

Guía práctica

**Para vencer
la dependencia emocional**

Walter Riso

Primera edición: Junio de 2013

ISBN: 978-958-57970-1-7

Reservados todos los derechos.

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

© Walter Riso, 2013

© Phronesis SAS, 2013

<http://www.phronesisvirtual.com>

info@phronesisvirtual.com

Guía práctica

**Para vencer la dependencia
emocional**

WALTER RISO

Contenido

INTRODUCCIÓN	5
Paso 1. Tener claro qué es apego y qué es desapego afectivo	7
Paso 2. Reconocer la dependencia en uno mismo	9
Paso 3. Revisa tu historia	10
Paso 4. Determina tu madurez emocional	12
Paso 5. Identifica tu ilusión de permanencia	14
Paso 6. Separa enamoramiento de amor	15
Paso 7. Identifica y ataca tus autoesquemas maladaptativos	17
Paso 8. Identifica y ataca aquellas creencias irracionales que te mantienen anclado a la dependencia y te alejan del realismo afectivo	23
Paso 9. Cuatro pensamientos negativos que te atan a la dependencia: identificalos y atácalos	37
Paso 10. Hacia un estilo de vida antiapego: el principio de la exploración y el riesgo responsable .	39
Paso 11. Hacia un estilo de vida antiapego: el principio de la autonomía o hacerse cargo de uno mismo	44
Paso 12. Hacia un estilo de vida antiapego: el principio del sentido de vida	47
Paso 13. El amor digno: lee este pequeño cuento y medita sobre él	52

INTRODUCCIÓN

Esta guía práctica, como su nombre lo indica, pretende aportar ideas y procedimientos de tal manera que te permitan desarrollar destrezas y habilidades para poder hacerle frente a la dependencia, prevenirla si posees alguna vulnerabilidad que te predisponga a ella y/o crear un estilo de vida orientado a la independencia emocional. Ser autónomo desde el punto de vista emocional no es dejar de amar o ser un lobo estepario, se trata de seguir gobernándose a uno mismo, de ser fiel a los propios principios y no entregar la dignidad personal a cambio de nada ni siquiera en nombre del amor. Podemos vincularnos a otro sin someternos y sin aplastar el yo y hacer que nuestra relación de pareja sea motivo de crecimiento y bienestar si logramos mantener un punto de control interno.

¿Racionalizar el amor?: un poco, lo suficiente y necesario para que no sea sólo sentimiento. En un vínculo afectivo interviene mucho más que la emoción y el eros. No te la pasas haciendo el amor, también tienes vida social, compartes proyectos, pasas momentos difíciles, resuelves problemas, cuidas y te cuidan, en fin, la estructura de la experiencia amorosa va mucho más allá de "sentir": se piensa, se analiza y se delibera entre dos o con uno mismo. Amor pensado, amor sentido, amor ejecutado: cognición, emoción y conducta. Esa es la matriz. Algunos pondrán más énfasis en un aspecto que el otro, eso va en gustos y estilos, pero necesitas de tres elementos siempre: *eros* (deseo/erotismo), *philia* (amistad/empatía) y *agape* (cuidado/dulzura). Hacer el amor con la mejor o el mejor amigo y con ternura. ¿Qué más se puede pedir? Porque si quieres y necesitas más, quizás hayas sobrevalorado el amor y tengas idealizado lo que es amar. De ser así, esta sobreexigencia te hará infeliz a ti y a tu pareja ya que nunca alcanzarás la meta de "perfección" y "divinidad emocional", al menos en este mundo (si es que hay otro). Cuando

amas o accedes al amor que te dan, lo haces con toda tu humanidad a cuestas. Lo bueno y lo malo, la virtud y el vicio, lo oscuro y lo maravilloso que hay en ti. El idealismo afectivo no es un don, es un síntoma que te hará vivir frustrado las veinticuatro horas. Si andas por la estratósfera, bájate de las nubes, aterriza en algún corazón que valga la pena y en algún cuerpo que te cobije y arroje. ¿Lo espiritual? Estará allí, acompañándote y completando la faena, en cada resquicio de tu vida, pero no será lo único. El amor no viene listo de fábrica, debes construirlo, inventarlo y rearmarlo todos los días de tu vida. Por eso, el gerundio es mejor que la afirmación: "Te estoy amando" en vez de "te amo" como un producto listo y terminando.

Entremos en tema y veamos los pasos para salir de la dependencia y/o no entrar en ella. Puedes completar esta guía con la lectura de tres de mis libros, como respaldo conceptual y teórico del trabajo que inicias: *Ama y no sufras*, *Los límites del amor* y *Manual para no morir de amor*.

Paso 1. Tener claro qué es apego y qué es desapego afectivo

Analiza estas definiciones o conceptualizaciones y trata de hacerlas tuyas o modificarlas si prefieres, pero lo que en verdad importa es que tengas claro qué es y qué no es el apego o la dependencia y qué significa desapegarse en el amor.

- *¿Qué significa el término apego afectivo?*

Hay dos formas de comprenderlo:

- A. El apego afectivo es una vinculación mental y emocional (generalmente obsesiva) a ciertas personas, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente, *placer, seguridad o autorrealización*. Léase bien: "permanente" (indestructible, eterno, inmodificable, arraigado). En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación estrecha sentimental (adherente o dependiente) le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida normal y satisfactoria. El pensamiento central que agobia a los dependientes es como sigue: "Sin él o ella no soy nada o muy poco" o "Sin él o ella, no podré sobrevivir ni realizarme como persona". Es imposible vivir libre y sanamente con semejante lastre.
- B. Entonces: *lo que define el apego no es tanto el deseo sino la incapacidad de renunciar a él cuando debe hacerse*, y podríamos decir que tal renuncia es conveniente, si el vínculo resulta dañino para la salud mental y/o el bienestar de uno, el mundo y la gente que nos rodea. Concretamente y respecto al amor, renunciar a una relación, al menos en principio, debería hacerse cuando: (a) ya no te aman, (b) tu autorrealización vital se ve afectada, y (c) si tus principios se ven vulnerados. (Para ampliar este punto, puedes leer mi libro: *Los límites del amor*.)

- *¿Que implica desapegarse?*

Analicemos cuatro puntos:

- A. Desapegarse nada tiene que ver con dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad, y no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia (soy dueño de mis actos), no posesividad (no me perteneces ni te pertenezco) y no adicción (podría prescindir de ti).
- B. Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresión, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adicción a su pareja entiende que desligarse psicológicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relación interpersonal nos hace humanos (los sujetos “apegados al desapego” no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorcarse con él. El desapego no es más que una elección que dice a gritos: *el amor es ausencia de miedo*.
- C. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda ética o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.
- D. Un adolescente que había decidido “desprenderse amando”, le envió una carta a su novia contándole la noticia, la cual ella devolvió, en una pequeña bolsa de basura, vuelta añicos. Cito a continuación un trozo de la misma:

Si estás a mi lado, me encanta, lo disfruto, me alegra, me exalta el espíritu; pero si no estás, aunque lo resienta y me hagas falta, puedo seguir adelante. Igual puedo disfrutar de una mañana de sol, mi plato preferido sigue siendo apetecible (aunque como menos), no dejo de estudiar, mi vocación sigue en pie y mis amigos me siguen atrayendo. Es verdad que algo me falta, que hay algo de intranquilidad en mí, que te extraño, pero sigo, sigo y sigo. Me entristece, pero no me deprimó. Puedo continuar haciéndome cargo de mí mismo, pese a tu ausencia. Te amo, sabes que no te miento, pero esto no implica que no sea capaz de sobrevivir sin ti. He aprendido que el desapego es independencia y esa es mi propuesta... No más actitudes posesivas y dominantes... Sin faltar a nuestros principios, amémonos en libertad y sin miedo a ser lo que somos.

Paso 2. Reconocer la dependencia en uno mismo

Este primer paso apunta a que aprendas a identificar si posees los criterios para ser dependiente o si muestras alguna tendencia a serlo. Los siguientes puntos te orientarán al respecto. La dependencia es un continuo, por lo tanto, puedes sufrir de más o menos apego a tu pareja según muestres más o menos de las características mencionadas. Haz un análisis cualitativo y observa hasta dónde reúnes los requisitos. De todas maneras si posees dos o más de ellos, es posible que estés con un pie en la dependencia.

- A. Necesidad imperiosa de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo.
- B. Abstinencia manifiesta, si no se tienen las manifestaciones de afecto o la persona amada disponible. Es decir, desorganización conductual, malestar, ansiedad o simplemente desasosiego, similar a lo que ocurre con una persona adicta a cualquier droga química a la cual se le retira la misma.

- C. Incapacidad de controlar la compulsión de estar con la persona amada.
- D. Se emplea mucho tiempo mental y físico en mantenerse cerca de la pareja u obtener amor.
- E. Altos niveles de obsesión, preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo a perder la fuente del placer/seguridad (temor al abandono, a un engaño, o a la soledad).
- F. Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas (reducción hedonista) para estar con la persona amada.
- G. Pese a tener claras las consecuencias negativas de amar sin límites (v. g. depresión, descontrol, ansiedad, baja autoestima, desorganización conductual, violencia intrafamiliar), se sigue manteniendo el estilo de vida dependiente.

¿Qué descubriste? ¿Te identificas? ¿Dirías que este perfil te define en lo básico? ¿O quizás sientes que tienes esta tendencia? Si las respuestas a las anteriores preguntas fueran afirmativas, debes asumir que sufres de dependencia emocional y, por lo tanto, no te queda más remedio que hacerle frente y vencerla si quieres tener una vida afectiva plena y saludable.

Paso 3. Revisa tu historia

Desde el punto de vista histórico personal una de las causas de la dependencia afectiva se origina en la manera en que nos relacionamos con nuestros padres o cuidadores primarios (figuras de *attachment*). Si los primeros años de vida estuviste sometido o sometida a un vínculo distante, frío, lejano, pero sobre todo, fluctuante y poco predecible desde el punto de vista afectivo, podrías haber desarrollado un *attachment ansioso inseguro*, lo cual predispone a crear relaciones amorosas adultas inestables y apegadas. Las personas con este tipo de *attachment* suelen enamorarse y desencantarse con facilidad, son celosas, posesivas y muy emotivas e irritables ante los conflictos con su pareja, y desarrollan un autoconcepto pobre y ambivalente.

En la infancia desarrollamos el "tono afectivo" que guiará gran parte de nuestra percepción del mundo y las relaciones interpersonales. No es definitivo ni determinista porque lo puedes modificar, pero a veces no es tan fácil porque se mete a fuego en nuestra mente y corazón. Como sea, arrastramos esas primeras experiencias y las cargamos a veces como lastres. Si tus padres cuidadores no fueron consistentes en expresarte amor, si fueron ambivalentes, un día parecía que te querían con locura y al otro día, por el motivo que sea, parecían alejarse, crearon en ti una ambigüedad emocional una imposibilidad de establecer una base afectiva segura y estable. Mucha gente busca recuperar ese equilibrio básico a lo largo de la vida y no se da cuenta que es imposible recuperar algo irrecuperable. Recuerdo el caso de una paciente que a raíz de una privación afectiva y un *attachment* inseguro en su primera infancia quería ganarse el afecto de todos. Halagaba a todo el mundo y daba refuerzos indiscriminadamente de manera inmerecida con tal de "comprar" afecto (que linda eres, que inteligente, eres extraordinario, eres maravilloso). Era experta en detectar qué necesitan los demás para ella darles en el clavo. En el fondo de su ser había un gran vacío: no se había sentido amada por sus padres. El padre había sido amoroso sólo si le iba bien en el trabajo y la madre vivía amargada porque no tenía dinero; así, el amor que recibía de sus progenitores dependía de la economía del país y de la hogareña. ¡Muy difícil de manejar!

Pregunta sobre tu historia. Dedícale unos minutos al día a repasar y a escribir un diario sobre cómo te fue en la infancia. La idea no es que te regodees en el sufrimiento, ni te quedes con el dedo en la llaga, sino captar lo esencial, mirar qué tipo de déficit tuviste y hacer borrón y cuenta nueva. No puedes cambiar el pasado pero sí el presente. Hay que dejar caer las cargas y no tratar de llenar vacíos antiguos. Es mejor construir espacios y territorios seguros en el aquí y el ahora. Ir al pasado para obtener claridad y establecer una secuencia causa efecto, pero, insisto, sin hacer un culto al dolor de lo que podría haber sido y no fue.

