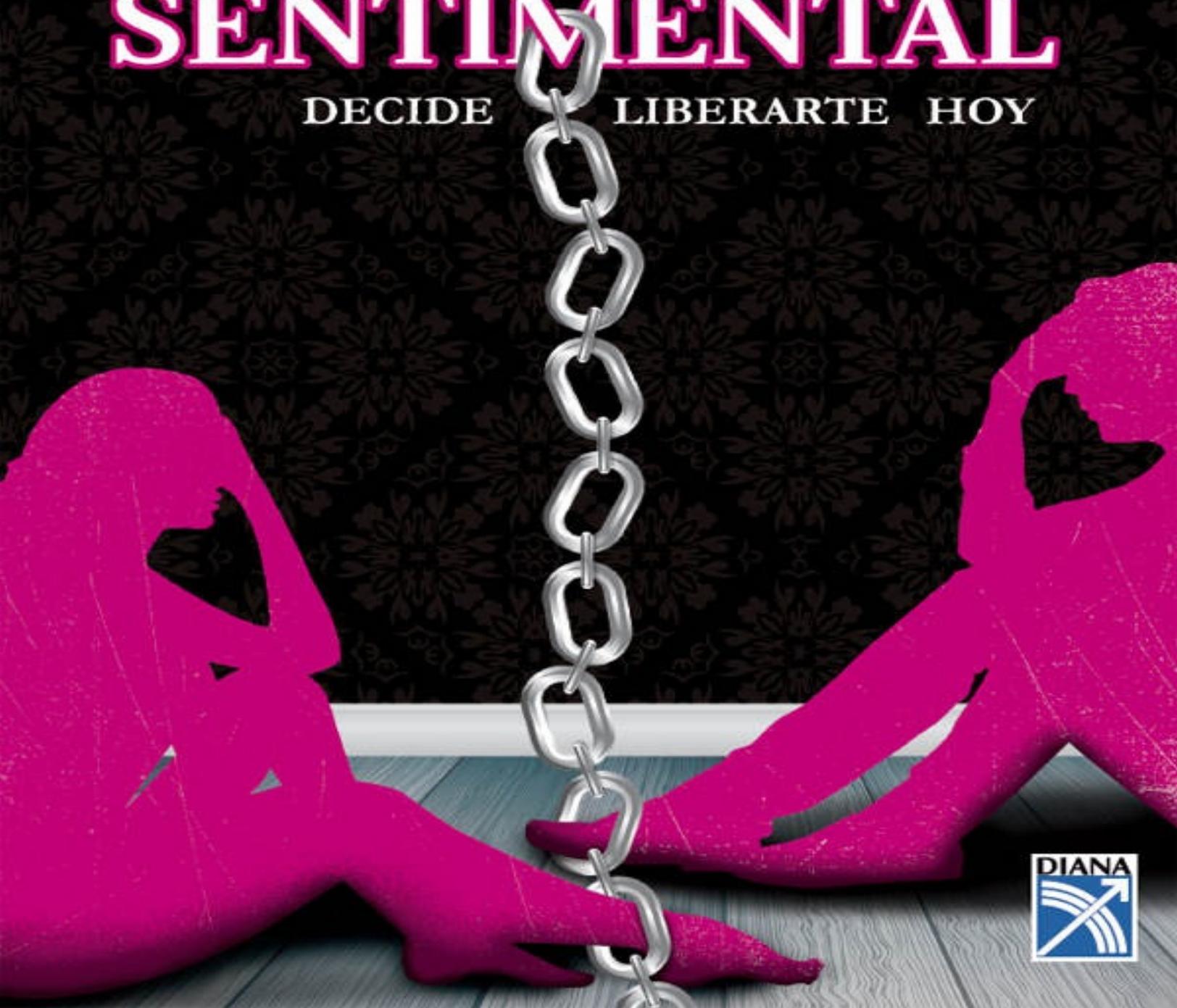


ROSA MARÍA CIFUENTES

REO

SENTIMENTAL

DECIDE LIBERARTE HOY



ROSA MARÍA CIFUENTES

REO

SENTIMENTAL

DECIDE LIBERARTE HOY



Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún otro medio o soporte sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

Reo sentimental

© 2016, Rosa María Cifuentes

© 2016, Editorial Planeta Perú S. A.
para su sello Diana
Av. Santa Cruz 244, San Isidro, Lima, Perú.
www.editorialplaneta.com.pe

La editorial no asume ninguna responsabilidad por el contenido de la presente obra, e investigación respectiva, siendo el autor el único responsable por la veracidad de las afirmaciones o comentarios vertidos.

Cuidado de edición: Alessandra Canessa
Diseño y diagramación: Diana Odiaga
Diseño de cubierta: Diana Odiaga

Primera edición: Julio 2016
Tiraje: xxxxx ejemplares
ISBN: 00000000000000
Registro de Proyecto Editorial: 00000000000000
Hecho en el depósito legal
en la Biblioteca Nacional del Perú N° 0000000

Impreso en el Perú / Printed in Peru
Impresión: Metrocolor S. A.
Av. Los Gorriones 350, Chorrillos, Lima 9
RUC: 20262561781

ÍNDICE

Introducción

1. Quiero ser tu novio
2. Amor sin etiquetas
3. El hombre de las máscaras
4. La noche de mi suerte
5. Ni contigo ni sin ti
6. Mi reto eterno
7. La verdad no es mi opción

En la mente de un reo rentimental

El ego: deseo de control y poder

Reflexiones finales

Para ti que deseas ser libre por dentro, para ti que crees en el amor genuino y con valores.

INTRODUCCIÓN

La manera de amar de cada quien depende de su nivel de cultura, madurez, valores e inteligencia emocional. Sin embargo, con el auge del consumismo y estilo de vida superficial que son de constante difusión en medios de comunicación, las vida afectiva de elevados porcentajes de personas suele ser caótica.

Quienes siguen mis libros y tuvieron la oportunidad de leer la trilogía *Cómo aman ellos, Cómo aman ellas y Lesiones de amor*, identificaron los perfiles de amor más comunes según el tipo de personalidad y lesiones emocionales no sanadas desde la infancia. Y en varias de las historias reales que relaté con sentido reflexivo y la intención de sanar, varios de los protagonistas padecían “dependencia afectiva”, enfermedad de tipo emocional y químico que pueden adquirir personas de cualquier género y tendencia sexual.

Sin embargo, tras seguir atendiendo a personas con apego afectivo y realizar talleres de coach emocional con jóvenes y adultos sobre el tema, me di cuenta de que la enfermedad posee hoy variantes lamentables como resultado de la evolución de la insania en estilos de vida y procesos de alienación orientados a experimentar los llamados “amores reciclados” o “con fecha de caducidad”.

Tras la difusión de películas donde ídolos de moda venden la idea de un amor libre, sin compromisos y donde la lealtad como valor es utopía, llegó a Latinoamérica la famosa expresión “salgo con alguien, pero no estamos”. Y se vendió entonces la idea de que expresar los sentimientos es vergonzoso, incorrecto y digno de transmitir lástima.

Por ello, es curioso cómo más mujeres de las que uno se imagina fingen que son de mente abierta y deciden conocer a alguien porque anhelan enamorarse, pero se encuentran con que quizá el caballero que les agrada les pide salir y conocerse por mucho tiempo, antes de definir que serán pareja. Lo recurrente es que antes del mes de salir juntos ya entablan relaciones sexuales y la dama dependiente espera y cree que con ello ya prácticamente es pareja.

Llega la realidad y como le da temor de preguntar si la relación es oficial, el hombre que tiene por actitud la idea “no compromiso”, ha detectado ya que posee una súbdita eterna que hará y esperará todo lo que su egoísmo le pida. Y digo egoísmo, porque solo alguien que no posee valores como el respeto y bondad es capaz de herir a otra persona que nota

claramente que posee sentimientos de amor y no está jugando.

Esta situación que explico también le ocurre a los varones, que harán lo que sea por conseguir a la mujer de sus sueños, pero son víctimas a gusto de mujeres que no solo no creen en las relaciones saludables, sino que además suelen preferir hombres conflictivos, hombres reto, evasivos a nivel afectivo y con severos problemas para comunicarse saludablemente.

En esta espera desesperada por tener pareja, la dependencia afectiva se erige y crece como cualquier otro tipo de adicción porque se trata de ser “adicto a una persona”, con síntomas de tipo químico como ansiedad, depresión, postergación de metas, problemas de concentración, impulsividad, celotipia y retraso completo de la madurez.

Y luego de realizar diversas estadísticas, estudios y en colaboración con médicos psiquiatras de gran calidad humana y ética profesional, decidí que era momento de escribir *Reo sentimental* porque, como siempre expreso en medios de comunicación, cada libro que les entrego posee la profunda intención de ayudar a que las personas que más lo necesiten encuentren herramientas para recobrar la salud emocional y salir de estados repetitivos de conducta. Además de ello, pienso que los progenitores necesitan leer y conocer cómo viven hoy las relaciones afectivas sus hijos, para así hallar explicaciones a todas sus preocupaciones cuando los ven padecer por una dependencia afectiva.

Los roles de las figuras paterna y materna en referencia al trato con los hijos es la base de cómo será la forma de relacionarse con el sexo opuesto de cada uno de ellos. Sin embargo, cuando los cabezas del hogar develen que su hijo o hija padece de dependencia afectiva no solo podrán comprenderlos mejor; hallarán la guía completa y precisa para buscar tratamiento emocional adecuado.

Nadie nació preparado para aceptar la sensación de rechazo, abandono y olvido, emociones que enlazadas forman parte del miedo con el que debe aprender a convivir el hombre, tanto varón como mujer. Sin embargo, ello implica un aprendizaje, desarrollo de la autoestima e interiorización valores esenciales como la dignidad, voluntad, fuerza y constancia.

¿En qué momento el hombre se convierte en un reo sentimental?

Ocurre cuando un apasionamiento obsesivo y febril por alcanzar fundirse con una persona en particular es la motivación más importante de su existencia, haciendo de la idealización de aquel ser la cadena que lo mantendrá atado a una relación tóxica, sin paz, plagada de maltrato psicológico.

Se unen a esta enfermedad de la mente y espíritu, la supremacía del ego y deseo de

control como detonantes de actitudes repetitivas, que solo hacen perder tiempo y desgastan mucho más a quien padece la adicción. Adicto a ser víctima, a humillarse por alguien que se admira, pero se cree amar; adicto a elegir víctimas para seducirlas, controlar psicológicamente, elevar el narcisismo y competir consigo mismo, dejando de lado por completo el real sentido del amor.

Y con el auge de las conversaciones vía chat en las diversas redes sociales, las relaciones interpersonales de tipo afectivo están perdiendo calidad real en la comunicación porque el contacto cara a cara y la manifestación de emociones y sentimientos se difunden a través de la pantalla del computador, celular o cualquier otro aparato que permita la conexión. Y nadie imaginaría que la tecnología mal empleada es precisamente un detonante de la dependencia afectiva y otras enfermedades de las cuales se habla y se escribe poco.

El proceso de rehabilitación para superar la dependencia afectiva es doloroso y difícil para quienes padecen la enfermedad. Personas con apegos en el tiempo –de quince años, ocho años, siete años– llegan a consulta con desesperación por romper las cadenas que las mantienen sin paz, sin fuerza y estancadas en diversas aristas de su existencia.

Por tanto, este libro es de apoyo esencial para todos aquellos que desean sanar, recobrar la dignidad, autoestima y aprender a pensar de manera inteligente, así como para todos aquellos que desean conocer el tipo de personas con rasgos patológicos con las que pueden toparse, para reconocerlas y tomar medidas preventivas.

Cada uno de mis libros siempre será el tiempo extra que no puedo dar a tantas personas en consulta. La voz amiga para tener a mano sobre la mesa de noche, el bolso o maletín; y las palabras precisas con explicaciones claras como quizá necesitan en momentos de flaqueza y congoja escuchar y leer. Confío en que esta investigación con casos reales y capítulos donde abordo causas, efectos y cómo salir de tan dolorosa enfermedad para el alma, permita a quienes accedan a ella compartir lo aprendido; y en colegios, universidades y zonas más alejadas, donde no llegan los terapeutas, sirva de apoyo y contribuya a dar los primeros pasos para quienes desean evolucionar positivamente a nivel emocional.

Quiero agradecer profundamente a los pacientes que me permitieron contar sus historias con el deseo de ayudar a otros que padecen dependencia afectiva, a los especialistas que siempre comparten conmigo nuevas formas para ver renacer a nuestros pacientes y en especial al médico psiquiatra Ricardo Chirinos Quiroz, quien ha luchado tanto como yo por ver mejorar cada día a nuestros casos de “reos sentimentales” y ha sido conmigo esa voz firme y empuje para los pacientes en crisis y recaídas.

Cualquier persona puede ser un “reo sentimental”, mas liberarse de las esposas que aprisionan la mente y quiebran la voluntad es una decisión. Existe libertad cuando existe

deseo interno de ser libre y cuando recordamos que la vida es un regalo divino para ser felices.

Los invito entonces a develar quiénes son los reos sentimentales, que incluso pueden ser parte de tu vida donde vayas, para mirarlos con compasión, prevención y dar un pequeño consejo si se los piden. Porque sanar es un servicio que brota de la solidaridad y bondad que todos tenemos cuando reconocemos que nadie está libre de sufrir sin tener claridad de cómo dejar de hacerlo.

Reo sentimental

Porque desde que te conocí mi mundo cambió.

Porque no tenerte y tenerte produce el mismo dolor.

Porque prefiero creer que tú me necesitas como yo.

Porque solo puedo recordar mis horas en tus brazos.

Porque las heridas que me haces desaparecen cuando me hablas. Feliz y consciente cargo mis cadenas.

Porque cuando desapareces siento enloquecer.

Porque no soporto la idea de que me reemplaces por alguien más. Porque prefiero morir si dejo de verte y saber de ti.

Porque el tiempo corre lento en tu presencia.

Porque lo que digan los demás sobre ti no me importa.

Porque nadie me entiende y sé que sientes lo mismo que yo. Porque lucho y lucharé por ti hasta el último aliento de existencia. Feliz y consciente contemplo mis esposas.

¡Qué más da! Si sabes que soy un reo sentimental.

1

QUIERO SER TU NOVIO

El hombre que ha de mendigar amor es el más miserable de todos los mendigos.

Rabindranath Tagore

Cuando se ha nacido en un hogar donde uno de los progenitores o ambos no son sanos emocionalmente y el rol de amor que implica ser padres no los bendice, uno de sus hijos, o todos, pagarán las consecuencias. Y es que el ser humano nace con necesidad de amor y hambre de reconocimiento que lo haga sentir parte de algo, miembro de algo.

Sin embargo, millones de personas crecieron recibiendo tal vez techo y comida, estudios, necesidades básicas cubiertas, pero sin el consejo pertinente, la caricia para consolar, demostrar unión, solidaridad, sin ser escuchadas, ocupando un espacio semejante al del viejo sillón que se mantiene en casa porque combina con su vejez.

Te quiero perfecto

Rubén nació dentro de un matrimonio donde jamás existió amor. Nicolás, su padre, jamás amo a su madre y se fue de la casa cuando el niño tenía cinco años; y no precisamente para rehacer su vida con alguien más, sencillamente era incapaz de convivir con ellos porque sus niveles de intolerancia y deseo de perfección generaban eternas discusiones con su dependiente afectiva esposa, quien jamás aceptó no ser amada.

El matrimonio se mantuvo por apariencia y la madre de Rubén jamás quiso el divorcio, no quería ser vista como abandonada, pese a que su esposo no vivía más con ella y sus tres hijos. Pasaron los años y la depresión era latente en ella, no podía ni siquiera ser profunda y afectuosa con sus hijos, se sumía en actividades domésticas, vivía agotada y sin poder controlar la obesidad que la llevó a padecer diabetes.

Por su parte, Nicolás se desempeñaba como un economista que laboraba para el Estado. Por tanto, exigía a sus hijos ser estudiantes de brillante desempeño, con la intención de, con los años, ubicarlos en centros laborales de prestigio.

Sin embargo, Rubén sentía que su padre era distante afectivamente, intransigente y crítico sin compasión ante los naturales errores que toda persona tiene. Y jamás sintió la confianza ni las ganas de compartir con él algún problema emocional o duda sobre cómo socializar en ciertos escenarios; se limitaba a escucharlo y observar a su resignada madre

que parecía admirarlo y amarlo con dependencia absoluta, aunque fuese en ocasiones tirano y egoísta.

Hambre de amor

Llegó la adolescencia y Rubén era sumamente tímido con las chicas. Consideraba que debía tratarlas como princesas siempre, y envidiaba la forma en que sus amigos se acercaban a las más lindas y lograban salir con ellas.

Rubén era intelectual, de gustos específicos como la buena lectura, teatro, cine y música moderna. No le nacía ser vulgar y mucho menos tenía madera de conquistador canalla; para él, el amor era un sentimiento puro, honesto, hermoso y anhelaba encontrar a alguien que caminara en sintonía con sus ideales.

Pasaron los años y hasta los 25 años de edad jamás tuvo enamorada. Su ansiedad por el tema iba creciendo notablemente, tanto como su timidez. Para intentar vencerla, acudía a fiestas con sus amigos y bebía grandes dosis de cerveza y otros licores; buscaba desinhibirse, ser comunicativo, osado y lograr conquistar alguna jovencita.

Lo curioso era que él no podía notar lo atractivo que resultaba para muchas mujeres. Tuvo algunas aventuras que jamás propició, fueron ellas quienes se le acercaron y terminaron enredándose con él. Y fue acumulando recuerdos de noches pasionales con desconocidas, de las cuales no recordaba ni sus nombres y mucho menos cobraron importancia para su corazón.

Ya graduado como arquitecto, de notables calificaciones y buen desempeño, Rubén lo tenía todo para ser feliz: educación, buen porte y apariencia, empleo, departamento propio, sanas costumbres, cultura y buenos valores. ¿Por qué no lograba tener pareja? Rubén consideraba que ninguna mujer podía amarlo, que no era el elegido. Su inseguridad y su certeza de no ser anhelado como pareja era la realidad que él había decretado para sus días.

Era incapaz de notar cómo todo su ser trasmitía miedo de ser rechazado, miedo que denotaba en su forma de expresarse con palabras, gestos y maneras ante las mujeres, miedo que ellas olían como complacencia, sumisión, esclavitud y ausencia de amor propio.

Yo quiero una princesa

El perfil de mujer que Rubén había elegido como ideal para amar era de bello rostro, esbelta figura y sensual proceder. Y si además poseía rasgos anglosajones, mejor aún (cabello castaño, piel clara, ojos de color miel o claros). El mismo que sus amigos perseguían como reto, porque conquistar el corazón de una mujer así les permitiría

lucirla, contarle al mundo: “Mira lo que logré, soy capaz de inspirar amor en una mujer hermosa que solo tiene ojos para mí”.

Y si conocía en alguna reunión a una chica que era todo lo opuesto a su exigente perfil, y esta le sonreía o le demostraba agrado, para él no era importante, la noche era pésima de, nuevamente, mala suerte. Miraba como sus amigos salían con aquellas que él prefería.

Casi todos con pareja, y él cada vez sintiéndose más solo y vacío, con hambre de amor. Entonces volvía la frustración, el mal humor, las pocas ganas de levantarse, llegar tarde al trabajo y los diálogos internos destructivos, donde atribuirle al destino la mala suerte es el discurso de quienes no pueden pensar con racionalidad porque la necedad se los impide.

El amor de mi vida

Cuando la apatía y estados de irritabilidad de Rubén llegaban a su tope, ocurrió lo inesperado para él. La empresa contrató a una diseñadora de interiores que cuando la conoció lo puso muy nervioso, era físicamente tal cual sus exigentes requerimientos lo pedían, por lo menos así la veía su cerebro por entonces.

Sin embargo, Rubén pensaba que tendría pareja y jamás lo miraría con otras intenciones que las de amistad. Por unas semanas, se acostumbró a su presencia, a verla pasar por los corredores de la empresa, hasta que a la hora de almorzar, cuando todos los trabajadores acudían al comedor, aquella jovencita llamada Brenda, se acercaba a su mesa para compartir con él y otras dos personas.

Cuando una de las ejecutivas de la empresa le preguntó a Brenda si tenía pareja, ella contestó que había culminado una relación afectiva ocho meses atrás. Y al expresarlo, posó su mirada sobre los ojos de Rubén y una leve sonrisa brotó de modo espontáneo, logrando ponerlo muy nervioso y a la vez complacido. Días después, Brenda buscaba sentarse al lado de Rubén y al cruzar las piernas algunas veces rozaba adrede la pierna de él, que comenzaba a ilusionarse con la situación.

