexualidad se refiere a cómo vives emocional y psicológicamente las relaciones hetero u homosexuales que estableces con los otros. Dicho de otra forma, tiene que ver con tu deseo y cómo lo gestionas.

Un buen administrador de Eros sabe que el disfrute no solo está en lo genital, sino que se extiende mucho más allá. A veces, unos suaves besos son más impactantes que un sexo crudo y duro. En ocasiones, una caricia oportuna y en el punto clave incrementa la exaltación de manera sorprendente. El goce que generan las relaciones sexuales es fantástico (muchos piensan que el deseo sexual es lo que mueve al mundo, en vez del amor), pero hay matices y gustos para todo.

Están los que prefieren el sexo por el sexo, sin más vínculo que lo carnal, cuanto menos compromiso y más disposición a sentir fisiológicamente, mejor. No importa con quien, con tal que les agrade y les produzca suficiente placer.

Otros afirman que, si hay amor, la satisfacción da un salto cualitativo. Según dicen los que lo experimentan, el goce que se obtiene cuando lo haces con la persona amada se vuelve exponencial comparado con un sexo vaciado de afecto. No solo por su intensidad o por el complemento de la ternura, sino porque no se termina con el orgasmo. Las sensaciones mutan y se transforman hacia otro tipo de erotismo: más sensual, íntimo y duradero. Uno no «*acaba*» cuando alcanza el orgasmo con la pareja que ama, más bien «*comienza*». Hay un clic emocional que te empuja más allá de lo fisiológico.

Y existen los apáticos sexuales o los que no lo necesitan y prefieren desprenderse de cualquier manifestación erótica. Una joven paciente me decía: «*No lo necesito y casi siempre me estorba*». En la novela de Gavy Hauptmann,

«*Se busca impotente para convivir*», en uno de sus apartados puede leerse:

Chica de treinta años, bonita, éxito profesional, busca hombre para buenos momentos, conversaciones, amistad. Indispensable: inteligente e impotente.

¿Habrá encontrado su hombre para los «*buenos momentos*» ausentes de sexo? Un aspecto paradójico de la posmodernidad es que, pese a que las personas expresan y viven la sexualidad con más libertad y sin tanta represión, el número que elige prescindir de toda actividad sexual parece que va en aumento. Cada vez más gente joven asume una abstinencia de la libido, el tiempo que sea y sin tanta preocupación por buscar un compañero. Se decide poner a Eros en un segundo plano y para algunos de ellos este desplazamiento significa liberarse de una «*carga*», tal como expresaba mi paciente.

No obstante, independientemente de las predilecciones señaladas, lo que sí sabemos es que en una buena relación de pareja Eros se entremezcla con *Philia* (amistad) y *Ágape* (cuidado del otro). Se engancha con la risa, lo lúdico y el humor. La sexualidad plena y saludable es una fiesta, y no una obligación o un deber.

Una conceptualización del amor que involucre los tres componentes señalados, podría ser: *tener relaciones sexuales (Eros), con tu mejor amiga o amigo (Philia) y con ternura (Ágape)*. Sin deseo, con un Eros débil y prescindible, el vínculo toma otro rumbo. Para que la pareja crezca se necesitan las ganas de verdad, el cuerpo a cuerpo, el olor del pre y del postcoito, desmadejarse en un bombardeo de abrazos y viceversa. Se requiere del apetito y del ansia de meternos en la piel del otro, así el coito no se cumpla.

¿Cómo saber si estás bien sexualmente con tu pareja? El principio es como sigue: que disfrutes la persona amada como lo haces con tu postre preferido. Es verdad que te sacias de él a veces, pero a los pocos días o incluso horas, el deseo surge renovado, tan vital como antes. No se extingue, cuanto más lo gozas más te sigue gustando.

Veamos algunos disparates que la gente enamorada comete en su vida sexual. Habrá más de uno que te sorprenda y otros te servirán de espejo, porque es posible que tú los estés llevando a cabo.

Sexo necesario, pero no suficiente

Una mujer escribió:

«Se supone que somos una pareja en todos los sentidos, pero lo único que me une a mi novio es el sexo. Él piensa en casarse y yo en pasarla bien. Nunca había tenido orgasmos antes y con él es impresionante, pero no lo amo ni me interesa tener una relación estable. Lo quiero como amante y ya. Ya no puedo seguir con la mentira».

¿Cuál mentira?: hacerle creer que *«lo ama»*, cuando en realidad solo *«lo desea»*. Lo más seguro es que, tarde que temprano, habrá que decirle las cosas como son, y lo más probable es que al hombre, si de verdad la quiere, no le gustará ni cinco la noticia. Escuchar de la persona que amas: *«Te deseo, pero no te amo»*, es lo más parecido a un trauma de guerra. En otras palabras: *«Eres bueno para la cama, pero no para compartir mi vida»*.

El disparate es crear una adicción sexual con alguien que espera más que eso y no poner las cosas claras desde el principio. ¿Estafa afectiva?, es posible. Te hago creer que te quiero y somos *«novios»* ante el resto del mundo, cuando lo único que me ata a ti es el bajo vientre: sexo puro y limpio de todo sentimiento amoroso. Así va creciendo la mentira como una bola de nieve que aplasta todo a su paso: creo ilusiones en otra persona y termino haciéndola sufrir.

Una vez pregunté por Facebook e Instagram: *«Si tuvieras que decidir entre que te amen y no te deseen o al revés, que te deseen y no te amen, ¿qué elegirías?»*. El noventa por ciento de las respuestas escogieron que *«te amen»* y que *«no te deseen»* como la menos dolorosa. Según esto, parecería que si a tu pareja, a la cual amas, le encanta tu cuerpo y tenga orgasmos explosivos contigo, pero muy poco afecto, te dolerá hasta el alma. El deseo sin amor será insuficiente para tener un vínculo pleno y saludable: no soportarás la ausencia de afecto. Si no la amaras, sería otra cosa.

La adicción sexual a otro no solo es patrimonio del sexo masculino, la mujer que escribió es un buen ejemplo para los que subestiman la capacidad sensual femenina, ¿Qué debería hacer ella con esta dependencia? Cortar de una vez por todas, dejar la comedia y proponerle una relación distinta, básicamente sexual, a ver si el novio acepta. Ahora bien, que a él no le agrade la propuesta no significa que necesariamente se salga de la relación: si el hombre sufre de

«*adicción afectiva*» podría seguir y conformarse con tal de no perder a su amada. No sería de extrañar, como hemos visto antes, muchas personas enamoradas, por no perder a su media naranja, aceptan cualquier cosa.

Para tener en cuenta

La mujer que escribió no respeta a su pareja porque le hace creer lo que no es. Teme ser honesta y aceptar las consecuencias. Es verdad que no tiene «el deber de amarlo», pero sí de no explotarlo. El mandato «Creced y multiplicaos» (Génesis 1:28), podría tener un matiz ético/político: «Creced y multiplicaos, con la carta Universal de los Derechos Humanos debajo de la almohada». De esta manera, seríamos más honestos y lastimaríamos menos a nuestros compañeros sexuales. Cuando se ama no se utiliza a la persona amada ni se la ilusiona falsamente.

