

# Walter Riso

# ENAMÓRATE DE TI

*El valor imprescindible  
de la autoestima*



WALTER RISO

# LOS MAYORES DISPARATES QUE HACEMOS POR AMOR

Cómo identificarlos y no caer en ellos  
(amar no es enloquecerse)

Edición no venal

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

© Walter Riso, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Pedro Vila / Shutterstock

Fotografía del autor: ©Wijmarkphoto

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 4776 - 2024

*Printed in Spain* - Impreso en España



CUANDO  
PRETENDES  
RETENER A  
TU PAREJA A  
CUALQUIER  
COSTO,  
INCLUSO SI  
NO TE AMA

**E**l amor no se obliga. No tiene sentido intentar retener a alguien que no te conviene o que no quiere estar contigo. Amor a la fuerza es desamor. La premisa que te ata al otro es profundamente irracional: «Hagas lo que hagas y pienses lo que pienses, me niego a perderte. Nunca lo aceptaré». Testarudez afectiva, terquedad enfermiza o pataleta: no aceptar las cosas como son o como podrían llegar a ser.

Un paciente me explicaba en un tono épico y con mucha fe: «Lucharé por ella. Nada es imposible cuando se ama como yo la amo». ¿De dónde proviene esa idea de que el amor hace milagros? El amor *X-Men* que salta de una mutación a otra tratando de alcanzar a la persona que se ha ido no es más que una ficción plañidera. «Lucharé por ella», dice el hombre apabullado por la confianza que le concede el sentimiento. Pero ¿acaso *ella* era un trofeo? En el caso de mi paciente, la mujer ya había tomado su decisión, pero él estaba dispuesto a provocar una guerra si era necesario para rescatar a su amada. Lo que se negaba a ver es que la doncella ya tenía un nuevo príncipe.

Que ames con todo el corazón a alguien no hará que el otro también te ame a ti gracias a una especie de retribución organizada por el universo. Aquí no hay *secretos* delirantes ni operaciones mágicas encubiertas por algún subterfugio cósmico. Lo que vale es el *realismo*, así te duela. Insisto: persistir ante un imposible, humillarse, rogar, arrastrarse o mostrar una excelente hoja de vida que te acredita como un buen candidato no hará que la persona que te dejó de amar regrese de su destierro.

El exagerado *optimismo amoroso* ve cosas que no existen: sonrisas en rostros serios, guiños en ojos bien abiertos o caricias en roces accidentales; hace que las personas persistan irracionalmente.

### **Un hombre escribió:**

Algunos me dicen que es un disparate esperar que ella vuelva. Yo no lo creo. Cada día le mando una rosa a su oficina con alguna palabra de amor, le recuerdo los buenos momentos que pasamos juntos y le pido que piense en nuestros hijos... Yo sé que usted no cree en los milagros, pero ella me volverá a amar. Solo se trata de un mal momento, de algo pasajero...

## El mismo hombre escribió unas semanas después:

No lo puedo creer. No sé por qué ella quiere que salga de su vida de esta manera. Me denunció por acoso y pide la patria potestad de los niños. Sospecho que alguien le está lavando el cerebro en esa maldita oficina donde trabaja, y creo saber quién es. Tiene una amiga separada que odia a los hombres...

Es decir: ni él ni ella son responsables del alejamiento afectivo, pero sí lo es una supuesta conspiración *inducida* por un tercero. Los psicólogos cognitivos llamamos a esta alteración *distorsión cognitiva* o *sesgo amoroso*, y consiste en tergiversar los datos de la realidad para que coincidan con nuestro esquema o paradigma de base. Si el hombre piensa que la relación afectiva con su ex *debe ser para toda la vida* y que ella solo está pasando por un *mal momento*, no se dará por vencido y seguirá allí, esperando peras del olmo. En el duelo afectivo, a diferencia del fallecimiento físico, la expareja sigue en cuidados intensivos (no está enterrada) y la esperanza puede mantener activa la ilusión de un reencuentro por los siglos de los siglos. Incluso, como detallaba un joven en la consulta: «Volveremos a estar juntos en otra vida después de muertos, en otra dimensión o en un planeta distante... Quién sabe». Imposible elaborar un duelo si la reencarnación está presente como una posibilidad.