Era evidente como Brenda coqueteaba con Rubén, buscaba su atención y lo llamaba por el anexo para preguntarle cosas tontas sobre algún proyecto. Y él derrochaba toda la caballerosidad posible, era solícito, consideraba que era momento de invitarla a salir.

Y así ocurrió. Ella aceptó de inmediato, pero fue específica en pedirle que la cita sea un día de semana, de lunes a jueves o domingo, jamás un viernes y menos un sábado. En aquellas salidas, Rubén quedaba paralizado por su timidez, pero Brenda se recostaba sobre su hombro, se engreía y le demostraba total interés pasional.

Una noche, mientras la llevaba a su casa, fue ella quien le puso la cara para besarlo apasionadamente. Rubén desató todas las emociones reprimidas que le inspiraba, sentía

que estaba enamorado, que la mujer de sus sueños por fin lo elegía. No imaginaba la prisión emocional a la que ingresaría por ignorancia.

Brenda le pidió a Rubén que entrara a su casa y allí ella pasó a desvestirlo, a besarlo con euforia y pedirle que le haga el amor. Él no creía lo que vivía, su suerte, su dicha y por un instante creyó que era el inicio de un amor real.

Bajo mis reglas

Rubén dio por sentado que había iniciado una relación sentimental con Brenda y pasó a expresarle sus sentimientos e intenciones. No esperaba que ella abriera los ojos con sorpresa y le dijera: “Pucha, Rubén, tú eres un chico lindo, me encanta tu carácter, eres un caballero, pero aún no estoy preparada para iniciar una relación, esperemos un poco a ver qué pasa, no tenemos que apurarnos. Y por favor no lo malinterpretes, yo no quiero hacerte daño”.

Aquellas palabras fueron devastadoras para Rubén, agachó la cabeza, la miró con recelo y sin comprenderla, pero le contestó: “Okey, yo tendré paciencia y te comprendo, pero espero que sigamos saliendo para conocernos mejor”.

Y esa noche, Rubén salió a tomar unos tragos con Giomar, uno de sus amigos más mujeriegos, le contó lo sucedido y con la sabiduría maliciosa de la gente deshonesto le dijo: “Esa flaca con la que sales es una pendeja, hermano. No te enamores, ya te la tiraste, sigue así cuando toque, porque si ella se te lanzó a ti y encima ahora te dice que no está preparada para una relación, es una grandísima *beach* y seguro sale con otro huevón y tú ni enterado estás. Esas flacas son una mierda de mujeres, no se te ocurra obsesionarte con ella y ve averiguando quién es el otro”. Rubén se fastidió con el comentario, alegó que ella no era así, quiso defenderla y pensar que alguien le había hecho mucho daño en el pasado y tal vez tenía miedo de dar inicio a una nueva relación.

Pasaron los días. Y cuando Rubén le escribía mensajes por Whatsapp a Brenda para invitarla a salir, ella siempre le decía que no podía, que tenía planes y lo evadía. De pronto, un domingo, cuando Rubén veía aburrido televisión, ella lo llamaba y le escribía, le decía que fuese a verla y volvían a intimar de modo desenfrenado.

Él no era capaz de preguntarle por qué cada que ella quería él debía correr, por qué no salían a lugares donde iba gente joven, por qué en la calle ella caminaba con distancia de él, por qué nadie podía saber en la oficina que salían juntos, por qué lo ocultaba como si él le diese vergüenza. Rubén tenía miedo de las respuestas, no quería escuchar un “yo no te amo”, “yo no te quiero para novio”, “tú no eres el hombre de mi vida”, y prefería imaginar que con el tiempo ella lo aceptaría, porque una mujer tan tierna y juguetona como ella tenía corazón.

Había ocasiones en que Brenda parecía huir de la empresa para no cruzarse con Rubén. Y cuando recordó las palabras de su amigo Giomar, decidió investigar sobre la vida de esa mujer que lograba sumirlo en estados de ansiedad altísimos. Curiosamente, ella tenía el muro de su Facebook oculto para él, no podía ver casi nada de ella, además parecía tener desactivada la aplicación de las etiquetas de fotografías.

Por amigos en común de la universidad donde ambos estudiaron pudo averiguar que Brenda había tenido pocas parejas, pero era mal vista porque era de las chicas que tienen aventuras en los paseos a la playa y las discotecas. Le habían contado que además había tenido un novio que había llegado a pegarle, que había tenido un aborto de este y contaba ebria que había sido y sería el único hombre de su vida.

Luego, Rubén le dio una considerable propina al agente de seguridad de la zona residencial donde vivía Brenda y este le contó que ella salía todos los fines de semana muy bien arreglada y que la recogían distintos caballeros, pero que no podía especificar si alguno era su pareja, porque un par de ellos entraban a su casa los viernes y algún otro el día sábado. Y mirándolo con pesar le comento: “Joven, usted es el que ella menos ha traído por aquí y solo los domingos, usted es el chico de los domingos. Esa chiquita es media loquita, no se meta con ella, yo creo que se mete hasta drogas porque un día su papá llegó con ella en una ambulancia, eso fue hace cinco meses”.

Me mata el rechazo, reemplazo y olvido

Cuando Rubén juntó todas estas pruebas, lloró amargamente, no tenía ganas de vivir, todo se tornaba gris y tuvo que buscar ayuda psiquiátrica para aliviar sus estados de insomnio, apatía extrema e impulsividad. Y pese a que en terapia se le hacía ver la dependencia afectiva que padecía, a él le costaba asumir la realidad, lo volvía loco la idea de que ella se acostara con otros hombres, que apagara el celular los fines de semana, que se burlara de sus sentimientos, que le hubiese mentido sobre su pasado, que fuera una mujer perversa con él.

Rubén no amaba a Brenda, su ego se sentía azotado sin piedad y sentía odio, celos monstruosos y frustración por no sentirse aceptado, reconocido. Lo torturaba la idea de sentirse inferior al resto de hombres con que ella salía, al hecho de no ser escogido como pareja, no lo aceptaba, no lo comprendía. Sus diálogos internos eran masoquistas y solo tras ser medicado parecía recobrar la calma y pensar con cordura.

Un día de intensa ira, le comentaba a sus terapeutas que había decidido luchar por recobrar la dignidad y dejar de pensar que podía llegar a concretar una relación con una enferma mujer que solo sabía usar y jugar con los hombres que elegía de víctimas. Se armaba de valor y acudía al trabajo serio, frío y distante de Brenda, demostrándole que no estaba dispuesto a seguir siendo su juguete.

Rubén no esperaba la reacción de Brenda, quien al notarlo distante parecía desesperarse. Se le acercaba tímida, apenada y con voz suave le decía cosas como ¿estás molesto conmigo? ¿Por qué almuerzas en otro lado? ¿Dónde sales? ¿Con quién almuerzas ahora? ¿Estás saliendo con otra chica y no me has contado? Él le contestaba indignado y sorprendido: “Tengo cosas que hacer fuera de la oficina y prefiero salir a disiparme, y no tengo por qué darte explicaciones que tú no me das a mí. Además tú eres libre y yo también de salir y hacer lo que nos pegue la gana ¿no?”.

Brenda casi no podía creer lo que Rubén le decía, se sentía atacada, olvidada, rechazada, ridiculizada, burlada y ahora la espada con la que conscientemente hería caía sobre ella, sobre su corazón y la enloquecía. Dos reos que luchaban por tener poder uno sobre el otro. Y sin embargo, en toda guerra siempre hay un tirano y despiadado, esa era ella, que haría lo que fuese por hacerle ver a Rubén que él no debería apartarla, ella debería ser la única mujer en su vida, así no fuesen pareja, cuando ella quisiera, como ella quisiera.

Y muy temprano, Brenda estacionaba su auto muy cerca de donde lo haría Rubén, lo esperaba y al verlo llegar caminaba presurosa hacia él, lo besaba muy cerca de la boca y lo abrazaba, buscaba excitarlo. Su falda corta, escote profundo y sugerente perfume lo ponían tan nervioso, que no lograba dominarse y terminaba besándola como loco en el ascensor y pidiéndole verse nuevamente el domingo. Ella le decía que sí, que lo extrañaba y lo esperaba.

Y si bien llegar hasta el domingo siendo un lunes parecía un suplicio para Rubén, evitaba pensar que Brenda jugaba con él, consideraba que en el fondo sí estaba enamorada de él y tenía que madurar. Se mentía a sí mismo imaginando que podía enseñarle a querer de modo profundo, que en poco tiempo serían una pareja ideal y viajarían por el mundo para ser felices.

Y al llegar el domingo, Rubén no se percataba de que Brenda le decía que ingresara por la puerta trasera de su casa, que evitara que lo vieran los vecinos porque sus padres estaban en el club, pero alguno podía contarle que ella lo metía a la casa. Rubén olvidaba lo que le contó el asistente de seguridad, acerca de que los viernes y sábados eran otros los caballeros que ingresaban a casa de Brenda, siempre ávida de poseer, dominar y controlar.

Esta vez, Rubén notó que Brenda era más tosca en la cama, le pedía usar juegos sexuales, se disfrazaba para él, como si buscara colmar todas sus fantasías y expectativas, ahogarlo de instantes, plagar su mente de recuerdos sobre ella. Y lo lograba, Rubén se iba como hipnotizado de su casa, diciéndole que la amaba, que la esperaría y ella lo besaba nuevamente, le decía que no existía mejor hombre que él y era dichosa por ser dueña de su corazón.

La estocada final, tu condena

Rubén no tenía paz, intentaba concentrarse en el trabajo, pero se irritaba con facilidad y sus pensamientos parecían volverlo loco. No sabía a qué atenerse con ella, si hoy le hablaría o no, si le escribiría, si lo extrañaba, si le daría por fin el lugar que él anhelaba: ser su pareja.

Quiso soñar con que el nuevo encuentro del domingo había significado algo más importante para ella, pero no fue así. Brenda lo evadió toda la semana, salió a reuniones fuera de la oficina, se iba más temprano para no encontrarlo en el ascensor y cuando él le escribía, ella no contestaba hasta dos horas después, indicándole que estaba ocupada y no tenía tiempo para verlo.

Terminada la semana, Rubén la esperó en el estacionamiento de la empresa y le dijo que era importante conversar; y aunque ella quiso evitarlo nuevamente, él insistió, se metió al auto con ella y le dijo: “Yo no estoy jugando, estoy enamorado de ti y quiero que me digas si esto caminará o no. No me gusta estar así, en toda la semana no has permitido que hablemos. Ahora tú eres la que no quiere almorzar conmigo, no te entiendo”. Brenda agachó la cabeza, pero una pequeña mueca brotó de sus labios, torciéndolos en evidente fastidio y dulcificando la voz le contestó: “Tú eres un chico excelente, me agradas mucho. Lo nuestro ha sido como un volcán, pero yo no puedo aún iniciar una relación con nadie, tengo muchas dudas, temores y yo quiero que seamos amigos. No quiero que te apartes, me haces mucha falta y mucho bien, tal vez con el tiempo yo mejore y se den las cosas”.

Rubén recordó los consejos de su amigo Giomar, se turbó, se alteró, abrió el auto con furia, moviendo la cabeza y mordiéndose los labios: “¿Qué me falta a mí para ser tu enamorado? ¿Acaso te maltraté?, ¿acaso te insulté y te dejé botada como seguro lo han hecho tus ex? Yo no te veo como amiga y para mí esto se acaba aquí, quiero que me dejes en paz, que no te acerques, que salgas de mi vida porque tú eres egoísta y todo este tiempo hice el papel de imbécil”.

Brenda parecía lagrimear, le pedía que no se altere, pero Rubén se metió en su auto y lo más rápido que pudo salió de la empresa. En el camino iba llorando de dolor, de rabia, de impotencia. ¡Qué mala suerte!, se repetía con insistencia, y como si fuese un niño desvalido, terminó llorando sin control al llegar a su dormitorio.

Como consecuencia de tal estado emocional, Rubén ingresó a una fuerte crisis depresiva, no quería levantarse y estuvo a punto de ser despedido del trabajo porque llegaba tarde. Los fines de semana bebía con sus amigos y contrataba, para aplacar su soledad, alguna prostituta y, si tenía suerte, alguna chica de baja autoestima desconocida terminaba con él en un hotel, sin compromiso, sin nombres, sin reclamos, buscando esas extrañas evasiones del dolor que utilizan los débiles de espíritu.

Semanas después, Brenda informó a los dueños de la empresa que renunciaba porque había encontrado otro empleo. Al parecer, ya lo tenía planeado, pero antes destruyó conscientemente a Rubén, y al escuchar su declaración eligió huir de él, como lo hacen los delincuentes, sin culpa, ni reparo, como lo hacen los cobardes y deshonestos.

No puedo liberarme

Rubén tenía días en que sentía odiarla y otros en que la extrañaba como loco. Sin embargo, el poder del enganche sexual hacia ella era el detonante; no la admiraba, no la amaba, pero la necesitaba como un drogadicto a la sustancia que lo mata, y solo en largas sesiones de terapia pudo comprender que el apego químico era fuerte.

Aceptó acudir al psiquiatra y medicarse. Las crisis depresivas y de ansiedad fueron cediendo, pero sus diálogos internos eran aún destructivos y mucho más cuando descubrió por redes sociales que Brenda había colocado fotos con otra persona. Con él jamás subió una foto, ni como amigos.

Y aquel golpe a su ego fue lapidario, quería morir de dolor y decepción. Y solo cuando reconfirmó la esencia libertina de aquella mujer, Rubén dejó fluir dentro de sí la sana aversión que poseen los hombres con dignidad.

Hoy aún le cuesta mucho manejar su soledad, aprendió a reconocer a las mujeres de perfil psicópata como Brenda, parece tener mejor suerte, sale con una que otra chica que se le acerca, pero sigue en la búsqueda de un amor real, de una relación. Es algo pesimista, piensa que las mujeres buenas son escasas, que la mayoría están locas y son mentirosas; mientras que él sigue siendo el caballero de buenos valores y buen corazón. Un caballero que es reo de su miedo a no ser elegido, miedo que lo ha llevado a diversas cárceles, todas parecidas, siendo la peor, aquella experiencia con Brenda.

2

AMOR SIN ETIQUETAS

Es la fea graciosa mil veces más terrible que la hermosa.

Ramón de Campoamor

El miedo se parece a una casona antigua donde existen incontables habitaciones, y en cada una de ellas, una terrible realidad se convierte en un ladrillo más del muro que construyen quienes, inseguros, han elegido caminar.

Y en una de esas habitaciones, el miedo a no ser amado, a carecer de belleza y encanto convierte a quien lo padece en un buscador insaciable de certezas para aplacar un dolor que solo por sí mismo podrá comprender, para liberarse y desarrollar la energía que transmite la autoestima.

Mi espejo es mi enemigo

Josefina nació en una familia donde las comodidades no faltaron. Su padre era un empresario exitoso, ella era hija única. Sus padres eran divorciados pero llevaban una amena relación, por lo que no sintió jamás que ninguno le faltó, se llevaba excelente con los dos y además se llevaba muy bien con las nuevas parejas de cada uno.

De cabellos ondulados, desordenados, ojos saltones, mirada inquieta y tono de voz elevado, Josefina no era una niña hermosa pero sí graciosa, ocurrente, simpática y con un sentido de la moda innato. Elegía su atuendo con alegría y era osada en materia de colores; lo que en otra persona se vería grotesco o vulgar, en ella se veía original y elegante.

Sin embargo, siempre sintió que sus amigos terminaban alejándose, la ignoraban para las fiestas y no pudo lograr que algún muchacho la aceptara como pareja de graduación, hecho que la marcó profundamente. Se sintió la mujer más fea del mundo, se miraba al espejo y lloraba sin pausa, era la forma de su boca, sus dientes, sus escasas cejas, su mentón largo. Se condenaba con interminables preguntas y terminaba llorando como la niña que papá siempre consolaba. Pero, esta vez, ni sus palabras serían suficientes para comprender y aceptar ser rechazada.

Con los años, los complejos de Josefina aumentaron, nunca logró tener un enamorado oficial. Se emborrachaba en discotecas con sus amigos y era quien tomaba la iniciativa

para sacar a bailar al chico que le gustaba. Unas veces todo terminaba en baile y coqueteos; otras, algún hombre ebrio que la veía desesperada y disponible terminaba por besarla y manosearla, pedirle su número sin jamás llamarla. Despertaba con la recurrente sensación de fracaso, dolor y ganas de morir. Josefina no era capaz de ver que lo que ella sentía proyectaba una energía insoportable y espantaba a quien conocía.

Solo somos amigos, que te quede claro

Cuando Josefina cursaba el tercer ciclo de la carrera de Arte en una prestigiosa universidad, conoció a Rolando, quien le gustó a primera vista. Su porte desenfadado, seguridad, mirada déspota y aire altanero la emocionaban, y le contó a su madre que le parecía el hombre más churro del mundo y haría lo que fuese por ser su amiga.

Josefina no buscaba ser observada, ni mucho menos cortejada, no creía que eso era posible, jamás le ocurriría. Su padre le enseñó a ir por aquello que le importaba con fuerza. Era una cazadora sin paciencia, alterada, ansiosa, eufórica y presa de sus impulsos. Era sencillo leerla y sus compañeros de la facultad comentaban que era excéntrica, alocada y buena amiga, pero ninguno hablaba de que sería la mujer con que alguien podría soñar amar.

Rolando llevaba cuatro cursos en el mismo salón que Josefina. Ella le habló por primera vez y al notar que era un hombre de alto ego, astutamente decidió darle gusto y decirle lo que necesitaba: “Oye, he visto tus fotos y me parecen alucinantes, coincidimos en varias formas de usar los planos y las de la playa son las mejores que he visto”. Rolando sonrió levemente y pasó a expresarse con aire superior, alardeando de sus básicos conocimientos como si fuese un reportero gráfico renombrado: “Ah, esas fotos salieron así de la nada, paseaba con mis patas y las tomé, pero tengo otras mejores que no he presentado porque tengo que retocarlas. He comprado unos lentes especiales y voy a ir a huacas para sacar otras para las prácticas”.

Josefina le contó que a ella su padre le había traído lentes especiales para su cámara de Londres, pero a diferencia de Rolando, ella sí decía la verdad, había cultivado el arte fotográfico desde pequeña y realmente era buena en la materia. Rolando abrió los ojos con interés y notó que ser amigo de la chica de cabellos ondulados y ojos saltones sería positivo.

Luego de tres meses de amistad, Josefina se sentía enamorada de Rolando como jamás en su vida. Era infaltable a cuanta reunión él armaba y moría de rabia y celos cuando lo veía salir con chicas anfitrionas de las discotecas, no tenía enamorada fija, no quería una. A sus veintiocho años, este hombre buscaba demostrar lo viril que podía ser; se sabía guapo, pero su personalidad narcisista y actitud de patán parecían atraer a más de una ilusa, entre las que se hallaba Josefina, sin esperanza, mendiga de amor que observaba y

rogaba al cielo que el sujeto que ella había idealizado al menos la tomara de la mano.

Una de tantas noches en que Josefina bebía como un hombre más en la casa de playa de los padres de Rolando, y se quedaba hasta el final, las estrellas parecieron alinearse a su favor y Rolando la invitó a recostarse en su habitación mientras escuchaban música. Y tras charlar por casi una hora, ese hombre acostumbrado a tener aventuras se acercó a su incondicional amiga, le acarició los cabellos y le dijo: “Chata, bien sexy te veo, tu shorcito de flores te queda súper y siempre hueles rico”. Josefina sentía que el corazón le latía sin parar y le contestó: “Bueno, siempre me visto regio, pero creo que a veces eres distraído”. Rolando no habló más, la abrazó y pasó a besarla apasionadamente y ambos se entregaron al deseo desenfrenado que parecía elevado por el alcohol. Josefina fue osada, quería que él no la olvidara y como si tuviese mucha experiencia buscó satisfacerlo y lo logró, porque Rolando quedó sorprendido y le tomó mayor cariño del esperado.

Los encuentros sexuales se hicieron frecuentes, pero todo ocurría cuando él tenía ganas y le enviaba mensajes por Whatsapp: “Oye chata baja a mi jato, estoy solo y podemos ver unas pelis”. Josefina salía presurosa o huía de cualquier reunión donde se encontraba, dejando en desconcierto a todos.