Si descubres que tuviste un *attachment* ansioso inseguro, sabes que allí hay un punto oscuro que debes resolver, un punto de quiebre en el cual no debes quedarte. No intentes obtener en otras fuentes lo que no tuviste en su

momento. Ya pasó. No busques resarcir el vacío buscando desesperadamente llenarlo. No hay nada que llenar, sólo comprender y construir una base segura en el aquí y el ahora. Ya sabes que no quieres algo fluctuante e impredecible. Ya sabes que para ti la estabilidad emocional es importante; pues no te enredas con quien no te la brinda, y listo. No esperes peras del olmo, no insistas si ves que el otro va para el sur cuando tú quieres ir para el norte. Tira tus señales a ver si alguien las recoge como son, sin tergiversar nada. Y a tus padres, perdónalos, ámalos de una manera distinta a la que ellos lo hicieron, dales esa consistencia que a ti te faltó. El rencor le quita espacio al amor, se opone a él, lo aniquila, lo esconde, lo maltrata.

Paso 4. Determina tu madurez emocional

Detrás del apego se esconde un esquema de inmadurez emocional que hace a las personas *más susceptibles al placer y muy poco tolerantes al dolor*. Una especie de infantilismo cognitivo y egocentrismo que hace que las personas no sean capaces de desapegarse. Recuerda que todo apego esconde un niño que hace pataleta.

Dos tareas para que lleves a cabo:

A. Analiza este caso a ver si te identificas.

Una paciente con este perfil que apenas podía hacerle frente a la vida. Su resistencia a la incomodidad era mínima y cuando tenía hambre, sueño o cualquier otra necesidad biológica o psicológica, le atacaba el mal humor. La carencia desorganizaba su repertorio y la volvía incapaz de lidiar con cualquier problema, por más simple que fuera. Además era altamente susceptible a crear adicciones, porque el disfrute la dominaba y no era capaz de renunciar a él. La vulnerabilidad era de doble vía: *o quedaba enganchada a cada situación placentera o entraba en crisis cuando las cosas no ocurrían como esperaba*. Su existencia era un

sufrimiento continuo, porque hiciera lo que hiciera, la realidad no se acoplaba a sus exigencias. En su cuerpo de mujer adulta habitaba una niña egocéntrica que se negaba a crecer y con una tolerancia a la frustración extremadamente baja. Sólo al cabo de varios meses de terapia empezó a modificar el patrón de inmadurez y la creencia de que la vida era una prolongación de su ser. En una cita me dijo, como una expiación: “¡Qué duro es crecer!”.

B. ¿Cómo saber si alguien es emocionalmente inmaduro? Los investigadores coinciden en algunos puntos. Trata de ubicarte en el siguiente perfil y llega a tus conclusiones. Si eres una persona que no ha madurado lo suficiente (infantilismo cognitivo), tendrás, al menos, tres o más de las siguientes características:

- *Bajos umbrales para el dolor.* No soportarás la incomodidad, provenga de donde provenga. El menor sufrimiento será una pesadilla y harás cualquier cosa para evitar el dolor físico o psicológico.
- *Búsqueda exagerada de sensaciones.* Tu actitud será la de un devorador de emociones. Nada te será suficiente y te comportarás como un adicto a la novedad y a la estimulación.
- *Baja tolerancia a la frustración.* Si las cosas no son como te gustaría que fueran, te dará ira y harás pataletas, sofisticadas o disimuladas, pero pataletas al fin.
- *Afrontamiento dirigido a las emociones.* Cuando tengas un problema, te preocuparás más en aliviar el malestar que sientes, que en resolver la cuestión en sí (lo que perpetuará los problemas porque quedarán inconclusos y sin solucionar).
- *Poca introspección.* Tendrás dificultades para observarte a ti mismo, lo cual hará que poseas un autoconocimiento pobre.
- *Ilusión de permanencia.* Mantendrás y defenderás la creencia irracional de que el mundo es estático y poco cambiante. Tu mente no estará preparada para la pérdida.

- *Elevada impulsividad.* Tu autocontrol será deficiente y los estímulos tendrán un gran poder sobre tu conducta. Te faltará actitud reflexiva. Es probable que actúes y luego pienses.

Madurar implica ser capaz de "ver lo que es" de manera realista y quitarse el velo del autoengaño sin anestesia. Cuando el príncipe Siddhartha descubrió que existía la vejez, la muerte y la enfermedad, despertó a una cruda realidad. Maduró emocionalmente por la fuerza y gracias al realismo más descarnado. Su padre y el séquito que lo rodeaba le habían hecho creer que todo era hermoso, cómodo y eterno para mantenerle a "salvo" del sufrimiento natural que acompaña la experiencia de vivir. Posteriormente, la dolorosa verdad lo convirtió en Buda.

Paso 5. Identifica tu ilusión de permanencia

Junto con la inmadurez emocional, el trasfondo último de todo apego afectivo es la ilusión de permanencia.

Anota en algún lugar esta frase de Jalil Gibran, y léela de tanto en tanto como un elogio a la "inestabilidad":

El género humano es como un poema
escrito en la superficie de un arroyo.

Todo pasa, todo transcurre, no importan las objeciones que tengas ni las rabietas que hagas. Habitamos la incertidumbre y tenemos que improvisar para sobrevivir: somos seres móviles tratando de adaptarse a escenarios abiertos que nunca se resuelven definitivamente. No niego la importancia de la planeación, sino que debemos ser flexibles y no pegarnos ciegamente a nada: las cosas que tienes, las personas que amas desaparecerán un día. Nada es tuyo, la vida te lo alquila, te lo presta para que disfrutes mientras lo tienes. Vista así, la existencia asusta. Un refrán popular afirma, a manera de consuelo, una de las ventajas de la impermanencia y la mutación constante de las cosas: "No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista". Impermanencia de

todas las cosas: el amor, el poder, la vida, el sufrimiento, la espiritualidad, la salud, la familia, los hijos, el trabajo, y así hasta el infinito.

La ilusión de permanencia o impermanencia (*anicca*, en pali) es quizás el factor principal que nos impide "abdicar sanamente" de los apegos. Aceptar la impermanencia te permite decir: "Se acabó" o "Se fue", sin tratar de recuperar lo irrecuperable. Es hacerle el "duelo a una relación" cuando el goce se desvanece o concluye; es la sabiduría de la extinción. ¿Cuántas veces has querido traer de regreso a alguien que ya no vendrá? ¿Cuántas veces te has quedado en "lo que podría haber sido y no fue", en vez de aceptar la pérdida? No existen puntos medios para un desapego bien procesado: hay que dejar ir lo que se ha perdido, dejarlo morir, desaparición.

El Sutra del Diamante nos enseña la siguiente idea del espejismo de la permanencia. Anótalo también y léelo de tanto en tanto:

Así debéis considerar todo lo de este mundo efímero:
Una estrella al amanecer, una burbuja en un arroyo;
Un relámpago en una nube de verano;
Una llama vacilante, una sombra y un sueño.

Paso 6. Separa enamoramiento de amor

El enamoramiento es un estado emocional/biológico cuyo origen está anclado en la procreación. Cuando lo sientes, todo tu ser se involucra en él, es categórico y holístico, invade tu cerebro y tu cuerpo, y te lleva de las narices. Según la mayoría de los expertos en el tema, dura un tiempo (un año, poco más poco menos, salvo honrosas excepciones) y tiende a declinar y a extinguirse. A veces quedan brasas a veces sólo cenizas. En ocasiones, la gente se sorprende: "Hace un tiempo hubiera matado por ella o él y hoy no siento absolutamente nada ¿qué me pasó?". Se fue el efecto arrebatador, la manía, la locura o la divina locura, como la llamaban los griegos.

El amor es un conjunto más estable y regular de tres elementos: Eros (atracción, erotismo, sexo, deseo), Philia (amistad, comunicación, compartir proyectos, alegría) y Ágape (ternura, compasión, dulzura). Los tres elementos en cantidades distintas y elegidos por cada pareja, pero para que haya un amor completo (jamás perfecto) deben estar los tres. El deseo te empuja, la amistad te hace pensar y la compasión se anuda altruistamente al otro. Hay algo de razón y de razonable en el amor, a diferencia del enamoramiento que es un terremoto grado diez.

La siguiente lista muestra las características más importantes del enamoramiento:

- Idealización (magnificación desproporcionada del otro).
- Exclusividad (fidelidad bioquímica, es decir, nadie más existe fuera de tu pareja, ni siquiera en términos estéticos o de simplemente sentirse "atraído", curioso o inquieto. No existe, literalmente, nadie más).
- Apego/atracción sexual (pensar que nada tiene sentido sin el otro, adicción cruda y dura).
- Ilusión de permanencia (creer que el amor es único, eterno, irrevocable e incondicional, que será la excepción a las reglas de la naturaleza y la vida).
- Pensamientos obsesivos (toda la mente estará al servicio de la otra persona, las veinticuatro horas, segundo a segundo, no podrás pensar en nada más).
- Sentido de fusión (simbiosis, almas gemelas)
- Riesgos irracionales (la conducta se hace compulsiva y sin medir consecuencias: "Por ti haría todo y a cualquier costo").

Como puedes ver, el enamoramiento parece rayar en la patología y, en ocasiones, no es otra cosa que una obsesión exacerbada. ¿Entonces no hay que vivirlo? Es imposible no hacerlo. Hay que modular, regular, equilibrar un poco. Saber y estar consciente de que es un estado transitorio y, que por más "agradable" que sea, es una arma de doble filo si te vuelves tonalmente irracional. Separa amor de enamoramiento y ubícate a ver dónde estás parado.

Paso 7. Identifica y ataca tus autoesquemas maladaptativos

Un autoesquema maladaptativo es una teoría que has elaborado de tu persona desde temprana edad, tus rasgos, tu manera de pensar y actuar, y qué tanto te aceptas o no. Tu mente genera teorías y modelos de todo lo que la rodea, e incluso de ti mismo. Si tu teoría es constructiva, servirá a tu crecimiento, y si es destructiva alimentará negativamente el autoesquema: pensarás, sentirás y actuarás a favor de la visión enfermiza y distorsionada de lo que eres. Te destruirías poco a poco. Veamos algunos de estos autoesquemas y cómo hacerles frente.

Primer autoesquema negativo. Minusvalía: "No soy capaz de enfrentar la vida solo o sola" (baja autoeficacia)

Sentirte incapaz de enfrentar la vida solo o sola, te llevará a buscar algún "protector" o "guardaespaldas afectivo". Es muy fácil confundir el amor con la fuente de seguridad. La secuencia que lleva esto es como sigue:

- *Déficit:* Baja autoeficacia/autoconfianza.
- *Miedo:* Desamparo y desprotección (soledad).
- *Apego:* A la fuente de seguridad interpersonal.

Puedes quedarte pensando en esto siglos y no verás mejoría si no actúas y llevas a la acción lo que deliberas. No es mañana, es ¡ya! He conocido gente que posterga toda la vida el cambio por el miedo. La clave es ponerte a prueba. Desde hoy, haz una lista de lo que crees que no eres capaz de hacer e inténtalo. No tienes que hacerlo bien al principio, sólo inténtalo, sólo actuar de acuerdo al sentido que marca el crecimiento. Baja la autoexigencia y el perfeccionismo. Insisto: no se trata que lo hagas bien, sino de tirarte al ruedo, tropezar, equivocarte y volver a intentarlo. Nada es tan difícil. El apego encontrará un escollo para seguir allí: un espíritu rebelde, una pizca de audacia. Yo sé que el miedo te frena, pero sólo es posible vencerlo

enfrentándolo. Al comienzo tendrás la adrenalina por las nubes, pero al poco tiempo tu organismo se acostumbrará, su sabiduría te llevará paso a paso.