Si tuviera que elegir una sola virtud para que la gente que sufre por amor dejara de hacerlo, sería, sin duda, *aprender a perder*. Aprender a retirarse, hacer mutis por el foro, con la dignidad y el realismo del sabio cuando ya no te aman. La sabiduría del desamor tiene dos pilares: no perseguir un imposible y poder discernir qué batallas justifican pelear y cuáles no.

La desesperación por recuperar el amor perdido puede llegar, como veremos, a límites impensados. En una vorágine de *todo vale por amor*, la desesperación manda y los disparates prevalecen y se incrementan.

# EMBARAZOS INESPERADOS Y AMORES INEXISTENTES

## Una mujer escribió:

Tengo un novio desde la adolescencia. Hace unos meses, el día que yo cumplía veintitrés años, me dijo que iba a dejarme porque «no estaba seguro de sus sentimientos». Sentí que todo se desmoronaba... ¡No lo podía creer! La sola idea de perderlo me enloquecía y entonces inventé que estaba embarazada. Quería retenerlo y eso fue lo primero que se me ocurrió. Ahora no sé qué hacer ni cómo sostener la mentira. Él le habla al supuesto bebé y está pendiente de mi panza. ¡Dios mío! ¡No soy capaz de decirle la verdad!

Que el fin no justifica los medios es obvio, pero que además el medio ni siquiera conduzca al fin esperado es el colmo. ¿Cómo salir de semejante atolladero? No veo ninguna solución que no pase por decir la verdad y soportar una ruptura inevitable. Cuando entramos en el laberinto del embuste nos perdemos a nosotros mismos. Para la mujer que escribió, ser sincera con su pareja y reconocer el engaño es hacer realidad lo que tanto teme: la pérdida del ser amado. Asimismo, postergar la sinceridad es crear una ansiedad anticipatoria inmanejable: «Lo perderé de todas maneras». Atrapada.

En la serie *Gypsy*, de Netflix, pueden verse con claridad las consecuencias de vivir en el engaño. El personaje principal, una psiquiatra interpretada por Naomi Watts, además de mostrar un trastorno de personalidad y algunos traumas severos no resueltos, es una mentirosa compulsiva, una mitómana que pretende tapar una mentira con otra, incluso cuando se ve acorralada por el hombre que supuestamente ama, hasta que es descubierta y todo sale a la luz ante su desconcierto. Ya no había ni cómo ni sobre qué mentir. Las cadenas de falsedades son así: tarde que temprano se hacen insostenibles y te aplastan.

Además, un hecho determinante: si te aman por lo que la invención o la farsa dice de ti y no por quien eres en verdad, pues no te quieren, aman una imagen, un disfraz. De lo que se han enamorado no es de ti, sino del tinglado que has montado. ¿No es peor esto que el dolor del desamor? ¿No es mejor una ruptura adecuada, así sea muy dolorosa, que

sostener un fraude en el que te descubrirán y perderás hasta la última pizca de autorrespeto que te queda?

Cuando pretendes recuperar a tu pareja, la mejor manera no es timarla, es llegar a ella desde la más cruenta honestidad. Si no lo consigues, al menos te queda el pundonor de haber obrado correctamente.

Una variación de lo anterior lo encontramos en el siguiente *post*, que podríamos llamar: «Pretendientes inexistentes».

### **Un hombre escribió:**

Le pedí a una compañera de trabajo muy atractiva que se sacara una foto sensual conmigo y la colgué en Facebook para inquietar a mi novia, quien es demasiado tranquila conmigo. Creo que para que una relación funcione hay que asustar al otro de vez en cuando. Al ver la fotografía se deprimió, pero no me importa. Con eso comprobé que me quiere de verdad, aunque a veces me da remordimiento haberla engañado...