Para ella, lo único que cobraba sentido era ser parte de la vida de un hombre que la tomaba como el servicio más eficiente de delivery sexual. Ella no era capaz de amarse, sentía que lo amaba por sobre todas las cosas con un apego enfermizo que no conoce de dignidad porque no le brota, con miedo al abandono y el rechazo.

Rolando era egoísta, tosco y desenfadado. Ni siquiera en la cama era capaz de brindar ternura y Josefina ya se había resignado. Le quedaba acurrucarse en sus brazos mientras el chateaba por celular o se quedaba dormido, contemplándolo, como si fuese alguien digno de admirar y amar. Luego venía la dura realidad y cuando ese hombre egocéntrico despertaba y notaba que su amiga demostraba sus sentimientos con frases dulces, o un cálido: “Amor, te despertaste”, como si no soportase esa palabra contestaba alterado: “Nada de amor, chata. Somos amigos, lo pasamos bien y es todo, que te quede claro, tú vienes porque quieres y yo no quiero nada serio con nadie”.

Celos que dañan, celos que matan

Rolando encontraba un reto en cada nueva mujer que podía llevar a la cama. Sin duda, prefería a las de cabello lacio, bronceadas y cuerpo escultural y si bien no siempre su cortejo surtía efecto, siempre hallaba chicas en discotecas y playas del sur como su amiga Josefina, ebrias, sin autoestima y dependientes crónicas, que buscaban una noche de amor casual que con el tiempo se convirtiese en amor real. Y no faltaban los amigos cómplices que le tomaban fotos que exponían en redes sociales, fotos que Josefina veía y desataban en ella ira, rabia, odio y dolor profundo.

Como si estuviera poseída y sin control, Josefina revisaba obsesivamente quién era la chica con que Rolando aparecía abrazado, quiénes eran sus amigos en común, qué hacía. Y cuando lograba averiguar lo que podía, le escribía por inbox en Facebook, presentándose como su novia, demostrando pena, indignación y manipulando la situación. “Hola Karen, no sé de dónde conoces a mi novio. Hemos discutido ayer y tenemos juntos más o menos dos años, nos queremos mucho y al ver la foto de hoy en Asia, sinceramente estoy deshecha, creo que él se burla de ti y de mí porque incluso me acaba de mandar un mensaje para decirme que quiere verme. Siento un dolor insoportable, ¿tú crees que podríamos vernos? Y por favor no armes escándalo, quiero que dejemos claro todo sobre él, mis padres lo conocen, llevamos siempre una estupenda relación y yo me quedo a dormir en su casa muy seguido. En serio no quiero hacerte sentir mal, pero creo que nos ha mentado a ti y a mí”.

Con este tipo de mensaje, manipulador y falso en todo el sentido, Josefina intentaba sacar del medio a cada nueva chica que pretendía ser pareja de Rolando. Se trataba de actitudes posesivas que ella no podía controlar y en nada cambiaban la situación, porque el hombre que la usaba salía con varias mujeres y no podía tener control de todas. En ocasiones, Josefina sentía que lo odiaba con todas sus fuerzas, apagaba su celular, se metía a la cama cansada de tanto llorar y despertaba para atragantarse de helado y ver películas románticas que reavivaban su baja autoestima.

Cuando se le ocurría comentarle a Rolando acerca de alguna chica con la que había salido, él reaccionaba de modo déspota, agresivo, recordándole su rol: “Oye, ¿tú estás loca, no? Tú no tienes nada que reclamarme, yo no me meto en tu vida, ni me importa con quién sales. Ya te he dicho que lo de nosotros es solo diversión, y si te vas a poner a llorar y gritar, no te soporto; por eso no quiero compromisos y córtala acá. Mejor solo sigamos como patas”.

Josefina lloraba en silencio y apenas alcanzaba a contestar: “Tienes razón, seamos solo amigos”, imaginando que tendría la fuerza para lograrlo y que él respetaría no herirla más.

Ni contigo ni sin ti

Josefina intentó salir de su apego viajando a Europa para visitar a su padre, pero cuando pisó suelo extranjero, los mensajes de Rolando llegaron como veneno que le robaba la paz: “Oye chata, ¿cómo estás? Juégate fotos y me traes un buen trago, besote, te quiero”. Ella no podía comprender por qué le escribía así y se comunicaba mucho más que estando en la ciudad, la confundía, la intranquilizaba, la llenaba de falsas esperanzas.

Rolando era un tipo con ego alto, dominado por su deseo de control, poder, no soportaba ser reemplazado sexualmente por otro hombre. No la amaba, no quería un compromiso con ella, pero permitir que otro le quitara las atenciones de ella era algo que su enfermizo

egoísmo no soportaba. Poner límites era algo que Josefina no conocía, era solo una adicta a esa persona que la mantenía esclavizada y le robaba los meses, los años.

Reos sentimentales, roles distintos, opuestos y cercanos, unidos por la inconciencia y deseo mutuo de poder, porque cuando el ego ingresa al alma, se apodera de la mente y destruye lo que toca sin compasión.

Cuando Josefina volvió, descubrió que estaba embarazada de Rolando, quien al enterarse la insultó y la acusó de ser de otro. No estaba dispuesto a responsabilizarse por una criatura y al estilo de los patanes despiadados le dijo: “Ese es tu problema, yo no te hablo más si no lo resuelves”; tiró la puerta y salió enfadado. Josefina quedó enmudecida, cabeza gacha y llamó por celular a su mejor amiga para pedirle ayuda. Decidió abortar.

Josefina acudió a una clínica clandestina, pagó una fuerte suma y se sometió a un aborto. Absurdamente enviaba mensajes a Rolando, quien no contestaba y terminó por apagar el celular, haciéndola sentir culpable por completo de la situación. Luego de aquel episodio, Josefina se sentía distinta, quería liberarse de Rolando y no sabía cómo, así que buscó ayuda profesional; pero recae todo el tiempo, se niega a seguir tratamiento psiquiátrico y ha decidido vivir en Estados Unidos para marcar distancia del hombre que odia.

Josefina viajará con su problema no resuelto, que posiblemente se repita con alguien más, igual a Rolando, si no decide con humildad aceptar que padece dependencia afectiva crónica, y como los farmacodependientes, ella es adicta a una persona nociva que puede cambiar solo de rostro, mas no de esencia.

Sigue sintiéndose una niña desvalida que jamás se verá hermosa. No logra comprender ni aprender que la belleza se proyecta en el exterior cuando habita de modo genuino en el interior. Prefiere sentirse el patito feo del cuento y vivir historias que se repiten sin finales felices muy lejos de su mayor carcelero.

3

EL HOMBRE DE LAS MÁSCARAS

La máscara que usan determinados hombres puede ser más cerca de la esencia, más adecuada para su ser que la cara que tienen.

Lucian Blaga

Atrás quedaron la impotencia y el nerviosismo que invadían por completo la mente y proceder de quien, preso del miedo a expresarse y al rechazo, se paralizaba al intentar acercarse a una persona que le gustaba. El cielo escucha el ruego de los solitarios que viven soñando con amar y ser amados, quienes en largas sesiones de conversación virtual buscan encontrar un amor real, sentimiento que parece ser lo único que necesitan para sentirse realizados y felices.

Desde los tiempos de Messenger, hasta los de hoy, con eternas conversaciones por el chat de Facebook, Whatsapp, Tinder y aplicaciones secretas para todos los gustos, los esclavos del amor virtual aumentan sus cadenas con desenfreno, sin pausa y siguen apostando por el sueño de ser elegidos y valorados como jamás ellos mismos han logrado hacerlo.

Si me miras, no lo resisto

Guillermo solo recuerda que desde que tenía uso de razón, su severa madre y perfeccionista padre le imponían múltiples tareas domésticas y en el ámbito académico esperaban de él lo mejor. No tuvo ni valor de escoger su carrera y desde pequeño creía que le era más sencillo expresarse solo con gestos, códigos, dibujos y escritos, tenía terror de hablar con gente de carácter, como sus padres, y mucho más con gente influyente y atractiva.

Por miedo a la crítica y a las severas sanciones de sus padres, si demostraba su gusto por aficiones que ellos descalificaban como el mundo de la tecnología virtual, Guillermo decidió mentir, hacer de sus intereses un secreto, fingir dormir temprano para ser considerado un chico responsable, porque en altas horas de la noche y de madrugada se sentía libre de los ojos que lo aterraban y cuestionaban su temperamento reservado, nervioso y artístico.

Sintió por primera vez los estragos del amor adictivo cuando estaba en cuarto de secundaria y conoció a una chica que se trasladó de otro colegio. La profesora la

presentó en clase y distraído como era la miró poco porque siempre pensaba en otra cosa, pero cuando la profesora la ubicó a su lado como compañera de carpeta y ella le sonrió para decirle: “Hola, ¿puedes por favor empujar un poco tu maletín para poner el mío en medio?”, sintió un extraño estremecimiento en todo el cuerpo, no podía dejar de mirar sus grandes ojos pardos y largo cabello castaño, ni dejar de mirar de reojo sus rodillas y muslos, tan rosados, cuando ella cruzó las piernas.

Guillermo salió del colegio con una extraña sensación de felicidad. La chica llamada Elena le había pedido prestados dos de sus cuadernos y eso lo hacía sentirse valorado, apreciado, querido. Mientras lo recordaba, se reprochaba el no poder controlar sus nervios y tartamudear ante ella, al punto que Elena se rio y le llegó a decir: “Háblame más despacio y así no tartamudeas”. Sin embargo, aquello no importaba ya, ella se había sentado a su lado y Guille esperaba ansioso que el día siguiente llegara para intentar ser amigo de la primera mujer que le gustaba como nadie.

A veces sí, a veces no

Elena era sociable, conversadora y en pocas semanas era amiga de casi todo el salón. Los primeros días se siguió sentando al lado de Guillermo para ponerse al día en los cursos, pero solo le hablaba para preguntarle por dudas académicas y no se daba cuenta de que cuando él le invitaba una galleta, y ella le decía que no comía dulces para no engordar, Guille se sentía terrible, tonto y no era capaz de preguntarle qué gustos tenía para comprar nuevas golosinas y bebidas.

Elena era hermosa y pronto los varones más seguros del aula hablaban mucho con ella, la invitaban a sus casas para apoyarla en el cambio de escuela y todo lo que Guille no podía decirle en semanas, ellos se lo decían en segundos.

Había días en que Elena se cambiaba de sitio para charlar con otros compañeros y compañeras. Guillermo sentía celos espantosos, dolor y maldecía su suerte. Y cuando notó que ella disfrutaba conversando con Adrián, el chico de mejores notas del salón y para variar el más apuesto, Guillermo sentía que le faltaba el aire y estar en el colegio le producía un dolor indescriptible.

Cuando Elena volvía a su lado para preguntarle sobre apuntes de ciertos cursos, Guillermo renacía y se esforzaba por ser chistoso, pero ella apenas sonreía; en el fondo le tenía cariño, como el que se tiene a un hermano indefenso que necesita apoyo. Jamás lo pudo mirar con otros ojos.

Guillermo no pudo reponerse cuando Elena fue al baile de graduación con otro chico llamado Xavier, y mucho menos enterarse de que ambos ingresaron a la misma universidad y se hicieron enamorados. Por más de dos años tuvo pesadillas y sueños donde se veía muerto y ellos se reían de él estando en su tumba.

Un ingeniero especial

Como tantas otras personas que son introvertidas y temen el rechazo, Guillermo encontró en la carrera de ingeniería de sistemas la forma de hacer volar su imaginación a través de videojuegos, aplicaciones especiales para vivir soñando y, lo más importante, aprender a crear identidades virtuales en redes sociales, ganar amigos de todo el mundo y develar que el amor no tenía fronteras.

Por sus buenas calificaciones sus padres no se negaron en comprarle el mejor computador, moderno celular y audífonos de última generación para, en la ignorancia de ellos, el buen estudiante lograra desarrollar mejor su profesión.

Sin embargo, a partir de las diez de la noche, Guillermo abría tres cuentas de chat para buscar charlar con una mujer como la de sus sueños: hermosa, dulce y de mirada profunda. Mantuvo una relación intensa y solo virtual con una chica venezolana y otra con una compatriota nortea. Lógicamente, su foto de perfil era retocada porque si bien no era desagradable ni de espanto, jamás se sentía seguro de verse bien.

Cuando la conversación fluía sin complicaciones, Guillermo se aburría pronto, necesitaba vivir tensión, angustia, reto y sensación de lucha. Entonces cerraba la cuenta y sin avisar desaparecía de la vida virtual y de la conversación con las mujeres que, como él, buscaban en la madrugada masajear el alma, acariciar el corazón platónicamente. En el fondo, Guillermo anhelaba encontrar el amor de su vida, conocerla personalmente y ser su novio, sin imaginar que sus formas y maneras de ir tras ese sueño le costarían un alto precio.

Una palabra es suficiente

Al parecer, Guille no pudo superar la frustración vivida con Elena en el colegio y su perfil de mujer ideal era el que se le parecía físicamente, como si con ello ganara la batalla de amor perdida porque no podía manejar sus miedos.

Mientras practicaba por las tardes en una empresa trasnacional de sistemas conoció a Fabiana, quien a sus veinticinco años, como él, no solo era preciosa sino inteligente y tan sociable que lo volvía a poner muy tenso.

A diferencia de Elena, Fabiana se hizo su amiga muy pronto porque era aficionada a ciertos programas de computación que Guillermo manejaba a la perfección. Intercambiaron teléfonos y al saber que ella no tenía enamorado, sintió que la suerte no podía sonreírle mejor.

Por las noches, Fabiana le hacía preguntas por Whatsapp y de inmediato él le contestaba. Lejos de su mirada que lo perturbaba, Guillermo era otro. Se expresaba amable, jocosos,

ocurrente y creativo incansable. Le pasaba fotos, chistes y la ayudaba con cuanta duda virtual ella presentara. No era capaz de decirle “no” a nada y pensaba que de este modo ella notaría que él le era incondicional.

No la conocía demasiado, pero le bastaba sentirse aceptado y apreciado por su mujer ideal para que la euforia e ilusión, que brota frenéticamente en los ávidos de amor, lo envolvieran en la esperanza de ser amado y vivir una historia real.

Cuando fue cobrando confianza con Fabiana y notaba que ella no le escribía, él se animaba a hacerlo. Las primeras ocasiones ella le contestaba, como si fuese esa cómplice que aceptaba el cortejo virtual con agrado. Luego de casi un mes de amistad y loco de amor dependiente, Guillermo se quedaba despierto hasta muy tarde imaginando cómo serían sus días al lado de ella.

No supongas, la realidad puede ser un pozo profundo

Guillermo solía almorzar con Fabiana, habían ido algunas veces juntos a comer comida rápida y compartían la hora de almuerzo. Una tarde de aquellas, él notó que ella no paraba de chatear, dejó de prestarle atención. Desconfiado y receloso preguntó: “¿Coordinas chamba o tu fin de semana?”.

Fabiana no apartó la mirada de su celular ni paró de chatear. Contestó relajadamente: “Estoy hablando con un pata que conocí hace dos semanas y me encanta, pero recién hace dos días me está hablando”. Aquellas palabras desataron los celos, indignación y mortificación de Guillermo, quien no pudo controlarse, se puso de pie, no terminó su almuerzo y mirándola con enojo le señaló que debía volver a la oficina porque tenía retrasado un proyecto.

Fabiana le dijo: “Ay, no seas apurado, espera un rato, no he terminado y me muero de hambre. Y él añadió: “No parece, y si estás muerta de hambre deja de chatear con tu amigo para que termines más rápido”.

Cuando Guillermo volvió a la oficina tenía ganas de romper las cosas y se metió al baño a lavarse la cara. No entendía nada, en su mente Fabiana ya había notado que él estaba enamorado de ella, no comprendía cómo podía herirlo así, jugar con su corazón. Las conversaciones de madrugada eran muy importantes para él, ¿cómo ella no podía verlo, no tener corazón? ¿Qué fallaba? ¿Qué estaba mal ahora? Guillermo no era capaz de ver, vivía de las suposiciones, jamás había sido claro con ella y nunca le había hablado de sus sentimientos, en casi mes y medio de chats nocturnos.

Fabiana ya casi no le escribía y desde aquel día, él sentía rabia por ella, rabia incontenible. Miraba su perfil de Facebook e Instagram varias veces al día y cuando observó que aquel tipo le dedicaba una canción en su muro, tuvo una crisis de ira y

rompió varias cosas de su cuarto. Su madre ingresó a la habitación tras escuchar los ruidos y al verlo fuera de sí, lo abrazó con fuerza y le preguntó qué le pasaba. Guillermo no soportó que lo tocara, le gritó que lo deje en paz y con rencor le dijo: “Nunca te ha importado cómo me siento ni lo que pienso, lárgate de mi cuarto y déjame solo”. Comprendió que su hijo le reprochaba su trato intransigente durante su infancia y adolescencia, pero parecía tarde para remediarlo, su hijo no confiaba en ella.

El silencio es la más dura condena

Las siguientes semanas Guillermo observaba que Fabiana se veía enamorada y feliz. Sin notar su dolor, corría hacia él y le decía: “Guille, no sabes, ya nos besamos y creo que estoy demasiado enamorada”. Él fingía no escucharla, fingía estar más ocupado y cambiaba de tema, pero por dentro se moría, no sabía cómo decirle que no soportaba escucharla hablar de otro.

Por las noches ya no le escribía. Llevaba días esperando un mensaje suyo, pero solo la veía conectada, seguro chateando con ese desconocido que logró enamorarla. A veces se quedaba despierto hasta las dos de la mañana, esperando tan solo una palabra suya, un mensaje, pero el silencio continuaba. Él no era importante para Fabiana, jamás estuvo interesada en él, confundió amistad con amor, una chica como ella jamás elegiría alguien como él. De nada valió ser amable, ayudarla, apoyarla, ser incondicional; ella no lo valoraba, no veía todo el amor que él soñaba con darle.

Guillermo está más enfermo que nunca. Ha creado varios perfiles falsos en Facebook e Instagram, y se crea seguidores para demostrar ser popular. Entre sus amigos imaginarios virtuales aparecen hermosas chicas con el perfil y el físico que le gusta.

En el trabajo lo consideran algo extraño, pero cumple con lo que le piden. Ha llegado a salir con dos chicas que se le acercaron pero le aburrieron, necesita el reto, la mujer que se parece a una montaña alta para escalar hasta llegar a la cima, una cima que parece negada para quien en el fondo posee la certeza de que siempre será rechazado.

Guillermo asiste a terapia de coach emocional y el psiquiatra que lo trata ha confirmado el diagnóstico de fobia social, enfermedad que surge por el profundo miedo a socializar. Cada día lucha por ir renaciendo, le cuesta dejar de chatear, de fingir ser quien no es, pero ha dado el primer paso, ahora sabe lo que le pasa y que necesita establecer las bases de una saludable autoestima y vencer la fobia valorándose y recordando que, como todos, es único e irrepetible.

LA NOCHE DE MI SUERTE

En toda relación erótica, los amantes intuyen siempre la verdad, y sin embargo se empeñan en creerse todas las mentiras.

Arthur Schnitzler

Atuendos sugerentes, aroma para hechizar sobre la piel, pasos de gacela, mirada que destella brillos de esperanza y, en el fondo del alma, la hipnótica convicción de que en este nuevo baile el amor real llegará para borrar todo mal recuerdo del ayer, y darle sentido a su débil existencia.

Venus, la diosa del amor, exige sin freno llenar la copa de la ilusión. Una noche como hoy, una noche cualquiera, almas sedientas de beber pociones de amor salen a las calles sin imaginar ni reflexionar acerca de si su pareja de baile será aquel o aquella que esperan. La noche de mi suerte puede ser historia repetida, qué más da, la vida es corta, una sola y lo que importa siempre será considerar que soñar es gratis e inagotable.

Con el tiempo, serás la mariposa más linda

Karim tenía una hermana melliza llamada Amanda, hijas únicas y amadas por sus padres. Sin embargo, Amanda resaltaba por su belleza natural, temperamento, alegre, osado y ocurrente; mientras que Karim era más bajita, delgada y apagada, se veía como si estuviese triste y cansada.

Y si bien las comparaciones son odiosas, siempre existen familiares, amigos y vecinos ignorantes que sin reparo lanzan expresiones que marcan el alma de quienes se sienten afectados o susceptibles: “Tú eres inferior, tu no gustarás jamás”. La situación se traslada a la escuela, con los amigos del entorno y la cantidad de veces que Karim escucha burlas sobre su aspecto, su forma de ser y observa que todos los halagos y caricias eran para su hermana la convierten en una niña que llegó a la adolescencia insegura, con baja autoestima por su apariencia y dolor profundo, con miedo a no ser jamás escogida, apreciada ni valorada, miedo a ser una extra de la película, jamás la protagonista. Dicen que a veces los peores miedos se hacen realidad cuando el personaje que lo vive no logra cambiar el libreto de sus días.

