

Amores altamente peligrosos

Los diez estilos afectivos que usted debería evitar

WALTER RISO



WALTER RISO

Amores altamente peligrosos

*Los diez estilos afectivos que
usted debería evitar*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2008

Primera edición en esta presentación: febrero de 2015

© Walter Riso, 2008

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
info@schavelzon.com

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13703-0

Fotocomposición: gama, s.l.

Depósito legal: B-75-2015

Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción	9
1. ESTILO HISTRIÓNICO/TEATRAL	21
<i>El amor hostigante</i>	
El lado antipático de la seducción y el romanticismo	26
Llamar la atención a cualquier coste: «Tu vida debe girar a mi alrededor»	28
Emotividad/expresividad: «El amor es puro sentimiento»	34
Insatisfacción afectiva: «Tu amor no me llena»	36
¿Por qué nos enganchamos a una relación histriónica? Los cantos de sirena	38
Superficialidad/frivolidad: «Necesito una pareja <i>light</i> , que no me complique la vida» ..	38

Ineptitud social: «Necesito a alguien más extrovertido que yo»	40
Autoestima pobre: «Necesito que me reconozcan y me valoren»	42
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona histriónica?	43
Estrategias de supervivencia afectiva	44
¿Hasta dónde negociar?	48
Cómo reconocer a una persona histriónica antes de enamorarse	49
Cuando la persona histriónica/teatral eres tú. Algunas consideraciones	52
 2. ESTILO PARANOICO/VIGILANTE	 55
<i>El amor desconfiado</i>	
Vivir con el enemigo	59
Inhibición defensiva: «Si te doy amor, te aprovecharás de mí»	60
Focalización maladaptativa: «Si no estoy vigilante, me engañarás»	62
Fatalismo afectivo: «El pasado te condena» ...	64
¿Por qué nos enganchamos a una relación paranoide? Las ventajas de la suspicacia	67
Lazarillo social: «Necesito una pareja que justifique y acompañe mi aislamiento»	68

Sufrimiento confirmatorio: «Necesito que estés celoso/a y sufras por mí, para sentir que tu amor es verdadero»	69
Desconfianza empática: «Necesito que me ayudes a detectar a los enemigos»	71
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona paranoide?	74
Estrategias de supervivencia afectiva	74
¿Hasta dónde negociar?	78
Cómo reconocer a una persona paranoide antes de enamorarse	80
Cuando la persona paranoica/vigilante eres tú. Algunas consideraciones	82
 3. ESTILO PASIVO/AGRESIVO	 85
<i>El amor subversivo</i>	
La insoportable tranquilidad del ser amado	90
Ambivalencia interpersonal: «Tu proximidad afectiva me aprisiona, tu lejanía me genera inseguridad»	91
Sabotaje afectivo: «Debo oponerme a tu amor, pero sin perderte»	93
Pesimismo contagioso: «Aunque nos amemos, todo irá de mal en peor»	96
¿Por qué nos enganchamos a una relación pasivo/agresiva? El ángel de la inmadurez ...	97

Proteccionismo amoroso: «Necesito que me necesiten»	99
Despreocupación/comodidad: «Necesito que me dejen libre para hacer lo que yo quiera» .	101
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona pasivo/agresiva?	102
Estrategias de supervivencia afectiva	103
¿Hasta dónde negociar?	108
Cómo reconocer a una persona pasivo agresiva antes de enamorarse	110
Cuando la persona pasivo agresiva eres tú. Algunas consideraciones	112
 4. ESTILO NARCISISTA/EGOCÉNTRICO	115
<i>El amor egoísta</i>	
La odisea de amar a una persona narcisista	120
Menosprecio afectivo: «Mis necesidades son más importantes que las tuyas»	121
Grandiosidad/superioridad: «¡Qué suerte tienes de que yo sea tu pareja!»	125
Hipersensibilidad a la crítica: «Si me criticas, no me amas»	130
¿Por qué nos enganchamos a una relación narcisista? El poder del ego	131
Indeseabilidad personal: «Necesito una relación que me dé estatus»	132