¿A veces? ¿En qué habrá estado pensando el hombre que escribió? Si necesitas crear un falso romance para *alertar* a tu pareja y *aumentar* así su interés, es un síntoma claro de que algo anda mal en tu relación.

Nuestra cultura ha alimentado la creencia irracional de que, si no se sufre por amor, no se ama y, por lo tanto, hay que mantener a la otra persona en vilo para que se *ponga las pilas*. Una paciente me decía en la consulta: «No creo que él me ame de verdad, ¡nunca me cela!». Creo que es exactamente lo contrario: amar es confiar y esa confianza debe ser validada en la plena libertad del otro y sin controles asfixiantes. Además, activar las dudas en tu pareja y asustarla para *sentirte amado* también pone en duda la confianza que te tienes a ti mismo.

### **Para tener en cuenta**

El amor se prueba con hechos reales, sin trampas ni autoengaños. Lo que sea, bueno, malo o regular, pero a cara descubierta, sin tretas ni subterfugios para conservar a la persona amada, sino con dignidad incluso ante la pérdida afectiva más dolorosa. ¿Entiendes ahora por qué, tal como decía Krishnamurti, el miedo corrompe? Porque te saca de tu sistema de valores, pierdes la dimensión ética por conseguir o retener



la fuente de tu adicción, en este caso: el ser que amas. He visto en mi consulta a personas supremamente rectas e íntegras degradarse y llegar hasta límites inusitados sin el menor resquicio de moralidad, y todo por «amor».

El desamor real o su anticipación pueden producir verdaderos ataques de pánico y un cataclismo en tus esquemas más profundos. Pero presta atención: aunque ahora te cueste entenderlo, con el tiempo verás con claridad meridiana, con los huesos, que un amor no correspondido no merece la pena. No vale ni un ápice de sufrimiento. ¿Insistir?, ¿perseverar? No creo. La sensación que tendrás, parafraseando la canción, será «como soplar en el viento». ¿La solución? Realismo crudo, duro y a la cabeza. Que tu organismo diga: «Me cansé de sufrir, ya no quiero fingir». Entonces, cuando depongas las armas, verás una luz al final del túnel, así sea tenue. La verdad de una relación es siempre mejor y menos dañina que vivir en un mundo afectivo ilusorio creado a base de engaños.



## INMOLACIÓN

### **Una mujer escribió:**

Cuando me dijo que necesitaba un tiempo para pensar lo nuestro y que se sentía vacío por dentro, creí enloquecer. Lo insulté y lo pegué. Después, llegué a mi casa y me tomé un montón de pastillas. Desperté en un hospital y allí me dejaron por tres días. Él nunca fue a visitarme, no le importó que yo hubiera querido quitarme la vida... Lo llamé y ya no se pone al teléfono...

Los gestos o los intentos de suicidio ocasionados por despecho o desamor nacen de una necesidad obsesiva por controlar al ser amado: «Debes amarme, aunque no quieras». Casi siempre lo que pretenden es influir sobre el otro para que recapacite y se dé cuenta «del gran amor que siente» el desechado. También puede ser una forma de llamar la atención, por venganza o por desesperanza, entre otras causas

posibles. Como sea, e independientemente de las motivaciones de fondo, el comportamiento autolesivo no suele producir el efecto esperado en el otro ni conlleva recuperar el amor perdido. Yo diría que, más bien, produce un efecto contrario.

Una paciente me contaba lo siguiente: «No sé cómo convencerlo de que ya no lo amo. Ojalá usted pueda ayudarme. Yo intenté ser su amiga, pero hace unos días se pasó de la raya. Estábamos discutiendo en la banca de un parque y le volví a explicar que no lo amo. De repente, como un loco, sacó una navaja del bolsillo, la puso sobre sus muñecas y se cortó delante de mí. ¡Qué horror! Y me dijo: “Esto lo hago por ti”. Afortunadamente, lo auxiliaron a tiempo, pero algo se rompió dentro de mí. Ya ni siquiera quiero ser su amiga».