El único consuelo y frases de aliento que sostenían a Karim venían de su tía abuela, hermana de su abuela que se percataba como crecía sin apetito ni ganas de arreglarse

ante la indiferencia evidente de su madre. Cuando Karim cumplió quince años, y lo que menos quería era celebrar una fiesta junto a su hermana, la tía abuela le dijo: “Te vamos a comprar un vestido precioso para tu cumpleaños, pero si no te dejas arreglar, tú solita te haces fea. Espera unos años y serás como una mariposa, no te desesperes, levanta la cabeza y no escondas la cara con ese pelo desordenado”.

El padre de Karim era comerciante y viajaba por todo el país, la veía poco y hablaba poco con sus hijas, porque la ignorancia emocional lleva a que muchos padres consideren que con brindar techo, comida y vestido cumplen su rol, sin imaginar el vacío que crea la carencia de conexión con sus hijos.

La timidez de Karim la aplastaba. Mientras Amanda era amiga de todos en su clase y el barrio, Karim solo conversaba con Paola, que estaba en su clase, era retraída, y tenía complejos por su apariencia como ella. Mirar a un chico o ser su amiga parecía imposible para ambas; anhelaban, soñaban, esperaban y corría el tiempo lapidario hasta rebasar la copa de la tolerancia.

Escápate y atrévete

Amanda tenía enamorado oficial desde los dieciséis años, pero desde los catorce recibía invitaciones de amigos para pasear, ir al cine, tomar helados y viajar. Algunas veces le decía a Karim que la acompañe, pero estaba cansada de intentarlo, porque estaba llena de pretextos: que no tenía la ropa indicada, que le dolía el estómago, que los dolores menstruales la mataban y prefería dormir.

El enamorado de Amanda era universitario y estudiaba derecho, le llevaba cinco años y tenía un grupo de amigos con quienes iba a bailar, a la playa y reuniones para pasarlo bien. Amanda no tuvo problemas en integrarse, le encantaba y se preocupaba por arreglarse muy bien, practicaba baile y natación como deporte. Su pareja la consentía y solía llegar a casa con regalos: peluches, pulseras, dulces y flores, así no cumpliesen un aniversario.

Karim contemplaba la vida de su hermana y la veía tan feliz que sentía envidia, no era capaz de hacer algo en su contra, pero no comprendía por qué ella tenía tan mala suerte, no se veía bonita como ella, los chicos la ignoraban y jamás la habían invitado a salir. Los diecisiete años ya le pesaban y sus frustraciones la llevaban a expresarse de modo alterado ante sus padres. Contemplaba animales abandonados en la calle y se sentía como ellos, quizá por ello decidió estudiar veterinaria. Nadie en casa apoyaba su idea, pero cuando su padre la escuchó llorar tanto ante la negativa, accedió y le pagó una academia para prepararse e ingresar a la universidad.

Para festejar su ingreso a la universidad, Karim que se sentía más animada pensando que lejos de su hermana podría ser menos comparada, decidió salir a una discoteca por

sugerencia de su amiga Paola, quien se había teñido el pelo de rubio y le decía que apenas pudiese se operaría la nariz porque la odiaba y no quería verse como una bruja. Karim le contestaba que ella solo quería operarse los senos porque los tenía muy pequeños y ningún vestido le quedaba bonito.

Paola, que era más osada y desesperada en las lides del amor, ya había tenido alguna salida con chicos que básicamente ella perseguía, acosaba y ebrios en alguna reunión la habían tomado de compañía por una o dos noches, para no llamarla luego. Le contaba sus aventuras a Karim e incluso tuvo que consolarla al verla llorar tanto cuando su mejor amiga parecía destrozada porque se había enamorado de un tipo que no solo no la aceptaba, no era buena persona y según ella, la había usado.

Una de esas noches de discoteca en que Paola se transformaba con trajes nuevos, minifalda, laceado, tacones altos y maquillaje para brillar, Karim aceptó acompañarla ilusionada y nerviosa. Se compró un vestido trendy corto, fue a la peluquería, usó joyas vistosas y si bien los tacos no eran su fuerte, se adaptó sin problema. Parecía una jovencita más con ganas de divertirse, pero el cuerpo habla, el miedo a ser rechazada, el sentir lástima de sí misma se lee, los hombres lo leen, porque la mirada, los gestos y forma de caminar anuncian que una mujer desesperada por hallar amor ha llegado a la pista de baile.

Para darse valor, Karim tomó algunas cervezas con Paola y amigos que ya la conocían. Se sentía perdida y absurda, pero cuando pensaba que era ignorada, un tipo de unos treinta años se le acercó, le sonrió y la invitó a bailar. Karim se puso muy nerviosa, sentía que le sudaban las manos, pero aceptó; los primeros minutos se sentía muy intimidada y no resistía que el sujeto la mirara tan fijamente a los ojos y le contemplara el cuerpo.

El hombre se llamaba Johnny, le ofreció un trago y Karim aceptó y sin costumbre de beber, en minutos el licor hizo estragos. Se reía más, charlaba más y bailaba de modo más desenfadado. Sin recordar cómo, acabó arrinconada en una esquina de la discoteca besándose con el desconocido que la manoseaba como le provocaba; pero ebria y hambrienta de ilusiones, Karim se dejaba llevar por la pasión, feliz y como en un sueño que pensó jamás se haría realidad. Luego de darle su número de celular aunque él ni se lo pidió, y casi cayéndose de borracha, Karim salió con Paola del lugar riendo como tonta y contándole que había encontrado al amor de su vida, que era un churro, besaba rico y moría por volverlo a ver.

Karim esperó un día para que Johnny le escribiera un mensaje, pero esto no ocurrió. Pensó que quizá anotó mal su número y ella le escribió tímidamente. Le puso: “Hola, soy Karim, ¿cómo estás?”. Johnny contestó después de seis horas pese a notar ella que había visto el mensaje y le escribió: “Sorry que recién conteste, estaba trabajando. Cáete el viernes, iremos a casa de unos amigos para el cumple de un pata”.

Karim: “Está bien. Dame la dirección y voy con Paola”.

Johnny: “Mejor ven sola. No es mi casa y vamos en parejas”.

Karim: “Ok, nos vemos”.

No asumas, no imagines. Mira la verdad

Karim le ocultó a Paola que iría a esa reunión con Johnny. Le mintió que tenía que estudiar. Se arregló lo más que pudo, llamó un taxi y salió muy nerviosa a encontrarse con ese hombre que apenas conocía. Cuando llegó, Johnny se le acercó cariñoso, la tomó de la mano y la presentó como una amiga a todo el grupo. Karim escuchaba lo que conversaban y notaba que todas las chicas además de bonitas, eran conversadoras, se servían solas la cerveza y algunas se sentaban en las piernas de sus enamorados o parejas.

Cuando casi todos los asistentes se fueron de la casa, Karim le dijo a Johnny que era muy tarde y tenía que irse, pero él le dijo que la llevaría. La casa era de su mejor amigo, y le pidió que para conversar mejor subieran al segundo piso donde había un sitio más privado. Karim aceptó y allí bebieron un poco más, él comenzó a besarla y cuando sus manos levantaban parte de su vestido, Karim le pidió que parara, que no estaba preparada, pero Johnny le cogió la cara, la miró con ternura y le dijo: “No somos niños, nos gustamos mucho, tenemos que conocernos un poco más, pero amarse es parte de la vida. Yo no tengo intención de hacerte daño Karim, seguiremos saliendo, no desconfíes de mí, me encantas”.

Karim se sintió halagada, valorada, deseada, hermosa. Todo lo que siempre había querido y siguiendo la hipnosis eufórica que por ese momento vivía su corazón confió en ese hombre, se entregó por completo y pese a ser inexperta sexualmente, el alcohol sacó a relucir sus más profundas fantasías y disfrutó mucho en los brazos del primer hombre que la consideraba importante.

Al despertar, Karim se dio con el susto de que Johnny no estaba en la habitación, había bajado a desayunar sin avisarle y cuando se vistió y notó que eran las diez de la mañana y observó más de veinte llamadas perdidas en su celular de su madre, salió despavorida de la casa. Johnny le dijo que lo esperara para llevarla, pero ella salió corriendo y quedaron en llamarse. Al llegar a casa mintió que se quedó sin batería en el celular, que se había quedado a estudiar donde una amiga de la universidad, que se moría de sueño y así evadió dar más explicaciones.

Lo primero que hizo cuando estuvo a solas fue llamar a Paola, quien sorprendida por completo expresó: “¿Te habrás cuidado, no Karim?, que bacán que estés feliz amiga, pero no te ilusiones, estuve viendo el face de Johnny y le escriben varias mujeres con

pinta de pendejas. ¿Ya te agregó al face?”. Karim tartamudeó y contestó que no porque se les pasó. Se le quitaron las ganas de darle detalles a su amiga y se quedó pensativa.

Johnny no se comunicó ni para preguntarle si llegó bien, tampoco al día siguiente. Karim lo llamó y tampoco le contestó el celular. Le dejó un mensaje y salió con Paola a tomar un helado; cuando le preguntó en qué quedó con él, Karim sonriendo le explicó: “Hemos quedado en salir más, conocernos, se supone que ya estamos, no me lo ha dicho, pero así es ahora y prefiero no molestarlo con mis dudas”. Y justo cuando charlaban entretenidas, Johnny la llamó para decirle que se iba a la playa con sus amigos y si quería ir que la esperaba en tres horas en el paradero de una avenida principal.

Karim dudó, pero impulsiva y contenta le dijo que sí. Se desesperó porque no tenía ropa de baño y Paola le dijo que se relajara, que ella le prestaba cualquiera de las que tenía. Se alistó lo más rápido que pudo y se encontró con Johnny, quien esta vez al verla se notaba más callado y frío. Karim lo notó y cuando le preguntó si le pasaba algo, sin mirarla le comentó que no tenía nada, que era cansancio.

Para animarlo, Karim le hablaba de sus clases, de sus pacientitos mascotas, pero a él parecía aburrirle el tema y la cortaba, le hablaba de otra cosa o subía el volumen de la música. Cuando llegaron a la playa, los amigos que ella no conocía lo esperaban y una chica de cabellos rubios pintados miró muy feo a Karim y la saludó despectivamente.

Pasadas las horas, cuando todos bebían, Karim abrazada a Johnny ebrio, que la besaba y le decía que se fueran un momento a la carpa. Karim era melosa, posesiva y aceptaba todo lo que él decía. Se acostaron nuevamente y cuando ella quiso tomar algo de beber que no fuese alcohol para refrescarse, salió de la carpa y caminó hacia el grupo. Fue entonces que la rubia pintada le habló con ira y le preguntó hace cuánto tiempo salía con Johnny, y si le había dicho que su enamorada vive en New York porque está estudiando y él pronto se irá con ella.

Karim la miró con los ojos desorbitados, las piernas le comenzaron a temblar y sin escucharla más se metió a la carpa y despertó a Johnny, que fastidiado le pidió que lo dejara dormir. Karim insistió y le preguntó llorando si era verdad que tenía novia y se iría de viaje con ella. Johnny se sentó, asombrado e incómodo con muecas de mal humor contestó: “No sé quién te ha dicho esa huevada, flaca, yo viajaré por mis estudios, pero en cuatro meses, no tengo enamorada y si te pones a dudar de mí esto no tiene sentido. ¿Me has despertado para esto? Si vas a estar llorando, mejor vete a tu casa, las combis pasan como a unas siete cuadras de aquí. Yo vine a pasarla bien”.

Karim seguía llorando y notó que le mentía. Atinó a decir en voz baja: “¿Por qué me has hecho esto? ¿No se supone que estamos en algo?”. Johnny hizo un ruido de fastidio y casi gritando le soltó las palabras que la marcaron para siempre: “No supongas nada Karim, no imagines, no alucines, tú y yo no somos enamorados, solo lo pasamos bien,

tuvimos sexo porque ambos quisimos, apenas nos conocemos, no seas exagerada. Ve a tu jato para que se te pase la lloradera y otro día hablamos, me muero de sueño”.

Karim caminó llorando en silencio por la playa. No recordaba ni cómo llegó a su casa. Se encerró en su habitación a llorar. Luego llamó a Paola y juntas revisaron las redes sociales de Johnny, quedaba todo claro, la famosa enamorada existía, era alta, linda y estudiaba en New York y en su foto de perfil aparecía abrazada con Johnny. Karim no podía creerlo, Paola, más experta en las lides del rechazo y desencanto le acarició el cabello para consolarla: “Amiga, ya no llores, hombres hay miles, este huevón se jura rico y es tremendo atorrante, te faltó cancha, yo ya pasé lo que tú, ya conocerás otro. Deja de llorar, vamos a dar un paseo, a ver ropa o a comer un postre, mándalo a la mierda si te llama y que se largue con su enamorada”.

Karim no podía aceptarlo, entenderlo y esa noche solo quiso dormir, apagó su celular y esperó que todo fuese una pesadilla.

Los siguientes días Johnny no volvió a llamarla, no le contestó los mensajes al Whatsapp y terminó bloqueándola de tanto que le escribía a reclamarle. “No supongas, no imagines, no alucines que somos enamorados”, resobaba en su mente y corazón. La verdad era tan distinta a sus sueños.

Karim no volvió a ver más a Johnny, supo que viajó tres semanas después de que ella descubrió la verdad. Y con la fuerte depresión que la azotaba, intentó refugiarse en sus estudios; tenía poco apetito, adelgazó mucho y sus padres la notaban demacrada, pero ella les contaba que era estrés.

El miedo es una factura de precio lapidario

Nuevamente Karim se sintió horrible. Miraba a las otras chicas y a todas las veía más bonitas. Su hermana Amanda tenía casi un año con su enamorado y se veían felices, viajaban juntos, hacían planes, él la trataba como reina y peleaban muy poco.

Meses después, Paola se metió con un tipo casado y salió embarazada. El sujeto no solo la cortó; ella tuvo que denunciarlo para que reconociera a la criatura, un niño idéntico a ella. Paola era una madre preocupada, pero continuaba desesperada por tener una pareja estable. Aquello no ocurre hasta hoy. Salen con ella, pero jamás se compromete. Posesiva, aprehensiva, cargosa, celosa y conflictiva, rasgos de carácter que también tenía Karim, pero unidos a una sumisión y depresión que paralizaban los proyectos de la veterinaria del barrio más querida por sus vecinos.

Karim no quiso pisar más discotecas, se concentró en sus estudios. Antes de graduarse, el dueño de un perro labrador llamado Jaco iba con frecuencia, porque la mascota estaba en tratamiento. Ella era amorosa con el can, amaba a los animales y su trabajo, y el

hombre de unos quince años mayor que ella la contemplaba con ternura y deseo. Para agradecerle su trabajo le llevó chocolates y en otras ocasiones le insinuó para ir al cine porque los domingos estaba libre. Karim se hacía la loca, pero le encantaba conversar con este hombre que se veía respetuoso y maduro; y sin mucho insistir, terminaron saliendo al cine un domingo y a cenar el siguiente.

Nuevamente las frases lindas encendían el corazón de Karim. Nuevamente ella no preguntaba nada, si tenía esposa o novia; si no tenía aro se suponía que no era casado, si salía sin problema, se suponía que era libre. Ella suponía una vez más porque su miedo a ver la verdad y ser rechazada le colocaban grilletes a su voz, a su alma, a su dignidad.

Y así, volvía a los brazos de un desconocido que parecía ser tierno, dulce y le mandaba mensajes al celular que bastaban para que su día sea maravilloso: “Buenos días, pequeña, te extraño. No veo las horas de comerte a besos, háblame cuando te desocupes cariño”. Karim no necesitaba más.

Y luego de tres meses de salir con este nuevo amor llamado Jorge y quedarse a dormir varias noches en su departamento, un buen lunes laborable recibió en la veterinaria donde trabajaba una visita inesperada. Una mujer de unos cuarenta años, refinada y de voz fuerte bajó de un moderno auto rojo, la miró con desprecio, preguntó por su perro Jaco y sin imaginarse lo peor, Karim educada y amable le contestó: “¿Usted es familiar de Jorge?, su perrito está en sala de baño, los chicos lo ponen lindo para yo llevarlo a su casa más tarde”.

De pronto aquella mujer le dijo furiosa: “Perra desgraciada, ese perro es mío y de mi marido. No sé qué te habrá dicho, pero por motivos que no tengo por qué explicarte, estuve fuera de casa, pero ya volví y se todo de ti. ¿Quieres su plata? ¿Acaso no te dijo que tenemos tres hijos? Eres tan zorra y baja que no te importa romper un hogar”. Karim lloraba balbuceando: “Señora, yo no sabía nada de lo que dice, nada, se lo juro”.

La historia se repetía. Karim no era tomada en serio, parecía ser blanco fácil de hombres deshonestos que buscaban sexo y compañía sin preguntas ni problemas. Jorge le dijo a Karim que estaba separado de su esposa, pero que no podía divorciarse porque ella era capaz de quitarle las propiedades que le había tomado años de esfuerzo comprar, que no la amaba, pero para evitar problemas tenían que dejar de verse o ella no le dejaría ver a sus hijos. “No supongas, no asumas, no imagines, no somos enamorados”, volvía a resonar en la mente de Karim.

Más depresiva que nunca, Karim usó dinero de sus ahorros y decidió irse a Europa para intentar olvidar tanto desencanto. Pero fue peor, en discotecas de Francia y España tuvo varias aventuras de una noche; sus complejos se apoderaban de ella, el miedo y esa inagotable sed de aceptación que su ego enfermo soltaban la hacía caer sin control, sin conciencia y sin fuerzas en los brazos de hombres que solo la usaban sexualmente, pero

los espejismos que forma el miedo son la factura de precio lapidario para el destino.

Karim es vulnerable a la palabra, a la mirada tierna, al escenario teatralizado que crea un hombre que no desea compromiso, que no busca alguien como ella. No la eligieron jamás como pareja, y pese a que no posee un aspecto vulgar, su tono de voz, mirada y pasos les cuentan a los hombres que ella es la indicada para pasar el rato. El miedo brota por sus poros, miedo que huelen los machistas que no creen ni conocen de amor genuino hasta que alguien les rompe el corazón como ellos lo hacen.

No todos los hombres son malos. Karim es, por su decisión, la prisionera de sus miedos, la carnada para el manipulador y deshonesto. Ha tomado terapia, pero solo logra permanecer quieta unos meses y cuando la soledad la carcome vuelve su necesidad de sentirse amada. No se ama ella misma, no se acepta, no sabe estar sola consigo misma.

Hoy Karim mira unas fotografías de redes sociales. Su último amante acaba de casarse; las lágrimas recorren sus mejillas porque quizá es costumbre, pero no la hacen razonar, ni asumir el daño que se hace.

“No asumas, no imagines, no supongas...”, resuena nuevamente en su mente. Mira la verdad.

5

NI CONTIGO NI SIN TI

No sabe qué es amor quien no te ama, no sabe qué es amor quien no te mira.

Vicente Gaos

El sueño de formar una familia, llegar al matrimonio y demostrar a los demás y a sí mismo que se logró tal meta es uno de los prejuicios más grandes y cárcel donde se encierran pensamientos obsesivos, evasión de la realidad y necesidad de hacer de la ilusión un estímulo vital para respirar cada día.

Y cuando corre el tiempo y la realidad se impone con dureza, dejar de ser “la pareja” para ser “una compañía ocasional” desmorona el castillo, enferma la mente, anula el juicio; y desprovista de total autoestima, dignidad y valor, el alma dependiente luchará sin pausa, enceguecida, narcotizada por su necesidad de aceptación, con un hambre de amor que solo el ego destruido es capaz de erigir y conducir los días directo al abismo de las historias que se repiten y de los errores conscientes, que no se posee fuerza para evitar.

¿A quién habrás salido? A mí, no

Rocío era la menor de los hermanos. Y si bien no tuvo problemas para lidiar con los estudios, su padre nunca fue afectuoso con ella ni tolerante porque no comprendía su susceptibilidad, tendencia al capricho, cambios de humor y rebeldía. De modo que no era extraño que Rocío escuchara muy seguido: “¿A quién habrás salido, caray? No eres como tus hermanos, deberías imitarlos, no joden como tú”.