El amor no «cura» la homosexualidad

Un hombre escribió:

«Hace dos años, mi novia me dijo que ella creía que era lesbiana. También me dijo que las mujeres jóvenes le atraían y que se masturbaba pensando en ellas. Yo estaba seguro de que mi amor podría curarla, pero todo ha sido muy difícil. Ahora parece que se enamoró de alguien. Mi estupidez es haber creído en ella».

Demasiados disparates en un párrafo.

El primero, reside en sentirse despechado por «*haber creído en ella*», como si ella faltara a su palabra. Pero, ¿despechado de qué?, la preferencia sexual no es un capricho que puede decidirse a voluntad.

El segundo, es creer que la homosexualidad es una enfermedad, lo cual muestra que el hombre que escribió no maneja información científica adecuada y también es probable que muestre una marcada homofobia.

El tercero, es haber sobrestimado el amor al extremo de pensar que tiene un poder «*curativo*», como un brebaje o un remedio. Es común escuchar en pacientes mujeres y hombres la frase esperanzadora por excelencia: «*Mi amor le curará*», incluso cuando se trata de patologías mentales de alta complejidad (v. g. trastornos de la personalidad, drogodependencia, depresión, aislamiento social extremo, estrés crónico). Esta atribución todopoderosa del amor suele hacerse añicos cuando perciben que la enfermedad psicológica continúa.

El cuarto, fue esperar durante dos años un «*cambio*» en la identidad sexual de la pareja ¡Dos años a ver si se daba el milagro! No quiero imaginarme por lo que pasaron ambos. Ella tratando de controlarse, forzándose a estar con alguien a quien no deseaba y él tratando de convencerla, insisto, como si ser homosexual fuera una opinión o una posición filosófica. No se «*elige*» ser homosexual, «*ocurre*», se da.

¿Qué hacer? Partiendo de los elementos arriba señalados, revisar las creencias irracionales del hombre sobre la base de los siguientes argumentos cognitivos:

- La conducta homosexual de su pareja no es un rechazo a él como

ser humano. No debe tomarse como una cuestión personal, sino de género. No es que ella diga: «*No me gustas tú*», sino: «*No me gustan los hombres*».

- Buscar ayuda profesional los dos, pero no de pareja. Ella para asumirse y quitar los vestigios de culpa que probablemente hayan quedado de la coacción afectiva. Él, para procesar el duelo adecuadamente.
- Reestructurar en el hombre sus paradigmas sobre el amor y modificarlo por esquemas más realistas y aterrizados.

Para tener en cuenta

Los mitos sobre el amor son altamente peligrosos. Por ejemplo, pensar que es incondicional, eterno, omnipotente o sinónimo de felicidad lleva a que las personas se frustren y decepcionen al ver que la cuestión no es tan mágica ni tan fácil. Es verdad que el sentir amoroso es uno de los motivadores más fuertes y una de las experiencias subjetivas más asombrosas que alguien pueda experimentar, pero no es Dios. Bajémoslo del pedestal. En el caso del hombre que escribió, sus creencias sobre el poder curativo del amor agudizó sus estereotipos sobre el homosexualismo y le impidió ser capaz de retirarse a tiempo ante una meta imposible. Aunque parezca evidente: nunca trates de convencer a alguien de que debería amarte, es una batalla perdida. Es como si alguien dijera: «Quisiera quererte, pero no puedo», y la pareja le respondiera: «Inténtalo, por favor». Premisa: no puedes enamorarte ni desear a voluntad.

El sexo y el amor mal conectados

Una mujer escribió:

«Soy una mujer mayor, sola y con dinero. Un día, decidí pagar los servicios sexuales de un joven. Después de tener varios encuentros con él empecé a extrañarlo y seguí contratándolo con más frecuencia. Luego, le pedí que me acompañara a cenar o al cine y yo le pagaba las horas. Cometí la peor estupidez: me enamoré del prostituto. Todavía sigo allí, pagando...».

Contratar servicios sexuales, sea hombre o mujer, muchas veces es una forma de llenar un vacío o sobrellevar una soledad que va mucho más allá de satisfacer una necesidad biológica. El escritor y filósofo Cioran, comenta en varios de sus escritos de qué manera lo animaban las charlas de burdel con las prostitutas, tanto en Rumania, como en París, y sobre todo cuando la soledad hacía mella.

En algunos países, llamados del primer mundo, la ley no castiga a las personas que ejercen la prostitución, sino a los consumidores. No obstante, a pesar de lo bueno o justificado de esta medida, mucha gente, presa de la desolación y el aislamiento, seguirá buscando compañía «*ilegal*». Si eres usuario de este tipo de servicios tienes que mantenerte en un estado de alerta permanente, para que te des cuenta a tiempo, si el afecto te coge ventaja.

Un señor de casi ochenta años que tenía claro lo que no debía hacer, me decía en una consulta: *«Cuando estoy con una prostituta siempre estoy pendiente de evaluar qué tanto me gusta. Si su manera de ser me encanta, no vuelvo a repetir con ella. Es fácil confundir el show y la simulación con una realidad imaginada»*. Autocontrol y evitación a tiempo. Como dije, las alertas prendidas.

Los y las profesionales del sexo, no solo «*venden*» placer físico, sino también compañía, sonrisas, caricias, conversación y escucha activa, entre otras, así que no es difícil confundir sus comportamientos «*amistosos*» con algo más, si la persona que contrató el servicio es insegura y necesita de afecto.

Los *toy boys* (hombres juguetes) o *sugar boys* (jóvenes apasionados que brindan compañía a cambio de dinero) están de moda en la actualidad y no pocas mujeres maduras, famosas o adineradas se pavonean con ellos. Si se

hace con los pies en la Tierra y se evita que el amor se cuele, no hay problema. La clave en este tipo de «acuerdos» es clara: cabeza fría, así el cuerpo esté encendido.

Para tener en cuenta

Una anécdota de hace 2500 años, sobre la vida sexual de Aristipo (filósofo de la antigüedad que asociaba el bien con el placer), muestra lo que le pasó a la mujer que escribió. Cierta vez fue a una casa de citas y uno de los discípulos que lo acompañaba se ruborizó al ver el lugar, entonces, Aristipo le dijo: «Tranquilo, el problema no es entrar, sino el no poder salir». Yo agregaría: si lo que buscas es una pareja, es mejor no aceptar al juego del deseo con alguien que te atrae más allá de lo físico, allí te vas a enredar, porque el sexo no tiene por qué transformarse en amor: cuando menos te des cuenta, el corazón se abrirá paso.

Soluciones bajo las sábanas

Una mujer escribió:

«Como sé que a él le gusta tanto el sexo, cuando tenemos algún problema, yo lo resuelvo bajo las sábanas. Una buena relación sexual vale más que mil psicólogos. Los besos, sentirnos juntos, disfrutar e intercambiar placer, puede con todo. La mayoría de mis amigas están de acuerdo conmigo. No creo que sea un disparate».