Indeterminación del «yo»: «Necesito alguien con quien identificarme»	134
Entrega ilimitada: «Necesito dar amor desesperadamente»	135
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona narcisista?	136
Estrategias de supervivencia afectiva	137
¿Hasta dónde negociar?	141
Cómo reconocer a una persona narcisista antes de enamorarse	143
Cuando la persona narcisista/egocéntrica eres tú. Algunas consideraciones	145
 5. ESTILO OBSESIVO/COMPULSIVO	 149
<i>El amor perfeccionista</i>	
La pesadilla de un amor rígido y meticuloso	155
Crítica/inculpación: «Te equivocas demasiado»	156
Responsabilidad ilimitada: «De ahora en adelante, yo tomaré las riendas»	158
Constricción emocional: «Debo mantener mis emociones bajo control»	160
¿Por qué nos enganchamos a una relación obsesiva? La fascinación del «buen partido» ..	161
Incompetencia/fracaso: «Necesito a alguien eficiente a mi lado»	162

Autocontrol insuficiente: «Necesito a alguien que me encauce por la buena senda»	163
Compromiso/lealtad: «Necesito una pareja muy responsable y confiable»	164
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona obsesiva?	166
Estrategias de supervivencia afectiva	166
¿Hasta dónde negociar?	171
Cómo reconocer a una persona obsesiva antes de enamorarse	173
Cuando la persona obsesivo/compulsiva eres tú. Algunas consideraciones	175
 6. ESTILO ANTISOCIAL/PENDENCIERO	 179
<i>El amor violento</i>	
La telaraña del amor maligno	185
Cosificación afectiva: «No me interesan tu dolor ni tu alegría»	186
Desprecio/maltrato: «Te lo tienes merecido, ¿quién te manda ser tan débil?»	188
Irresponsabilidad interpersonal: «No tengo ninguna obligación contigo»	192
¿Por qué nos enganchamos a una relación antisocial? La atracción del guerrero	193
Debilidad crónica: «Necesito una pareja que me defienda»	195

Desprecio al miedo: «Necesito alguien valiente a quien admirar»	197
Adicción al peligro: «Necesito que me hagan sentir emociones fuertes»	199
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona antisocial?	202
Estrategias de supervivencia afectiva	203
¿Hasta dónde negociar?	207
Cómo reconocer a una persona antisocial antes de enamorarse	208
Cuando la persona antisocial/pendenciera eres tú. Algunas consideraciones	210
 7. ESTILO ESQUIZOIDE/ERMITAÑO	 213
<i>El amor desvinculado o indiferente</i>	
La territorialidad impenetrable del ermitaño afectivo	221
Culto a la libertad: «Mi autonomía no es negociable»	222
Analfabetismo emocional: «No comprendo tus sentimientos y emociones»	224
Autosuficiencia afectiva: «Puedo vivir sin tu amor»	226
¿Por qué nos enganchamos a una relación esquizoide? La conquista como un reto	228

Reserva personal/independencia: «Necesito a alguien que respete mis espacios»	230
Desafío como motivación: «Necesito que la conquista sea un reto»	232
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona esquizoide?	234
Estrategias de supervivencia afectiva	235
¿Hasta dónde negociar?	239
Cómo reconocer a una persona esquizoide antes de enamorarse	240
Cuando la persona esquizoide/ermitaña eres tú. Algunas consideraciones	242
 8. ESTILO LIMÍTROFE/INESTABLE	 245
<i>El amor caótico</i>	
Al filo de la navaja	251
Identidad fragmentada: «No sé quién soy, ni qué quiero»	253
Abandono/desconfianza: «No puedo vivir contigo, ni sin ti»	255
Inestabilidad emocional: «Te amo y te odio» . .	257
¿Por qué nos enganchamos a una relación limítrofe/inestable? El encanto de la paradoja	259
¿Podemos relacionarnos saludablemente con una persona limítrofe?	261

Cómo reconocer a una persona limítrofe antes de enamorarse	262
Cuando la persona limítrofe/inestable eres tú. Algunas consideraciones	263
Epílogo	267
El amor saludable: valores y antivalores	
Bibliografía	277

1

**ESTILO
HISTRIÓNICO/TEATRAL**

El amor hostigante

La belleza es la llave de los corazones; la coquetería su ganzúa.

ANDRÉ MASSON

La prodigalidad de los adornos perjudica el efecto.

HONORÉ DE BALZAC

Amar a una persona histriónica/teatral es dejarse llevar por un huracán de grado cinco. Algunas de sus características son: querer ser siempre el centro de atención, ser excesivamente emotivo, mostrar comportamientos seductores, cuidar exageradamente el aspecto físico, tener actitudes dramáticas e impresionistas, ver intimidad donde no la hay y ser muy intensas o intensos en las relaciones interpersonales (especialmente cuando hay amor de por medio). Las personas que tienen esta manera de amar desarrollan un ciclo amoroso de mal pronóstico. Al principio sus relaciones afectivas están impregnadas de un enamoramiento frenético y fuera de control y después, como en caída libre, suelen terminar con las relaciones de manera drástica y tormentosa. El amor histérico no sólo se siente, también se carga y se soporta, porque al exigir atención y aprobación las veinticuatro horas, la relación se vuelve agota-

dora. ¿Cómo estar bien con alguien que nunca está satisfecho afectivamente?