¡Sufrimiento por todas partes! Desesperación, culpa, incertidumbre y un trauma que permanecerá por años. El deseo no es suficiente para que el amor se dé y florezca, necesita de su prima hermana: la admiración. Cuando dejas de admirar, la llama del amor languidece o se apaga en un instante, como cuando soplas una vela. La persona que amabas se transforma en un paisaje árido y perturbador, pierde el encanto, el entusiasmo decae y la decepción te parte en dos. En vez de considerar el intento de autodestrucción del otro como un *acto de amor* hacia ti, evalúas su comportamiento como una debilidad o una forma de manipulación y violencia dirigida hacia tu persona. Parecería que un amor amilanado y enclenque genera rechazo, no fascina ni encanta; por el contrario, defrauda.

Que no puedan vivir sin ti no necesariamente es halagador, hay momentos en que esto se transforma en una especie de asfixia existencial. No solo sufre la persona dependiente emocional, sino también su pareja. Es tan mala la ausencia de afecto como un amor descontrolado. ¿Nunca has estado con alguien que te proporciona *demasiado amor*? Si tu pareja piensa que no es capaz de vivir sin ti, estás en un problema.

El disparate de la mujer que escribió es evidente: presionar a la persona amada a través del miedo o la culpa para que no la deje. El buen amor solo genera daños colaterales de poca envergadura. Nadie obliga a nadie, las cosas fluyen, se dan con tranquilidad o no se dan.

Una mujer joven que asistía a mi cita le dijo entre llantos a su pareja, un hombre muy depresivo: «¡Por favor, si me amas, nunca te mates!». Él respondió: «Lo he pensado, pero como sé que quitarme la vida te haría sufrir lo indecible, no lo haré aunque la depresión me aplaste. Buscaré

curarme». ¿No es una manera más saludable de «dar la vida» por la persona amada?

¿Los suicidas son personas valientes o cobardes? No lo sé. No obstante, muchas investigaciones muestran que lo que buscan es evitar un problema o un sufrimiento aterrador porque no ven ninguna salida. Sin embargo, mi experiencia clínica de tantos años me ha llevado a concluir que siempre hay una solución posible o una manera constructiva de reevaluar la cuestión.

Sin el sentido básico de autopreservación, somos una rueda suelta en el universo. ¿Que el amor te acomoda en el engranaje universal? Es posible, pero no es lo único. Luchar por tus ideales hasta dejarte la piel, una existencia teñida de espiritualidad, ayudar a otros, el desarrollo de tu vocación —solo para citar algunas motivaciones esenciales— también te ubican en el cosmos. El amor no es lo más determinante para tu autorrealización.

### **Para tener en cuenta**

Premisa radical provida: si la posibilidad de perder el amor de tu pareja te lleva en un momento de desesperación a querer acabar con tu existencia, entonces no es amor; es una adicción. Si esto ocurre, la relación será un castigo y una tortura para ambos. El buen amor se expande hacia afuera y también hacia adentro: se llama autocuidado, amor a la vida, aunque estés sin esta persona. En cualquier relación que tengas, trata de construir un ambiente motivacional propio, pues hay vida después de la pareja y antes de ella. Practica la soledad, muévete con la libertad que otorga la autonomía y, sobre todo, así lo o la ames, eres la única persona en el mundo que puede darle sentido a tu vida. Un dato más: muchas veces las personas que tienen gestos suicidas para llamar la atención del otro calculan mal y el gesto se convierte en realidad. Siempre habrá, en algún lugar, alguien dispuesto a amarte como tú quieres que te amen. Deja tu huella y te encontrará. Un paciente me confesaba: «Pensar que estuve a punto de pegarme un tiro cuando mi ex me dejó y de haberlo hecho jamás hubiera conocido a mi actual pareja, nunca habría conocido el verdadero amor».