Pienso que sobrestimar el poder del sexo es tan malo como subestimarlo. ¿Por qué algunos creen que las relaciones sexuales solucionarán un problema que anida en otra parte? Un mito más. Si bien es cierto que cada pareja define y modula el poder sexual del vínculo (las hay más y menos eróticas), es profundamente irracional creer que los problemas de la convivencia cotidiana se resuelven cambiando de posiciones o teniendo orgasmos a granel.

Debo reconocer que, en ocasiones, un buen sexo logra poner las discrepancias *«momentáneamente»* entre paréntesis, como si se congelaran por un rato. Nos entretiene y ayuda a tapar por unos instantes el sol con el dedo. No obstante, cuando volvemos a la realidad, regresamos a lo mismo, seguimos igual respecto a los problemas de pareja que tengamos. La mente recupera su función y nos empuja a ver lo que es, sin autoengaños. Bajo las sábanas, entonces, no se resuelve nada, postergamos los desenlaces.

Para tener en cuenta

Resolver los conflictos requiere desarrollar estrategias sistematizadas y eficientes para la resolución de problemas. Por ejemplo: identificar y formular las dificultades con claridad, generar un listado de posibles soluciones alternativas, evaluarlas cada una en términos de costo/beneficio, tomar decisiones, ejecutarlas, monitorear la solución y verificar el resultado, confirmarlo. Es un «trabajo» que requiere de esfuerzo y atención. Por lo general, solucionar conflictos y establecer alianzas se hace de frente y lejos de la cama. Hay veces donde decir «Te deseo» no es tan importante como decir: «Te escucho» o «Actuemos». Atención comprometida, respetable y concentrada al servicio de una solución. Pregunto: ¿ante un trance complicado, no sería más útil y adecuado, o más eficiente, tener conductas de afrontamiento que la danza de los siete velos? Es posible que la mujer que

escribió, y es solo una hipótesis, tenga un cúmulo de problemas no resueltos, acumulados o a medio terminar. Sexo como autoengaño, mal dirigido. También se conoce como «marear la perdiz».

Sexo a secas

Una mujer escribió:

«Me gusta el sexo al natural, sin aditamentos, ayudas tecnológicas, vibradores o ungüentos. Es muy sencillo: acariciarse y después «a lo que vinimos», pero a mi marido le fascinan el porno, los consoladores y las fantasías. Es muy fetichista y a veces le gusta que nos disfracemos. Cuando llega con todo su kit, yo me vengo abajo y no soy capaz. ¿Acaso es un disparate pedir un sexo puro y limpio?».

¿Puro y limpio? Analicemos esto con detalle. Mientras no se violen los derechos de nadie y todo sea de común acuerdo (ni por imposición, ni por miedo a perder al otro), la creatividad y las ayudas no tienen por qué ser malas en sí mismas, aunque a veces en ciertas personas generan celos.

Un paciente hombre me decía: *«Ese maldito juguete que consiguió por recomendación de una amiga va a destruir mi matrimonio»*. Cuando le pregunté a qué se refería exactamente, me dijo: *«Es un vibrador de látex con forma de pene y de color rosado (ella le dice el «rosadito»)*. Cuando vamos a hacer el amor, me dice al oído: *«¿Traemos al rosadito?»*, como si fuéramos a hacer un trío. Pero verá, doctor, ese aparato asqueroso es de un tamaño descomunal, además hace un montón de piruetas al mismo tiempo: vibra, se retuerce, corcovea y, para colmo, tiene unas bolitas dentro que se calientan. *«¡Mi pene es normal, no hace ninguna de esas cosas! Y claro, conmigo ya no tiene casi orgasmos, con el rosadito, siempre»*. Difícil si uno quiere competir con semejante instrumento. Los *«súperpenes»* artificiales o los reales que se ven en las películas porno afectan a muchos hombres inseguros de su sexualidad, pero de ahí a tenerle celos a un juguete sexual, si además tu mujer te ama y te desea no tiene mucho sentido. Las relaciones se convertirían en un trío, sin los riesgos de los tríos humanos. De todas maneras, en este caso, si el *«rosadito»* termina por *«reemplazar»* sexualmente al hombre, quizás estemos bordeando la adicción al aparato o que simplemente sea un síntoma de que la vida sexual entre ellos no funciona.

Cuando una *«ayuda»* se vuelve imprescindible, algo anda mal.

Es difícil encontrar parejas que no utilicen *«algunos»* de los siguientes complementos: fantasías, máscaras, esposas de policía, porno o películas eróticas, chats sexuales, camas virtuales, marihuana, viagra, alcohol, vestirse

con ropa sexy, disfrazarse y adoptar roles acordes con la vestimenta, jugar con texturas, aromas o perfumes, hacer estriptis, salir sin ropa interior, hacerse pasar por otra persona, decir palabras subidas de tono mientras tienen sexo, y muchas otras. Si hay camaradería y comunicación, las parejas resultan ser muy creativas, como si dos pianistas interpretaran una partitura a cuatro manos.

En cierta ocasión, una paciente, cuando le sugerí utilizar accesorios o ayudas sexuales, me dijo: «*Soy una mujer seria. Yo no necesito un sexo loco y descontrolado como si fuera un animal, doctor*». Respetable. Aunque sus argumentos eran discutibles. Veamos:

- Ser una mujer «*seria*» no es incompatible con la diversión erótica, el placer y los juguetes sexuales (he conocido personas formales y circunspectas que se transforman y «*enloquecen*» cuando hacen el amor).
- «*Sexo loco*» es una definición demasiado subjetiva y peyorativa como para debatir.
- Y con respecto a lo de «*animal*», pues... los accesorios, las fantasías y los aditamentos eróticos son exclusivamente humanos, demasiado humanos.

En otra cita, un hombre le decía a su esposa, a quien le excitaban los gemidos de placer durante el acto sexual: «*Si me desearas de verdad, te bastaría el silencio compartido, ¿por qué necesitas imaginarte cosas?*». Ella le contestó: «*Es que cuando te escucho suspirar o gimotear no me imagino nada, solo te siento más cerca, me concentro en que estás disfrutando conmigo y eso me excita*». Él respondió: «*¿Es que entonces no me expreso lo suficiente cuando estoy contigo?*». «*No expresas nada mi amor*» dijo ella. Ese intercambio abrió un canal de comunicación que luego se convirtió en un océano donde pudieron navegar juntos. A veces, alguien tiene que abrir un poco la puerta, una rendija basta, para que, sin tabúes ni moralina, se pueda disfrutar libremente y hacer del arte de amar un arte de gozar.

Estando en una terapia de pareja les pregunté a mis dos pacientes que expresaran alguna fantasía que no hubieran sido capaces de decirle al otro. Luego de un minuto de silencio, ella se animó: «*Me gustaría que hiciéramos el amor ante una webcam y que a través de la cámara todos miren y me vean todo*». El marido abrió los ojos como platos, y se apresuró en decir: «*Yo siempre quise hacer eso*». Ella respondió: «*Pero con máscaras, para que nadie sepa quiénes somos*». Eso pareció incrementar el entusiasmo del hombre, quien la tomó de la mano y la abrazó.