Jorge conoció a Manuela en la universidad y se sintió impactado por ella desde el primer momento: era joven, sexy y alegre. Todos los hombres la deseaban y a ella no le desagradaba en absoluto; por el contrario, buscaba ser el centro de atención y ejercía un fuerte magnetismo sobre el sexo opuesto. Se entretenía con los hombres, como el gato con el ratón: se exhibía, los provocaba y luego los dejaba en las nubes. Había aprendido a jugar con la testosterona masculina sin involucrarse, ni sexual ni afectivamente. Con Jorge pasó algo distinto. La timidez que él mostró, y su introversión, generó en Manuela el reto de conquistarlo, cosa que logró sin demasiado esfuerzo. Al poco tiempo ya estaban viviendo juntos. En realidad, Jorge quería tenerla más controlada porque temía que de tanto jugar le fuera infiel. Cuando llegaron a mi consulta, la convivencia estaba bastante deteriorada y sus insatisfacciones eran similares: ninguno se sentía amado por el otro. Manuela exigía más mimos y atención: «Parece que yo no le importo... Necesito que sea más cariñoso y que me dedique más tiempo... Me gustaría verlo más apegado a mí...». Por otra parte, Jorge pretendía que ella fuera más sobria y menos llamativa, y también quería mejorar las relaciones sexuales: «Ella no disfruta el sexo, no es lo que aparenta... De verdad, no me siento deseado...

Creo que es frígida o algo parecido...». En los comienzos de la relación, ingenuamente, Jorge había pensado que Manuela sólo desplegaba su comportamiento seductor con él, pero cuando descubrió que el flirteo y el exhibicionismo eran parte de su manera de ser, sintió una mezcla de miedo y desilusión. Él trató de que ella cambiara su estilo de vestir incitante y el modo de relacionarse con los demás hombres, pero no lo consiguió.

El asunto tuvo un final sorpresivo: Manuela repentinamente lo dejó por uno de sus mejores amigos. En una consulta me dijo: «¡Estoy enamorada de verdad! ¡Hablamos de casarnos! ¡Él es maravilloso!». Cuando le pregunté por Jorge, el novio por el cual lloraba apenas unas semanas antes, me respondió: «Ah, Jorge... No sé, eso ya pasó... ¡Ahora estoy tan contenta!». Como si fuera una fiebre o una enfermedad, Jorge ya no existía en la memoria emocional de Manuela, lo había borrado de su disco duro como quien elimina un virus.

En contra de lo que suele pensarse, el estilo histriónico no es exclusivo de las mujeres. La cultura posmoderna ha provocado que un número considerable de varones entren en el juego exhibicionista. Basta ir a una discoteca de moda para encontrarse con un mundo «histeroide», donde tanto hombres como mujeres hacen alarde de sus más encantadores atributos. Hombres de piel tostada y humectada, ropa de marca, accesorios llamativos, miradas sugerentes y músculos a la

vista hacen las delicias de un sinnúmero de bellas damas que andan en lo mismo: los lindos con las lindas, acompasados al ritmo de un pavoneo grupal donde el cortejo se vuelve cada vez más barroco. ¿Sexo? No necesariamente. En la filosofía del «histeriquismo», cautivar puede ser más excitante que tener sexo; enamorar, más impactante que enamorarse; ilusionar y fantasear, más estimulante que ligar, y sentir, mucho más ventajoso que pensar. Mariposeo y voyerismo revuelto: el ocaso de la sencillez. Se mira y no se toca, o si se toca, es por encima. Una subcultura que genera erecciones en cadena y enamoramientos a discreción, cada vez más inconclusos.

El lado antipático de la seducción y el romanticismo

Las estrategias utilizadas para atraer y reclutar amores cambian con la historia y las costumbres. Es evidente que la pesca amorosa no es la misma hoy, en plena posmodernidad, que en la Edad de Piedra o cuando Ovidio escribió el *Arte de amar*. Sin embargo, todo hace pensar que la dinámica que se esconde detrás de la conquista sigue siendo la misma. No importa de qué hechizo o anzuelo se trate, si la pasión y el romanticismo se fusionan en su justa medida, no hay cuerpo que

resista ni corazón que se contenga. Cuando se da una «pasión romántica» o un «romanticismo apasionado», el impacto es definitivamente irresistible. El deseo mueve el amor, el romanticismo lo calibra. En esto hay acuerdo. Pero si las tácticas de seducción comienzan a parecerse a la película *Atracción fatal*, la expresión del sentimiento adquiere una tonalidad fucsia penetrante y el amor se vuelve indigesto. El lado antipático de la seducción es el *acoso* (¿habrá algo más insoportable que la insistencia de un admirador o admiradora que nos desagrada por completo?), y el lado odioso del romanticismo es la *sensiblería* (¿habrá algo más patético que adornar y aderezar innecesariamente el amor?).