# AUNQUE SEA POR LÁSTIMA

Tres definiciones para que tengas en cuenta:

- Algunos sinónimos de *humillación*: *degradación*, *deshonra*, *indignidad*.
- Significado de *humillar*, en una de las acepciones de la Real Academia de la Lengua Española: «Herir el amor propio o la dignidad de alguien».
- Significado de *digno*: «Merecedor de algo» o «Correspondiente, proporcionado al mérito y condición de alguien o algo».

Kant decía: «Lo que se halla por encima de todo precio y, por tanto, no admite nada equivalente, eso tiene una dignidad». Epícteto, en su *Manual de vida* nos pregunta: «¿Cuánto vales? ¿Tienes precio?». Yo agrego: ¿tienes un valor de uso o un valor en sí que te reafirma como ser humano? Un amor indigno es enfermizo.

## Una mujer escribió:

Cada vez que me miro al espejo me avergüenzo de mí misma. Un día, él me dijo que ya no me quería y que me tenía lástima por ser yo tan poca cosa, pero que no me iba a dejar por nuestra hija. Él fue sincero, aunque muy cruel. Y yo acepté. Recuerdo mis palabras con tristeza: «No importa que me tengas lástima, al menos sientes algo por mí. Prefiero eso a que te vayas».

¿Podrías estar con alguien que no solo no te ama, sino que siente lástima por ti? Cualquiera diría que no y que hasta ahí llegaron. Sin embargo, mucha gente bajo el efecto del apego o de algunos miedos (a la soledad, a que nadie más la quiera, a hacerse cargo de sí misma, a tener que enfrentar la vida, y así), acepta esas condiciones y otras aún peores. ¿No es preferible la soledad y el aguijonazo prolongado del duelo, a que el ser amado te *denigre* porque piensa que eres poca cosa?; es decir: poco querible, sin valor, prescindible. «Estoy contigo por nuestra hija», dice el hombre, lo cual significa que a la que ama de verdad es a la hija, mientras su mujer parece ser un mal necesario a quien toca aguantar.

Piensa: ¿no lo mandarías a la porra? Si es evidente que *no te merece quien te considera poca cosa*, ¿por qué seguir con él? Nadie tiene el *deber* de amarte, pero sí el de respetarte.

### **Para tener en cuenta**

Haz lo siguiente: primero, ensaya mirándote a un espejo, para luego trasladárselo a tu pareja (esa que no te quiere tanto o apenas te desea). O si no eres capaz de decírselo, al menos exprésalo para ti como un mantra, porque a esto debes apuntar.

«Me cansé de sufrir y de mendigar. Ahora soy yo quien no quiere estar a tu lado. Me dolerá, pero me duele más estar contigo y ver hasta dónde he caído. No merezco el bochorno de suplicar amor. No sé si te amo o te necesito, pero tengo la certeza de que no le vienes bien a mi vida».

No todo tu cerebro acepta las condiciones denigrantes que has inventado para resignarte al desamor o a la indiferencia de tu pareja. Aceptar que sientan lástima por ti en vez de un amor saludable, tarde o temprano estallará en tu cara, la parte lúcida de tu mente lo sabe. Por eso, cuando estás a solas con tu humanidad y la sinceridad arremete sin piedad, te das cuenta de que no deberías haber negociado como lo hiciste.

No necesitas conmisericordia ni caridad de la persona que amas, sino un afecto honesto, completo y estimulante.



## ENAMORAMIENTO DIGITAL

### **Una mujer escribió:**

Lo conocí por internet y al mes estaba muy enamorada. Un día, me dijo que no era capaz de tener una relación de lejos, así que prefería romper. Se me vino el mundo encima y le dije que estaba dispuesta a dejarlo todo para irme a su país. Renuncié a mi trabajo, vendí lo poco que tenía y me fui a Australia. Fue todo un desastre. Todo era muy distinto a lo que me había

dicho. Por ejemplo, no tenía un peso, estaba recién separado y era padre de cinco hijos. Al año regresé a mi país, deprimida y sola, a empezar de nuevo, porque él volvió con su mujer.