Para tener en cuenta

Todos tenemos un yo erótico travieso y atrevido que pugna por salir y que cuando se engancha a otra persona con ganas de explorar se regodea en el placer, ¿y el amor? Como dije antes: si coinciden compatibilidad sexual y amor, todo se hace exponencial. Cada quien inventa y propone, cada quien acepta o no, si quiere. Pero lo que no debe hacerse es dejar que la culpa decida por uno. Cada pareja construye su microcosmos erótico. Algunos necesitan aditamentos, otros no. ¿Qué importa, si eso los une y los hace disfrutar a ambos? Y digo ambos, porque cualquier cosa que quieras sugerir es contraindicada si no hay consentimiento.

Sexo a solas

Un hombre escribió:

«Encontré a mi esposa por la mañana masturbándose en el baño. No lo podía creer. La noche anterior habíamos tenido sexo y todo estaba bien. Le dije de todo y la traté como a una cualquiera. A la semana me arrepentí, pero sigo ofuscado con ella y no le hablo. Lo que me mortifica es pensar que yo no le basto».

Una versión alternativa del «rosadito». ¿El disparate? Obviamente la reacción desproporcionada (regañó, indignación, crítica) cuando el hombre se encuentra con la mujer en pleno acto masturbatorio, normal por lo demás. Recuerdo que cuando era niño, en la escuela, los sacerdotes nos decían que masturbarse hacía crecer pelos en las manos y cuando nos mirábamos las manos de manera casi refleja, el cura nos decía: ¡Pillados!

Si tu pareja se masturba no significa necesariamente que esté insatisfecha contigo. Es más, muchos hombres y mujeres incrementan su interés por la masturbación luego de tener relaciones, donde recuerdan y reviven aquellos momentos de placer.

El hombre que escribió, quizás por falta de información, por inseguridad personal o por sus creencias, interpretó que la autoestimulación de su esposa era algo malo o inapropiado y que además él no llenaba las expectativas sexuales de ella.

El hombre podría haber actuado de otra manera y ver en esa situación una oportunidad para acompañarla en sus juegos, si ella estuviera interesada. Si hay confianza, el lenguaje ayuda: «¿Tienes ganas?», «¿Quieres que te ayude?» o «Me gustaría que lo hiciéramos juntos, si no te molesta» (suele excitar mucho a las parejas masturbarse al tiempo mientras se miran). O, mejor aún, no meterse: «Haz lo que quieras». Cada quien en su mundo hará lo que le plazca porque no somos dueños de la pareja. En fin, las posibilidades son muchas y variadas, y de todas ellas, la menos adecuada es el señalamiento y la crítica, como si quien se masturba estuviera cometiendo un delito o un pecado.

Para tener en cuenta

Independientemente de lo anterior, el sexo a solas no deja de ser una

costumbre que se disfruta, que nada tiene que ver con infidelidad. Piensa que gracias a tu fantasía puedes volar y entablar una relación especial con tu cuerpo. Basta que tu mente suelte el ancla de los tabúes y comience a soñar e imaginar. El sexo a solas puede consumarse en una apoteótico «yo con yo» o también ser un acto preliminar para alistar las relaciones sexuales con la persona que amas o completarlas luego. Las dos son válidas. El disfrute no siempre tiene que ser de a dos. Si no puedes decidir sobre tu cuerpo no eres libre, y sin libertad no hay amor.

Cuando la familia y/o los hijos se convierten en un obstáculo para la relación de pareja

No debería ser así, pero a veces las familias de los enamorados chocan y terminan odiándose o el yerno o la nuera no logran congeniar con sus suegros y ser un «*nuevo hijo o hija*» a quien se recibe con los brazos abiertos. Y aunque tampoco debería ser así, en muchas ocasiones los hijos parecen ser incompatibles con el amor o incluso hay quienes los instrumentalizan para retener al ser amado. He conocido padres para quienes sus hijos son una carga para la vida: una especie de «*amor resignado*», un deber sufriente. No debería ser, pero ocurre.

Los hijos. En nuestro análisis de las respuestas recibidas, centenares de participantes mencionaron la dificultad de congeniar el amor de pareja con el amor filial. Parecería que no siempre los hijos llegan con el pan debajo del brazo y que más bien lo hacen con un catálogo de problemas por resolver, de ahí la proliferación de «*escuelas para padres*».

Una paciente me decía: «*Teníamos una relación de pareja muy buena y relajada. Éramos libres, podíamos improvisar, irnos los fines de semana donde quisiéramos y elegir lugares de vacaciones exóticos para explorar juntos. Además, podíamos hacer el amor cuando queríamos y, sobre todo, podíamos dormir. Cuando nació la niña, todo esto desapreció y mi marido y yo sin darnos cuenta nos fuimos distanciando. Mi hija tiene ya cuatro años y seguimos dando vueltas a su alrededor*». Educar no implica reducir la propia existencia a la mínima expresión, pero es obvio que habrá que renunciar a ciertas cosas, redefinir metas y configurar nuevos roles, pero nada de esto debería ser contrario a la autorrealización y el amor de pareja. Educar debería ser un «*esfuerzo alegre*» que favorece al desarrollo del potencial humano y no un sacrificio.

La familia. Un grupo significativo de personas relataron experiencias conflictivas con sus familias directas o putativas. Cuando nos casamos o establecemos un vínculo estable, la pareja no llega sola, cada uno de los integrantes traen una cola detrás como los cometas: «*su*» familia. Además de esposos y esposas, adquirimos otros papeles inevitables, nuevos lazos y conexiones que incrementan la complejidad afectiva y relacional. Pasamos a ser

cuñados o cuñadas, tíos o tías, sobrinos o sobrinas, yernos o nueras y no siempre es fácil asumir esto.

Un hombre escribió:

«Después de dos años de haberme casado, mi suegro, cuando estábamos en un ascensor, me dijo: «Bueno hombre, te felicito. Ya entraste a la familia». Le respondí que yo creía que ya formaba parte de ella. Entonces me respondió: «Estabas a prueba». No sé si es un disparate, pero me emocioné y lo abracé. Me sentí feliz de que me aceptaran, es decir, de haber «pasado el examen». Digo lo de disparate porque ahora salto al compás de lo que él me dice. Él manda sobre mí, como sobre todos sus hijos. No me pasa con mi papá de verdad, que es un hombre menos autoritario. No soy capaz de rebelarme ni de dejar de aceptar de manera sumisa sus requerimientos».