El sujeto histriónico/teatral fluctúa entre dos esquemas opuestos: «No soy nada» (cuando la gente no le presta atención o desaprueba sus comportamientos) y «Soy un ser deslumbrante y especial que cautiva a todo el mundo» (cuando los otros responden positivamente y con interés a sus intentos de llamar la atención). La consecuencia de esta manera dicotómica de procesar la información es desastrosa para cualquier vínculo interpersonal, porque si la seguridad afectiva va a depender de cuán «cautivada» y «extasiada» mantengo a mi pareja, no tendré un momento de paz. Los hechos hablan por sí mismos: los «hechizos amorosos» no duran mucho, al menos para los que no somos brujos ni brujas.

Parece evidente que la capacidad seductora no es un

indicador de la propia valía personal o un camino adecuado para reafirmar el «yo». «¡Me va a dejar, yo sé que me va a dejar!», exclamaba una de mis pacientes con profunda angustia. «¿Por qué cree eso?», le pregunté tratando de calmarla. «¿No lo ve? Ya no se divierte conmigo como antes, ya no se derrite por mí ni por mi figura... Cuanto más intento atraerlo, más se aleja...» Ésta es la gran paradoja de las personas histriónicas/teatrales: *por querer conservar altamente motivadas a sus parejas, las cansan, y terminan generando en los otros precisamente lo que quieren evitar*. Una pesadilla interpersonal, donde ocupan el papel central.

La inaceptable propuesta afectiva de estas personas parte de tres actitudes destructivas para el amor: «Tu vida debe girar a mi alrededor» (*llamar la atención a cualquier coste*), «El amor es puro sentimiento» (*emotividad/expresividad*) y «Tu amor no me llena» (*insatisfacción afectiva*). Piensa un instante en las consecuencias de estar con alguien que reúna las tres condiciones, todo el día y a toda hora.

LLAMAR LA ATENCIÓN A CUALQUIER COSTE:

«TU VIDA DEBE GIRAR A MI ALREDEDOR»

Llamar la atención a cualquier costo es la exigencia vital del estilo histriónico/teatral. Un amigo no concebía que

su mujer pudiera pasarlo bien y divertirse sin él. Según su punto de vista, el verdadero amor implica sentirse incompleto o desequilibrado cuando la pareja no está presente. Si su esposa salía en ocasiones con unas amigas o iba al cine y disfrutaba, el hombre entraba en una especie de shock existencial. La pretensión era sin duda exagerada: «Debo ser el centro de su vida» o «Ella no debería disfrutar las cosas sin mí». Mi amigo era una persona muy emotiva y dramática en el manejo de sus sentimientos, y se implicaba demasiado en todo lo que hacía. Cuando estaba junto a su mujer, posiblemente debido a su gran necesidad de aprobación, se activaba en él una curiosa forma de contabilidad amorosa que lo llevaba a preguntarse una y otra vez cuánto y por qué ella lo quería. Además, no soportaba el silencio: cada vez que la veía pensativa y ensimismada, intentaba traerla a la realidad: «¿En qué piensas?», «¿Por qué no me lo cuentas?». Su mayor deseo, casi una obsesión, era poder penetrar y escarbar en la mente de su mujer para saber lo importante que él era para ella. Este comportamiento atosigante no estaba motivado por los celos, sino por el miedo que produce el apego enfermizo. Un día cualquiera, al ver que nada podía aliviar su sufrimiento, le pregunté qué debía hacer su esposa para que se sintiera tranquilo. La respuesta corroboró el diagnóstico: «No prescindir de mí ni un momento, que respire por mis pulmones, que vea con mis ojos, que seamos uno... ¿Es

mucho pedir, si hay amor verdadero?». El acoso afectivo existe y compite por el primer puesto con el acoso moral y sexual. Él deseaba, de una manera casi delirante, que su pareja fuera una prolongación de su ser, y por eso debía tenerla siempre cautivada y en estado de hipnosis.