**E**namoramiento por red, como cuando atrapan un pez. ¿Es posible amar a una persona de manera virtual? Parecería que sí, aunque solo podemos intimar hasta cierto punto. ¿Cómo enamorarse de unas palabras, algunas fotos y vídeos en un *cara a cara* por Skype o FaceTime, sin los ingredientes sensoriales que nos definen como humanos? En lo que se refiere a la experiencia interpersonal del cuerpo a cuerpo, la configuración de un *amor digital* es incompleta. Por ejemplo, y aunque resulte obvio, no puedes hacer el amor por internet (a no ser que lo reduzcas a una masturbación acompañada); tampoco es posible bailar agarrado a tu interlocutor de turno, ir a un cine y sentarse juntos, salir a caminar tomados de la mano o abrazados, respirar el mismo aire, compartir un solo helado, recostarse sobre su pecho y oír los latidos del corazón, acariciar su piel y sentir su textura, entrelazar los dedos y tomarse de la mano, besarse o, quizá lo más importante, olerse mutuamente. Esta ignorancia *real* del otro conduce inexorablemente a un amor fragmentario (aunque a muchos usuarios de la red no les importe).

Un paciente me comentaba: «No necesito más información. Yo sé que tres semanas es poco tiempo, pero es una persona maravillosa». Le pregunté qué sabía de ella y respondió: «¡Todo! Su manera de pensar, como se expresa, sus gustos, su visión del mundo. Por ejemplo, los dos creemos en Dios y pensamos que la fidelidad en una relación es fundamental...». Traté de ser lo más explícito posible: «No quiero que sufra y por eso le sugiero tener también un encuentro físico, para saber más de ella. Yo sé que su corazón siente que ya la conoce a fondo, pero coincidirá conmigo en que *conocer* de verdad a una persona es verla en acción, adentrarse en su entorno social, en su día a día, en sus relaciones familiares, en fin, que podamos registrarla en vivo y en directo: tocarla, aspirarla, abrazarla, abarcar el mismo espacio y respirar su aliento». Me hizo caso y comenzó a trabajar en su «prueba de verificación» cuerpo a cuerpo, pero la mujer nunca aceptó encontrarse con él en ninguna parte. Poco a poco ella fue alejándose. ¿Tenía algo que ocultar? ¿Por qué no encontrarse con él? He visto a muchas personas que se «enamoran de lo que les gustaría amar» y completan la información que les falta del otro con sus deseos, más que con los hechos. Inventan una narrativa y se meten en ella.

Siempre que tomes una decisión en la que el amor intervenga, ya sea real o virtual, debes tratar de bajar las revoluciones y ponerle algo de sensatez al corazón. Sería saludable y no es imposible hacerlo. La mujer que escribió no fue capaz, dejó que la impulsividad y quizá su necesidad de amar y ser amada la llevaran a comprometerse con un desconocido.

Una mujer profundamente enamorada de su *contacto* accedió a cambiar de religión, como condición para poder conocerlo en persona. Al cabo de unos meses, cuando ella se había *convertido*, el hombre nunca más apareció. La mujer llegó a mi cita profundamente deprimida: según ella, había sido engañada por el hombre y había traicionado a su Dios. Doble culpa, juntas y entremezcladas.

### Para tener en cuenta

No digo que un «amor digital» sea malo en sí mismo, porque sin duda la gente que tiene amoríos por internet en verdad lo siente. A lo que me refiero es a la imposibilidad de completar el proceso afectivo más allá de las imágenes y del sonido, a que no se pueda aterrizar en lo tangible y «conocer al otro» sin un plasma de por medio. Entonces, dejarlo todo e ir tras una persona que contactaste en la red (o «enamorarte» locamente) y nunca has visto cara a cara o tocado en el mundo de carne y hueso, es andar un poco a tuestas, sin la suficiente información. A veces, lo que nos empuja es la necesidad y la confundimos con amor. *Contactar* no es lo mismo que *relacionarse*.