Si te tratas a ti mismo o a ti misma como una inútil terminarás por serlo. Sólo te pido que seas poco más audaz y experimentes. No estamos hablando de que vayas a la guerra ni empuñes las armas o tengas que enfrentar a un psicópata asesino, sólo digo que VIVAS. Ya verás de lo que eres capaz cuando dejes de menospreciarte. El apego perderá el terreno fértil donde se ha instalado.

Segundo esquema maladaptativo. No soy querible: "Es imposible que alguien me quiera" (inamabilidad)

¿Realmente piensas que eres la excepción en el universo conocido y que "nadie" podrá amarte nunca? Pues siento contradecirte. No es así. A esta hora, en muchos lugares del mundo e incluso muy cerca de ti, hay más de una persona dispuesta a entregarte su corazón. Claro está: si dejas que lo haga, si les avisas que estás dispuesta o dispuesto, si te mercadeas, en el buen sentido. Es muy difícil amar a quien no se deja y convencerlo de que es querible. La secuencia que lleva esta autopercepción negativa es la siguiente:

- *Déficit:* Baja autoestima.
- *Miedo:* Al desamor (soledad).
- *Apego:* A las manifestaciones de afecto.

La idea de "no soy querible" proviene de experiencias afectivas negativas en la temprana infancia o de algún "déficit afectivo" preadolescente o adolescente. Las personas que piensan así, escapan, se esconden y evitan el contacto porque han visto bloqueadas sus habilidades sociales y de comunicación. Si ves que estas habilidades están muy limitadas y son cada vez más escasas, es bueno pedir ayuda profesional.

Un aspecto importante para pelear contra el "no soy querible" es modificar las verbalizaciones negativas respecto a tu persona. Cambiar el diálogo negativo por uno más benévolo y menos injusto, suele ser muy productivo para la salud mental. No es tan difícil. Déjate amar, deja que alguien te conozca, no pongas tantos requisitos; por más que quieras parecerlo, no eres horrible. Quizás seas víctima de tu propio invento y esa es la paradoja aparente: un lado tuyo busca desesperadamente que lo amen, pero el miedo a la frustración y a la desilusión hace que prefieras la soledad.

Tercer autoesquema negativo. Abandono: "Si alguien llega a quererme se aburrirá de mí" (inestabilidad)

Algunas personas desarrollan lo que podríamos llamar "amorofobia". Una historia reiterada de fracasos afectivos que las llevan a pensar que nunca podrán hallar una pareja estable. Por el motivo que sea, las cosas se desbaratan y las relaciones no duran, se acaban intempestivamente y casi siempre sin tener claro el por qué. Y este es el primer aspecto que debes aclarar; "¿por qué?". Quizás seas muy exigente o no sabes elegir tus parejas y te enganchas a aspectos o características del otro que no son importantes. Recuerda que una buena relación es el conjunto de muchas cosas y debes tener claro qué es importante para ti. Hay gente que tiene la tendencia a establecer vínculos nocivos y parejas tóxicas, como si quisieran castigarse (te recomiendo leer mi libro *Amores altamente peligrosos* para ampliar el tema). La secuencia déficit-miedo-apego es como sigue:

- *Déficit*: Vulnerabilidad a la rupturas.
- *Miedo*: Al abandono/separación (soledad).
- *Apego*: A las señales de permanencia/estabilidad.

Si eres susceptible a las rupturas, a la pérdida o al fracaso afectivo, es decir, si te sientes poco exitoso en el amor y desarrollas un miedo al abandono/separación que te impide relacionarte cómodamente, te apegarás a cualquier tipo de vínculo afectivo que te brinde estabilidad o permanencia, así

no seas tan feliz ni ames tanto al otro. Lo importante será que no te "dejen", a cualquier precio (bienestar y dignidad incluida).

Para hacerle frente al miedo a la inestabilidad afectiva, ensaya estas tres tareas:

- A. En primer lugar debes tener presente que eres tú quien elige y decide estar con alguien, por lo tanto, sin que te vuelvas ultra exigente, trata de tener claro qué es importante para tu persona en una relación y qué no lo es. Haz una lista y organízala prioritariamente, de lo que resulta vital a lo menos significativo. No hay listas buenas ni malas. Una paciente me presentó las siguientes preferencias:

Que tenga dinero.

Que no sea coqueto con otras mujeres.

Que sea alto.

Que sepa bailar.

Que sea fuerte.

Que no le guste mucho el sexo.

Que no tenga ni padre ni madre.

Con esto en mente salió al mundo de la conquista y conoció a varios hombres que descartó de inmediato hasta que dio con alguien que se aproximaba a sus predilecciones. Acto seguido, se dijo a sí misma: "Vale la pena conocerlo. Veremos si el amor llega luego". No siempre debes entrar por el sentimiento, a veces, comienzas con una opción abierta, pero con buen fundamento y una enorme claridad: lo que *no quieres ni te interesa*.

- B. La segunda tarea consiste en ponerle el pecho a la soledad. Enfrentarla, perderle el miedo y empezar a vivirla o habitarla con una actitud nueva. Estar sola o solo no es una desgracia. No hablo de desolación (la

imposibilidad radical de no poder estar nunca ni jamás con nadie: familia, amigos, etc.), sino no tener vínculos afectivos de pareja. Aunque no lo creas, los momentos de soledad te vuelven apacible y te permiten estar en un contacto íntimo con tu persona. La meta es hacerle frente a la soledad como una tarea de inoculación y de fortalecimiento interior para que te vuelvas menos susceptible. Ve a un cine sin compañía, a un teatro, sal a comer fuera. Tómate unas vacaciones sin compañía, como un turista anónimo, quédate a solas con tu persona, haba menos, busca el silencio, regodéate en tu ser. Adopta un estilo donde la soledad, así sea de tanto en tanto, no sea incompatible con tu manera de ser. La tolerancia a la soledad se logra por dos técnicas o ejercicios: (a) el rol fijo (jugar a ser solitario y adoptar el papel de "esquivo" y asilado; un juego: "Hoy me comportaré como un ermitaño...") y, (b) resistir un poco más la incomodidad del retiro/aislamiento voluntario e ir sacando callos (no salir corriendo a buscar alguien que te acompañe como si fueras un incapacitado social).

- C. No juegues el papel de víctima. Es posible que cuando te sientas solo o sola, tu mente empiece a dramatizar la cuestión. No empieces a sabotearte con frases como: "Todos están con alguien", "Nunca encontraré a alguien que me quiera" o "Nadie me quiere". Un paciente se imaginaba a sí mismo, envejecido y en un asilo de ancianos donde era maltratado por unas cuantas enfermeras despiadadas. Así es la mente: te mete en un hoyo y te hunde, si no haces nada para evitarlo. Hay que evitar estas imágenes negativas, hay que combatir las. Primero debes darte cuenta de que la realidad no es tan cruel. Luego, detén el pensamiento negativo o catastrófico mediante la palabra "¡alto!". Puedes decirlo en voz baja o voz alta. Y de inmediato, cambia la imagen por una neutra y relajante (v. g. un río que corre, descansando debajo de una árbol en una tarde fresca, ver un amanecer, estar con tus hijos, etc.). En fin: combatir la imagen negativa, luchar contra ella. Piensa que de no hacer nada, serás víctima de ti mismo.

Cuarto autoesquema negativo. Fracaso: "Nadie me admira" (autoconcepto)

Si tu autoconcepto falla, si no piensas bien de ti mismo, podrás negarte a cualquiera que te alabe y hable bien de ti. Admiración y amor van de la mano. Puedes admirar sin amar, es verdad, pero lo contrario es imposible.

La gente que piensa que es incompetente o fracasa en la vida se apegará a cualquiera que le endulce los oídos en cuanto a sus capacidades y habilidades: "¡Eres genial!", "¡Nunca conocí a un ser más maravilloso!", "¡Eres brillante!" Una paciente me decía feliz: "¡Nadie me había dicho jamás que era inteligente!". Yo le respondí que lo importante era lo que ella creyera de sí misma y no lo que le dijera el novio de turno, pero no lo procesó correctamente. Insistía en que había encontrado al fin quién la admirara. Yo le repetí que no era suficiente, que por lo que me había dicho ella misma, la relación tenía infinidad de problemas. Suspiró y concluyó en tono lacónico: "Pero para mí con esto es suficiente. No necesito sino que me admire". La secuencia de sus déficits, miedos y apegos era como sigue:

- *Déficit*: Bajo autoconcepto.
- *Miedo*: A la desaprobación/desprecio.
- *Apego*: A la admiración reconocimiento.

Por más que insistas no eres un fracaso o una fracasada total. Habrás tenido muchísimos éxitos en tu vida y en muchas áreas, por eso debes calibrar la regla con la que te mides y buscar un punto medio. Ni un extremo ni el otro. Nadie aprende por ensayo/éxito, sino por ensayo y error. ¿Qué harás cuando tu pareja te critique y encuentre defectos en ti? ¿Pensarás que ya no te ama? ¿Te separarás porque ya no será "incondicional"? Lo único que necesitas, lo único que te hará sentir realmente bien con tu persona es que te apruebes a ti mismo, tú con tú, sin intermediarios. Sin remilgos, sin pañitos de agua tibia.

Quinto autoesquema negativo. Inasertividad: "Debo negociar mis principios con tal de mantener la relación" (autorrespeto)

El apego corrompe. Te arrastra, te hace negociar con tus principios y con tus códigos más sentidos. Cada vez que entregas derechos a cambio de amor, prostituyes ese amor. Lo compras o lo alquilas, lo degradas. Un amor sin límites es peligroso porque implica aceptar al otro "haga lo que haga". ¿Sabes decir "no", así sea de tanto en tanto? La incapacidad de oponerse es mortal para la estructura psicológica personal, te quita autorrespeto y barre con tu autoestima. Humillarte para que no te dejen, es perder dignidad, es vender el alma cambio de una aparente tranquilidad. El problema es que luego no podrás verte al espejo sin avergonzarte.

La secuencia es como sigue:

- *Déficit*: Baja asertividad/bajo autorrespeto.
- *Miedo*: A ejercer o defender los derechos.
- *Apego*: A tener contento al otro, a su consentimiento.

No puedes tener una relación plena y saludable si no hay una comunicación fluida. Ser franco y directo, obviamente con consideración y amabilidad, abre las compuertas de un diálogo fecundo y honesto. No importa adonde conduzca, porque es preferible saber con qué se cuenta a vivir engañado.

Paso 8. Identifica y ataca aquellas creencias irracionales que te mantienen anclado a la dependencia y te alejan del realismo afectivo

¿Qué es realismo afectivo? Es ver las cosas como son en lo que se refiere al amor. Cruda y llanamente, eliminar todos los sesgos y autoengaños posibles. Tenemos la tendencia a magnificar y exaltar las personas que queremos, y a minimizar y menospreciar las que no queremos. Amar a tu pareja no es rendirle pleitesía, sino ver la relación en su real dimensión y no hacer castillos en el aire, sobre todo cuando las cosas no van bien o se acabaron. Para vencer

estos errores en el procesamiento de la información hay que pensar como científico. Recolectar datos de la manera más objetiva posible y hacer de tripas corazón. Acomodarte a los hechos y que ellos te indiquen el camino. ¿No te quieren? Aprende a perder: empaca y vete. El otro se lo pierde. Recuerda que el amor que te prodigan no dice nada de lo que vales. No amamos las cosas porque son valiosas, las vemos valiosas porque las amamos. ¿Te hicieron a un lado? ¿Te echaron? Pues deprímete si quieres, pide ayuda, elabora el duelo, pero no te alejes de "lo que es", no te enredes en lo que "debería ser" o "podría ser y no fue". ¡Acepta! ¡Déjalo ir!