Y al llegar a la adolescencia, Rocío no solo era tildada de no saber manejar su alimentación, dormir demasiado y dejar las cosas para última hora, ella se aislaba y evitaba salir a reuniones con sus amigas porque se sentía fea y gorda. Y al notar que su hermana menor usaba lindos trajes que lucía con elegancia y coquetería, Rocío pasó de las dietas extremas a la anorexia, llegando incluso a desmayarse en varias ocasiones por debilidad.

Sus padres la llevaron a diversos especialistas y a los diecinueve años su depresión llegó al tope cuando su primer enamorado la dejó sin darle explicaciones; se fue a vivir al extranjero sin avisarle, sin despedirse, sin un porqué y cuando desesperada contactó con su familia, le dijeron que él tenía novia en Estados Unidos y que le había mentado, que no la había tomado en serio y había sido una ingenua.

Por dos largos años, Rocío luchó por vencer la depresión, reincorporarse a los estudios y recobrar la confianza de sus padres, quienes no comprendían lo elevada de su dependencia afectiva.

Adicta a tu frialdad

Cuando Rocío cumplió veintitrés años conoció a Orlando, quien era ocho años mayor y trabajaba como asistente de gerencia en una empresa transnacional. Al verlo por primera vez en la casa de una prima, no pudo dejar de mirarlo porque su porte serio, absorto en su mundo y casi inexpresivo le fascinó. Orlando halló en ella dulzura, un rostro lindo y la certeza de que tendría una mujer leal que se entregaría completamente a sus caprichos y voluntad. Pronto comenzaron a salir y se hicieron enamorados. Sin embargo, con los meses, Rocío sentía que Orlando solo era cariñoso cuando tenían sexo, o por lo menos ella creía que así le demostraba su amor. Pero durante las ocasiones que salían a comer y conversar, Orlando vivía en su mundo, se interesaba poco o nada por sus actividades y algunos días de semana la evadía para salir con sus amigos a jugar fútbol o competir en autos deportivos.

A los seis meses, comenzaron a pelear. Rocío era celosa, posesiva, imaginaba que él le era infiel y no tenía claro hacia dónde iba la relación. En su afán de retenerlo y llegar a un compromiso, se embarazó, pensando que con ello se casarían pronto.

Grande fue su sorpresa cuando al contárselo, Orlando enfureció y le indicó que no quería tenerlo, que si no se deshacía del problema, daría por terminada la relación. Y fue así como se sintió obligada a someterse a un aborto. Rocío quedó devastada, desconsolada, pero aun así no tenía valor para cortar su relación, no soportaba la idea de que él la dejara por otra más adelante.

Algunas noches, Rocío comenzó a salir con sus amigas de la universidad y en una de ellas se emborrachó tanto que se dejó llevar por la invitación que le hizo un desconocido, hasta terminar en su departamento y dormir en sus brazos. Al despertar, Rocío no pensaba en Orlando y se entregó nuevamente al placer que aquel hombre llamado Hugo le brindaba. Le preparó de desayunar, se duchó con ella, hicieron el amor con desenfreno y, una vez más, Rocío creyó que era más valorada, amada y por unas horas, Orlando dejó de existir. Creía que era feliz.

Pagarás cada día

Una amiga de Rocío había colgado fotos de la reunión en Facebook y mientras Rocío dormía y lo pasaba contenta con su amante ocasional, Orlando vio las fotos donde aparecía el desconocido abrazando a su enamorada. La cabeza de Orlando armó pronto una versión real de lo ocurrido, estalló en ira y cuando comenzó a llamar a Rocío por

celular, encontró que lo tenía apagado.

Se acercó a la casa de Rocío lo más pronto que pudo y su madre le dijo sorprendida que pensó que estaba con él, no había regresado a casa. Orlando estacionó su camioneta en la puerta y al verla bajar de un taxi despeinada, recién duchada y con ropa algo ligera confirmó que había dormido con otro, le había sido infiel.

Rocío subió a la camioneta para saludarlo y explicarle. Primero le mintió que había estado en casa de una amiga porque se quedó dormida, pero Orlando fue implacable: “¿Me crees huevón. He llamado a todas tus amigas y me contaron que te fuiste con un tal Hugo que trabaja en el gimnasio donde van tus reputas amigas. Se acabó Rocío, no te quiero ver jamás, te vas a la mierda ahorita, bájate de mi carro, me das asco, eres una maldita perra”. Rocío lloraba de los nervios, intentaba explicarle, pero Orlando la sacó a empujones, la lanzó fuera de la camioneta sin control. Siguió insultándola y arrancó con fuerza para no volver a verla más.

Por casi un mes, Rocío imploró cada día el perdón de Orlando, pero solo recibía insultos, llamadas sin respuesta, y como consecuencia su vida quedó paralizada por la depresión, miedo al abandono y la insoportable sensación de no tener paz un solo minuto lejos de él. Tras pasar días en casa sin querer comer y solo dormir, parecía resignada a que su ex pareja la odiara y la olvidara, y dejó de buscarlo. Entonces un mensaje corto llegó a su celular: “Te extraño carajo”. Y velozmente, nerviosa y con el corazón latiendo a mil Rocío lo llamó, pero nuevamente él no contestó.

Dos días después de aquel episodio, Orlando volvió a enviarle otro mensaje, decía: “Te espero en mi casa”. Presurosa, nerviosa y ansiosa, Rocío manejó hacia el departamento de aquel hombre que ella consideraba debía ser su esposo, sentía que lo amaba desesperadamente, se culpaba de haberlo engañado y parecía no recordar su maltrato psicológico y ausencia de conexión.

Cuando llegó, la puerta estaba abierta y al no verlo en la sala, caminó lentamente y lo encontró sentado viendo televisión en el comedor. La miró con una mezcla de pena y rencor, se puso de pie. Le sirvió un vaso de gaseosa, le preguntó cómo había estado y cuando Rocío comenzó a llorar, se acercó, la abrazó con fuerza, furia y pasó a besarla apasionadamente. Mientras le hacía el amor con rabia, le preguntaba si él era mejor que su amante, que si ahora sabía la diferencia de estar con otro y estar con él; pero ella solo lloraba y pedía perdón, le decía que el otro jamás significó nada y que solo lo amaba a él. Orlando le pidió vestirse pronto, irse de su casa y con odio le dijo: “Nunca nada volverá a ser igual, no podré perdonarte jamás. Ya vete”.

Por casi dos meses, Orlando tuvo así a Rocío. La veía cada vez que a él le provocaba tener sexo, la usaba y la olvidaba por semanas. Como si fuese una dama de compañía sin costo, su ahora exenamorada era la mujer que más despreciaba, pero a la vez, necesitaba

enfermizamente herir para hacerle sentir todo el dolor y frustración que él vivía por dentro. Y mientras le pedía comprensión, perdón nuevamente y le prometía que todo cambiaría, él la miraba con lástima.

Rocío moría de dolor y de celos cuando Orlando no le contestaba el celular. Imaginaba que estaba con otra mujer, pero no podía comprobarlo; él era astuto y en las discusiones sabía siempre cómo hacerla sentir culpable, ridícula y obsesiva.

Un consuelo para el corazón

Las amigas de Rocío le habían contado que habían visto a Orlando con otra mujer paseando muy acaramelados, pero ella no lo creería hasta no verlo con sus propios ojos. Y pese a que se escondía en un auto cerca de su departamento, siempre lo veía llegar solo. Orlando no era tonto, conocía lo obsesiva que era Rocío y con astucia no dejaba huella de sus andanzas con otras mujeres.

En ocasiones dejaba de llamarla una semana y solo se comunicaba para preguntarle cómo estaba y de cierto modo controlarla. Harta de sentirse humillada, Rocío aceptó la invitación de sus amigas a las playas del sur, donde la mayoría de ellas tenía amigos que se divertían de lo mejor.

Con unos tragos de más y bailando en una discoteca, Rocío conoció a Vladimir, de rasgos finos y sonrisa fresca. Él se sintió muy atraído desde que la vio y trató de bailar con ella durante toda la noche. De madrugada, ambos estaban en el auto de Rocío besándose y acariciándose apasionadamente; Orlando no estaba más en la mente de Rocío, se sentía reconocida, valorada, amada, quería imaginar que su dolor podía quedar atrás.

Por unas semanas, Rocío salió solo con Vladimir, se comprendían de maravillas, iban juntos al gimnasio y ella no extrañaba a Orlando. Sin embargo, al notar que los mensajes de ella habían cesado, y ya no iba a la puerta de su casa para interrogarlo por celos, Orlando pensó que Rocío andaba con otro. Y para hacerle recordar que él era su único dueño, Orlando la llamó y le pidió que lo visitara en su casa porque estaría solo por la noche. Rocío quería decir que no, pero no podía, la culpa la invadía, el miedo y la incapacidad de librarse del deseo de estar nuevamente entre sus brazos. Fue a su casa e hicieron el amor de modo poco agradable. Orlando era tosco y se lo pasaba preguntándole si era mejor que los otros, si reconocía que solo con él podía sentir placer: “No olvides nunca que solo conmigo puedes hacer todo esto, que tú me perteneces y cuando yo quiera tú estarás aquí disfrutando conmigo”.

Aquella frase era para Rocío una orden que quedaba grabada en su mente, como si lograra programarla, someterla y no tener escapatoria ni idea de cómo liberarse de él.

Rocío salía de la casa de Orlando sola, él era incapaz de llevarla, la mandaba en taxi o le advertía que use el auto de sus padres. Y tras largos cuatro años, su realidad era la de una mujer que daba servicios de sexo a domicilio, pero sin cobrar, porque su maltratador le había hecho creer que su falta merecía cadena perpetua.

No soporto tanto amor

Rocío continuó viendo a Vladimir. No sentía amor por él, pero era su tabla de salvación, su forma de vengarse de Orlando y de escapar de la realidad, pero sus mimos y atenciones la abrumaban, la aburrían y ella misma no se comprendía.

Y era lógico, la mente de Rocío estaba acostumbrada al conflicto, a sentir cada día miedo al rechazo, abandono y reemplazo. Su adicción a Orlando la trastornaba y Vladimir solo era un entremés para mentirse a sí misma; con él no había reto para el ego, reto para el amor. Con él no había dolor, y sin maltrato ella no sentía placer.

Pronto comenzó a mirar todos los defectos de Vladimir: ganaba menos dinero que Orlando, se veía menos elegante, su familia era menos refinada, etc. Inconscientemente buscaba pretextos para convertirlos en argumentos que la llevarían a dejarlo de ver. Y un buen día le dijo a Vladimir que no podía seguir saliendo con él porque ella tenía otras aspiraciones y que era mejor ser amigos. Vladimir no entendía nada y por dignidad y resentimiento decidió alejarse por completo.

¿Quién es la otra?

La nueva pesadilla de Rocío era investigar quién era la mujer con la que Orlando se veía a escondidas, por quien la reemplazaba. La idea la llenaba de celos, rabia y frustración. Lo esperaba en autos prestados por sus amigas para espiarlo, pero notaba que Orlando jamás llevaba a esa mujer a su departamento y cuando ella lo llamaba tarde él no contestaba el celular o lo tenía apagado. Orlando sabía que al no contestarle el celular, Rocío entraba en crisis, se desesperaba; y él lo disfrutaba. Necesitaba hacerla sufrir, no tenía piedad y se había jurado no dejarla ser feliz.

Como si fuese un cuento de terror, esta es la realidad que vive hasta hoy una mujer que es “rea sentimental” de otra persona, es una adicta a otra persona.

Rocío espera evidencias de la otra mujer porque afirma que las necesita para poder liberarse de Orlando. De tener las pruebas, ella cree que se liberará de su maltratador porque tendrá claro que él es y fue siempre peor que ella, que él la condujo hacia esta pesadilla en donde ninguno de los dos posee paz ni es feliz.

En terapia, Rocío es más consciente de su problema. Es impresionante lo razonable que parece al contarle, pero también afirma que aún no puede librarse de Orlando, que no

soporta que no la llame por lo menos una vez a la semana, y si él no la busca ella corre a verlo a su casa para calmar su ansiedad, porque él es la droga para su mente. No lo admira, no lo ama, hubiese querido que él fuese diferente, pero ya se cansó de esperar y ahora trabaja con más ahínco y lucha por verlo cada vez menos.

Ha cambiado de número de celular dos veces, pero cuando ella se aparta mucho, Orlando la busca y la atormenta diciéndole que sí la ama, le pide tiempo, pero Rocío sabe bien que él solo desea mantenerla presa, verla infeliz para que no logre rehacer su vida con nadie.

Rocío lleva siete años como dependiente afectiva crónica de un hombre dependiente también de ella, pero de perfil psicópata. Rocío no es constante en la medicación que le ha prescrito el psiquiatra, pero cada vez tiene menos crisis depresivas. Lo lógico que ocurra con ella es que con el tiempo reemplace a Orlando por otro maltratador, si ella no decide asumir con más humildad su enfermedad de la mente, alma y corazón.

6

MI RETO ETERNO

Tienes que aprender a dejar la mesa cuando el amor ya no se sirve.

Nina Simone

El rechazo materno o paterno marca por dentro a quien llega a la vida sin imaginar que el dolor innecesario será parte de su destino. No siempre tener un hijo implica que la vocación materna exista emocionalmente desarrollada, en ocasiones, el rencor contra la pareja recae sobre el hijo que más se le parece físicamente. A veces inconscientemente, otras adrede y como venganza establecida, alguien que no lo merece pasa desde la infancia por la absoluta descalificación, crítica y demostraciones recurrentes de desprecio que le harán creer a esa criatura, en años adolescentes, que el amor genuino no existe ni existe gente capaz de amar con profundidad y constancia.

Lo mío es mío, lo tuyo se acabó con tu padre

La señora Teodora jamás pudo superar que el padre de sus hijos la abandonara y se fuera con otra mujer más joven a formar un nuevo hogar. Decidió vengarse con sus hijos, pero en especial con el mayor, Alfonso, a quien siempre le tuvo poca paciencia y carencia de afecto. Le brindaba casa, comida y lo necesario para vestirse, pero le hizo saber que en casa mandaba ella, se hacía lo que ella pedía, en el tiempo que ella pedía y si no lo cumplía, recibiría terrible castigo. Hasta los diez años, Alfonso se refugiaba en su padre cada vez que lo visitaba, le contaba el maltrato de su madre, pero jamás pudo llevarse a vivir con él porque su ex lo impedía y lo amenazaba con sacarlo de su colegio preferido.

Alfonso jamás tuvo una madre que le preparara un postre o lo llevara al circo para fiestas patrias. Si tenía problemas con la tarea, debía buscar ayuda con sus compañeros porque a su mamá poco y nada le importaba que aprendiera. Y vivía gritándole que apenas saliera del colegio tenía que trabajar. Alfonso creció pensando que las mujeres eran crueles y ya en la adolescencia estaba convencido de que siempre guardaban secretos, que no se podía confiar en ellas.

Tu error garrafal

Alfonso tuvo que trabajar desde antes de terminar el colegio como asistente en una panadería, y si bien era hábil, sociable y estimado por sus jefes, cuando una mujer mayor lo trataba con cariño se sentía extraño, no podía creerlo y desconfiaba. Hasta los veinte

años vivió en casa de su madre, cuando hartó de sus maltratos emocionales se fue a trabajar en la panadería más grande de la ciudad donde vivía su padre. Además, ahí le dieron un cuarto para vivir.

Alfonso jamás volvió a casa de su madre, la odiaba y con su propio dinero estudió pastelería profesional en un instituto. Las chicas llamaban su atención, pero no anhelaba una pareja estable porque tenía metido en la cabeza que todas las mujeres eran doble cara como su madre; vivía mencionando esto a sus amigos cercanos y en una que otra fiesta tuvo aventuras cortas con mujeres, tenía veinticinco años cuando conoció a Raquel, una ingeniera civil. La conoció en un curso de inglés. Cuando la vio ingresar al aula sin mirar a ningún hombre del salón, porque estaba concentrada en un cuaderno que traía, le llamó mucho la atención.

Raquel era una chica seria, reservada y algo tosca con sus compañeros, casi no los saludaba y parecía que evitaba hablar con ellos. Era de bonita cara y porte, de gestos finos y voz delicada. A Alfonso le parecía la mujer más elegante que había conocido. Era rara para su mente. Se trazó la meta de conocerla.

Alfonso pasó a sentarse cerca de Raquel, saludarla, hacerle preguntas e intentar ser su amigo. Raquel era educada pero no demostraba inmutarse o interesarse en él. Aquello lo frustraba y cuando veía que usaba su celular para chatear o hablar saliendo del aula, Alfonso imaginaba que tenía enamorado o salía con varios, “ya sabía que esta flaca de santita no tiene nada”, pensaba.

¡Qué error garrafal cometía Alfonso! Raquel no tenía enamorado y chateaba con su madre que era casi acosadora por sus horarios y la llamaba cuando le daba la gana para controlarla. Sin embargo, Alfonso quería ganarse su confianza, llamar su atención y no pararía hasta lograrlo.

Se le ocurrió llevarle un dulce que había preparado en la pastelería y decirle que era su forma de agradecerle por prestarle sus apuntes. Raquel respondió agradecida y poco a poco se fueron haciendo amigos. Primero fueron juntos a estudiar, luego almorzaban y Alfonso la interrogaba mucho sobre lo que haría en todo el día, no notaba que la trataba como si fuese su enamorada.

Después de cinco meses de amistad, en una fiesta del curso de inglés, Alfonso algo ebrio terminó besando a Raquel y diciéndole que eran enamorados. Raquel le correspondió y le dijo que había pensado que nunca se lo iba a pedir. Un día decidieron estar juntos en el cuarto de Alfonso. Ese día se enteró que él no era su primer hombre sexualmente, porque ella había tenido un enamorado que la engañó. Alfonso se enfadó, sintió ira y le pidió que se fuera de su cuarto: “Vete de aquí, Raquel, yo sabía que tenías recorrido, pero me mientes, has tenido hartos tipos y eres una experta en la cama. Sabes que, olvídame de todo, esto se termina, no quiero verte”. Raquel no comprendía y se puso a

llorar, se deshacía explicándole que solo tuvo un enamorado antes, que no comprendía por qué le hablaba así, por qué había cambiado tanto.

Serás mi prisionera

Raquel se humilló varias veces ante Alfonso para pedirle perdón de algo que no tenía culpa, pero su miedo a la soledad la cegaba. No imaginaba aún lo que le esperaba. Cuando creía que él jamás volvería a hablarle y casi cuando tenía decidido mudarse a otra provincia para trabajar, Alfonso se enteró y reaccionó con suma ira.

Sin que Raquel lo esperara, Alfonso le mandó un mensaje que decía: “Te espero en mi cuarto a las 9 pm”. Ella se llenó de esperanza y acudió feliz a su cita. Una vez allí, él la interrogó sobre todo lo que había hecho ese mes que no se habían visto y sin decirle que volverían a ser pareja se le acercó toscamente y la llevó a la cama, donde de modo frenético y algo violento le hizo el amor, pero Raquel sentía alegría y le decía lo mucho que lo amaba y lo había extrañado, que le era fiel y jamás lo había engañado con otro.

Alfonso solo le preguntaba en pleno acto sexual si reconocía que él era mejor en la cama que su anterior enamorado y la obligaba a decírselo una y otra vez. Sin romanticismo ni ternura, aquel hombre la denigraba y seguía pensando que ella era una cualquiera. Cuando Raquel le preguntó si habían vuelto, él la miró despreciativo y le contestó: “Yo pensaba hacerte mi novia, pero ahora no puedo, no te lo mereces y así estamos bien”.

Raquel se puso a llorar y le rogó reconsiderar su idea, pero Alfonso le pidió que dejara de ser dramática y terca porque prefería tenerla a prueba por un tiempo. Pasaban los días y las semanas y Alfonso casi no se comunicaba con ella, no salían ni al cine, pero Raquel lo esperaba por las noches que llegara a su habitación. La usaba sexualmente y le repetía que no podía olvidar su traición. Alfonso había inventado tal traición para tener un pretexto psicológico para condenarla y hacerle pagar cada día; en el fondo se vengaba de la figura femenina, de la rabia contra su madre.

Con los meses, Raquel se sentía deprimida, ansiosa y pensaba que Alfonso veía a otras mujeres; y no se equivocaba. Con planificación total y sin conciencia, el hombre que la había elegido de prisionera salía con otra y le mentía todo el tiempo, pero ella no podía imaginar que él la reemplazaba, que amaba a otra.

Por más de dos años, Raquel no podía dejar de ser la esclava de Alfonso, y aunque ya no eran pareja, él le tenía prohibido salir con otros chicos, y cuando ella no se comunicaba los fines de semana, él lo hacía tan solo para tenerla controlada y recordarle que él era su dueño.