La matemática del amor hostigante es así de absurda: *la cantidad de amor asequible para satisfacerme es directamente proporcional al grado de atracción que ejerzo sobre la persona que amo, y el grado de atracción se mide por la atención obtenida.*

La confusión que presentan las personas histriónico/teatrales se debe a que igualan el amor al deseo. Y evidentemente no es así: el apetito por la persona amada es sólo una parte de la experiencia afectiva. Si miras a tu alrededor verás que la mayoría de las personas emparejadas no están ni con superhombres ni con supermujeres, sencillamente porque la «fascinación» no se encuentra en las buenas curvas o en la musculatura estriada. La Rochefoucauld expresaba en una de sus máximas: «Hay cosas bellas que tienen más brillo cuando permanecen imperfectas que cuando están muy acabadas». Quizá se refería a la hermosura que adquiere significado en la manera de ser del otro: una sonrisa pícaro puede más que unos dientes «resplandecientes de blancura»; un caminar cadencioso puede más que unos buenos glúteos; una expresión inesperada y oportuna puede más que una cara

bonita; nos enamoramos de quien lleva el cuerpo y no del cuerpo.

Cortejo y apariencia

¿Qué estrategias suele utilizar una persona histriónico/teatral para conservar al otro bajo control? En principio, dos: seducción libertaria y cuidado del aspecto físico.

Una mujer me comentaba como un gran triunfo: «Desde que aumenté el tamaño de mi busto, mi marido cambió su manera de ser... Con sólo mirarme se desbarata, vive obsesionado con mis pechos... ¡Hasta me compra camisas con escotes pronunciados...! Nunca pensé que una cirugía plástica pudiera mejorar mi relación de pareja...». No deja de ser extraño que la felicidad interpersonal esté cifrada en el tamaño de los senos; parecería que también existe una «geometría afectiva». Siendo totalmente respetuoso por los gustos personales, me pregunto qué ocurriría si el hombre pasara por una etapa anal y empezara a sugerir una renovación de nalgas para que la «relación funcione aún mejor». Mientras una mujer histriónica se sienta atractiva y pueda competir en el mundo de la seducción, sentirá que la vida le sonríe, pero si el paso de los años va dejando sus marcas, la «crisis estética» será inevitable. El miedo a la vejez o lo que podríamos llamar el «síndrome de la diva en decadencia» termina casi siempre en depresión. Esta fobia al envejecimien-

to se ha hecho mucho más evidente en los últimos años debido al hiperconsumo, como señala el sociólogo Lipovetski.

Los comportamientos de seducción que utilizaban nuestros antecesores primitivos, tal como afirman Carl Sagan y Ann Druyan en el libro *Sombras de antepasados olvidados*, han sido modulados o eliminados por la civilización. Veamos dos ejemplos de lo que ocurre en el mundo de los chimpancés:

- Charles Darwin fue uno de los primeros en observar que cuando las hembras están en plena ovulación y son susceptibles de embarazo, sus vulvas y otras regiones circundantes adquieren un color rojo resplandeciente, como si fueran «anuncios sexuales ambulantes» que enloquecen a los chimpancés machos, que también se exhiben emitiendo claves olfativas y desplegando otros indicadores visuales.
- El cortejo del macho comienza con un pavoneo, luego sacude unas ramas y pisa hojas secas para hacerse notar, mira fijamente a la hembra y trata de acercársele y extender el brazo. Se le erizan los pelos y exhiben su «pene erecto de color rojo brillante que contrasta vívidamente con su escroto negro». Difícil de ignorar para una hembra en celo.

La naturaleza sabe lo que hace: vulvas hinchadas y penes rojizos erectos apuntando a la cabeza, un festival multicolor de sexo inagotable que asegura la supervivencia de la especie. La cosa hoy es un poco más sutil, sin embargo, muchas de las conductas exhibicionistas de las personas histriónicas siguen siendo llamativas y a veces incómodas para los demás observadores. Dos ejemplos:

- Una joven, a la tercera salida con un pretendiente muy atractivo, quedó estupefacta al ver que el hombre se subió repentinamente a la mesa y comenzó a contorsionarse como un *stripper* profesional. ¡Todo en público! Obviamente no volvió a salir con él, pese a su insistencia.
- Una jovencita «vestida para matar» que se enfundaba en unos pantalones de tiro minicorto, que dejaban asomar su ropa interior y demás atributos físicos, no entendía por qué la miraban los hombres. Cuando le expliqué que su manera de vestir era bastante insinuante y provocadora, me respondió: «Gracias a Dios me miran, sería horrible pasar desapercibida».