

Guía práctica

Para no sufrir de amor

WALTER RISO

ÍNDICE

Introducción

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

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

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

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

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

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

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

Reflexión 8: Tres aclaraciones para que medites sobre ellas

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

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

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

Reflexión 12: No caigas en el amor indigno

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

Reflexión 14: El desamor que libera

Reflexión 15: Congratulación y compasión

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

Reflexión 17: Dos formas de matar el amor

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

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

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

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

Reflexión 22. Las buenas parejas se compensan por lo positivo

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

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

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

Reflexión 26: Cuidado con la decepción amorosa

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

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

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

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

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

Reflexión 32: Que te amen por lo que eres

Reflexión 33: La separación como una opción razonable

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

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

Reflexión 36: Ten claro por qué te separaste

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Si hay amor, no necesitas nada más”

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

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

Analiza lo que dice esta paciente:

“Es increíble, antes todo era hermoso... Estoy asombrada de cómo cambió mi perspectiva ahora que desperté del letargo... Su masculinidad, que tanto me encantaba, ahora me parece puro machismo... Me gustaba que fuera trabajador, pero hoy considero que es ambicioso... Me fascinaba que fuera seguro de sí mismo, pero al cabo de tres años la supuesta seguridad se transformó en testarudez... Y la sinceridad, el valor por excelencia que le había visto al comienzo, se convirtió en agresión y desconsideración... Usted

tiene razón, el amor romántico es un arma de doble filo... Ya no sé si lo amo, pero lo importante es que no puedo ni quiero vivir con él...”.

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

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

“El verdadero amor es incondicional”

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

Si decides amar pese a todo y haga lo que haga el otro, la entrega será celestial e irrevocable. Amor reverencial, imposible de cuestionar. ¿Quién puede vivir con semejante compromiso? Juremos menos y construyamos más. Aceptar todo de antemano implica negar la propia conciencia, reprimir el derecho a la protesta y perder de vista los límites que no debemos pasar. ¿Amor incuestionable, amor sometido, amor sin principios? El amor de pareja debe estar condicionado a los mínimos éticos, como cualquier otra relación interpersonal, porque de no ser así, le otorgaríamos al amor la propiedad de transgredir las leyes humanas y universales.

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

“El amor es eterno”

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

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

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