No serás feliz, no seré feliz

Raquel pasó por crisis depresivas profundas y tras iniciativa de su madre dio inicio a terapias emocionales, donde se le detectó dependencia afectiva crónica y necesidad de acudir al psiquiatra para controlar los síntomas de adicción a una persona. Con los meses, pese a ser consciente de su problema y luchar por no recaer con Alfonso, ella sentía que tan solo necesitaba escucharlo una vez a la semana y verlo, tener la certeza de que no tenía otra mujer.

Por su parte, Alfonso se volvió como loco cuando Raquel dejó de contestarle el teléfono, y más cuando le dijo indignada que solo le dañaba vida y no quería saber más de él. En esos momentos de fuerza y lucha que podían durar tres o cuatro semanas, Alfonso buscaba manipularla con frases como: “Tú sabes que yo te quiero de verdad y deseo que tengamos una familia juntos, solo dame tiempo y no me digas que vas a dejarme para siempre, no lo resisto”.

En el fondo Alfonso no solo era egoísta, su psicopatía lo llevaba inconscientemente a necesitar ver infeliz a Raquel. Verla como súbdita le producía placer y cuando sentía que la perdía caía en fuertes crisis depresivas.

Los tres años de apego y carencia total de humildad de Raquel la han vuelto más introvertida. Trabaja como contadora de modo rutinario, tiene pocas amigas y cuando no sale prefiere dormir. Su familia ha considerado la idea de emigrar fuera del país para librarla de Alfonso, porque si bien soporta hasta dos meses sin verlo, las recaídas le piden recibir llamadas de su parte para sentir que ella vive en su mente.

Raquel ha conocido un nuevo hombre en el trabajo y se ha trazado la meta de vivir otro tipo de relación. Nota que el trato es distinto, que la respeta y que no siente miedo de ser maltratada, porque este caballero viene de un hogar donde sus padres son afectuosos y estables. Con ayuda de esta nueva ilusión, Raquel ha colocado una demanda por acoso contra Alfonso, que de momento se mantiene lejos de ella por miedo a ser detenido, pero cada vez que puede le envía mensajes con amigos cercanos.

Alfonso ha comenzado a beber y se ve más desaliñado, lo enferma la idea de que Raquel renazca y lo deje atrás. No sabe amar, no sabe ser limpio; no quiere ser mejor, no halla el camino. Camina con grilletes invisibles, sin reconocer que se le va el tiempo, se le va la vida.

LA VERDAD NO ES MI OPCIÓN

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y esa, solo esa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

Pablo Neruda

El ideal de formar un hogar ejerce una presión emocional poderosa en las personas que no saben estar solas consigo mismas. El sueño y la necesidad de sentirse amados se unen en la meta de hallar a alguien con quien compartir la vida, y en muchos casos, existen quienes serán capaces de pasar por alto no inspirar amor, pasión ni admiración, pero harán lo posible por forzar las cosas.

Y hecha la trampa, escrito está el destino de quien preso de sus temores camina para evadir mirar la realidad, esconderse de la verdad, olvidando que con el tiempo la verdad se erige para hacerle ver que el amor es libre y no existe nada ni nadie que puede impedirle su paso.

Simplemente te elegí

Carmela era la menor de cinco hermanas que no solo eran más altas y expresivas que ella, también se veían más listas y aplicadas. Por tanto, cuando llegó la adolescencia cada una consiguió pareja, mas Carmela tuvo problemas hasta para hallar pareja de promoción cuando culminó el colegio.

Gracias a la ayuda de su hermana mayor, Carmela fue a su fiesta de promoción con un amigo de ella, que solo quería conocer más chicas y estar en esa fiesta era la mejor manera. Sin embargo, Carmela jamás había tenido una cita con nadie y sus compañeros del colegio siempre la trataron con cierta indiferencia porque era tímida, y quizá su madre no supo guiarla de modo adecuado y por ello siempre se veía despeinada y con la ropa ajada.

La sensación de soledad y sentirse inferior al resto acompañaban a Carmela y cuando supo que Jorge, el amigo de su hermana, iría con ella al baile no cabía de más emoción. Con ayuda de sus hermanas compró un lindo vestido, acudió a la peluquería. Parecía otra, esbelta, ordenada y fina. No era una chica sensual ni bella, pero bien arreglada se veía graciosa y, por primera vez, femenina.

Jorge llegó a su casa puntual: siete de la noche. Al tocar, Carmela misma le abrió la

puerta y le pareció el chico más guapo del mundo. No lo era, pero se veía simpático, amable y sonriente; fue muy educado con ella y le preguntó por los detalles de la fiesta. Carmela le contestaba nerviosa y pronto salieron para la reunión. Jorge no imaginaba que Carmela había armado su cuento propio en la cabeza, lo había marcado como meta, como sueño, esta sería su oportunidad para conseguir el amor de su vida, porque tenía claro que no le era sencillo socializar y era la primera vez que iba en un auto sola con un chico tres años mayor que ella y encima generoso y divertido.

Al llegar al baile, Jorge veía absorto en varias chicas bonitas compañeras de Carmela y hasta le pidió que le presentara un par. Mientras bailaban, Carmela se puso celosa, rabiosa y le dijo: “¿Has venido conmigo o a bailar con mis amigas?”. Ante ese comentario, Jorge se sintió mal por la hermana de Carmela que le había pedido el favor de acompañarla y ser su pareja. Y con astucia de mujer con experiencia, Carmela buscó vino para invitarle a Jorge. Planeó embriagarlo para bailar a gusto toda la noche.

En efecto, Jorge bebió mucho y Carmela igual, ella se abrazaba a su cuello como si fuesen enamorados y cuando pusieron una canción romántica le acercó el rostro para que él la besara. Jorge estaba tan ebrio que como un muñeco inerte la besó y ella decía a sus amigas que eran enamorados. Jorge reía y en broma contestaba: “Sí, claro, tenemos más de un año juntos”, lo hacía por seguirle la cuerda y creía que solo se divertían.

Por las buenas o las malas

Al día siguiente de la fiesta, Carmela le escribió a Jorge diciéndole: “¿Cómo amaneciste, mi amor?”. Jorge, ya lúcido, le contestó parco y le puso: “Bien, tomamos mucho creo, no recuerdo nada”.

Carmela prefirió ignorar el comentario y le dijo que tenía entradas para el cine y que lo invitaba para relajarse el domingo. Jorge le dijo que se sentía indispuesto y que prefería no salir, le agradeció la invitación. Carmela era caprichosa, no sabía aceptar un no por respuesta y molesta le dijo que buscaría otro chico con quien ir, imaginando que a él pudiese importarle.

Era absolutamente extraño como desde que lo conoció ese silencio y timidez que en apariencia demostraba en el colegio quedaban de lado. Carmela solo tenía actitudes contenidas, quería cambiar su vida y estaba dispuesta a encontrar el amor en los brazos de Jorge; sabía que no era correspondida, pero confiaba en que podría conquistarlo.

Carmela le pidió ayuda a su hermana Hilda para organizar su fiesta de cumpleaños en casa, e invitar a Jorge porque le interesaba de verdad. Sus hermanas accedieron e invitaron a su grupo importante de amigos. Carmela se aseguró de que sus hermanas no invitaran a ninguna chica que no tuviese pareja, porque era tan insegura que pensaba que todas las mujeres eran más bonitas y superiores a ella.

Jorge era muy amigo de Hilda y si cumplía años era lógico que iría. Hilda le dijo a Carmela que su amigo salía con otras chicas, que no estaba interesado en ella. Carmela escuchaba callada haciendo muecas de frustración con la boca.

El día del cumpleaños, Carmela se había puesto un vestido corto negro sugerente, que tenía un escote sensual. Jorge llegó más tarde de lo esperado con una amiga, y Carmela sencillamente no podía haberlo imaginado, al verla se encerró en el baño a llorar de rabia, pero después volvió a la sala y se acercó a Jorge, quien le habló de cualquier cosa sin importancia, mientras que su amiga bailaba con sus hermanas que astutamente la habían alejado de él para darle paso a Carmela.

Nuevamente Carmela invitaba vasos de licor a Jorge y con ayuda de sus hermanas que hacían bromas, bailaban en grupo y Jorge se divertía sin notar nada particular. Horas después, la amiga de Jorge se quedó dormida.

Carmela le mintió a Jorge acerca de que se sentía mal y le pidió que la ayudara a subir a su habitación. Jorge accedió, pero astutamente Carmela le pidió que la acompañara un momento. Fue entonces que ella lo abrazó y le dijo que realmente él le importaba mucho y que no la rechazara porque sabía que ella podía hacerlo muy feliz.

Tras los estragos del alcohol, Jorge estaba vulnerable y con el diminuto traje que traía Carmela, dejó dar rienda suelta a su instinto sexual. Carmela parecía una mujer experimentada, sería su primera vez, pero lo acariciaba y dejaba que él fuese totalmente libre de hacer con ella lo que le inspirara, ambos disfrutaron de hacer el amor sin promesas ni romanticismo. Sin embargo, Carmela se sentía feliz, reconocida, amada.

Jorge quedó sorprendido de lo apasionada que podía ser su amiga y no dudó en alargar la noche de placer a su lado todo lo que se pudiese. Carmela le susurraba al oído que ella sería solo suya para siempre y él le seguía el juego y decía lo mismo, sin pensar que para ella era una total sentencia de vida.

Al amanecer, Jorge despertó asustado, al verse dormir al lado de Carmela, se levantó con prisa, se vistió y cuando estaba por irse, ella le preguntó por qué no se quedaba a desayunar. Jorge contestó nervioso que ya era muy tarde y tenía cosas que hacer, que hablarían luego.

Carmela saltó de la cama, se le abalanzó, lo besó largo y le dijo que la había hecho la mujer más feliz del mundo. Jorge la miró sin saber qué responder, sonrió levemente y salió de su habitación y de la casa sin ser visto, porque todos dormían.

Con el tiempo, solo con el tiempo

Jorge no contestaba las llamadas de Carmela ni sus mensajes al celular, quería ignorar lo

ocurrido, que ella lo olvidara y él apartarse definitivamente. No sentía gusto ni amor por ella, su presencia solo lo ponía de mal humor.

Carmela lo esperó en la esquina de su casa cuando él regresaba del trabajo. Ansiosa y llorosa le preguntó por qué la evadía si ella pensaba que se amaban. Jorge le explicó que lo ocurrido fue algo pasajero, que estaban muy ebrios, que no deseaba hacerle daño, pero que no estaba enamorado de ella. Al escucharlo, sentía que lo odiaba como a todos los chicos que la ignoraban y no miraban con amor; lo dejó con la palabra en la boca y se fue casi corriendo.

Mes y medio después, Carmela le mandó una fotografía al celular. Era el resultado de una ecografía y le dijo: “Ese pedacito de ser que ves en la foto es nuestro hijo, estoy embarazada”. Jorge le puso que no quería tener ningún hijo, que ella lo había planeado y que tenían que hablar personalmente. Jorge fue a su casa y sus hermanas le dijeron que Carmela era menor de edad y él tenía que asumir su responsabilidad. Él contestó que se haría solo cargo económicamente, pero la discusión se armó y las hermanas de Jorge lo amenazaron con denunciarlo si no se casaba con su hermana.

Aquella pesadilla que Jorge vivía y solo había visto en telenovelas le estaba pasando a él y sus padres los presionaban para que al menos conviviera con Carmela por el bien de la criatura. Jorge sentía que la odiaba con fuerzas y jamás la podría amar.

Cuando Carmela cumplió cuatro meses de embarazo, Jorge se acercó un poco más a ella por acompañarla a los controles y se ilusionó con la idea de ser padre. Carmela supo esperar con paciencia, y sin presionarlo, que él le hablara un poco más y logró que le contara sus problemas cotidianos en su casa o en el trabajo. Jorge era inseguro y manipulable; un dulce hecho por ella la hacía verla como alguien que en realidad lo amaba y a pensar que pese a cómo se dieron los hechos ella era una buena chica.

Y tras pensarlo cuidadosamente, Jorge decidió casarse con Carmela. Carmela había logrado su objetivo con absoluta paciencia y manipulación.

Lo que no nace no crece

La convivencia entre Carmela y Jorge era rutinaria los dos primeros años de matrimonio. Ambos estaban orientados a la crianza de su hijo, pero Jorge luchaba por mejorar su situación laboral para poder vivir mejor. Lograron mudarse a un departamento alquilado y Carmela estudiaba diseño gráfico, mientras atendía un negocio pequeño de venta de ropa en redes sociales.

Sin embargo, el temperamento impositivo de Carmela, sus caprichos y su tono de voz elevado cuando algo no salía como esperaba hacían que Jorge no tuviese ganas de conversar mucho con ella, no se sentía conectado, no le contaba sus proyectos, no la

involucraba en su interior. No la admiraba, no la amaba. No la veía como su esposa y mucho menos la mujer de su vida.

Para disipar su mente y crecer más profesionalmente, Jorge dio inicio a sus estudios de maestría. Allí, rodeado de personas entusiastas, intelectuales y con mejor manejo emocional conoció a Suly, con quien además de hacer trabajos de grupo, sentía poderosa empatía y atracción porque le nacía contarle todos sus proyectos y sueños.

Jorge le contó a Suly que se había casado sin amor, obligado y que se sintió víctima de una trampa dolorosa del destino. Suly se sentía profundamente atraída por él y cuando caminaban por el campus universitario se veían como si fuesen pareja, y luego de un año de estudios se hicieron inseparables. Ingresaron en una relación clandestina, eran amantes, amantes que juraban amarse y luchar contra toda oposición.

Durante el segundo año de maestría, las peleas entre Jorge y Carmela aumentaron porque ella lo notaba más frío que nunca, él no la soportaba porque todos eran reclamos, y una noche de una más de tantas discusiones Jorge la miró con rabia y le dijo: “Sabes muy bien que no te amo, que me casé contigo por presión de tu familia y porque quise creer que te podría amar, pero no ocurrirá nunca. Yo estoy enamorado de otra mujer, una mujer con la que me comprendo bien y prefiero que tú y yo nos divorciemos”.

Carmela se puso furiosa, lo insultó, le lanzó una bofetada con odio y le dijo que jamás le daría el divorcio para irse con su amante. Lo amenazó con ir a la universidad a buscar a la chica si no la dejaba, que hablaría con todo el mundo para que lo echaran del trabajo por inmoral. Jorge le dijo que sabía que no era madura, pero que ahora comprobaba que además era desequilibrada y egoísta.

Desde que Carmela se tuvo que enfrentar a la verdad que nunca quiso reconocer, no podía vivir un día normal, no tenía paz; sus niveles de ansiedad, irritabilidad y frustración aumentaron. Atendía a su hijo sin paciencia y las peleas con Jorge eran interminables, él decidió dormir en otra habitación y ella le pidió que fuesen a terapia de pareja, pero Jorge no aceptó y le dijo claramente que pronto se iría de la casa.

Las cadenas de la mente

Jorge se fue de casa una mañana que su esposa estaba en el instituto estudiando. Se llevó todas sus cosas y regresó a casa de sus padres, quienes lo recibieron con afecto y apoyando su decisión; sabían que fue error haberse casado con una mujer que jamás amo.

Carmela amenazó a Jorge con suicidarse, dos veces, si no volvía a la casa. Fue a la universidad a insultar a Suly y a decirle llorando que estaba destruyendo un hogar. La frustración que padecía sacaba de ella las más retorcidas ideas para manipular a quien

fuese necesario.

Suly solo la escuchó y le dijo que no era responsable de las decisiones de Jorge y que no le permitiría ningún tipo de atropello o la denunciaría por agresión. Carmela le gritó a la cara que la odiaba y que jamás se quedaría con su marido.

Pasó el tiempo y Carmela se vengaba de Jorge evitando que vea a su hijo, le ponía trabas y los peores horarios para sabotear su nueva relación. Mas Jorge asesorado por un abogado, logró demostrar que su esposa tenía problemas severos de salud mental e hizo una denuncia por maltrato psicológico, porque su intención era tener la custodia completa de su hijo.

Carmela se negó al divorcio, pero ha tenido que afrontar los peritajes psicológicos que ha ordenado el juez y le han exigido tomar terapia emocional. Mas su ego, niveles de frustración y baja autoestima no le permiten salir de la dependencia afectiva. No quiere que Jorge la deje por otra, siente que no lo resiste, no lo ama, pero teme no encontrar a alguien que la quiera realmente. Ha vivido en esta situación nueve años de su existencia por no mirarse con humildad y desconocer que estaba enferma por dentro, vacía, y el miedo al rechazo hizo estragos en su proceder y en sus decisiones.

Jorge se ha ido a vivir con su nueva pareja y esperan pacientes a que el divorcio salga en el lapso que corresponde. Ve a su hijo en las fechas estipuladas por el juez y se siente liberado, trabaja con más entusiasmo y está poniendo un negocio con su pareja. No supo decir “no” a tiempo, se dejó manipular y ahora sabe que la fuerza y autoestima son la base para no vivir episodios de daño innecesario.

EN LA MENTE DE UN REO SENTIMENTAL

Las personas de perfil dependiente emocional poseen características específicas en la forma en que operan sus emociones y suelen repetir el mismo tipo de caóticas relaciones hasta que no deciden llevar tratamiento profesional. Las principales características de este tipo de perfil son las que se describen a continuación.

- 1.- Son emocionales, eufóricos y de alta proyección: Cuando conocen a una persona que les agrada, se emocionan con mucha facilidad, se concentran en el hecho de intentar acercarse lo más pronto posible a esta y su vida se centra en lograr ser “aceptado” y “reconocido” como posible pareja.
- 2.- No saben estar solos consigo mismos: Por lo general, pasan de una relación a otra y cuando no logran salir con alguien se sienten sumamente desdichados, melancólicos, malhumorados o se encierran; hasta que vuelven a la carga y hacen lo posible por conocer a alguien, porque ningún proyecto ni sueño que no sea vinculado a los sentimental es más importante para ser feliz.
- 3.- No superan sin tratamiento o sin reemplazo de pareja el recuerdo de la ex pareja que cortó la relación afectiva. Sentirse rechazados y reemplazados es algo que emocionalmente no logran soportar porque poseen problemas de autoestima y generalmente de pequeños sintieron rechazo emocional a través de malos tratos y silencio de la figura paterna o materna. Es también la sobreprotección que vivieron en casa otra de las causantes del apego que padecen hacia una persona en particular.
- 4.- Un reo sentimental es un enfermo de dependencia afectiva, trastorno psicológico y químico que es igual a cualquier tipo de adicción y se debe tratar como tal. Dentro de esta enfermedad existen tres etapas: a) euforia, ilusión, proyección; b) conflicto, lucha, quiebre; c) recaída y reinicio. Se debe tomar en cuenta que la enfermedad existe en ambas personas que asumen un rol específico en la relación: uno es el maltratador o maltratadora y la otra parte es el o la dependiente.
- 5.- Como en toda adicción, cuando la relación interpersonal se rompe por discusiones pasajeras o definitivas, quien cumple el rol dependiente ingresa a un estado de “abstinencia”, caracterizado por crisis altas de ansiedad, apatía, depresión, intolerancia a la frustración; males físicos como dolores de cabeza, estómago y musculares. Suele ser muy frecuente que la persona dependiente desarrolle recuerdos

solo de la parte placentera de la relación para buscar nuevamente acercarse a su maltratador o maltratadora.

- 6.- Mientras la persona que cumple el rol de maltratar, y subyugar a su víctima, note que esta se mantiene plenamente humillada e insiste en perseguirla, más necesidad de rechazarla tendrá. Según estudios psiquiátricos, el cerebro del maltratador sube en índices de dopamina (sustancia que produce placer al cerebro y cuando es escasa genera depresión). Por tanto, una persona que necesita humillar a otra y someterla, posee rasgos de psicopatía a nivel afectivo. Y en el caso de varones que llegan al maltrato físico estamos hablando de que son misóginos (tendencia ideológica y psicológica de aversión y no confianza en las mujeres, pero necesita aprovecharse de ellas).

En el caso de las mujeres maltratadoras, según estadísticas de diversos colegas y propias de consultas, 95% de mujeres que padeció maltrato emocional de la figura paterna, o materna, más *bullying* en el centro escolar o donde le tocó socializar, es más propensa a padecer dependencia afectiva.