Un caso para que analices:

P. R. era un hombre de cuarenta y un años, separado hacía ocho meses porque su mujer se había enamorado de otro y lo había abandonado con la frialdad de las mujeres que nunca han amado. Solo, bastante deprimido y profundamente herido, inició la típica persecución y conquista masculina: una mujer que se hiciera cargo de él y, de paso, que lo amara. Luego de salir con varias postulantes y de renegar de las opciones que el medio ofrecía, decidió orientar sus baterías hacia una mujer casada, compañera de oficina, confidente y terapeuta aficionada. La imperiosa urgencia de él por recuperar su estatus social y un pobre matrimonio de parte de ella, hicieron que rápidamente tejieran planes y proyectos de vida futura. Ella se iba a separar y él asumiría gustoso el papel de esposo en segundas nupcias y padre putativo de sus hijas. El entusiasmo de mi paciente se acercaba a la euforia y, a veces peligrosamente, al delirio. Se veían hasta cuatro veces por semana, se llamaban a cada rato y no podían vivir el uno sin el otro. Sus afinidades, casi que totales, incluían humor, valores altamente sincronizados, sexo desbordado con orgasmos múltiples y compatibilidad sobrada en actividades intelectuales, musicales y culinarias. La pareja perfecta.

Como de acuerdo con mi experiencia profesional los amantes que difieren en su estado civil no suelen llegar a ningún lado, le sugerí a P. R. moderación, prudencia y bastante realismo para no salir lastimado. Cuando uno de los implicados está casado y el otro plenamente disponible, el que sale perdiendo es el segundo. Aunque el sentimiento de amor suele ser considerado como un

factor determinante para contraer nupcias, el desamor no es visto como un motivo necesario y suficiente para desbaratar un casamiento. Dicho de otra manera, para que hubiera causal válida de divorcio el esposo de la amante de mi paciente debería haber matado a alguien, violado a un niño o estar muerto. Mi cliente insistía en mantener las expectativas. Frases como: “Ella se va a separar la próxima semana” o “Ya tenemos fecha”, se habían hecho comunes en las consultas. Sin embargo, a último momento siempre aparecía un “pero”. Una de las veces, el marido había entrado en depresión; en otra ocasión, los negocios andaban mal y, en la última, el suegro agonizaba. Aunque mis confrontaciones eran sistemáticas y firmes, P. R. no hacía más que disculpar las reiteradas dudas y retrocesos de su futura consorte. Por ejemplo, si él afirmaba: “Ella no es capaz de vivir sin mí”, y yo contestaba: “Parecería que tampoco es capaz de vivir sin el marido”, respondía con furia e indignación: “¡Eso no es así! ¡Usted no comprende!”. Nuestras citas eran una especie de lucha grecorromana, donde cada vez que trataba de concretarlo, él intentaba escabullirse mediante excusas de todo tipo: “No es tan fácil”, “A ella la educaron las monjas”, “Es la hija menor de ocho hermanos”, “El marido no la deja separarse”, “Es muy apegada a sus hijos”, “El papá le pegaba cuando niña”, “Fue muy consentida”, “Es muy ansiosa”, “Si pudiera estaría conmigo”, “La mamá era alcohólica”; en fin, la lista era de nunca acabar. Pero ninguno de sus argumentos contemplaba la posibilidad de que ella no lo quisiera lo suficiente como para jugársela por él. A la hora de la verdad, poco importaba si era débil, insegura o tímida; lo importante para mi paciente era que la espera lo alejaba cada día más de la posibilidad de conocer a otras personas que sí estaban disponibles.

Por fin, al cabo de año y medio de tires y aflojes, la mujer se separó. El esposo se fue de la casa y ella decidió encarar valientemente el costo de estar con el hombre que amaba. Infortunadamente, y para sorpresa de muchos (incluido el esposo), su impulso duró apenas dos semanas. La culpa, las niñas, la mamá (sobre todo la mamá), la suegra, el psiquiatra y su mejor amiga, entre otros mediadores, la hicieron cambiar de opinión. Aunque hubo varios intentos posteriores, todos fueron infructuosos. El miedo la empujaba hacia atrás.

Hace unos días, P. R. (quien sigue esperándola y asistiendo de vez en cuando a la consulta) y su amante de cabecera, cumplieron cuatro años de relación

clandestina. Lo festejaron en un restaurante de poca monta, pero bien ubicado y escondido. En la última sesión trajo una “buena nueva” difícil de creer: “Esta vez sí se va a separar”. Probablemente estemos ante la versión adulta de *La historia sin fin*. Un poco de realismo bastaría: “Creo que te amo, pero no soy capaz de seguir adelante”, sin embargo, el apego nubla la vista y los sentidos.

Veamos algunas de las creencias típicas que te impiden ver la realidad del amor, por más cruda que sea:

“Me quiere pero no se da cuenta”

Este pensamiento está sustentado en una idea totalmente irracional. Cuando una persona está enamorada, lo sabe, lo siente, lo vive en cada pulsación, porque el organismo se encarga de avisarle. No pasa desapercibido. El amor llega como un huracán grado diez. Los síntomas son evidentes, tanto a nivel fisiológico como psicológico. Si alguien no se diera cuenta de que el amor lo está atravesando de lado a lado, deberíamos pensar que algo en su cerebro anda mal. El amor nunca es ignorante. Sé realista y no te dejes embaucar por tu propia mente o por mentiras ajenas. Anota esto en algún sitio y repásalo una y otra vez:

Si alguien no sabe que te quiere, no te quiere.

“Los problemas psicológicos que tiene le impiden amarme”

Nadie niega que hay estilos personales en la manera de amar, pero algunos son francamente insoportables. Por ejemplo, si la “manera de amar” de mi pareja incluyera antipatía, indiferencia, egoísmo, agresión e infidelidad, no me interesaría acoplarme a su modo afectivo. Más aún, si fuera capaz, cuestionaría seriamente la relación. Una cosa es tener un estilo no patológico,

un modo idiosincrático de amar o una propuesta sana y, otra, una proposición insalubre que te hundirá si intentas acomodarte a ella. El principio es claro: si el estilo de mar de tu pareja viola tus derechos personales, corre lo más lejos posible. Un psicópata, un esquizoide, un narcisista, sólo por poner algunos ejemplos, tendrán su "modo de amar", pero ese modo te hará papilla. No representan un "punto de vista" sino un síndrome, un conjunto de síntomas que harán de tu vida un infierno.

Analiza este caso y llega a tus conclusiones:

Una de mis pacientes llevaba seis meses de casada. En ese tiempo el marido había accedido a tener solamente dos relaciones sexuales, incluido el periodo de luna de miel. Las dos experiencias habían seguido la misma rutina: él se acostaba boca arriba, no movía un dedo, se tapaba la cabeza con las sábanas, y sollozaba e insultaba mientras ella tenía que hacer toda la faena, obviamente sin muchos resultados. Aunque habían estado tres años de novios, la señora se había casado virgen y no era muy experta en la materia. Luego de explicarle que el comportamiento de su esposo distaba bastante de una conducta sexualmente funcional y aceptable, le sugerí que hablara con él para expresarle su inquietud y para invitarlo a las citas. Ella temía confrontarlo con el tema, pero aceptó. A la otra consulta llegó más contenta y tranquila. Cuando le pregunté por su tarea, me dijo que estaba mucho mejor porque el marido le había explicado que esa era su "manera de amar", que no había nada de qué preocuparse y que muchos hombres hacían el amor de ese modo. Traté de hacerle comprender que la ausencia de contacto físico, la incapacidad de eyacular y la falta de deseo configuraban un estilo que no la iba a satisfacer, ni sexual ni afectivamente. Le agregué que, a mi entender, estábamos ante una alteración psicoafectiva o ante un problema sexual que requería de tratamiento. Luego de meditar al respecto unos instantes, decidió tapar el sol con la mano: "Quizás usted tenga razón, pero quiero darme la oportunidad de acoplarme a su estilo, a ver qué ocurre... A lo mejor no fui lo suficientemente buena para él o la equivocada soy yo... Si no soy capaz, le prometo que vuelvo a las citas". A veces, sobre todo si la pareja es perezosa y pasiva, poner el

problema en uno y asumir la responsabilidad total de las fallas afectivas crea una extraña sensación de alivio. Sentirse culpable es muy desagradable, pero asumir la carga genera una ganancia secundaria: “Si yo soy la causa del problema, la mejoría de la relación dependerá de mí y sólo de mí”. Mi paciente volvió a los dos años, con un nuevo motivo de consulta. Había tenido relaciones sexuales con otro hombre y estaba decidida a no seguir engañándose a sí misma: “Mi marido está enfermo... Ya me di cuenta de que su comportamiento no es normal, pero se niega a recibir ayuda”. Las comparaciones no siempre son odiosas.

“Ya se va a separar”

A los enamorados hay que frenarlos no empujarlos. Si la persona que esperas te amara de verdad, sin pretextos ni excusas, ya se habría separado y estaría a tu lado. No sé si sería exitosa la relación, pero estaría a tu lado e involucrado hasta el alma. ¿No es así? Pues lo siento. En la vida hay cosas que no se piden, porque esas cosas deben darse espontáneamente. Si tienes que presionar, acosar y amenazar a la persona que amas para que se separe, vas por mal camino. Decir muchas veces: “No puedo separarme”, puede significar: “No tengo el coraje de hacerlo”. El principio es concluyente: si verdaderamente te amaran, estarían contigo. ¿Qué hacer? Ponte una fecha, sin postergaciones. Dale esa última oportunidad. No hables mucho, sólo pon una fecha a corto plazo y deja claras las consecuencias. Por ejemplo: "Si dentro de veinte días no está conmigo definitiva y libremente, yo me abriré al mundo y no quiero volver a verte. Conoceré gente y tendré una vida normal. Ya no quiero ser tu amante". Y si llegado el día aparece un nuevo pedido de "postergación", o cualquier evasiva. EMPACA Y VETE.

"No es tan horrible"

Minimizar, empequeñecer o disimular los defectos de tu pareja es una manera de sesgar la información y si te descuidas podrías terminar relacionándote más con una imagen ideal creada por ti que con la persona real. Los individuos

apegados tienden a reducir los defectos de su pareja al mínimo para hacer más llevadera la relación y disminuir los riesgos de ruptura. Cuando la minimización se exagera, se convierte en negación: “Todo está bien”, “No hay problemas” o “Todo es soportable”. El apego tiene la peligrosa propiedad de amplificar las virtudes y achicar las deficiencias según convenga. Todo el sistema de procesamiento de información se coloca al servicio de una mentira autogenerada. No lleves a tu pareja a la estratosfera ni al infierno. No la condenes ni le rindas pleitesía, mírala a los ojos, de igual a igual, sin fanatismos. No eres su *fan*, eres su pareja. No la endioses. Si no eres capaz de estar con alguien de carne y hueso con su humanidad a cuestas, lo bueno, lo feo y lo malo, pues aléjate.

El típico argumento: “Los hay peores”, automáticamente quita importancia a cualquier defecto y minimiza el problema, como si la estadística, por pura comparación, tuviera la extraña virtud de embellecer lo feo y sanar lo malo.

- Una de mis pacientes, altamente dependiente e insegura, aceptaba que su marido tuviera otra mujer con el pretexto de que “Todos los hombres son infieles”.
- Un señor pretendía justificar el alcoholismo de su esposa argumentando que toda nuestra cultura es alcohólica.
- Una joven adolescente se negaba a terminar una relación en la cual el novio la agredía frecuentemente, asegurando que había parejas peores y que a la mayoría de sus amigas los novios las trataban mal.

El apego nos hace ver lo anormal como normal, invierte los valores y revuelca los principios.

“Ya no recuerdo lo malo” (memoria selectiva)

Algunas personas dependientes manifiestan una clara distorsión a la hora de recuperar información: se olvidan de los problemas y recuerdan solamente las buenas cosas de la relación, cuando *hay recordarlo todo*. Un análisis adecuado no debe excluir los datos negativos. “Mi vida de pareja fue perfecta”, es una

forma de esconder la suciedad bajo el tapete. Maquillar las desdichas del pasado para que parezcan más llevaderas y menos sufribles, no hará que mejoren. Si alguien dice con orgullo: “Nuestra vida afectiva ha sido un lecho de rosas”, yo me pregunto: ¿Y de las espinas, qué? Ocultar los síntomas hace que la enfermedad pase desapercibida y empeore.

