

WALTER RISO

ENAMORADOS

0

ESCLAVIZADOS

**Manifiesto
de liberación
afectiva**



WALTER RISO

ENAMORADOS
O
ESCLAVIZADOS

Manifiesto de
liberación afectiva

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	13
PARTE 1:	
AMAR SIN OBSESIÓN	
“NO ME ENLOQUECES, ME APASIONAS”	17
Los que aman demasiado sufren demasiado:	
“Quiero más de ti, siempre más”	19
Enamorados del amor:	
“Eres mi droga preferida”	23
<i>La realidad del enamoramiento</i>	24
<i>El amor pasional publicitado: poesías</i> <i>y canciones</i>	26
Cómo identificar el estado de enamoramiento....	30
<i>Idealización</i>	30
<i>Apego/atracción sexual</i>	31
<i>Exclusividad radical</i>	32
<i>Ilusión de permanencia</i>	33
<i>Pensamientos obsesivos</i>	34
<i>Correr riesgos irracionales</i>	35
El imperio de los sentidos:	
“Tú ocupas todo mi ser y mi mente”	36
<i>Olfato exacerbado</i>	37
<i>Visión exacerbada</i>	38
<i>Memoria exacerbada</i>	39

Erotismo superlativo:	
Cuando el amor se incrusta de la cintura para abajo.....	41
Pasión obsesiva vs. pasión armoniosa:	
<i>¿Es posible serenar y moderar el ímpetu amoroso?</i>	44
PARTE 2: AMAR SIN RENUNCIAR A LA PROPIA IDENTIDAD	
“NO EXISTO POR TI, SINO CONTIGO”.....	49
El peligro del amor siamés:	
<i>“Ser uno, aunque seamos dos”</i>	51
En defensa del yo:	
<i>La esencia no se negocia, ni por amor</i>	53
<i>Ser igual a uno mismo</i>	55
Contra la indeterminación emocional:	
“No sería nada sin ti”	57
<i>No necesitas que nadie te defina ni te complete</i>	58
<i>Autonomía y autodeterminación afectiva</i>	59
<i>“¿Participo de ti o te pertenezco?”</i>	60
<i>“No me apruebes, acéptame”</i>	63
PARTE 3: AMAR SIN MIEDO A LA PÉRDIDA	
“NO AMBICIONO UNA ETERNIDAD JUNTOS, SINO LA PLENITUD DEL AHORA”	65
La peor pesadilla para un dependiente:	
<i>“¿Y si fueras feliz sin mí?”</i>	67
<i>“Tu felicidad me hace infeliz”</i>	67
<i>“Te prohíbo ser feliz sin mí”</i>	69
Cinco miedos relacionados con el amor de pareja	70

<i>Miedo al compromiso</i>	70
<i>Miedo a que la persona amada nos decepcione</i>	72
<i>Miedo a que el amor decaiga sin razón aparente</i>	74
<i>Miedo al abandono</i>	75
<i>Miedo a que la pareja sea infiel</i>	77
En el amor no hay certezas:	
“Necesito que estés siempre a mi lado”	80
<i>Probabilidad vs. posibilidad</i>	80
<i>El amor dubitativo</i>	83
<i>Perfectamente predecible, insoportablemente aburrido</i>	86
El amor libre es para valientes	88
“ <i>Tu libertad me asusta</i> ”	90
<i>Contratos afectivos renovables</i>	91
PARTE 4: AMAR SIENDO LIBRE	
“NO TE NECESITO, TE PREFIERO”	95
Si no amas con libertad, es preferible no amar ...	97
<i>Las tres libertades del amor</i>	97
<i>Dos ejemplos de “libertad vigilada”</i>	103
<i>Necesidad vs. preferencia</i>	105
¿Hasta que la muerte nos separe?:	
Nadie puede obligarte a amar.....	111
<i>Amor eterno o la asfixia existencial</i>	113
<i>El amor coaccionado:</i>	
“ <i>¡Necesito que me ames, y punto!</i> ”	114
<i>Dos afirmaciones antilibertad y una respuesta liberadora afectiva</i>	116
Esclavos del amor:	
“ <i>Todo lo que hago, lo hago por ti</i> ”	119