## PERDONAR LO IMPERDONABLE

**S**e habla mucho del perdón. Yo mismo en uno de mis libros (*Pensar bien, sentirse bien*) me refiero a su poder terapéutico para eliminar el rencor o el odio hacia otros o hacia uno mismo. No obstante, vale la pena preguntarse si no habrá actitudes y comporta-

mientos que sean *imperdonables*, incluso si hay un gran amor de por medio. No hablo de los hijos, sino de la pareja. Cuando se dice que el amor «todo lo perdona», porque «todo lo puede», no estoy tan seguro de que sea así. Hay ocasiones en que el daño es tan profundo que una dosis de indignación o animadversión nos mantiene en pie. El daño lo percibimos como irreparable. La palabra *indignación*, según Aristóteles, es una ira ante la injusticia, no una furia desbordada e irracional. Lo que sostengo es que en nombre del amor hemos aceptado, olvidado e incluso justificado conductas inadmisibles de acuerdo con los principios más básicos y éticos. *El sentimiento de injusticia te empuja a restablecer el desbalance (es una ira justa); el odio y el rencor te carcomen por dentro y te impiden crecer.*

### **Una mujer escribió:**

Soy separada y vuelta a casar hace cinco años con un hombre más joven y de una clase social más baja. Era mi empleado antes. Me enamoré como una adolescente y quise iniciar una vida nueva con él. Lo que nunca imaginé es que fuera tan cruel. Me ha mandado al hospital dos veces. Me denigra cada vez que puede y, en público, me humilla y me escupe; y es un sádico en lo sexual. Una vez, después de hacer el amor, me orinó encima. Al cabo de unos días se arrepiente y pide perdón, me jura que no va a volver a pasar, yo le doy otra oportunidad, pero vuelve y recae. Creo que no me conviene. No sé qué hacer.

¿Será que la mujer realmente no sabe qué hacer o será que no se siente capaz de hacerlo? ¿Aún no está convencida? ¿Acaso duda o teme llegar a la conclusión de que seguir a su lado es un disparate? Soportó años de maltrato y apenas  *Cree* que no le conviene. ¿No es demasiado perdonar?

El apego es una adicción a algo o alguien. Estar apegado o apegada no solo afecta a nuestra manera de ver las cosas, sino también pervierte nuestros valores, como dije antes. Debido a la obnubilación que produce en nuestra conciencia, podemos llegar a considerar *normal* lo que es infame o deshumanizante.

Muchas pacientes dependientes que mantienen relaciones con sujetos agresivos me repiten la misma frase: «¿Cómo me estoy rebajando de este modo, si yo antes era una persona valiente?». Ya no se reconocen en sus acciones porque al adherirse emocionalmente a otra persona se pierden a sí mismas en perdonar lo imperdonable, una y otra vez.



Si lo que afirma la mujer que escribió es cierto, debe pedir ayuda profesional y denunciar al maltratador de manera urgente. Ojo, aunque parezca obvio, no todas las personas son capaces de hacerlo. El bloqueo emocional a veces es totalmente incapacitante. Tomar esta decisión implica romper más de un paradigma y enfrentarse a los fantasmas personales, que pueden ser muchos y variados: «No soy querible», «Soy una mujer débil para enfrentar el mundo», «Odio la soledad», «No sé cómo ganarme la vida», «Invertí demasiado en esta relación y el fracaso me mataría», «¿Será que todo es culpa mía?», «No confío en mí misma», «Me odio»... y la lista sigue.

Presta atención, por favor, a lo que voy a decir: *el que tiene el control emocional en una relación es quien depende menos del otro*. Dicho de otra manera: el poder afectivo lo tiene quien puede prescindir más fácil de su pareja. ¿Quién tendrá el poder y el control de la relación de la mujer antes mencionada? Seguramente él. En muchas ocasiones, liberarse es dar un golpe de Estado y no tanto un golpe sobre la mesa. Si alguien te escupiera o se orinara sobre ti, ¿bastaría con quejarse y dejar sentada una protesta *formal*? ¿Cabe dar otra oportunidad?