Responderé al señor que escribió con una anécdota personal. Recuerdo que en mi primer matrimonio tuve un altercado por decir «no» con el que era mi suegro. Estábamos en una finca de su propiedad y en ella los hombres (hijos, yernos, amigos), solían levantarse temprano e ir en grupo a arrear ganado. Yo nunca había tenido un contacto tan directo con las vacas y tampoco había montado a caballo, pero me animé ya que no quería contradecir la costumbre, con tan mala suerte que me tocó un caballo especialmente inquieto (su nombre era Rock and Roll). Después de unos pocos minutos de montar el animal, comprendí por qué le habían puesto ese nombre. Ya de regreso, sentí un dolor intenso en mis glúteos y me encontré con dos surcos magullados y profundos por los golpes de mi trasero contra la silla. Rock and Roll y yo nunca logramos coincidir en el vaivén del paso: cuando yo iba para arriba el bajaba y entonces siempre chocábamos. Al otro día, estábamos desayunando en una mesa muy grande cuando una voz dijo:

—A ver los hombres, prepárense para arrear. —Todos se levantaron de inmediato y yo me quedé sentado con las mujeres, en realidad el cuerpo no respondía. Entonces mi suegro se acercó con el sombrero, que yo había usado el día anterior en la mano y, entregándomelo, preguntó mirándome a los ojos:

—Y, ¿vamos?

Yo respondí: —No gracias. Es usted muy amable al tenerme en cuenta, pero prefiero quedarme aquí con ellas, me lastimé un poco ayer.

—¡Hombre!, —respondió—, ¡Eso no es nada! ¿Vas a dejar de ir por unos golpecitos? ¿Preferís quedarte con ellas jugando canasta y tomando limonada debajo de un ventilador?

En realidad, la idea no me desagradaba, pero en ese momento pensé que si yo no era dueño de hacer lo que quería hacer, me convertiría en un «*súbdito putativo*». Entonces le insistí de buena manera, con una sonrisa: «*Sí, sí prefiero jugar canasta*». En ese momento sentí taquicardia, la cual se incrementó cuando arrojó el sombrero sobre la mesa. Salí a despedirlos rodeados de señoras y niños. La ofuscación le duró una semana. Después se le fue pasando. Hubo uno o dos incidentes similares un tiempo después, pero como era un señor muy perceptivo e inteligente, comprendió que mis «*no*» eran auténticos y no perseguían llevarle contra por llevársela. Nunca más vi a Rock and Roll.

Una aclaración: pertenecer a una familia implica ser un buen miembro, ser solidario y promover la convivencia con los demás, pero siempre y cuando tu integridad y principios no se vean afectados. No hablo de pelear, sino de ser asertivo: de expresar de una manera adecuada tanto los sentimientos negativos como los positivos. Se trata de que cada quien sea honesto con el otro, sin ofender. ¿Difícil? Es posible, pero no hay otro camino.

Veamos algunos disparates que cometen las personas cuando no saben gestionar el amor de pareja con el de la familia y los hijos.

El yerno perfecto

Una mujer escribió:

«Me la he pasado ocultando las cosas malas que hace mi marido, para que mi familia no tenga un mal concepto de él. Es un mal papá, vago, irresponsable, mentiroso y me trata muy mal, pero en mi casa yo digo que es el mejor esposo del mundo. Con mi familia se porta como un ángel y todos lo adoran. Ahora que me quiero separar, me dicen que cómo voy a dejar esta maravilla de hombre, si estoy loca. Y cuando les cuento la verdad, no me creen».

¡Qué disparate mantener semejante farsa! Si vendes la idea a tus familiares de que tu pareja es una especie de santo, tarde o temprano se te devolverá como un bumerán: cada vez que discutas o pelees con ella tomarán partido por tu media naranja. Como creaste un ser inexistente pleno de atributos y cuasi perfecto, es lógico que te pregunten *«¡Cómo vas a dejar semejante hombre!»*, o *«¿por qué no le tienes paciencia?»*, o *«eres un afortunado por tener una mujer así»*.

Una paciente que había *«cuidado la imagen»* de su pareja, un hombre con un sinfín de problemas, le decía a su madre en plena consulta: *«¡Te juro mamá, me insulta y me humilla todo el día!»*. La señora la miraba desconcertada: *«Pero ¿qué estás diciendo? ¡Si es un ser humano extraordinario! ¿No será que tienes un amante y estás buscando una excusa para separarte?»*. Desesperante ¿verdad? Como en el cuento del pastorcito mentiroso, nada más que aquí las mentiras son para encubrir a otro.

La mujer que escribió fue víctima de su propia mentira. Creó un personaje inexistente y logró que todos los familiares se creyeran el cuento. Ahora le toca desbaratar lo que armó, desmentirse a sí misma, confesar que todo fue un engaño, pedir perdón y empezar de nuevo, sacar a flote la mugre que había escondido, vaya a saber cuánto tiempo.

La dependencia a la familia hará que hagas cualquier cosa con tal de no perder su afecto o defraudarlos, incluso vivir en un engaño que te obligará a tapar una mentira con otra.

Un hombre escribió:

«Le hice creer a mi familia que mi novia tiene un gran trabajo en una multinacional y un título universitario. En realidad, está desempleada y ni siquiera tiene el bachillerato completo. Algún día me pillarán con la mentira. El asunto es que no sé cómo decirles la verdad».

Sin palabras.

Para tener en cuenta

Un amor sin valentía es un amor débil e inseguro. Parecería que la cobardía es incompatible con amar a alguien, porque tarde que temprano habrá que jugársela por él. Una aceptación falsa es ofensiva. Stendhal decía: «El amor es una bellísima flor, pero hay que tener el coraje de ir a recogerla al borde de un precipicio». Si te avergüenzas de ella por miedo a la opinión de tu familia estás viviendo una mentira. Aunque pienses que la persona que quieres tiene defectos, si la amas de verdad es preferible ser honesto y soportar los embates y las críticas que quieran hacerte. No presentar a tu pareja tal cual es, con lo bueno y lo malo auestas y sin ocultar nada, es irrespetarla. El primer paso para entrar al amor es la admiración. Puedes admirar a alguien y no amarlo, pero es muy difícil que estés enamorado de una persona y no la admires en algún sentido.

La suegra indiscreta

Un hombre escribió:

«Mi disparate es que les abrí las puertas de mi casa a mi suegra y a sus hijos, y ya no sé cómo sacarlos. Se la pasan todo el día allá metidos. Además, mi suegra decide qué vamos a comer, dónde se cuelga un cuadro y a dónde tenemos que ir de vacaciones, entre otras cosas. Mi mujer me dice que tenga paciencia, que ellos son buena gente, pero yo quiero mi espacio. Lo peor es que no soy capaz de decirles nada».

Doble disparate: favorecer y permitir la «*invasión*» y luego no ser capaz de liberarse. Veamos dos conceptos psicológicos que nos ayudarán a comprender lo que posiblemente ocurrió.

El primero, es la «*territorialidad emocional*» y se define como el espacio de reserva personal (privado, íntimo) a partir del cual nos sentimos incómodos o violentados si alguien lo traspasa. Este territorio puede ser físico o psicológico. El segundo concepto, es el de «*asertividad*» y se refiere a la capacidad que tiene un individuo para expresar sus sentimientos positivos (decir te quiero, dar abrazos, sonreír) o negativos (decir no, no dejarse manipular, expresar un descontento), siempre de una manera socialmente adecuada.