Nadie puede ocupar tu territorio emocional sin tu consentimiento: “ <i>No todo lo mío es tuyo</i> ”.....	123
<i>No le cuentes todo a tu pareja</i>	125
<i>Dos ejemplos de “territorios ocupados”</i>	126
Amar siendo libre: Estilo dependiente vs. estilo independiente.....	129
A MANERA DE RESUMEN	133
1- Un amor sin obsesión.....	133
2- Un amor que se reafirme en el propio yo	134
3- Un amor sin miedo a perder al otro.....	134
4- Un amor libre.....	135
BIBLIOGRAFÍA.....	137

PARTE 1

AMAR SIN OBSESIÓN

“NO ME ENLOQUECES, ME APASIONAS”

*Hay quien tiene el deseo de amar,
pero no la capacidad de amar.*

GIOVANNI PAPINI

LOS QUE AMAN DEMASIADO SUFREN DEMASIADO:
“QUIERO MÁS DE TI, SIEMPRE MÁS”

En una de sus interpretaciones (*Todo lo que hago, lo hago por ti*), el cantante Bryan Adams hace una sentida apología del sufrimiento amoroso, sin recato ni excusas. Cito unos versos de la canción a la cual me refiero:

*Luchar por ti, sufrir por ti.
Morir así, morir por ti.
Sabes que sí.
Todo lo que hago, lo hago por ti.*

Si Bryan Adams piensa realmente de esta manera, necesita terapia urgente. Esta canción ha sido traducida a varios idiomas, incluso al español, y fue interpretada infinidad de veces. Un aporte más a la construcción generalizada de lo que es el amor adictivo y desesperado.

No necesitas andar por la vida demacrado, suplicante, sufrido y arrastrándote hacia la persona amada para confirmar que estás enamorado. Cuando alguien afirma “No puedo vivir sin ti”, ya pasó la línea de lo razonable, ya está con un pie en la patología y otro en el apego afectivo.

Amar demasiado, exagerada y desmedidamente, es caer en lo insaciable. Un paciente me decía, preso de la angustia: “Nunca estoy satisfecho, nunca... Quiero más de ella, y cuanto más me da, más quiero...”. Un círculo vicioso en ascendencia. Si estás con una persona que te

ama demasiado, en algún momento el amor se convertirá en un barril sin fondo. Te dirá “Quiero más de ti” una y otra vez, reiterada y compulsivamente, como si fuera un adicto detrás de su dosis.

Quizá te hayas enredado alguna vez con alguien insaciable. Estás toda la noche de arrumaco en arrumaco, de ternura en ternura, de orgasmo en orgasmo y, al amanecer, para tu sorpresa, el otro actúa como si apenas fuera a empezar la cosa, con las mismas ganas y sin el menor asomo de cansancio. Y entonces piensas: “¿Cómo es posible? ¿Quiere más? ¡Necesito descansar y un poco de soledad!”. Así es la realidad: el amor empalagoso y sin límites poco a poco genera aversión.

Estar con una persona que no parece satisfacerse con nada en lo afectivo es una tortura, porque te verás obligado a dar lo que ya no quieres o no puedes ofrecer. La consigna es determinante: si hay exigencia amorosa, hay estrés y, si hay estrés, el amor se distorsiona. La ternura es una bella virtud y las expresiones de afecto, en general, son encantadoras y deseables, pero cuando se exceden, acosan. Más allá de cierto límite, hasta la dulzura se vuelve pesada. Además, como las personas no tenemos el mismo umbral de sensibilidad y de tolerancia, cada quien tiene un punto de exclusión a partir del cual las manifestaciones de amor exageradas se transforman en pesadillas.

Seamos sinceros: a veces nos provoca sacar la bandera blanca y declarar “alto el fuego amoroso” por unas horas o incluso unos días para recuperar el aliento. Una vez le pregunté a un paciente qué era lo que más deseaba obtener con la terapia de pareja. Se quedó mirándome

un rato y me dijo: “Respirar”. Estaba todo dicho. Hay amores que matan por asfixia.