Si estás en el plan de terminar una mala relación, no puedes olvidar las experiencias negativas, por el contrario, las debes incorporar con beneficio de inventario. No se trata de magnificarlas y volverse obsesivo, sino de darles el puesto que se merecen. Si tu pareja te ha maltratado, ha sido infiel o te ha explotado en algún sentido, estos hechos cuentan (¡y de qué manera!), a la hora de tomar decisiones. Negar o evitar esa realidad te conduciría indefectiblemente a repetir los mismos errores en otras relaciones. No se trata de maquinar venganzas o tomar desquite, sino de ver hasta qué punto se justifica invertirle energía positiva un amor en decadencia.

“Todavía me llama”, “Todavía me mira”, “Todavía pregunta por mí”

La necesidad de mantener el amor a toda costa puede llevar a interpretar ciertos hechos aislados como indicadores de que todavía hay amor. Una llamada telefónica de la persona que “supuestamente” nos ama puede estar motivada por muchas cosas distintas al amor: una simple nostalgia pasajera, confirmar un chisme, sentimientos de pesar o de culpa. Uno de mis pacientes, recién separado, interpretaba las llamadas de su ex mujer para pedirle dinero como indicios de reconciliación: “Creo que le estoy haciendo falta”, me decía. Sus ilusiones terminaron abruptamente cuando le llegó una demanda por alimentos.

Una mirada puede significar que todavía le gustas a tu “ex”, pero eso nada tiene que ver con el afecto. Puede tratarse de “atracción recordatoria”, reminiscencias hormonales o incluso estéticas. Una mirada puede estar originada en la intriga de ver “cómo sobrevive sin mí”, si bajó o subió de peso, cómo se vistió o con quién anda. Si la mirada está impregnada de

picardía y seducción, es posible que haya algo más, pero no significa necesariamente proximidad afectiva.

Un experimento para que analices:

De manera similar, si preguntan por ti el motivo puede ser pura y simple curiosidad. Antes de entusiasmartelo, asegúrate de la razón. Una de mis pacientes se alegraba muchísimo de que su ex novio (que la había dejado por otra después de cinco años de noviazgo, sin previo aviso y a “palo seco”) indagara de vez en cuando por ella. La duda se había vuelto preocupante y metódica: “¿Por qué pregunta por mí?”, “Si ya no me quiere ¿por qué anda averiguando cosas mías?”. La mala interpretación la llevaba a vislumbrar rastros de un afecto que había dejado de existir hace tiempo. Cuando le pedí que eliminara la incertidumbre, se quitara el dilema de encima y hablara con él, accedió. El experimento fue muy productivo, aunque doloroso. Descubrió que el supuesto “interés” del amor de su vida no era otra cosa que una forma de expiar la culpa por haberla abandonado. El hecho determinante y cruelmente definitivo fue cuando él decidió hacer de Cupido: “Yo sé que no soportas la soledad y quiero ayudarte... Me gustaría presentarte un amigo que llegó de Estados Unidos y quiere conocer gente...”. A veces hay que sujetar al toro por las astas y destruir las quimeras que nos impiden enterrar la relación. La estrategia más recomendable en estos casos es cambiarse inmediatamente de carril: eliminar la angustia de la espera de “Ojalá fuera posible”, por el sufrimiento realista de la sana resignación: “No hay nada que hacer”.

“Todavía hacemos el amor”

Como vimos en el apartado del apego al sexo, la sexualidad puede moverse exclusivamente en el terreno de lo fisiológico y crear adicción. Se puede hacer sexo sin hacer el amor, o se puede tener sexo sin tener amor. Cualquier persona puede apegarse sexualmente a otra, aunque no haya afecto. En un número considerable de parejas separadas, el deseo sexual sigue presente, no obstante que el afecto haya desaparecido. En otros casos, a pesar de haber

tenido una relación sexualmente fría, la libido se alborota inesperadamente después del distanciamiento. De la noche a la mañana, la o el “ex” comienzan a transformarse misteriosamente en los seres más sensuales y eróticos del universo. Una atracción tardía y desconocida hasta entonces hace su aparición, sacude el sistema límbico y los impulsa a un éxtasis de consecuencias impredecibles. La verdadera problemática surge cuando el sexo se convierte, ilusamente, en la prueba reina de que el amor está vivo. Seguir haciendo el amor con la persona que queremos, pero que no nos corresponde, es un disparate. Cada encuentro clandestino es la confirmación de un “sí” con sabor a “no”, y una afrenta para la autoestima. La esperanza en carne viva. No olvidemos que ser deseable no implica ser querible. En suma: deseo no es amor.

“Todavía no tiene otra persona” o “Todavía está disponible”

El pensamiento que alimenta la esperanza del reencuentro es el siguiente: “Si la persona que quiero aún sigue sola, tengo oportunidad”. O, en una versión más entusiasta y atrevida: “Soy irremplazable” o “No ha podido olvidarme”. Sin embargo, los hechos también pueden significar otra posibilidad menos optimista y más dolorosa: “La persona que amo prefiere estar sola a estar conmigo”. Mortal para cualquier ego.

Si la persona que dices que te quiere prefiere estar sola a estar contigo, pon en duda su amor. Por definición, ningún enamorado, pudiendo elegir, prefiere la soledad afectiva a estar con la persona amada. En estos casos, es mejor irse con el amor a otra parte.

“Se va a dar cuenta de lo que valgo”

Es posible que en ciertos casos esta afirmación tenga asidero en la realidad y, algún día, la persona que hoy nos rechaza caiga en la cuenta, se arrepienta sinceramente y haga un reconocimiento público del viejo amor perdido. Pero el problema es de tiempo, es decir: ¿cuánto hay que esperar? ¿Semanas, meses, años? ¿Se justifica la demora? ¿No es mejor oxigenar la vida con

alguien que no necesite retiros espirituales y ausencias lejanas para reconocer que somos queribles? A pesar de que el sentido común sostiene que las cosas hay que perderlas para valorarlas, desde mi punto de vista y refiriéndome exclusivamente a una cuestión de respetabilidad personal, el solo hecho de que tengan que “perderme” para “valorarme” es ofensivo, además de fastidioso.

Si eres una de esas personas que está esperando la evaluación, a ver si pasaste el examen como pareja, recuerda que no eres un objeto de compraventa. El avalúo afectivo siempre es insultante. Empero, si lo anterior no te ha convencido, quizás las estadísticas logren despabilarte: los que dudaron afectivamente una vez, vuelven a dudar. Puede haber más exámenes. Es mejor no vivir en ascuas. Si no te aman hoy, no te aman.

“Dios me va a ayudar”, “Fui donde un brujo” o “Me hice la carta astral”

Cuando las tácticas de recuperación mágico-religiosas se activan, la cosa está grave: la desesperación ha tocado fondo.

Un caso para que analices:

Una de mis pacientes era experta en el tema del ocultismo afectivo. Debido a que su relación pendía de un hilo todo el tiempo (el marido le había sido infiel quince veces en doce años de matrimonio), había decidido entrar al mundo de la Nueva Era y de los santos para sostener el vínculo y esperar el “milagrito” de que el hombre sentara cabeza. El despliegue de sortilegios, rezos y oráculos era impresionante: velas de colores, grupos de oración, ofrendas, promesas, cartas astrales, quiromancia, tarot, regresiones y videntes de toda índole habían contribuido a la supervivencia afectiva de la angustiada mujer. Según los datos recogidos por los expertos, parecía tratarse de “un excepcional caso de almas gemelas, donde una se había desajustado por motivos kármicos” (o sea, nadie tenía idea de lo que estaba pasando). Obviamente, el señor, ajeno a todo designio cósmico, seguía levantando polvareda entre el sexo opuesto, sin distinción ni consideraciones. Hace poco, después de una resaca monumental y de un ataque de arrepentimiento “posbebida”, surgió una nueva luz de

esperanza: el hombre prometió cordura. Más aún, al regreso de un viaje le trajo un perfume de regalo (cosa que nunca había hecho) con una bella tarjeta donde juraba y rejuraba, otra vez, ser fiel hasta la muerte. Ella corrió donde su asesora espiritual (experta en tarot) para reforzar el cambio, y colocó velas por toda la capilla. A los dos días, la intuición (habría que decir costumbre) de mujer engañada le hizo revisar el automóvil de su marido a fondo, palmo a palmo, como lo hacen los celosos inteligentes. El resultado de la pesquisa, desgraciadamente, fue positivo. Detrás del asiento, camuflado y empacado, encontró el cuerpo del delito: el mismo perfume, con una tarjeta distinta para otra destinataria. Luego de un escándalo mayúsculo, arañazos, insultos, objetos rotos y la negación persistente y reiterada del inculpado, ella decidió poner punto final y solucionar de una vez por todas el problema. Despidió a la consejera (ahora consulta a una señora chocona que lee el tabaco y que es “muy acertada”) y recurrió a un nuevo santo (no recuerdo el nombre) porque el anterior no mostraba “interés”. Definitivamente, la fiebre no está en las sábanas. Poner la solución afuera es cómodo, pero también arriesgado porque desvía nuestra atención de la realidad y nos vuelve cada vez más incompetentes. Es posible que mi paciente deambule de adivino en adivino por el resto de sus días, buscando el prodigio de una resurrección imposible de alcanzar.

“Mi amor y comprensión lo curarán”

Cuando nos convertimos en redentores, consejeros o psicólogos de la persona amada, distorsionamos la esencia del amor. He conocido gente (sobre todo mujeres) cuyo objetivo afectivo es redimir al pecador o curar al enfermo. Por desgracia, y sin pecar de pesimista, la experiencia ha demostrado que el supuesto poder de curación del amor de pareja deja bastante que desear. Por el contrario, el amor mal dosificado (a veces llamado incondicional) puede producir ganancias secundarias y reforzar el comportamiento que, precisamente, se pretende cambiar. Por ejemplo, querer curar a una persona infiel crónica dándole amor a granel y siendo tolerante con sus engaños, es una inocentada con rasgos de complicidad. De manera similar, pretender que un alcohólico controle su adicción exclusivamente mediante afecto

indiscriminado es casi que imposible. Los que están en Alcohólicos Anónimos saben mejor que nadie que el amor por sí solo no es suficiente para modificar una conducta adictiva.

Algunas personas con vocación de mártires deciden “adoptar” a la pareja y echarse al hombro la reparación de todos sus males. Sin más armas que un amor brioso y desbordante de optimismo, emprenden la rehabilitación del ser amado: “Mi amor lo hará cambiar”, “Cuando se sienta amado, se dará cuenta de sus errores” o “El amor todo lo puede” (algo así como el Club de “Sanadores Afectivos”). Aunque los románticos entren en crisis y el idealismo amoroso se vuelva añicos, el realismo afectivo es imprescindible para poder desapegarse.

"Me alejaré, pero no del todo"

A no ser que se trate de un paciente internado y bajo control médico directo, alejarse paulatinamente de la fuente de adicción no es la estrategia más recomendada. “Voy a consumir cada día menos crack”, puede resultar risible para los que saben del tema. La adicción no se rompe lentamente. Puede haber retrocesos, avances y recaídas, pero la lucha es a muerte. Para una persona con predisposición a la adicción, no hay medias tintas. Un sorbo, una fumada o el mínimo consumo pueden ser definitivos para que la oscura puerta del vicio vuelva a abrirse. “Voy a dejar a la persona que amo porque no me conviene, pero poco a poco”, es como decir que me inyectaré menos. Es un típico autoengaño. En realidad, lo que queremos es prolongar la permanencia del estimulante afectivo.