Si tomamos los dos principios y los cruzamos, una de las posibilidades es que alguien viole tu territorio (o tus principios), y por falta de asertividad no digas nada y aceptes lo que no quieres consentir, ya sea porque te da vergüenza, por la autoridad que el otro representa, por miedo a herir los sentimientos ajenos o a que se arme una trifulca. Entonces, tu comportamiento se inhibe, queda congelado. Observas sorprendido lo que ocurre a tu alrededor, sientes rabia, pero no haces nada, mientras la indignación crece por dentro. Una persona sumisa actúa así. Quizás el hombre que escribió lo sea, ya que dejó que cruzaran la línea de su privacidad y ahora no tiene la capacidad suficiente para sacarlos.

No puedo evitar hacer una pregunta obvia, pero que muchas personas parecen olvidar: ¿nos casamos con la pareja o con la familia? Algunos sostienen que lo hacemos con las dos. Mi opinión es que solo hasta cierto punto. Si bien es cierto que las respectivas familias forman parte importante de la vida en pareja, la persona que amas va mucho más allá de sus vínculos primarios. Tener buenas relaciones con la familia putativa no significa que te pasen por encima.

En el caso del señor que escribió, adoptar una «*diplomacia irracional y timorata*» solo hará que los invitados se enquisten en el lugar. No digo que haya que pelear, sino hablar las cosas del mejor modo posible, decirlas y no callarse. Aun así, si la costumbre de estar en la casa del yerno, meterse en las decisiones y opinar echó raíces, es posible que la suegra y su familia se sientan ofendidos ante la sinceridad del hombre. Y también es probable que la esposa se resienta. Ser asertivo conlleva consecuencias que no siempre son agradables, porque la gente no está acostumbrada a una honestidad franca y directa, pero cuando sientes que tus derechos son pisoteados, la dignidad personal debería pesar más que la aprobación de los demás.

Los encuentros familiares ofrecen un vasto menú interpersonal. Hay visitas que incomodan y fiestas que parecen un entierro. Hay suegras y suegros que son adorables, y los hay también insoportables. Algunas suegras se comerían al lobo de caperucita y he conocido suegros que siempre le recuerdan al yerno que son «*adoptados*». En cierta ocasión, un señor mayor me decía: «*No es que no quiera a mi yerno, pero él no tiene nuestra sangre, es distinto. No es mi hijo por más que queramos aparentarlo*». Un caso de «yernofobia».

Para tener en cuenta

La «diplomacia racional» con la familia de tu pareja, es buscar un punto medio entre las buenas relaciones interpersonales y la intimidad de pareja: asistir a cenas esporádicas, aceptar invitaciones de tanto en tanto, ir a reuniones familiares, y colaborar y ayudar a alguien si hay un problema. Todo esto es saludable si no pretendes mimetizarte con ellos y si no tienes la obsesión de querer llevar su sangre. No obstante, cuando tu pareja te exige o te obliga a tener buenas relaciones con su familia y esta te trata mal o se aprovecha de ti, sería bueno revisar tu relación. No digo que la persona que amas siempre deba tomar partido por ti, pero tampoco al revés. Si la mujer que amo es menospreciada y lastimada por algún miembro de mi familia, lo cuestionaría, sea quien sea, no intentaría que mi pareja se adapte al sujeto nocivo.

Amor y racismo

Una mujer escribió:

«Fuimos novios casi dos años, sin embargo, la presión fue mucha y tuve que dejarlo. El problema es que mis padres decían que era de piel muy oscura y yo soy blanca como la leche. Les daba vergüenza presentarlo y no nos invitaban casi a las reuniones sociales. Yo lo amo, pero no soy capaz de hacer infeliz a mi familia. ¿Habrá sido un disparate haber terminado la relación?».

En cierta ocasión, Mafalda y Susanita, los personajes de Quino, iban caminando por el barrio y se cruzaron con un indigente muerto de frío. Mafalda se apena y hace un comentario sobre la injusticia social y la importancia de cuidar a la gente necesitada. Susanita escucha y responde: *«Yo no tengo nada contra los pobres, ¿viste?, todo lo contrario, creo que necesitan ayuda y protección, y aún más: soy una convencida de que la mayoría de la gente que es pobre no lo hace por maldad»*. Mafalda entra en cólera.

El racismo suele ir de la mano del clasismo: unos excluyen a la gente por tener escasos recursos y los otros hacen a un lado a las personas por su color de piel. Ambas posiciones, además de atentar contra los derechos humanos, tienen en común sentirse por encima de los demás, una posición de supremacía.

Lo que ocurre es que muchas veces Eros flecha por la espalda y no tiene en cuenta para nada nuestras creencias y predilecciones. He visto millonarios enamorados de gente pobre, gente racista enganchada con personas de color, anarquistas con policías, expertos en belleza con parejas realmente feas, y así. Cuando el amor te revuelca y pierdes el norte, la intolerancia y los prejuicios desaparecen. Tu visión del mundo cambia radicalmente

No sabemos si la mujer que escribió es racista, pero todo hace pensar que su familia sí lo es. Un amor de verdad resiste embestidas de todo tipo. Si ella lo dejó amándolo, tal como dice, para cumplir con el «*deber*» de hija, cometió un disparate mayúsculo, además de ser dependiente de su grupo familiar. Un amor sólido y bien consolidado aguanta mucho más que una actitud discriminatoria.

El caso opuesto también suele ocurrir. La mujer de un paciente muy «*intelectual*» cortó relaciones con la familia de él, porque la mayoría de sus

integrantes no le caían bien. Cuando le pregunté en una cita por qué no le agradaban, ella respondió: «No sé... son muy elementales». Volví a preguntar: «¿Qué significa para usted, "elementales"»? Entonces me dijo: «Muy básicos, demasiado espontáneos para mi gusto, no muy cultos». Afortunadamente, después de un tiempo mi paciente conoció a una chica menos «compleja», la cual pudo relacionarse muy bien con su familia. No cometió el disparate de perseverar con la anterior.

Para tener en cuenta

La clave de la libertad emocional es decidir por uno mismo. No hablo de ser egocéntrico y aislarse del mundo, sino de practicar la autonomía de manera responsable. Si hay dependencia psicológica del entorno familiar, no podrás decidir sin el visto bueno de ellos, por consiguiente, no serás emocionalmente libre. Cuando tu pareja debe pasar una especie de «selección de personal» y someterse a un examen familiar para saber si sigues o no con ella, algo no funciona. El amor está patas arriba o eres de la aristocracia.

Primero papá, después los hijos

Una mujer escribió:

«Mi marido es bastante quisquilloso, sobre todo con los niños. Si gritan, si corren, si ponen la televisión, si ríen, si ensucian el piso, en fin, se la pasa quejándose de los niños. Tengo tres varones de seis, siete y nueve años, y contenerlos para que él no se enoje me resulta muy difícil. Aunque ellos ya están aprendiendo a no molestarlo, creo que es un disparate controlar y regañar tanto a mis hijos, pero de todas maneras lo hago».