Tal situación posee cierta lógica, en el sentido de que para estas mujeres, el primer rechazo masculino vino de la figura paterna y aquel rechazo que vivieron en la infancia se almacenó en el cerebro, que creó un primer motivo para caer en depresión y ansiedad ante el rechazo. Pasaron los años y por lo general escogen químicamente a una pareja que en gestos, actitudes y con todo su ser comunicará “rechazo afectivo”, el mismo que se convirtió en un reto para ganar aquel afecto. Sin embargo, luego de una o dos pésimas y dolorosas experiencias, estas mujeres cambian de rol para protegerse y vengarse de la figura masculina; pasan al rol de maltratar dentro de una relación para alcanzar control y sentir la seguridad de que nunca más volverán a ser rechazadas y abandonadas.

- 7.- Quien cumple el rol maltratador en una relación dependiente no soporta, como la otra parte, el olvido, reemplazo ni rechazo. Tales actitudes de la pareja o ex pareja lo hacen sentirse mortificado porque al perder control surge la inseguridad y se reviven viejos traumas de infancia. Es frecuente que cuando la parte sumisa dependiente de la relación, gracias a terapia y deseo de vencer la adicción a la persona tome distancia total de su maltratador, este no lo soporte y dé inicio a una obsesiva búsqueda de la ex pareja primero vía telefónica, virtual y en algunos casos le bastará con sentir que sensibiliza y hiere nuevamente para sentirse que retoma el control.

Si la parte que maltrata observa que su víctima reinicia su vida social, conoce nuevas amistades o, peor aún, sale con alguien más, ingresa en una crisis de intolerancia a la frustración por considerar insoportable ser reemplazado sexualmente. Se conocen frecuentes casos donde incluso la parte que maltrata posee nueva pareja, pero busca a su víctima dependiente para intimar sexualmente cada cierto tiempo y así considerar que

mantendrá el control de vida sobre esta. Tal actitud patológica es parte de las órdenes del ego que tienen que ver con el manejo de emociones de ambos roles.

Existen determinados tipos de personalidades que son más propensas a ser dependientes, denominadas tipo B en estudios clínicos, incluyen a:

- Personalidad emocionalmente inestable (límite o *borderline*) que posee profundo miedo al abandono: Son personas que necesitan una cobertura extrema y cercanía con otra persona, sea pareja o no. Establecen relaciones interpersonales inestables, donde los celos, posesividad, susceptibilidad y crisis de apatía y euforia son recurrentes.
- Estructura pasivo dependiente: Son personas que someten su honor y dignidad en una relación afectiva. Esto puede corresponder a lesiones emocionales de infancia.
- Personalidad histriónica: Dentro de sus rasgos presentan inmadurez emocional, dependen intensamente de otro y suelen someterse para tributar o pagar la presencia permanente de otra persona.

EL EGO: DESEO DE CONTROL Y PODER

Quienes experimentan apegos afectivos en relaciones formales o ambiguas poseen al ego como eje fundamental de la obsesión que los agobia. Estas personas desconocen hasta antes de tomar terapia emocional que dentro de una relación insana existen dos roles claros.

ROL 1

Necesita maltratar, dominar y tener el control de la otra persona

Este tipo de personas es evasivo afectivo con la persona que entablará una conexión en apariencia amorosa. Por lo general ha crecido en un ambiente donde uno de los progenitores lo maltrató emocionalmente, impidiéndole desarrollar dones, talentos, y teniendo que aceptar reglas y castigos para recibir aprecio a cambio.

También puede tener como ídolo afectivo a una figura paterna o materna que le ha inculcado el narcisismo, ausencia de compromiso afectivo y necesidad de competitividad sexual consigo mismo.

Y por último, existen sujetos que han vivido rechazo en el centro de estudios, poseen serios complejos de apariencia física y para convencerse a sí mismos que son bellos, el ego les pide ir en búsqueda de incontables conquistas; la compulsión por tener control de la situación los lleva a maltratar antes de ser abandonados.

Pueden presentar rasgos antisociales, impulsivos, explosivos y claramente patológicos porque carecen de regulación de emociones e impulsos y su comportamiento destruye sentimientos superiores. Padecen ansiedad elevada porque poseen un mecanismo de hipercontrol sobre otros; sienten calma momentánea e insuficiente teniendo claro que no serán olvidados.

Es importante tener claro que cada persona que padece necesidad de maltratar busca placer personal y ante ello surge la necesidad de control, pasando por las consideraciones éticas en los derechos de otros, teniendo así rasgos psicopáticos. El psicopático es además desalmado con personalidad antisocial.

ROL 2

Teme profundamente no ser amado, le aterra la soledad y es complaciente

Este tipo de persona podría imitar la dependencia afectiva de uno de sus progenitores, porque jamás recibió guía sobre cómo elevar la autoestima y crea la idea de “amor romántico ideal”.

Por abandono, complejos de apariencia y crecer bajo la dura realidad del rechazo paterno o materno, el miedo terrible a la soledad y abandono eleva el ego hacia la necesidad de luchar por ser amado por alguien indiferente, distante; y sin darse cuenta, se zambullen en la titánica tarea de lograr que la persona que creen amar “cambie” para él o ella.

Poseen miedo de expresar sus reales ideas y son capaces de sacrificar diversos aspectos de su vida para complacer y evitar que su pareja o ideal se aparte. Son manipulables, justifican todo tipo de errores, incluso la infidelidad y poseen como meta el matrimonio, convivencia y tener un hijo con la persona que solo demuestra evasión.

A nivel social, las personas dependientes padecen algún tipo de depresión no detectada que nació en la ausencia de un rol materno en la comunicación, la ausencia de valores esenciales en la personalidad porque no se los enseñaron. También hallamos casos donde la figura de padre o madre con ansiedad generalizada decantó en los tonos y maneras de corregir de modo tosco y reiterativo al hijo, haciéndolo sentir inferior, tachado y creando en él o ella temor profundo ante el fracaso y sobre todo a tomar decisiones.

Por otro lado, con la llegada de la globalización, imposición de la cultura light, amor libre y culto al cuerpo, la conducta de masa se ha orientado hacia complacer al ego que pide erigirse como un persona de poder y practicidad a nivel afectivo.

Tales factores sociales han empobrecido la calidad de los vínculos a nivel interpersonal y afectivo, porque necesitan cultivar el aprender a manejar sus emociones, respetar valores y pensar de modo saludable, sin dejar de crecer ni hundirse por los naturales conflictos emocionales que pueden surgir en todo tipo de relaciones.

DEPENDIENTE A LOS PATRONES Y ESTEREOTIPOS RÍGIDOS

La difusión constante de estereotipos rígidos de belleza y estilo de personalidad que presentan los medios de comunicación a través de la publicidad, películas e ídolos de moda suelen, al masificarse, pasar a considerarse como detonante de felicidad y éxito. Por tanto, aquella persona que ha crecido en un ambiente plagado de superficialidad y carece de elementos que le permitan ver diversas realidades (leer, apoyo emocional de los progenitores, vida espiritual, socialización en diversos grupos) suele desarrollar patrones rígidos sobre el tipo de persona con la que solo podría vincularse a nivel afectivo.

Por ejemplo: Existen varones y damas que hoy en día manifiestan un deseo imperante de

tener una pareja con rasgos anglosajones (tez blanca, rasgos finos, cabello castaño a claro) y además un cuerpo perfecto. Por el lenguaje corporal podemos observar que en el caso de que el varón logre salir con una mujer de tales características, la suele abrazar más y tener cerca de sí para demostrar a los demás que es de su propiedad.

Existen personas entonces muy vulnerables y susceptibles a los patrones físicos. En las mujeres, que también presas de la superficialidad difundida en los medios masivos reforzada en su entorno, manifiestan sentir mayor atracción por los hombres de perfil ejecutivo. Mas, es interesante cómo a ellas, que padecen dependencia afectiva, les llama la atención y agrada mucho más salir con hombres de perfil arrogante, tosco y hasta displicente, porque como expliqué, el apego se activa ante el reto que representa lograr ser “amado” por esa persona ideal.

Lógicamente, si este tipo de personas no amplía su campo de socialización, difícilmente su mente aprenderá a diferenciar diversos tipos de belleza, nivel cultural, madurez y elementos importantes y vitales para tener una relación afectiva saludable.

Existen también dependientes que solo se fijan en personas que son afines a ellos en, por ejemplo, patrones culturales o modas específicas. En el Perú se presentan muchos casos de dependencia entre jóvenes seguidores de animes japoneses, novelas dramáticas de oriente; en todos estos gustos existe un interés marcado por el drama y necesidad de expresar emociones en redes sociales.

Por tanto, los apegos afectivos que traen de fondo la fijación hacia determinado tipo de estereotipos van en aumento dentro de la generación de adolescentes y jóvenes. Y solo basta con dar un paseo por las principales discotecas de nivel AB para notar, por ejemplo, como la moda en cuanto a peinado, tipo de atuendo y lenguaje corporal es similar, siendo en estos grupos donde más relaciones afectivas inestables se presentan por el evidente aumento del narcisismo, competitividad y culto al cuerpo, así como los denominados “amores reciclados” (que se deben descartar pronto para dar pie a la nueva conquista).

Los ídolos televisivos con más fans de hoy no necesariamente son referentes de valores e intelecto. Personajes que compiten por el cuerpo perfecto, exponen sus escándalos afectivos en programas para adolescentes y jóvenes cobran gran sintonía porque lo que llama la atención es precisamente el sinfín de situaciones entre las parejas que las producciones crean para elevar el rating.

La moda de los shorts diminutos se ha impuesto en verano como en invierno, vemos caminar jovencitas y adultas con prendas muy sugerentes. La moda de llamar la atención es una “autoexigencia emocional” que se imponen las personas con debilidades de su autoestima y apariencia. Sin embargo, es paradójico cómo incontables mujeres lindas reciben maltrato afectivo porque no se aman a sí mismas, no se valoran y temen

profundamente el rechazo y abandono.

En el caso de los varones, la ausencia de diálogos profundos con sus progenitores en porcentajes lamentables y la carencia de una educación en valores en la casa y en los centros de estudio han permitido que mensajes plagados de antivalores y el deterioro del concepto amor cobren peso y abran paso al ego como actitud en sus relaciones afectivas.

Con la deshumanización de los vínculos que surge por el uso excesivo e inadecuado de redes sociales y apego a sistemas de chat, las relaciones interpersonales se han empobrecido, haciendo que por imitación, presión de grupo y luego por surgimiento de ansiedad social, quienes no saben hacer uso del tiempo de modo saludable cuando buscan entretenerse sean más propensos a desarrollar apego afectivo, incluso con alguien que no conocen.

CRISIS Y EGO: DETONANTES DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Cuando quien cumple el rol maltratador en una relación ambigua o es pareja oficial y la parte dependiente ha demostrado sumisión total, abnegación, adoración y ha sido despojado por completo de la dignidad, quien necesita maltratar se aburre de la víctima porque ya logró sus objetivos: humillar y considerar que jamás será reemplazado emocionalmente. Al no existir lucha de poderes, quien maltrata sale en búsqueda de otra persona como nuevo reto para conquistar y doblegar.

Sin embargo, cuando la parte con el rol de víctima sumisa busca ayuda profesional y da inicio a la toma de conciencia de su enfermedad emocional, ante sus primeros intentos por liberarse de la persona que maltrata y marcar distancia, en ambos, se producirá una situación de tensión. Es entonces que el ego de la parte maltratadora y del dependiente los llevarán a experimentar fuertes crisis de ansiedad, ira, mortificación, impulsividad, apatía e incapacidad de concentrarse en sus habituales labores y quehaceres.

Algunos de los pensamientos vinculados al ego más frecuentes durante estas crisis son:

- La parte maltratadora de la relación no soportará la idea de que la víctima tenga libertad emocional y, mucho menos, rehaga su vida.
- La parte víctima dependiente será susceptible ante la insistencia de comunicación de quien la maltrató emocionalmente. Pasará por el proceso de recaer en varias ocasiones ante el poder que ejerce sobre su dignidad para ingresar a estados de nerviosismo, llanto y frustración si comprueba que quien logra dominarla vuelve a mentirle y usarla, privándola del derecho de cambiar su vida.
- Los sentimientos de rencor, rabia, deseo de venganza y necesidad de ver a la parte que maltrata pagar las consecuencias de sus actos serán parte de la etapa de

abstinencia de la víctima, tras liberarse de la persona evasiva afectiva y comprobar que ha perdido tiempo o ver la cruda realidad que su dependencia química y baja autoestima no le permitían ver.

- La parte que maltrata pasará por una crisis de frustración alta ante la posibilidad de ser olvidada, rechazada y reemplazada por alguien más en la vida de su víctima. Podrá incluso, en su fiebre de ego maltratado, mentir conscientemente y ofrecer a su víctima formalizar la relación, establecer compromiso e incluso pedirle convivencia, matrimonio; tomará el sueño de familia de su presa como argumento falaz para hacerla caer en su redes nuevamente.
- La comunicación virtual de ambas partes será de ida y vuelta. La parte que maltrata conoce perfectamente cómo manipular a su víctima y podría sugerirle incluso abandonar la terapia emocional para alejarla de su rehabilitación y decisión de tomar conciencia de su estado dependiente.
- La víctima pasará a su vez por fuertes crisis de miedo a la soledad, apatía y pensamientos recurrentes sobre los momentos lúdicos, pasionales y engañosos de su relación con su maltratador. Y si, por ejemplo, descubre que ha ingresado a un compromiso formal con otra persona, podría caer en desesperación, rogarle y hasta soportar y aceptar regresar.

RUPTURA Y CRISIS

- Cuando la parte que maltrata corta la relación con su víctima, esta pasará a vivir una fuerte crisis de ansiedad, depresión y problemas para mantenerse en equilibrio y continuar con sus naturales rutinas como estudiar, trabajar o quehaceres domésticos.
- Algunos de los síntomas del proceso de “abstinencia” son: insomnio, problemas para levantarse, exceso de sueño, apatía alta, falta de apetito o exceso de apetito, manías, ganas de beber, fumar, comer dulces en exceso, intolerancia, crisis de llanto, problemas serios para concentrarse, pesadillas, dolores de estómago, descuido en la apariencia.
- Existen personas con apego afectivo de nivel alto que experimentan casi todos los síntomas mencionados, mientras que otros, solo algunos, la terapia emocional no funcionará sin que el paciente visite a un médico psiquiatra, que lo ayude a restablecer el ánimo por desequilibrio químico con medicamentos adecuados.
- Cuando un dependiente siente un fuerte deseo de consumir glúcidos (dulces) ante las crisis de ruptura, la depresión atípica que padecen activa este deseo insaciable de comer en exceso. Otras personas necesitan dormir mucho más, evadir la realidad y si reciben la llamada de la persona de la cual dependen cambian rápidamente hacia la

euforia.

- Es frecuente que al no soportar la ruptura, el dependiente busque a la ex pareja e insista en retomar la relación. Para ello no tendrá reparos en rogar, humillarse, culparse de hechos para lograr ser aceptado nuevamente. Llamadas telefónicas, correos, búsquedas al domicilio de la ex pareja, hablar con sus amigos y amigas y todo acto en apariencia irracional, no lo es para quien necesita –como el aire para respirar– retomar la relación con alguien que sabe bien no le da paz ni felicidad, pero es incapaz de asumir y vivir sin esa persona al lado.
- Cuando quien posee el rol de maltratador experimenta que su pareja reacciona y corta la relación de modo tajante, no puede creerlo, tiene crisis de ansiedad y por un tiempo ocupará el rol de víctima dependiente que hará lo que sea en cuanto a falsas promesas, fingir aceptar errores y brindar todo tipo de detalles para lograr que su ex pareja retome la relación. Mas cuando pase un mes o dos, nuevamente esta persona no podrá controlar su necesidad de maltratar psicológicamente, humillar, someter y esperar sumisión total. De lograrlo, en grado elevado, se aburrirá de la relación porque habrá terminado su juego patológico: cazar, someter, maltratar, evadir, abandonar.
- Las personas que han intentado salir de las fuertes crisis de ansiedad, depresión y desajustes solo con terapia emocional y medicina holística, han recaído con más frecuencia en el problema y tienen más dificultad para aceptar la realidad, porque al igual que en cualquier adicción, quien padece dependencia afectiva no razona de modo juicioso y no lo hará hasta que su cerebro deje de trabajar a tal velocidad, que le impide mirarse y tener fortaleza.
- Urge que la persona que padece tal crisis asuma una correcta y sana alimentación, haga el deporte que le agrada, apenas pueda emocionalmente, y trabaje mucho en respirar para bajar los altos niveles de ansiedad que la consumen.
- Es importante que la familia de la persona dependiente conozca el problema y en este proceso de crisis sea apoyo, escuchando a su familiar e intentando que se disipe y ayudando a vencer la angustia por buscar a la persona de su adicción.

RECAÍDAS: DE VUELTA AL ABISMO

Uno de los factores frecuentes dentro de la adicción a otra persona radica en las “recaídas”, que como en el consumo de cualquier droga ocurren por carencia de control de impulsos y ciertos factores como los siguientes.

- Si el dependiente afectivo (reo sentimental) no posee fuerte convicción de que resulta insano mantener la relación y tiene claro que esa persona es dañina en su vida, con el

paso de una semanas o meses, los recuerdos de solo los momentos en apariencia “ideales” de la relación lo llevarán a recaer en la búsqueda de la persona.

- Los detonantes emocionales para que un dependiente vaya camino a la recaída son los estímulos emocionales que no ha detectado ni asumido como peligrosos. Por ejemplo: no distanciarse del círculo de amigos y familiares de la ex pareja, porque no solo le hablarán de esta; es posible que lo inviten a reuniones donde esta persona acuda también; seguir pisando los mismos lugares donde comía o se divertía con la ex pareja cuando apenas llevan pocos meses de ruptura.

El cerebro necesita hacer nuevas vivencias, sembrar nuevos recuerdos y dejar ir el pasado. Es falso que una persona nociva como pareja pueda ser amistad con el tiempo, porque como hemos venido explicando: quien cumple en esa relación el rol del que necesita maltratar, verá el modo de mantener control emocional sobre la ex pareja porque no ha de soportar que rehaga su vida afectiva.

- En fechas especiales para el consumismo y por presión de grupo, como el día de los enamorados, año nuevo, navidad, cumpleaños, suele ser frecuente que las personas que viven constantes rupturas con la pareja o que ya han culminado la relación, pasen por mayores momentos de tensión, porque todo lo que observan en medios de comunicación y ven por las calles es la constante celebración “en pareja”. Y al verse sin pareja pasan a desarrollar melancolía; es impresionante como suelen, incluso, solo recordar de una pareja que les hizo tanto daño los mínimos momentos que imaginaban era sentirse amados y valorados.

Llegan los casos a consultorio y expresiones como “Lo extraño mucho y sé que no está bien porque me ha hecho mucho daño, pero no puedo controlarlo”.

En tal estado, el dependiente afectivo no es capaz de razonar con cordura, posee aún las convicciones endebles y es vulnerable porque no ha realizado cambios tajantes de vida y se mantiene atado a pensamientos donde la frustración, evadir la realidad y buscar justificar todo lo que hizo la ex pareja son la constante.

- Los malos hábitos alimenticios, dormir poco, beber licor e incluso fumar contribuyen a que la persona que pretende salir de su dependencia no tenga éxito, porque generará desajustes emocionales que contribuirán a que el cerebro recaiga con fuerza en estados de ansiedad, irritabilidad, depresión y en ciertos momentos, al no poder manejar las emociones, recaen y ceden a las peticiones de la ex pareja, o buscarla será inevitable y así este círculo vicioso pasará a repetirse hasta que ocurra algo peor.
- Suele ser frecuente que la persona que padece dependencia, pero del lado sumiso, tenga problemas para reconocer que la ex pareja posee perfil psicópata afectivo, porque es consciente que daña, pero no le importa, no reflexiona al respecto y entre

cortar la relación e ir tras la víctima nuevamente para retomar algo sin base, pueden pasar semanas, meses y años.

En varios de los casos que han leído, la dependencia ha durado de cuatro a once años y en los severos, de quince a veinte, antes de iniciar un tratamiento constante porque un “reo sentimental” es un adicto a otra persona, pero en esta enfermedad existen dos enfermos y dos roles.

- Cuando el lado que maltrata en la relación encuentra que el escenario para continuar con su presión emocional se llena de trabas porque la familia de su ex pareja o aún pareja cobra presencia, pasa a retroceder por temor a denuncias policiales o consecuencias de otro tipo. Sin embargo, al necesitar imperiosamente de una víctima para someter, ha de buscar otra persona pronto, que reemplazará la presa que se aleja.
- A la parte víctima también le cuesta manejar la soledad, no lo soporta y tiende a buscar a alguien con quien cubrir el vacío para sumirse en una nueva ilusión. Un hecho que deja al descubierto que la dependencia afectiva es una enfermedad de tipo “químico”, radica en que cuando alguien que padece dependencia afectiva conoce a una persona de perfil saludable a nivel emocional que le ofrece una relación sana, gentil y sin conflicto, no se “engancha”, no siente dicha y no comprende por qué no logra desarrollar amor por alguien que posee buenas cualidades.