Como si lo anterior fuera poco, la gente que ama demasiado necesita confirmar que el amor está activo minuto a minuto, por eso pregunta e indaga constantemente por los niveles de afecto del otro o los deducen, para tranquilizarse o preocuparse: “Estás serio, ¿te pasa algo?”, “Te noto extraña”, “¿Me amas tanto como yo a ti?”, “¿De verdad me quieres?”.

Uno de los indicadores preferidos que utilizan los que aman demasiado es la respuesta sexual, lo cual no deja de ser un error. El número y la intensidad de las relaciones sexuales no se correlacionan siempre con el amor de forma directa. Puedes tener el mejor sexo del mundo sin sentir amor y el peor sexo, amando mucho. Una paciente que vivía anticipando un abandono del marido, me decía: “Mientras él funcione bien sexualmente conmigo, tengo esperanzas”. Estaba equivocada. Al poco tiempo el hombre la dejó por una mujer con quien no tenía tan buenas relaciones sexuales pero sí concordancia en muchas más áreas. El deseo no garantiza la permanencia en una relación, porque se necesitan más cosas, por ejemplo: comunicación, buen humor, proyectos, gustos comunes, acoples profundos, sintonía y respeto, entre otras.

Volviendo a la música, el disuelto grupo español El Canto del Loco recordaba en una de sus canciones (*No puedo vivir sin ti*) algunas de las consecuencias de amar demasiado:

*Llevas años enredada en mis manos,
en mi pelo, en mi cabeza,*

*y no puedo más,
no puedo más.*

*Debería estar cansado de tus manos,
de tu pelo, de tus rarezas,
pero quiero más, yo quiero más.*

“Debería estar cansado, pero quiero más...”. Diciendo y trágico. Adicción pura y dura, cantada y captada por el imaginario colectivo. Como dije antes, si el sentimiento afectivo es insaciable, estamos ante un fenómeno altamente contaminante y destructivo. Por eso los que aman demasiado no soportan estar lejos de la persona amada ni un minuto. Una separación de días se les convierte en un suplicio.

¿Realmente no hay manera de resolver un amor que actúa como un *tsunami* y arrasa con todo? Pues sí la hay: se llama ayuda profesional. Si ya se te salió de las manos y el amor te empuja a comportarte estúpida o peligrosamente, pide ayuda; no lo subestimes, no es un problema menor. De lo contrario, si no haces nada, vivirás en una inestabilidad constante. Un amor atropellado siempre se fragmenta, te estalla en las narices y recoger los trozos para volver a armarlo es muy difícil, prácticamente imposible.

“Quiero repetir lo que viví con él la otra noche”, me decía una mujer mayor que había tenido un *affaire* con un hombre más joven. Una aventura sexual circunstancial, en apariencia intrascendente, había echado raíces en su mente necesitada de amor. Una sola noche había sido suficiente para que la mujer creara una expectativa optimista sobre la posibilidad de llegar a tener algo serio

con su amante furtivo. El argumento en que basaba sus expectativas no era el más fuerte: “Sé que le gusté mucho”. Le aconsejé que no siguiera buscándolo y analizara las cosas más fríamente. Sin embargo, ella ya se encontraba bajo el dominio de Eros. No me di por vencido y le expliqué que hay encuentros que solo son para una vez y que lo más adecuado es olvidarse de ellos. No obstante, mi paciente quería más, quería repetir, así que lo llamó y volvieron a encontrarse. Nada la hacía entrar en razón. A la tercera salida, se enteró de que el joven tenía novia. Fue un golpe duro para su autoestima y supuse que ya no querría volver a saber nada del asunto, pero un corazón entusiasmado es, por definición, especialmente testarudo y exigente: ahora ya no solo quería repetir, sino que también esperaba que el hombre dejara a su novia. En una sesión me preguntó: “¿Usted cree que se debe luchar por la persona que uno ama?”. ¡Se había enamorado en solo tres citas! Demasiado rápido para mi gusto, demasiado encanto, demasiada ilusión, demasiado apego al placer. Muchos “demasiados” que ella no supo manejar, y terminó convirtiéndose en una amante más de aquel hombre, incluso después de que él se casara con su novia.