Un caso para que analices:

Una de mis pacientes llevaba una total doble vida. Tenía un novio desde hacía cuatro años, que le brindaba tranquilidad, estabilidad y fidelidad, y un amigo desde hacía tres, que le ofrecía emoción, lujuria y energía en proporciones abrumantes. Su razón marcaba un camino: alejarse del amigo porque se iba a casar con el novio. Su emotividad señalaba otro camino: terminar con el

aburrido novio y entrar en un delicioso cortocircuito abierto y sin tapujos con el amigo. Ambos tiraban para su lado y la presionaban: “Casémonos” y “déjalo”. Lo que ella verdaderamente pretendía era rescatar lo mejor de cada uno, sin perder a ninguno. La situación se había vuelto insostenible. Llevar una vida por partida doble, no solamente era agotador sino que la fibra de la moralidad empezaba a resquebrajarse. La culpa no le daba tregua y la ansiedad la estaba matando. Luego de analizar sesudamente las opciones, decidió dejar al amigo, bajar las revoluciones y quedarse con la seguridad que el novio le ofrecía. Sin embargo, su elección todavía no estaba bien afianzada: “Pongamos una meta de dos meses, doctor... Yo creo que es más fácil si lo hago despacio...”. Introducir el desamor paso a paso es como colocar lentamente una jeringa para que duela menos. Como es obvio, ella no fue capaz; cada “mini” distanciamiento la empujaba a acercarse más. Cada reunión era una despedida a medio terminar, un acto inconcluso que había que volver a retomar, una excusa para seguir. Al cabo de dos meses de penosos intentos, me comunicó que había estado pensando mejor la cosa y que al que iba a dejar ahora era al novio. Su propuesta no me sorprendió demasiado: “Pongámonos una meta de dos meses, doctor... Yo creo que es mejor... No quiero que él sufra...”. En el momento de escribir este relato, ya han pasado cuatro meses de estar dejando al novio, y a veces, cuando la nostalgia de lo que podría haber sido hace mella, reconoce que el amigo, pese a todo, no llena totalmente sus expectativas. Atrapada sin salida.

“Sólo seremos amigos”

Cuando una relación se rompe, es prácticamente imposible ser amigo o amiga de la persona que todavía se ama. Los que defienden lo contrario no saben de qué están hablando. Para sobrevivir a la pérdida, algunos adictos afectivos se inventan un engendro amoroso que no es ni una cosa ni la otra: el “amigovio”, una mezcla de amigo adelantado y novio venido a menos, con toqueteo incorporado. No tardarán en aparecer variaciones sobre el mismo tema. Es posible que comencemos a ver “esposovios” (esposos que parecen novios), “amantosas” (una mezcla de amante, esposa y ventosa) y otros experimentos afectivos que permitan mantener la ilusión de un encanto que ya no existe.

“Sólo seremos amantes”

Un amante enamorado es un amante desubicado. Los juegos de placer, los ratos descansados, la pasión fluida y alegre que deben caracterizar a los buenos amantes, se convierten con la adicción en una maraña afectiva, un nudo gordiano donde cada intento por deshacerlo lo hace más fuerte. Un amante bien concebido es como una casita en un bosque de pinos: con ciervos, flores, aguas claras y rayos de sol atravesando las enormes copas de los árboles. Es un cuento de hadas donde hay sexo, afinidad y pocas complicaciones. Pero la cabaña de troncos no tiene losa. No permite otro piso ni construcciones aledañas. Más aún, si se intentara sobrecargarla, se caería por su propio peso. Convertirnos en amantes de la persona amada, con la excusa de no alejarnos del todo, es la peor de las decisiones. No solamente impedimos la elaboración del duelo, sino que perpetuamos el sufrimiento por tiempo indeterminado. Y si la relación era muy mala o poco conveniente, peor, porque desperdiciamos una buena oportunidad para terminar de una vez por todas con la tortura de estar mal emparejado.

Paso 9. Cuatro pensamientos negativos que te atan a la dependencia: identifícalos y atácalos

"No puedo vivir sin él o ella"

¿Realmente no puedes? Te sorprendería saber la cantidad de personas que lo logran. Quizás pienses que eres débil y necesitas alguien más fuerte que se haga cargo de ti. El pensamiento: "No puedo vivir sin mi pareja", es derrotista y muestra una clara falta de autoestima. Si piensas así, el otro hará de ti lo que quiera. Tendrás un amo que te manejará como un títere. Sí es posible vivir sin él o ella, sólo es intentarlo. No digo que no duela, pero con el tiempo, gracias al duelo, descubrirás que sí puedes y que incluso podrás sentirte "liberado" del peso de un ex que ya no aporta nada. Todos pueden. Todos se recuperan. Piensa en tu primer amor y recuerda cómo hubieras dado la vida por él o ella

y, sin embargo, hoy sólo es un recuerdo más, plano y casi insulso. El miedo se vence enfrentándolo. No te subestimes, eres capaz, ten confianza en tu fortaleza, te sorprenderás cuando te encuentres cara a cara con la situación temida. Respétate, no te humilles suplicando amor o protección. Eres un ser libre e independiente. Estar enamorado no es estar esclavizado.

"Nunca encontraré otra persona igual"

Las hay, y muchas. Para descubrirlas hay que soltar amarras y correr el riesgo. Atreverse, exponerse. Amar es para valientes. Pero debes tener en cuenta que las parejas no vienen listas de fábrica. Cada quien va acoplándose a la otra mitad. Somos piezas de rompecabezas distintos que deben limarse para poder coincidir y hacer clic. El amor no es un proceso acabado y definitivo, siempre está reinventándose a sí mismo. Por eso, la palabra "amando" describe mejor la realidad que la afirmación "te amo". La nueva persona que entre a tu vida se amoldará a ti y tú a ella, aprenderá lo que te gusta y viceversa. Cada uno sabrá qué hacer para que el empalme sea exitoso. No hay nadie imprescindible. Recuerda: la nueva relación, tú la inventas a tu amaño. La construyes a tu buen querer y entender. Y esa es la buena noticia: depende de ti.

"Creo que ya no me quiere"

No sé si tienes razón o no. Quizás sea verdad que no te quiere, pero lo ideal es salir de dudas. Si es verdad, aprende a perder y retírate dignamente, mutis por el foro. Y si no es así, deberás modificar tus interpretaciones erróneas y tus sesgos cognitivos: estás viendo o sintiendo lo que no es. En esto debes ser realista, porque lo que te matará es la duda. Haz una lista de lo que necesitas para sentirte amado y confronta la situación. No te quedes de brazos cruzados lamentándote. ¿Es ilusión tuya? ¿Te estás imaginando el desamor del otro o en verdad es así? Esa es la clave. Ver lo que es, crudamente y sin anestesia, y actuar en consecuencia. Quita el "creo". Responde con certeza: ¿Te ama o no te ama? Repito: y si confirmas que no te ama, pregúntate qué haces allí. El amor no se mendiga. Empaca y vete. Es mejor un sufrimiento digno, que una falsa calma donde has tenido que humillarte.

"Necesita alguien mejor que yo"

Si te menosprecias, nunca estarás bien con nadie. Y si crees que tu pareja es un ser especial, menos. En una relación debe haber un balance entre cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo percibimos al otro. Debe haber cierto equilibrio. Si consideras que el otro es un semidiós, te sentirás mal. Y si crees que eres un ser por encima de lo normal, sufres de narcisismo. Las personas con baja autoestima suelen pensar que sus parejas les están haciendo casi que un favor queriéndolas. Siempre se sienten por debajo y subestiman sus propias capacidades. Sin caer en el narcisismo, nunca has pensado: "¡Qué suerte tiene mi pareja de tener una persona como yo!". No porque seas genial, sino porque eres un buen ser humano, que es lo que vale a la hora de la verdad. Y si tu media naranja cree que "merece" algo mejor, mándalo a la porra. En el amor hay que saber cuándo no vale la pena seguir luchando. Tú no quieres que te amen con lástima o como si te hicieran un favor. Si no te aman bien y con admiración, es preferible estar solo o sola. Pensar que uno es "poco" para la pareja es un error porque esto no se mide así. Podrías decir que son incompatibles, pero no que eres "menos". Grábate esto a fuego en tus neuronas: no puedes amar si no te quieres a ti mismo.

Paso 10. Hacia un estilo de vida antiapelo: el principio de la exploración y el riesgo responsable

Una de las cosas que más interfiere con el proceso de desapego es el miedo a lo desconocido. La persona apegada, debido a su inmadurez emocional, no suele arriesgarse porque el riesgo incomoda. Jamás pondría en peligro su fuente de placer y seguridad. El anclaje al pasado es la piedra angular de todo apego.

Lee este caso y reflexiona al respecto:

Una de mis pacientes acababa de salir de un noviazgo de ocho años. El novio había decidido terminar porque estaba cansado y quería tener nuevas experiencias. Después de tantos años, uno no sabe qué es peor, si terminar o casarse. Los noviazgos tipo Matusalén no suelen ser de buen pronóstico. De todas maneras, decidieron estar un tiempo separados. El verdadero problema se presentó cuando la joven tuvo que enfrentar el reto de vivir sin él. Desde los inicios de la adolescencia habían estado juntos y su vida había girado alrededor de él. Durante ocho años, no había hecho más que estar a su lado como un fiel escudero, al pie del cañón. Casi no tenía amigas, ni grupos de referencia, ni vocación, ni inquietudes, nada. Sólo un trabajo rutinario que apenas le gustaba. Cuando llegó a mi consultorio, se mostraba perpleja, como si hubiera nacido ayer. El novio le había suministrado lo necesario para sobrevivir afectivamente hasta el momento, y ahora le tocaba empezar de cero. Sus gustos eran los de él, sus amigos también y sus aficiones eran prestadas. Una pantalla de cine en blanco. Por primera vez tenía que mirarse a sí misma, cuestionarse y ver qué le ofrecía el mundo. Se demoró más de un año en adquirir el espíritu de exploración natural que poseen la mayoría de las personas. Aunque el novio nunca volvió a aparecer, fue capaz de cultivar sus inquietudes y mirar más allá de lo evidente. Hay noviazgos que atrofian la capacidad de sentir y adormecen el alma.

La exploración produce esquemas antiapelo y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente, al menos en cuatro áreas básicas:

- Las personas atrevidas y arriesgadas generan más tolerancia al dolor y a la frustración.
- Una actitud orientada a la audacia y al experimentalismo responsable asegura el descubrimiento de nuevas fuentes de distracción, disfrute, interés y diversión. El placer se dispersa, se riega y desaparece la tendencia a concentrar todo en un solo punto (por ejemplo, la pareja).

- Explorar hace que la mente se abra, se flexibilice y disminuya la resistencia al cambio. El miedo a lo desconocido se va reemplazando por la ansiedad simpática de la sorpresa, la novedad y el asombro.
- Se pierde el culto a la autoridad, lo cual no implica anarquismo. Simplemente, al curiosear en la naturaleza, las ciencias, la religión, la filosofía y en la vida misma, se aprende que nadie tiene la última palabra. Aparece un escepticismo sano y la interesante costumbre de preguntarse por qué.

Algunas sugerencias prácticas:

- **Juego y espontaneidad.** Los adultos perdemos la magia del juego y nos enconchamos. Racionalizamos tanto que nos constipamos. Empieza por alguna travesura que no sea peligrosa. Entra a una biblioteca y, en el más sesudo de los silencios, estornuda con la fuerza de un huracán. También puedes gritar a todo pulmón ante un supuesto ratón imaginario que no has visto sino tú. No olvides registrar y guardar en tu memoria (si la fotografías, mejor) la cara de la bibliotecóloga. Si algún día quieres recordar tu irrespetuosa juventud, sal a tocar timbres y escóndete. Cuando la gente se asome, hazlo tú también. Con cara de adulto avinagrado, puedes preguntar: “¿Qué pasó?”, y luego agregar: “Estos niños, por Dios... ¡Vamos a tener que ponerle remedio!”. El crimen perfecto. Piensa: ¿quién sospechará de ti? Lo inaudito tiene su encanto. Lo descabellado genera cosquilleo, mariposas y una risita nerviosa encantadora. Siéntate a la hora pico en un centro comercial concurrido y comienza, como quien no quiere, a ladrarle respetuosamente a la gente que pase. Puedes ensayar distintos tipos de ladrido: aristocráticos, coléricos, hoscos o histéricos. Otra variación es mostrar los dientes y gruñir de manera intermitente. Te sorprenderá la reacción de la gente. Habrá algunos que queden petrificados, otros se ofenderán ante tus inofensivos “guau guau” (estos son los más amargados), un grupo selecto contestará tus ladridos (hasta es posible que inicies un diálogo canino) y no faltarán los agresivos (humanos que

muerden). En este último caso, te recomiendo correr rápidamente, y si mientras lo haces chillas como perrito, mejor.