La razón de tal negativa radica en que el cerebro del dependiente (parte víctima) está acostumbrado al conflicto, a la adrenalina y estado de perpetua lucha por ser aceptado; la conducta evasiva afectiva de la parte que maltrata es el motivo de su adicción y la necesidad de complacer su ego enfermizo, el motivo emocional por el cual no logra vivir relaciones afectivas sanas y vive más de una vez en caos sentimental.

EL MIEDO A LA SOLEDAD: VIDA PARALIZADA

Cuando una persona ha crecido sin los referentes emocionales esenciales para estar segura de sí misma es mucho más probable que camine con profundo temor a la soledad afectiva.

Por otro lado, la presión social, los prejuicios y los estereotipos que se difunden en medios de comunicación sobre las parejas felices y las familias perfectas refuerzan aún más la idea de que la vida sin pareja es algo terrible y doloroso. Y como explicamos antes, existe gente con mayor predisposición a padecer de apego afectivo, en ello no se distinguen rangos sociales ni culturales, cualquiera puede sentirse un “reo sentimental” en alguna etapa de su vida o sentir que no logra liberarse jamás.

El miedo a la soledad surge con mayor énfasis en las personas que no poseen mundo

propio, talentos desarrollados, aficiones sanas, y padecen problemas de timidez extrema o son cohibidos para socializar. Por tanto, es frecuente observar desde la adolescencia que este tipo de personalidades son blanco sencillo de abuso, burlas y críticas por parte de personas de perfil maltratador emocional; me refiero básicamente a las parejas que se forman desde el colegio, donde ocurren precisamente las lesiones emocionales afectivas más serias e inolvidables.

Algunos que no son muy agraciados físicamente o no llevaban el mejor arreglo personal experimentaron burlas por su tipo de peinado, rostro, peso, etc. Mientras que otras personas fueron ridiculizadas por sus docentes, padres y parientes, comparadas con otros niños o jóvenes. Los años pasaron y las lesiones emocionales se convirtieron en arraigados complejos y dolor inmerecido que determinarán los tipos de las primeras relaciones afectivas o su ausencia total.

Cabe resaltar que en tiempos de nuevas tecnologías el cortejo prácticamente es inexistente, las conversaciones cara a cara menos frecuentes y las charlas largas por redes sociales como Whatsapp y Facebook son la forma en la que una persona que siente agrado por otra busca conquistar. Por tanto, el apego afectivo se ve reflejado en el espacio virtual, donde las personas con mayor tendencia a la timidez parecieran sentirse liberadas y, claro está pueden acceder a todo tipo de personas e incluso con distintas intenciones.

El rol de los progenitores resulta esencial para que un hijo alcance una autoestima saludable, dignidad y maneje con acierto saber estar solo consigo mismo. Sin embargo, el auge de la banalidad y consumismo viene generando que los progenitores de estas generaciones, donde el apego a lo virtual es elevado, cada vez hablen menos con ellos.

Son incontables las familias donde los hijos no almuerzan ni los fines de semana en la mesa con sus padres y prefieren hacerlo en sus dormitorios para seguir sumergidos en sus conversaciones virtuales o videojuegos, para matar el tiempo.

Es precisamente allí, en esa carencia de conexión y comunicación en el hogar donde se forja ese miedo a la soledad, la pérdida de la identidad, el miedo a ser abandonado y la ausencia profunda de guía emocional. Más que terribles son, en la mayoría de los casos, los padres sin cultura emocional y desinformados quienes compran los aparatos tecnológicos más costosos a sus hijos de apenas cuatro o cinco años. Me refiero a que adquieren una tablet o celular y se los dan a los hijos para que vean dibujos, videítos y olvidan hablarles, contarles cuentos, abrazarlos, darles la seguridad que necesitan y crear la base de una sólida comunicación. Y es que la ignorancia es atrevida y nadie acudió a una escuela emocional para ser padre y serlo requiere un aprendizaje que a veces se busca cuando los problemas han surgido y crecido de modo lamentable.

El miedo a la soledad de estas generaciones se refleja en su necesidad de contarle todo

vía redes sociales, en preferir charlar por chat que en persona, en preferir conversar de sus fantasías que estudiar. Y cuando una persona no ha forjado desde la infancia el deseo de aprender, la pasión por la lectura y disciplinas saludables, con los años solo es presa de sus impulsos e inseguridades, siendo el miedo al rechazo y descalificación ajena terribles para su desarrollo, porque sin tratamiento puede llevarla a una vida rutinaria, apática, sin introspección y plagada de apegos insanos en diversas aristas.

Hoy tenemos adictos a los videojuegos, adictos a otra persona, más adictos a drogas, adictos a seducir, adictos a maltratar y adictos a sentirse víctimas, porque el vacío existencial se ha disparado bajo el mando del ego enfermo que cuenta que es preciso ser mejor que todos, competir y hasta en el amor, alcanzar control, alguien bello y digno de lucir.

CLAVES PARA NO RECAER EN UNA RELACIÓN TÓXICA E INSANA

- Debes pensar que si no admiras a la persona con la que estás o estuviste, y eso ya es hace mucho, no existe amor. Una cosa es cariño, apego y otro, amor.
- Si durante toda la relación te han molestado actitudes de tu pareja o te la has pasado criticándola y deseando que haga tu voluntad eres quien maltrata y esta relación fue como querer ponerte un zapato que jamás te calzó.
- Si te roba la paz la idea de pensar que tu ex pareja o con quien estás pueda rehacer su vida más pronto que tú, tenga otra persona y no soportas que te olvide o reemplace, lo que tienes es un ataque de ego atroz que es parte de la dependencia afectiva, careces de honestidad con tus sentimientos y eres como el perro del hortelano, que no comes, ni deja comer.
- Si no paras de pelear y tu pareja no quiere ir a terapia o notas total desinterés de su parte, no puedes vivir mendigando amor, porque pierdes dignidad y de repente hasta ya te dijo que no te ama, pero ahí sigues en las mismas por miedo a la soledad, ego, baja autoestima.
- Si tu pareja te engañó más de una vez y vive pidiendo perdón por esas faltas y otras y sigue todo atroz y vives como policía, desconfiando de sus amigos y amigas; eso es enfermo, te roba paz y concentración a tus metas, sueños y proyectos; te destruye y la única persona responsable eres tú.
- Es posible, en gran escala, que hayas imitado a tu madre o padre en apego afectivo, porque eso que viste en casa es lo que aprendiste.
- Si te ha escrito o llamado es por ego, no será diferente jamás porque en cada regreso todo ha ido peor.

- Su nivel de valores es penoso, no es una persona honesta y sin eso no existe confianza, solo te agota y te pone de mal humor.
- Saca a tu ex del Facebook y de todas tus redes sociales.
- No tengas a ninguno de sus familiares o amigos cercanos en tus redes, porque tarde o temprano puedes ver algo que te incomode aún, y eso sería no retroceder.
- Recuerda que a su lado has sido más infeliz que feliz y humildemente reconoce que es una pareja ignorante emocional y no puedes soportar más peleas, gritos.
- Si tú fuiste quien maltrató tanto en la relación, aprende a dejar que la otra persona sea feliz y avance. No cometas un acto incorrecto y egoísta por el ego de retener a alguien que como persona no estás capacitada para hacerla feliz y darle una relación sana.
- Si tu ex se te aparece de la nada en tu trabajo o donde estés, llama a seguridad o a serenazgo y quéjate de acoso.
- Si te manda regalitos con alguien o los deja en algún lado y te pone notas bobas, recuerda que las palabras se dicen y los hechos hablan de un alma. De modo que te toca ser realista y no usar el romance cliché para mentirte más, muy a tu gusto claro está, y evita recibir lo que sea porque de ese modo aceptas su intento de volver al caos.
- Si cometiste el gravísimo error de meterte con una persona casada, conviviente o comprometida, sin duda tocas fondo y te manchas. Recuerda que nadie puede sembrar su dicha sobre lágrimas ajenas.
- No le des cabida a ningún amigo o amiga suya que pretende abogar por tu ex, y si insiste te toca ser más tajante.
- Intenta no pisar los lugares donde iban juntos, para ir renovando tu vida con recuerdos nuevos y hermosos.
- Cultiva tus talentos, pasiones, crea tu mundo propio.
- Reza con fervor y pídele al Creador que te brinde fuerza para renacer y no dejar de ser una persona digna.
- Recuerda que eres un ser único e irreplicable y existen millones de personas que podrás conocer cuando estés mejor y aprenderás a diferenciar a la gente correcta de la que te puede dañar adrede, con ayuda de tus terapias.

- No olvides leer mucho en sentido reflexivo sobre el amor saludable.
- No guardes nada de tu relación anterior para evitar que sean disparadores emocionales que te lleven a recaer.
- Si estás en crisis, ve a tus terapias sin falta o adelanta tu cita, y si tu terapeuta carece de tiempo busca a uno de sus colegas, y mientras tanto habla con alguien de confianza para que te desahogues y te dé ánimos de no retroceder.
- Si el médico psiquiatra te prescribe medicinas debes tomarlas como se te señaló para combatir tu ansiedad, depresión y pasar esta etapa, que será corta si pones de tu parte.
- Ten presente que nadie merece ser maltratado en ninguna circunstancia, que la vida es un regalo corto y no debes desperdiciar el tiempo ni poner en riesgo tu salud emocional, ni tu presente, y menos tu futuro.
- Si te toca laborar en el mismo sitio que esta persona, sigue tu vida en calma y si sientes que la persona se acerca e invade tu espacio, recurre a recursos humanos o a tu gerente y quéjate del acoso sin ningún reparo.
- Si notas que tu cerebro, de la nada, comienza a ponerse en un estado muy melancólico, reza mucho e intenta hacer algo que te haga feliz; y si no tienes ganas, sal a tomar aire fresco para bajar la ansiedad. De ser posible, practica un deporte que te agrade.
- Si tienes posibilidades económicas, date un viajecito donde te provoque y disfrútalo mucho. Sácale todo el provecho posible bajo todo punto de vista emocional, cultural, místico.

¿CÓMO RECONOCER A UNA PERSONA EVASIVA AFECTIVA Y POSIBLE MALTRATADORA AFECTIVA?

1. No es directa en la comunicación y se expresa con ambigüedad tanto en persona como en la relación virtual. Le importa mucho no demostrar sus sentimientos porque considera que hacerlo denotaría debilidad, sumisión y su elevado ego no lo soportaría.
2. Necesita llamar la atención de quien elige como “víctima” o “reto”, y para ello podrá demostrar que le interesa todo tipo de actividades similares a las de esa persona y verá la forma de que la otra persona la note a través de imágenes en sus redes sociales, llevando consigo objetos que demuestren tales aficiones, etcétera.

3. El rol de la mirada es muy importante en este tipo de personas, porque a través de los ojos intentan transmitir interés profundo sobre quien hayan elegido, pero a su vez tratarán de pasar desapercibidas, porque en el fondo buscan desatar emociones vinculadas al sentido puro de atracción sexual y deseo de posesión.
4. Los estados de ánimo y forma de dialogar de estas personas son cambiantes. Un día pueden expresarse con amabilidad, ternura y consideración, y otro, apenas saludar o no hacerlo, sembrando la duda en la otra parte de ¿qué hice mal? ¿Por qué él o ella está tan distante conmigo hoy? Y hecha la treta, desatar interés y ansiedad en la parte elegida es la consigna por el puro placer de tener el control y sentir poder.
5. No hablarán de su vida afectiva y si lo hacen siempre dirán que no poseen compromiso sólido y que las cosas no han ido bien, que se encuentran en un período de búsqueda de sí mismas, porque la idea es generar expectativa en la persona que eligen como víctima.
6. Buscarán en determinada situación ser sumamente encantadoras con la persona que han elegido, para lograr su “gratitud profunda”, y así sembrar un vínculo afectivo que más adelante se convertirá en culpa si se intenta distanciar de ella.
7. Cuando les interesa concretar pronto un encuentro sexual serán amorosas, amables, bromistas, divertidas, y sin embargo, nunca serán directas al momento de plantear salir juntas. Por ejemplo, usarán frases como: Estoy aburrida o aburrido, creo que daré un paseo. He comprado unas películas muy buenas, pero creo que otro día veré con quién las veo.

De este modo, la indirecta a la víctima de pedirle que tome la iniciativa para citarse le asegura de hacerle creer que el interés viene de la persona sumisa. Además de ello, con tal actitud queda claro que no existe interés real de establecer una relación afectiva estable. Y es aquí donde la baja autoestima de la víctima la hace perder piso, dignidad y caer en los brazos de personas incapaces de desarrollar amor saludable y honesto.

8. En muchos casos, las personas con perfil maltratador cortan la comunicación abruptamente luego de que lograron mantener relaciones sexuales con su víctima y las denominaron así porque, en elevados porcentajes, el proceso de conquista fue largo y con absoluta paciencia, y estrategias deshonestas envolvieron a la persona que, sin solidez emocional y respaldo afectivo en casa, termina por desarrollar dependencia afectiva hacia alguien totalmente tóxico.
9. Si la persona elegida se da cuenta del juego patológico que aplica la persona maltratadora y pasa a proceder del mismo modo, el juego de mentes dependientes por el deseo de control y poder empieza, haciendo que ambas desarrollen ansiedad,

irritabilidad, cambios de humor y desconcentración de los quehaceres cotidianos.

10. Las personas maltratadoras no resisten ser olvidadas ni reemplazadas cuando su víctima abre los ojos y corta toda relación. Por lo general, la víctima descubre que ha sido engañada y la infidelidad suele ser el detonante para fisurar la relación. En diversos casos, cuando la víctima dependiente sale con alguien más pronto, porque le cuesta permanecer sin compañía y pareja mucho tiempo, la persona maltratadora no lo soportará porque desea exclusividad sexual. Por tanto, llamadas telefónicas imprevistas, mensajes de anhelo, argumentos falsos para seguir siendo amigos, serán las estrategias de las personas psicópatas que pretenden mantenerse en la mente de su “víctima”.

REFLEXIONES FINALES

- Los progenitores son los primeros responsables del nivel de autoestima de sus hijos. Por tanto, requieren prepararse emocionalmente y cultivarse intelectualmente para restablecer vínculos con sus hijos, sin permitir que el uso inadecuado de las nuevas tecnologías los aleje de ellos.
- Las madres que padecen dependencia afectiva, y jamás la han tratado, suelen ver como sus hijos repiten el patrón, ya sea desde el rol de víctima o de maltratador.
- En un hogar donde se refuerza la superficialidad y banalidad emocional es más frecuente la ausencia de convicciones loables y saludables sobre el amor a nivel de pareja.
- Los casos de personas que han padecido *bullying* sin tratamiento son con el tiempo los más trágicos en cuanto dependencia afectiva crónica, porque el miedo al rechazo, no ser amadas y fobia social se engranan para generar la llamada “personalidad pasiva”, aquella donde se pierde por completo la dignidad y se soporta el maltrato psicológico y hasta físico por la pareja.
- Lo que no se pregona con el ejemplo, difícilmente genera entendimiento y admiración. Por tanto, es menester de los progenitores y tutores aprendan a expresarse con sus hijos para explicarles de modo correcto, por ejemplo, las causas de conflictos entre esposos, rupturas, separaciones, divorcio, etcétera.
- Las madres que no han perdonado al marido que las dejó, porque quizá no soportaban su temperamento o sencillamente no existió jamás amor, deben hacer un profundo trabajo de “perdón” para no tratar con rencor al hijo o hija que se parezca más físicamente al padre o que sea el más mimado por él. Inconscientemente, aquellas personas que no han trabajado en la aceptación de sus errores, suelen proyectar sus frustraciones con el trato rígido, tosco y displicente contra uno o todos sus hijos.
- El amar de modo saludable es un aprendizaje que corresponde realizar a cada uno de modo individual para no repetir las historias trágicas de relaciones insanas.
- Las personas más seguras y con mundo propio difícilmente caen en relaciones insanas por mucho tiempo. Se dan cuenta pronto y suelen desarrollar convicciones saludables acerca del tipo de pareja con la que deciden relacionarse y con la que no.

Por ello, es importante que además del oficio y carrera que los jóvenes elijan, desarrollen desde pequeños talentos y pasiones que les permitan mantenerse ocupados y dichosos en aspiraciones y proyectos interesantes y gratificantes emocionalmente.

- Los padres en extremo protectores serán los responsables de que los hijos desarrollen baja tolerancia a la frustración, sean caprichosos con sus parejas y tiendan a manipular para conseguir sus fines, dejando de lado todo escrúpulo.
- Los padres que sin mirarse se expresan hacia sus hijos en tonos toscos, con adjetivos hirientes y los comparan con alguien más o su otro hermano, son los primeros responsables de que sus hijos desarrollen baja autoestima y temor al fracaso, situación que primero se refleja en la postergación de metas y responsabilidades en la escuela y con los años desarrollan niveles altos de apego afectivo.
- Si quien padece dependencia afectiva alta no la trata como lo que es, una adicción a una persona, y combina tratamiento con psiquiatra y terapeuta emocional, difícilmente logrará salir del cuadro y sus relaciones afectivas serán similares. Le corresponde hacer un trabajo ordenado para ir cambiando convicciones insanas y reemplazarlas por positivas, donde la autoestima, madurez y motivación se unan para aprender a diferenciar una relación tóxica de una saludable.



Rosa María Cifuentes C. (Lima, 1975)

Magíster en Periodismo y Coach Ontológico. Catedrática de la Universidad San Martín de Porres y el Instituto San Ignacio de Loyola. Ha sido asesora de comunicaciones en instituciones del Estado de los rubros educación, salud y cultura.

Dirige la empresa Resurge, que brinda asesorías de coach empresarial en Perú, Colombia, Chile, Bolivia y Uruguay. Realiza terapias para el manejo de las emociones y el autoconocimiento.

Es especialista en MianXiang (lectura de rostro), morfopsicología, comunicación no verbal y grafología. Además, se desempeña como partelista en programas de televisión y radio donde se analizan casos psicosociales. Fue jurado del programa “Psíquicos” (2013), sobre temas paranormales.

Entre sus títulos publicados destacan: *Presencias, Cómo aman ellas, Cómo aman ellas, Destellos de Luna, 13 Asesinas y La verdad oculta de los rostros al poder* (2016).

Otros títulos
publicados por Diana

Cómo aman ellos
Rosa María Cifuentes

Cómo aman ellas
Rosa María Cifuentes

Amar o depender
Walter Riso

El buen amor en la pareja
Joan Garriga

ROSA MARÍA CIFUENTES

REO

SENTIMENTAL



La decisión de no demostrar los sentimientos por miedo al rechazo o por ego, y el deseo de conquistar de modo recurrente son constantes en las formas de amar de estos tiempos, cuando se elige dominar al otro. Mientras en otros existe un apasionamiento obsesivo y febril por alcanzar fundirse con un ser que no sabe amar ni le interesa aprender, haciendo de la idealización de ese amor una cadena que los mantiene atados a una relación tóxica, sin paz, plagada de maltrato psicológico mutuo.

Reo sentimental devela lo que habita en el interior de las personas que viven sin poder liberarse de las relaciones afectivas ambiguas, sin base, ni admiración mutua, porque padecen “dependencia afectiva”.

¡Basta de victimizarse!, de humillarse por alguien que no se admira pero se cree amar, o de elegir víctimas para seducirlas y controlarlas psicológicamente para elevar el narcisismo y competir consigo mismo, nada de esto tiene que ver con el real sentido del amor.

Quienes desean liberarse o quieren conocer cómo son las cadenas de un amor insano, hallarán en este libro las herramientas y explicaciones acerca de por qué continuamente hay quienes repiten y buscan el mismo patrón de parejas que les hacen daño.

DIANA

Índice

Página del título	2
Copyright	4
Índice	5
Dedicación	6
Introducción	7
1. Quiero ser tu novio	12
2. Amor sin etiquetas	20
3. El hombre de las máscaras	25
4. La noche de mi suerte	30
5. Ni contigo ni sin ti	38
6. Mi reto eterno	44
7. La verdad no es mi opción	48
En la mente de un reo rentimental	54
El ego: deseo de control y poder	57
Reflexiones finales	71
Contraportada	75