Un niño callado, quieto, que no ensucie ni se ensucie y que se ría en voz baja para no molestar a su padre, necesita ayuda profesional para no traumatizarse. La terapia, como resulta obvio, debe hacerse extensiva a la intolerancia del padre. No me refiero a que los niños hagan desastres y uno se ponga de perfil, ni tampoco que no haya normas (si no las hay es peor). La moda actual del *lize faire* educativo (dejar hacer todo lo que ellos quieran), a mediano plazo genera problemas en el autocontrol y una baja tolerancia a la frustración, así como incapacidad para manejarla. Pero de ahí a encapsularlos y prohibirles expresar sus emociones, hay un largo trecho. La constipación emocional, enferma.

La mujer se pregunta si es un disparate acoplar sus hijos a una educación con tintes represivos (al menos en la expresión de emociones). ¿Qué decirle?, ¿acaso no es obvio? Me pregunto: ¿qué la llevó a postear? Quizás en su interior sepa que su comportamiento sumiso con respecto a las exigencias irracionales del esposo la convierten de alguna manera en cómplice. En este caso, es difícil constreñir a sus hijos para satisfacer al hombre y no sentirse culpable. ¿Por qué el señor tiene más derechos que los niños?, en lugar de contener los comportamientos naturales y saludables de sus hijos, ¿por qué no es el esposo quien desarrolla más tolerancia?

Recuerdo que siendo niño, cuando visitábamos a un tío abuelo a quien no le guastaban mucho los niños ni los «ruidos» que hacíamos, su esposa nos decía: «Niños jueguen despacio», y nosotros, obedientes, todo lo hacíamos en punta de pies y susurrando, hasta nos reíamos tapándonos la boca. Ser niño en cámara lenta no es sano, mire como se mire. Frenar la alegría infantil con el argumento que «todo exceso es malo» o debido a que simplemente «nos molesta» es irracional, dañino y un disparate.

¿Qué debería hacer la mujer?: tener una conversación con su esposo y ponerle límites, esta vez a él, y dejar claro que si los niños tienen conductas «normales» sería mejor que se vaya acostumbrando al sonido o se tape los oídos (obviamente no me refiero a situaciones donde el sosiego y tranquilidad son importantes, como un cine, un velorio, una misa o un hospital).

Para tener en cuenta

Los maridos con el síndrome de Peter Pan, dependientes e infantiles, tienen dificultades para amar a sus hijos de manera generosa, debido a que compiten con ellos por el cariño y la atención de la madre. Muchos hombres se sienten desplazados y victimizados cuando nace un hijo porque perciben que pasan a un segundo plano, lo cual muestra también un egoísmo fundamental. Se trata de un claro caso de inmadurez que no habría que reforzar por parte de la pareja. Acceder a sus pataletas es hacer más fuerte a Peter. Las mujeres que tienen hijos pequeños y a la vez una pareja inmadura y dependiente, están sentadas sobre una bomba de tiempo. Lo triste es que muchas veces no son conscientes de esto o lo ven como algo «natural». En otras ocasiones, lo asimilan con resignación. Una vez le pregunté a una paciente cuántos hijos tenía y me respondió sin mover un músculo: «Tres: mis dos hijos y mi marido».

Niños milagrosos

Una mujer escribió:

«Llevamos cinco años de casados y estamos muy mal como pareja. Somos muy distintos en muchas cosas e incluso hemos pensado en separarnos. Ni qué hablar de lo sexual. Resulta que hace dos meses, sin buscarlo, he quedado embarazada y eso nos llevó a repensarlo todo. Los dos estamos ilusionados con que nuestro hijo o hija pueda unirnos y limar nuestras diferencias, esta nueva vida que traeremos al mundo es una bendición, no puede ser un disparate».

Nunca el nacimiento de un ser humano es un disparate, pero instrumentalizar a un futuro hijo y utilizarlo como un salvavidas para arreglar un vínculo afectivo que anda mal, no suele ser suficiente para salvar la relación. La expresión de un deseo o una esperanza sin mucho fundamento conduce a una frustración asegurada. ¿Por qué digo esto? La llegada de un bebé quizás produzca, por pura distracción, una disminución en los enfrentamientos, pero no hará, como por arte de magia, que ambos se vuelvan compatibles y empiecen a coincidir en cosas en las que discrepaban profundamente. Un bebé no llega a un vacío, sino a una realidad que ya tiene un relato y un trasegar. Insisto: para que una relación de pareja disfuncional se convierta en funcional, necesita mucho más que traer un hijo al mundo. Quizás un proceso terapéutico sea más efectivo; en la terapia aprenderán, al menos, tres cosas: aplicar estrategias de resolución de problemas adecuadas, desarrollar una comunicación más efectiva entre ambos y mejorar el intercambio de reforzadores. Irán hacia un proyecto más aterrizado y sólido.

Hay otra forma como el mito de los niños milagrosos suele actuar. En mi consulta he visto a muchísimas parejas separadas, con un historial de pésimas relaciones que deciden darse otra oportunidad *«por los hijos»*, para evitarles el trauma de la ruptura y que vean a papá y mamá unidos.

Pensemos. Regresar al martirio de unas pésimas relaciones como muestra de sacrificio y responsabilidad por los hijos es perder de vista lo esencial: los niños crecen mejor en ambientes pacíficos y amorosos, así los padres estén separados. De nada sirve estar juntos si están como perros y gatos, por lo tanto, es mejor una separación amigable. Los niños pequeños, y no tan pequeños, hacen más lo que ven hacer que lo que les diga que hagan; son esponjas que todo lo absorben. Tener como modelos unos padres que, aunque no se tiren de

los pelos, son fríos afectivamente y no se expresan ternura o afecto, repercutirá negativamente en su capacidad de amar cuando sean adultos. La violencia es terrible e incompatible con una buena educación infantil, pero la frialdad y la indiferencia también.

No es fácil criar hijos. Los padres deben gestionar todo lo que tenga que ver con el retoño y ponerse de acuerdo en infinidad de cosas. Un hijo hace que lo personal e individual pase a un segundo plano, sobre todo al comienzo: el «yo» se convierte de un momento a otro en «nosotros». Muchos datos soportan el hecho de que si una relación de pareja es mala, tener familia agudiza los problemas, mientras que si la relación es buena, un hijo refuerza el vínculo.

Para tener en cuenta

Concéntrate en tus competencias, en tu deseo auténtico de mejorar la relación sin expectativas mágicas o poco realistas. Resolver un vínculo disfuncional requiere de esfuerzo, trabajo y sudor, aunque no necesariamente de lágrimas. Implica llegar a acuerdos, desplegar autocontrol y mucho diálogo, mucho. La distracción no es una estrategia adecuada, es pura evitación. Un «niño milagroso» es una forma de postergación que aguarda a que algún evento fantástico intervenga a favor del amor. Ubica tu punto de control interno. La relación podrá renovarse si tú y tu pareja dirigen el cambio a cuatro manos.