- **Bucear en lo intelectual.** Lo cortés no quita lo valiente. Jugar en el área intelectual es investigar. Husmear en los logros de la mente puede resultar apasionante. Cada día hay más divulgación científica. Temas que antes eran sólo para eruditos en la materia, hoy están disponibles para cualquier lector inquieto. Curiosear en la naturaleza es verdaderamente apasionante. No hace falta tener un laboratorio ni usar bata blanca, sino aventurarte a buscar información. Acostúmbrate a entrar de vez en cuando en una librería y revisa los anaqueles, algo encontrarás que llame tu atención. Cuando aprendas a espiar en la ciencia, no necesitarás comprar éxtasis o marihuana. El cosmos y las profundidades marinas serán más que suficientes. Si eres de esas personas que se sienten embestidas por los libros y se duermen en las conferencias, necesitas despabilarte. No olvides que el cerebro funciona como un músculo: si no se trabaja, se atrofia. ¿Qué podrías perder intentándolo? Un buen explorador de la vida no suprime rubros: todo es apetecible.
- **Incursionar en el arte.** Algo similar ocurre con las artes. ¿Hace cuánto que no te sientas en un parque a leer poesías? La poesía no es para señores de barba y sandalias, o para declamadores de rimas prosaicas y deprimentes. La literatura es para cualquiera que sea sensible a la palabra. No escuches a los expertos en arte, son artistas frustrados. No tienes que ser un especialista, saber fechas, lingüística avanzada o estar en cinco talleres de escritores. Simplemente debes leer, sentir y disfrutar. Para dejar que las letras entren en tu alma, tienes que mandar la mitad del cerebro a otra parte y creer ciegamente. ¿Hace cuánto que no vas a una obra de teatro, un concierto o un cine para sombríos intelectuales? Acercarse al arte es el mejor de los comienzos para crear una actitud antiapetecible. Muchos de mis pacientes han encontrado una vena artística que jamás pensaron tener. Si tu pareja es una de esas personas cerradas, obsesivas y con la sensibilidad de una tortuga, mejor

no la invites. No necesitas compañía para embelesarte con una bella pintura, una escultura imponente o el lamento de un saxofón al atardecer. Hay placeres que no son para compartir.

- **Ensayos de comportamiento.** Ensayar comportamientos que parecen ajenos a nuestra manera de ser aporta información valiosa sobre cómo somos realmente. Es una manera de explorar nuestro interior y, de paso, divertirse. Los ensayos se pueden hacer prácticamente en cualquier área. Intenta probar comidas nuevas y hacer de cocinero (descubrirás que cocinar es una forma de alquimia). No importa cuánto ensucies o rompas, tus mejunjes sabrán a gloria. Cambia tu apariencia, a ver qué pasa. Renueva tu vestuario y tira esos vejestorios que todavía guardas. Ensayá peinados nuevos, tinturas de pelo, depiladas, cortes, colores audaces o disfrazate de Drácula. Si eres introvertido, busca la moda más lanzada, tómate un tranquilizante y exhibete. Ni qué hablar del sexo. Si tu pareja es de esas personas previsibles, insensibles y poco comestibles, sazónala. Invítala a que juntos se conviertan en una lujuria amorosa ambulante. Ensayá posiciones apócrifas y desconocidas hasta para el Kamasutra. Despójate del pudor y ámala desvergonzadamente. Un sexo sin creatividad es demasiado animal.
- **Viajes y geografía.** No sé si te ha pasado alguna vez que cuando estás viendo el canal Discovery, la National Geographic o Animal Planet, comienzas a sentir cierta envidia por los realizadores. Somos viajeros del tiempo y del mundo. Para pasear sólo se requiere de espíritu de aventura, de alma de conquistador. Ganas de salir y arriesgarse a conocer. Puedes ir a dondequiera que el presupuesto te lo permita. Puedes acampar de mala gana, pelear con los insoportables mosquitos, ingerir alimentos enlatados medio descompuestos, mojarte por la noche, soportar una invasión de arañas y, pese a todo, estar contento. Nadie recuerda las experiencias recatadas y prudentes del pasado. La memoria siempre gira alrededor de las locuras y las metidas de pata que alguna vez hicimos. Puedes vagar de un pueblo a otro, ir a una playa distante o

al Viejo Continente, pero no te quedes quieto y fosilizado. Hay personas que siempre salen al mismo paseo, con la misma gente y en la misma época. Son viajes planeados, predecibles, esterilizados, controlados y, claro está, aburridísimos. Acercarte indiscretamente a culturas y costumbres distintas, te hará ciudadano del mundo.

Paso 11. Hacia un estilo de vida antiapelo: el principio de la autonomía o hacerse cargo de uno mismo

Las personas que sufren de apego afectivo son las que más bloquean la autonomía, porque sus necesidades son demasiado fuertes. La adicción a otro ser humano es la más difícil de erradicar, y más aún cuando la motivación de fondo es la necesidad de seguridad/protección. Mientras el principio de la exploración facilita la obtención de reforzadores y la pérdida del miedo a lo desconocido, el principio de la autonomía permite adquirir confianza en uno mismo y perder el miedo a la soledad.

La autonomía produce esquemas antiapelo y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente, al menos en tres áreas básicas:

- Las personas que se vuelven más autónomas mejoran ostensiblemente su autoeficacia, adquieren más confianza en sí mismas y se vuelven más autosuficientes. Se previene y/o se vence el miedo a no ser capaz.
- La libertad educa y levanta los umbrales al dolor y al sufrimiento. Al tener que vérselas con el mundo y luchar por la propia supervivencia, elimina la mala costumbre de evitar la incomodidad. Se previene y/o se vence el miedo a sufrir.
- Los sujetos que adoptan la autonomía como una forma de vida adquieren mejores niveles de auto observación y una mayor autoconsciencia.
- Considerando que la soledad está en la base de todo apego, se previene y/o se vence el miedo a la soledad.

Algunas sugerencias prácticas:

- **Hacerse cargo de uno mismo.** Aunque la comodidad te ofrezca sus ventajas, ya es hora de que dejes la inutilidad a un lado. Hacerte cargo de ti mismo es un placer indescriptible, mucho más que ser cómodo. Cuando seas capaz de resolver las cosas sin ayuda, tendrás la maravillosa sensación de andar por la vida a doscientos kilómetros por hora. Desde hoy, no delegues lo que puedas hacer. Los intermediarios nunca hacen bien el mandado. Si tienes la manía de consultarlo todo, date el gusto de equivocarte. Entrégate a la tentación de los yerros. Es el único pecado que Dios patrocina en persona. Si te equivocas, creces; si no te equivocas, te estancas. Empieza por hacer una lista de las cosas que tienes por arreglar o solucionar y que has dilatado por no contar con un “experto” disponible. Define tus prioridades, haz un orden del día y de las tareas a cumplir. Eso sí: ¡no postergues más! Simplemente empieza e incomódate hasta los huesos. Aunque llueva y truene, no habrá excusas. Cuando dejes de encomendarte a otros y te hagas responsable de tus actos, descubrirás tu verdadera fortaleza. Si has jugado con tu pareja el papel de ser la inútil o el inútil, cámbialo. Cuestiona ese rol.
- **Disfrutar la soledad.** Haz las paces con la soledad. Ya no le tengas tanto miedo. Ella no muerde, acaricia. Incluso puede hacerte cosquillas. Es verdad que a veces nos sobresalta, pero nos enseña. Quédate con ella unos días. Pruébala, a ver a qué sabe. Puedes empezar por salir solo. Sin compañías de ningún tipo, ni parientes ni amigos. Ve un día al cine, a la hora pico, cuando todo el mundo va acompañado, y haz la fila con cara de ermitaño despechado. Muéstrate solitario. Deja que algunos te miren con pesar (“Pobre, no tiene con quién venir”). ¡Y qué importa! ¿Acaso necesitas tener un bulto al lado para ver la película? Un sábado por la noche, reserva lugar en el restaurante de moda de la ciudad. Ponte tu mejor gala y llega sin compañía. Acércate a la mesa sin más séquito que el camarero, y cuando te pregunten si esperas a alguien más, contesta

con un lacónico “no” (como diciendo “hoy no necesito a nadie”). Pide un buen vino y degusta la comida como si fuera la mayor exquisitez. Compórtate como un epicúreo. Ignora las miradas. Descubrirás que, afortunadamente, no eres tan importante. A los cinco minutos nadie se fijará en ti. Pasarás totalmente desapercibido hasta para los más chismosos. Saca a pasear tu soledad con garbo y decoro. Airéala. No la escondas como si fuera un acto de mal gusto. No te avergüences de andar con ella. Muéstrate como un ser independiente. A la hora de la verdad, no eres más que un ser humano al que a veces le gusta estar a solas.

- **Busca el silencio.** Contéplalo. Acércate a él sin mucho ruido. Saboréalo. Cuando llegues a tu casa, no corras a conectarte al televisor, la radio, la computadora o el equipo de música. Primero, relájate. Quédate un rato incomunicado con el mundo. ¿No te has dado cuenta de que tu cerebro está sobreestimulado? Desagótalo. Elimina toda nueva información por un tiempo. No hables con nadie. Enciérrate por dos o tres días. Descuelga el teléfono. Aíslate. Practica la mudez. También puedes quedarte unas horas sin estímulos visuales. Tápate los ojos y juega a ser invidente. Desplázate por tu casa y trata de hacer algunas actividades sin mirar. Utiliza los sentidos silenciosos como el tacto, el olor y el movimiento. Busca un lugar apartado, donde la naturaleza esté presente y escápate por unos días. Aléjate del bullicio artificial y busca el sonido natural. Deja que tu atiborrada mente se oiga a sí misma sin tanta interferencia. Medita y mírate por dentro en la calma de una quebrada, o en el concierto de los animales nocturnos (no discutas con los grillos). Disfruta del “tic tac” de la lluvia. Reposo bajo un árbol y deja que la brisa se insinúe. Esto no es sensiblería de segunda, sino ganas de vivir intensamente los sonidos del silencio.
- **Estar sin pareja.** Si eres una persona que no tiene pareja y se siente sola, no te apresures a buscar a alguien con la desesperación del adicto. No te pegues de la primera opción. La experiencia me ha enseñado que cuanto menos se busque el amor, más se encuentra. El deseo descontrolado asusta a los candidatos de cualquier sexo. Si la ansiedad

se nota y las ganas te salen por las orejas, espantarás a cuanto ser humano se te acerque. Borra el cartel de tu frente: “Busco pareja”, y cambia su contenido por uno más decente: “Estoy bien así”. Declárate en estado de soledad por un año. Pero no porque eres de malas, sino porque tú lo decidiste: “No voy a tener a nadie durante un tiempo” (claro que si aparece el amor de tu vida, la cosa cambia). Cuando hagas las paces con la soledad, los apegos dejarán de molestar.

- **Ponte a prueba.** Haz exactamente lo que temes. No esperes que la situación llegue, provócala. Llama al miedo. Rétao. A la hora de la verdad, no es más que química corriendo por tus venas. Es incómodo, pero no duele. Trata de estar atento a las oportunidades. Cuando algún evento te produzca temor, míralo como una ocasión para fortalecer tu coraje. Esa es la clave. El principio de autonomía te enseña a ser independiente. A ver por ti mismo sin convertirte en antisocial. Te muestra el camino de la emancipación psicológica y afectiva. Cuando una persona decide tomar las riendas de su vida, los apegos no prosperan tan fácilmente. Se caen, se apagan. Si ejerces el derecho a ser libre, serás capaz de enfrentar las situaciones difíciles (problemas afectivos incluidos), la soledad será una oportunidad para crecer (no estarás tan pendiente de que te amen), confiarás más en tus capacidades (no esperarás que la pareja te proteja), fortalecerás tu vulnerabilidad al daño y no temerás tanto el abandono. En conclusión, serás más valiente.

Paso 12. Hacia un estilo de vida antiapelo: el principio del sentido de vida

Los que logran tener ese sentido especial de trascendencia muestran una serie de ventajas para la supervivencia que otras personas no tienen: viven más tiempo, mejoran sustancialmente su calidad de vida, se enferman menos, afrontan las enfermedades terminales con más entereza, crean inmunidad a muchas enfermedades mentales, pierden el miedo a la muerte y, lo que es más importante, son supremamente resistentes a crear apegos de todo tipo.