ENAMORADOS DEL AMOR:

“ERES MI DROGA PREFERIDA”

Si le quitamos su halo de trascendencia y lo aterrizamos en la bioquímica, veremos que el enamoramiento es muy similar a algunas enfermedades mentales, por ejemplo, la manía, la hipomanía, el trastorno obsesivo compulsivo, los trastornos de control de impulso, la drogodependencia, entre otras. En todas ellas, un caldo

biológico de sustancias activan circuitos fisiológicos de recompensa y áreas cerebrales relacionadas con la motivación. Dopamina, feniletilamina y norepinefrina son algunos de los neurotransmisores responsables de la sensación de energía, euforia y persistencia conductual que comparten los enamorados frenéticos y algunos sujetos que muestran alteraciones psicológicas. Quizá llegue el momento en que el día del Amor y la Amistad o el día de San Valentín pasen a llamarse “día de la dopamina”, en honor a ese compuesto que tanto placer y gratificación produce. Y lo más interesante: no hay que comprarlo, lo tenemos incorporado.

La realidad del enamoramiento

Que el enamoramiento funciona como una droga intrínseca es cada día más aceptado, tanto que crea dependencia (cuando nos impacta, tenemos la sensación de que no somos capaces de vivir sin él), tolerancia (nos sentimos insatisfechos y queremos siempre más) y abstinencia (si se acaba, el organismo se desorganiza y sufre a mares). Pero la biología es muy inteligente y no deja que nos aficionemos demasiado, ya que después de cierto tiempo el cerebro se dañaría por la elevada estimulación. Así que el enamoramiento tiene un tiempo limitado (aunque reconozco que, en ciertos casos, parece haber excepciones en algunos individuos). Las investigaciones realizadas en diversas culturas coinciden: su fase activa dura de dieciocho a treinta meses. No es que pasemos del éxtasis a la depresión, sino que la locura se modera y se acomoda a una realidad menos vertiginosa: la montaña rusa se endereza y baja de velocidad. Este descenso en

el ímpetu emocional no siempre es bien tomado por los usuarios del amor y a muchos les produce una profunda decepción detectar que la “droga” ya no está presente. Es allí cuando salen a buscar nuevas dosis. A estos sujetos se les conoce como los “enamorado del amor”, o mejor sería llamarlos “adictos al amor”, a la pasión, a las sensaciones que genera el romance encendido. En estos casos, las distintas conquistas solo son una excusa, un medio para producir los compuestos químicos requeridos por el organismo.

Una mujer se lamentaba: “No quiero que se acabe lo que siento, ¡yo era feliz con aquella sensación de ahogo!”. Traté de hacerle ver que el amor por su pareja no había desaparecido, sino que había sufrido un cambio en la modalidad: lo amaba de otra manera, más tranquila y serena. Pero ella quería el sudor en las manos y el corazón latiendo a mil kilómetros por segundo. Confundía enamoramiento con amor, pero no le quedaba más remedio que aceptar el bajón, ya que no podemos generar enamoramiento a voluntad.

En las lides del enamoramiento, el organismo hace lo que le da la gana, o sería mejor decir: la naturaleza obra de acuerdo con su mejor parecer y conveniencia para la supervivencia de la especie. Como si dijera: “Usted ya tuvo su dosis, señora. Lo que ahora debe hacer es construir una relación afectiva utilizando también la cabeza, si no ¿para qué cree que he trabajado millones de años en desarrollar la mente humana? ¡Úsela!”. Mi paciente no quería usarla. Le desagradaba en extremo un amor pensado y menos efusivo. Lo que quería era una lluvia de emociones, mariposas en el estómago y babear por

el otro como si sufriera de alguna lesión cerebral. Vivía como una adicta saltando de relación en relación, hasta que el enamoramiento se extinguiera en cada vínculo. Solía decirme: “Tengo problemas con el amor, no doy con la persona indicada”. Y era verdad que no entendía, había idealizado un *estado bioquímico* transitorio y de manera infantil esperaba que ese estado febril de enamoramiento se convirtiera en eterno, junto a un alma gemela inexistente.