Punto de control interno: eres el arquitecto de tu destino afectivo. Directo y cara a cara, sin excusas, sin anestesia, sin amortiguadores. Se soluciona o se acaba.

¿Cuánto vale un hijo?

Una mujer escribió:

«Soy una viuda joven con un hijo de seis años. Conocí a un hombre menor que yo y nos casamos. Al año, él empezó a decirme que no se aguantaba al muchacho y unos meses después ya puso un ultimátum: «O él o yo», me preguntó una vez. Entonces, le entregué el niño a mi madre porque no soy capaz de dejar a mi pareja, lo amo demasiado. A mi hijo lo veo dos veces por semana y algunos sábados, sin que mi marido se entere porque se pondría furioso. No estoy segura de haber hecho lo correcto, lo decidí mi corazón».

¿Duda si hizo lo correcto? Estamos hablando de un hijo, no de una mascota (aunque tampoco es fácil dejarlas). ¡Pero un hijo! Si la persona que amas te coloca en el ultimátum de la mujer que escribió, es que no te quiere o su egoísmo no lo deja. ¿Cuánto vale un hijo? Si decimos que no tiene precio, entonces ni el amor por otro ni apelar al corazón justifican tal decisión. En mi experiencia, las personas que cometen este disparate terminan aplastadas por la culpa, tarde o temprano.

Esta es una prueba palpable de que el amor no lo justifica todo. Decir: *«Amo mucho a mi pareja»* no es una razón válida. Quizás sería más correcto decir: *«Sufro de una patología que se llama dependencia y mi adicción es tan fuerte que hasta estoy dispuesta a entregar un hijo para obtener mi dosis afectiva».*

También podría argüirse: *«Soy víctima de un lavado cerebral de un hombre que me domina».* Pues no importa, uno no sale de un hijo para seguir con su verdugo. ¿Esa no es una defensa? Aquí no hay excusa que valga, cuando se trata de los hijos, estemos como estemos y duela lo que nos duela, nos volvemos resistentes a cualquier golpe. Digo esto como regla general, pero como queda claro, hay excepciones.

Para tener en cuenta

¿Cómo calificar a quien ha tenido un hijo, lo ha cuidado, lo ha visto crecer y luego lo entrega, como si fuera un objeto, solamente porque un sujeto se lo impone? Si el «amor» te exige algo semejante, es preferible el desamor. Quieras o no, la culpa no te dejará en paz. ¿Qué le dirás a tu hijo cuando

crezca? Vuelve a la realidad. El amor no lo justifica todo. Y algo más: si tu pareja te amara de verdad, jamás te exigiría algo así. ¿Cómo ser feliz si esa felicidad es la desdicha de la persona que supuestamente amas? La pareja de la mujer que escribió, además de egoísta, es peligrosa y quizás insensible. Y ella, con seguridad, sufre de dependencia emocional. Una combinación mortal que suele tener efectos colaterales terribles y víctimas inesperadas. Por ejemplo, el niño al que abandonó, «por amor».

PEQUEÑO EPÍLOGO

Este libro nació de la red y vuelve a ella. Como habrás podido leer, hay cosas que sorprenden y nos dejan boquiabiertos: ¿cómo es posible que alguien haga semejante cosa? Cuando la experiencia afectiva se contamina de miedo, inseguridad, apego o creencias absurdas ya es tóxico, ya no se puede esperar nada bueno de él. ¿El antivirus, la vacuna?, el realismo, aterrizar las ilusiones románticas en la vida cotidiana, donde las telenovelas y las quimeras sobran.

Recuerda que los casos elegidos son aquellos que coincidieron con la práctica clínica, por lo que no son tan excepcionales como podría parecer. Tú podrías estar hoy, en este instante, en el filo de la navaja, pronto a caer en alguna sandez en nombre del amor.

Claro está que una vez se tiene la información es más difícil dejarse arrastrar por el amor irracional, absurdo o peligroso. Quizás en tu mente se origine un pensamiento protector que diga: «*¡No quiero parecerme a ningún caso del libro!*», aunque nadie está libre de que algo así le ocurra. He visto en mi consulta centenares de personas que en su vida profesional y social eran adecuadas y muy sensatas, pero en su vida afectiva la inteligencia emocional brillaba por su ausencia.

Que cada relato o pregunta de las personas anónimas que intervienen y el análisis posterior te lleven a crear un espacio de reflexión que te ayude a fluir con el amor saludable, a vivirlo de una manera alegre y espontánea.

A veces, Eros nos flecha por la espalda y negociamos con lo que no deberíamos, con lo más auténtico y veraz de nosotros para que el amor nos dure. Como viste en este texto, el miedo corrompe y el apego también. Que la lectura, pues, te haya servido para comprender que cuando pasas los límites de tus principios, todo se pone patas arriba, incluso el amor.

Si no es así, insiste, vuelve a ojearlo, ponlo en tu mesa de noche. Repasa, revisa, analiza y es posible que un nuevo esquema sobre el afecto se genere en ti; un esquema que te brinde más inmunidad y capacidad de discernir cuándo vale la pena amar y cuándo no, así duela.

Índice

ÍNDICE	4
INTRODUCCIÓN	6
Cuando la persona que amas se cree el centro del universo y tú giras a su alrededor	9
El territorio del macho alfa y el harakiri amoroso	11
Harakiri II	13
«Mi tiempo es tuyo y yo también»	15
La insoportable sensación de ser un fantasma	17
Cuando pretendes retener a tu pareja a cualquier costo, incluso si no te ama	20
Embarazos inesperados y amores inexistentes	22
Inmolación	25
Aunque sea por lástima	28
Enamoramiento digital	30
Perdonar lo imperdonable	32
Tropezar con la misma piedra y seguir tropezando	35
Cuando descubres que tu pareja es infiel y la desesperación se apodera de ti	37
Patrocinar los cuernos	39
Amante de su ex	41
Espionaje amoroso	43
Cuanto más cerca, más lejos	45
Pruebas de verificación	47
Triple fatalismo	49
Cuando idealizas a tu pareja y esperas demasiado de ella	51
Las buenas parejas jamás discuten	54
«Si me tienes a mí, ¿para qué más?»	57
Un cuerpo a medida del consumidor	59
Mariposas en el estómago las veinticuatro horas	61
El sesgo amoroso positivo: «mi pareja es perfecta»	63
Cuando eres incapaz de gestionar el sexo con la persona amada	65
Sexo necesario, pero no suficiente	67

El amor no «cura» la homosexualidad	69
El sexo y el amor mal conectados	71
Soluciones bajo las sábanas	73
Sexo a secas	75
Sexo a solas	78
Cuando la familia y/o los hijos se convierten en un obstáculo para la relación de pareja	80
El yerno perfecto	83
La suegra indiscreta	85
Amor y racismo	87
Primero papá, después los hijos	89
Niños milagrosos	91
¿Cuánto vale un hijo?	93
PEQUEÑO EPÍLOGO	95