El sentido de vida produce esquemas antiapelo y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente, al menos en cuatro áreas básicas:

- Las personas que adquieren un sentido de vida logran distanciarse de las cosas mundanas, y adquieren una visión más completa y profunda de su vida. En general, no se apegan tanto a las cosas terrenales, incluido el afecto. No es que no les interese lo material, sino que logran ubicarlo en el sitio que se merece.
- De manera similar a lo que ocurre con el principio de exploración, el principio del sentido de la vida permite una expansión de la consciencia afectiva. Al haber otras fuentes de satisfacción, la preferencia motivacional por el otro deja de existir. Se debilita el esquema de exclusividad placentera por la pareja y se promueve la independencia psicoafectiva. El gusto por la vida también empieza a incluir la propia autorrealización.
- La trascendencia permite redimensionar la experiencia del sufrimiento. No es que se soporte más el dolor, sino que se diluye, se reubica en otro contexto y se le otorga un nuevo significado. Las personas con una vida espiritual intensa son más fuertes ante la adversidad y emocionalmente más maduras. Aprenden a renunciar y a darse por vencidas cuando deben hacerlo.
- Participar en la idea de un proyecto universal me otorga un sentido de pertenencia especial. Un punto de referencia interior con la esencia misma de la vida, que elimina la necesidad de protección y disminuye la vulnerabilidad al daño. La idea de una misión personal nos exonera de inmediato de cualquier apego.

Algunas sugerencias prácticas

- **No matar la vocación.** En la vida nunca hay que resignarse a vivir infeliz. La autorrealización es un derecho que tienes por el solo hecho de haber nacido. Si tienes la convicción de no estar trabajando en lo que

verdaderamente te gusta, o te sientes subutilizado, enfréntalo. No importa cuántas obligaciones tengas, abre el abanico de posibilidades. No estoy diciendo que seas irresponsable, lo que te sugiero es no darte por vencido. Manda hojas de vida a Raimundo y todo el mundo, lee los clasificados, habla con los amigos y cuéntale al mundo para qué sirves. Diles cuáles son tus talentos y pelea contra tu mala ubicación en la vida. Escarba en tu pasado para rescatar aquella vieja vocación de adolescente. Si no puedes trabajar en ella, conviértela en tu pasión alterna. Retómala. Saca tiempo para esa habilidad que te encanta y no te cansa. No pienses si lo haces bien o mal. Eso no importa, sino que te agrade, que te diviertas y que goces intensamente. La pasión no es negociable. Pon a rodar tu talento. Es tuyo. Te pertenece como los ojos, la nariz o el pelo. No pidas permiso, no te justifiques ni trates de convencer a nadie. Si te gusta “jardinear”, llénate de tierra hasta la coronilla; al que le incomode, que se tape los ojos. Inscríbete en un curso de Jardinería IV, cómprate el libro del “jardinero feliz” (con seguridad hay uno) y comienza a coquetearle a cuanta planta encuentres. Es más, haz el amor con ellas. Si te gusta la carpintería, necesitas herramientas profesionales. Clavos, martillo y madera: por algo se empieza. Si te gusta la música, enciérrate a escucharla. Si te gusta cantar, canta. En la ducha, en la calle, colgado de un autobús, en la misa, en las reuniones encopetadas, los domingos al amanecer, en la desventura y en la alegría. Cántale cara a cara a tu vecino insoportable o a tu mejor amante. Pero canta. Si no te mantienes en forma revolcando tus talentos desde adentro, se oxidarán. Haz las paces con la imaginación.

- **Naciste para algo especial.** Como a la gran mayoría, es posible que aquel pequeño esbozo de genialidad infantil haya sido cercenado por tus padres, en nombre del futuro y “Por tu bien”. Pero no es así. Si estás desarrollando tus talentos, lo que es, la vida se encargará de los detalles. La mayoría de las personas deambulan de un lugar a otro tratando de sobrevivir por sobrevivir. Ese no es el camino. Busca en tu interior y saca a relucir tu singularidad. Ábrele un espacio a tu vocación. Si la

reprimas, estarás perdiendo mucho más que una oportunidad. Estamos hablando de tu vida. No importa qué tan exitoso o exitosa seas. Importa un bledo cuánto vendió tu empresa o si pudiste cumplir con los objetivos. Si tuvieras un cáncer o fueras víctima de un secuestro, los indicadores de venta serían un dato de mal gusto. Si no eres tú en persona, la verdadera, la única, la irreproducible, sólo serás una incipiente imitación. Una sombra platónica. Empieza hoy. Vuelve a tu infancia y rescata la más antigua y recalcitrante capacidad. Tráela al presente, ponla a funcionar a toda máquina y disfrútala sin reparos, con el embeleso del que tiene un juguete por primera vez. Si haces lo anterior y comienzas a fortalecer tu realización personal, el apego afectivo empezará a perder funcionalidad. Ya no será tan necesario. E incluso, puede llegar a ser un estorbo, porque el desarrollo de tus potencialidades habrá ocupado el primer lugar.

- **Expandir la consciencia.** Si no eres una persona plástica o un compulsivo acaparador de objetos materiales, te habrás hecho las tres preguntas existenciales típicas: “¿Quién soy?”, “¿Qué hago aquí?” y “¿Para dónde voy?”. Y no significa desorientación, sino duda metódica. Existencialismo cotidiano y preguntas de transeúnte. Eres producto de millones de años de evolución. Una evolución que posee el atributo de ir hacia arriba en lo complejo. El animal hace contacto con la naturaleza; pero tú, además, haces contacto con tu interior. Posees autoconsciencia, la capacidad de pensar sobre lo que piensas. Eres materia transformándose en espíritu. Tienes la increíble misión personal de conocerte a ti mismo. Cuando te auto observas y te descubres, es el universo entero el que se observa a sí mismo. Eres un momento, un instante fugaz en la inmensidad del cosmos, pero formas parte de un proceso en expansión universal, infinitamente mayor, que te contiene. Todos estamos de paso y vamos de regreso a casa. Viniste a contemplar la creación, a mirarla, a disfrutarla y a cuidarla. Somos obreros del universo. Polvo de estrellas, como dicen. En nosotros se reproduce la historia de toda la humanidad, y tú puedes tener acceso a ella.

- **Haz un ejercicio sencillo.** Cierra los ojos y trata de pensar que estás conectado con los objetos y personas de tu mundo inmediato. Trata de romper el aislamiento mental. Imagínate que la realidad material tuviera infinidad de capas y lograras descender por ellas hasta encontrar que en la profundidad subatómica somos exactamente la misma energía. Como si todos fuéramos puntas de icebergs aparentemente desconectadas, pero unidas por un continente subterráneo. No estás solo. El aislamiento es una ilusión. Todo afecta a todo. Aunque no se note inmediatamente, lo que ocurre en otras latitudes, tarde que temprano, influye sobre ti. Eso implica que lo que hagas con tu vida afectará a otros. Tú eres el mundo. Eres la consciencia de la humanidad, y si lo asumes así, entenderás que tu responsabilidad es tremenda y apasionante. Puedes comenzar a leer sobre religión. ¿Por qué no? ¿No te parece interesante investigar las religiones comparadas? El budismo, el catolicismo, el hinduismo, el cristianismo, el taoísmo, el judaísmo y el islamismo. ¿No estaremos hablando de lo mismo en distintos idiomas? Aunque el conocimiento no necesariamente genera el fenómeno de la fe, puede enriquecerla y evitar que caigas en el pensamiento mágico, la credulidad extrema o la ignorancia. Einstein decía: “Sostengo que el sentimiento religioso cósmico es el motivo más fuerte y más noble que anima la investigación científica”. La ciencia te pone los pies en la tierra para que puedas saltar más lejos. Intenta leer teología. Indaga en las creencias, asiste a algunos cultos, conversa con los creyentes y los ateos. Investiga. No para elegir, sino para conocer. La posición existencial que asumas irá apareciendo sola. Se irá gestando en ti sin mucha alharaca y sin tanta pompa. Dios casi no habla, pero cuando lo hace, su lenguaje es inconfundible. El escritor griego Nikos Kazantzakis lo expresaba así: “Dije al almendro: ‘Háblame de Dios’, y el almendro floreció”.
- **Intenta husmear en tu interior.** Bucea. Estudia tus estados internos. Puedes utilizar la meditación, el yoga, la oración o cualquier otro método, pero saca un rato para evaluar tu existencia. Instala una línea

directa con Dios para hablar con él cada vez que te plazca, y si está ocupado, insiste. Recuerda que cuando hablamos de trascender estamos diciendo que te salgas de la inmediatez y vayas más allá de los límites de la apariencia. No tienes que ser sor Teresa de Calcuta, San Francisco de Asís o la versión latina del “pequeño saltamontes”. A tu estilo y a tu medida, cuando hayas abierto la puerta de la trascendencia, harás conexión con algo especial. Y no tendrás que hacer un peregrinaje a Tierra Santa, La Meca o el Tíbet. Bastará con dejar salir lo que tenías encerrado en tu interior.

Paso 13. El amor digno: lee este pequeño cuento y medita sobre él

Como verás, el mensaje gira alrededor de la siguiente premisa: “No puedo amar a quien no me quiere. No tiene sentido entregarme a alguien que no quiere estar conmigo. Si no me aman, no me respetan o me subestiman, no me merecen como pareja”.

Analiza el siguiente cuento y anota tres conclusiones y/o enseñanzas que te deje su lectura en relación al autorrespeto:

Cuentan que una bella princesa estaba buscando consorte. Aristócratas y adinerados señores habían llegado de todas partes para ofrecer sus maravillosos regalos. Joyas, tierras, ejércitos y tronos conformaban los obsequios para conquistar a tan especial criatura. Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que amor y perseverancia. Cuando le llegó el momento de hablar, dijo: “Princesa, te he amado toda mi vida. Como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de amor... Estaré cien días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas... Esa es mi dote...”. La princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar: “Tendrás tu oportunidad: si pasas la prueba, me desposarás”. Así pasaron las horas y los días. El pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve y las noches heladas. Sin pestañear, con la

vista fija en el balcón de su amada, el valiente vasallo siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando, la cortina de la ventana real dejaba traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la faena. Todo iba a las mil maravillas. Incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto, cuando faltaba una hora para cumplirse el plazo, ante la mirada atónita de los asistentes y la perplejidad de la infanta, el joven se levantó y, sin dar explicación alguna, se alejó lentamente del lugar. Unas semanas después, mientras deambulaba por un solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzó y le preguntó a quemarropa: “¿Qué fue lo que te ocurrió...? Estabas a un paso de lograr la meta... ¿Por qué perdiste esa oportunidad? ¿Por qué te retiraste?”. Con profunda consternación y algunas lágrimas mal disimuladas, contestó en voz baja: “No me ahorró ni un día de sufrimiento... Ni siquiera una hora... No merecía mi amor...”.

El merecimiento no siempre es egolatría, sino dignidad. Cuando damos lo mejor de nosotros mismos a otra persona, cuando decidimos compartir la vida, cuando abrimos nuestro corazón de par en par y desnudamos el alma hasta el último rincón, cuando perdemos la vergüenza, cuando los secretos dejan de serlo, al menos merecemos comprensión. Que se menosprecie, ignore o desconozca fríamente el amor que regalamos a manos llenas es desconsideración o, en el mejor de los casos, ligereza. Cuando amamos a alguien que además de no correspondernos desprecia nuestro amor y nos hiere, estamos en el lugar equivocado. Esa persona no se hace merecedora del afecto que le prodigamos. La cosa es clara: si no me siento bien recibido en algún lugar, empaco y me voy. Nadie se quedaría tratando de agradar y disculpándose por no ser como les gustaría que fuera.

No hay vuelta de hoja. En cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ama, y menos aún, quien te lastima. Y si alguien te hiere reiteradamente sin “mala intención”, puede que te merezca pero no te conviene.