No se puede justificar una violación a los derechos de alguien apelando a una enfermedad médica o a un trastorno psicológico. Un maltratador no *recae* o *repite*, porque esa es su esencia. Los traumas no excusan los golpes. No es lo mismo *justificar* que *explicar*. Lo primero implica una fundamentación ético-moral; lo segundo simplemente señala las causas. Yo puedo hallar *explicaciones* de por qué Hitler hizo lo que hizo, pero nunca lo justificaría, fueran cuales fueran las razones.

Recuerdo un *best seller* romántico de los años setenta que fue llevado al cine con récord de taquilla: *Love Story*. Su eslogan publicitario era: «Amar es nunca tener que pedir perdón». Y parece razonable, si nunca debes pedir perdón a tu pareja es que nunca le haces daño. Yo prefiero otro lema más afín a las *historias de amor* contemporáneas: «Amar con dignidad es nunca perdonar lo imperdonable».

### **Para tener en cuenta**

El siguiente principio es vital para marcar límites: no necesitas «dejar de amar» para cortar con tu pareja de turno. Es decir: no es cierto que el amor todo lo perdona. La razón primordial de no perdonar lo imperdo-

nable debe ser tu supervivencia emocional y física. Por ejemplo, podrías pensar: «Lo amo, o eso creo, pero no quiero morir a manos de un loco ni que me ultrajen, por eso lo dejo; prefiero la bendita soledad a su sola presencia». A veces, no basta con separarse, también hay que «desatarse» para alcanzar una dosis mínima de sensatez.



## TROPEZAR CON LA MISMA PIEDRA Y SEGUIR TROPEZANDO

### Un hombre escribió:

Mi mayor disparate ha sido volver con mi ex varias veces. Siempre fracasa y quedo peor que antes. Es como si me sintiera obligado a estar con ella, no sé si por los hijos, aunque ya están mayores, o porque nos casamos por la Iglesia. No somos capaces de dejarnos. Ayer hablamos de darnos una nueva oportunidad. Y van cuatro...

¿Repetir con el o la ex? Tengo mis dudas. ¿Intentarlo más de una vez? Piénsalo bien, muy bien. Mucha gente que vuelve con su expareja se arrepiente. Solo un porcentaje pequeño de estos reencuentros son exitosos, otros se quedan allí, anclados, por temor, resignación o incluso por vergüenza: ¿cómo justificar dos o tres fracasos con la misma persona?

Mi opinión es que regresar a lo mismo no tiene sentido, ¿para qué repetir lo que me hizo infeliz o fue insípido? El intento se justificaría si hubiera un *cambio real* (a veces debe ser radical) en los interesados, y que este cambio fuera estable y para mejorar. Lo ideal es que sea validado por un profesional experimentado en el área, es decir: tener evidencia científica y no solo *buena voluntad* o *esperanza amorosa*. Pero si los miembros de la pareja son las mismas personas que antes de la separación y no han tenido una transformación significativa, ¿para qué intentarlo? Insisto: ¿volver a lo mismo? Pregúntate: ¿sufriste con tu ex?, ¿te trató bien?, ¿cuáles eran tus insatisfacciones, tus carencias y alegrías?, ¿crecías como persona? Se trata de

hacer un *balance cognitivo/afectivo* y cuestionarse con la mayor crudeza posible y sin engañarse lo que *fue* y lo que *es* (después de todo, no es una decisión cualquiera). ¿Amanecerías todos los días, otra vez, con esta persona?

### **Para tener en cuenta**

Benjamín Franklin decía: «Ten tus ojos abiertos antes del matrimonio, y cerrados después de él». Yo diría otra cosa, no solo con respecto al matrimonio, sino también a una posible reincidencia con tu ex: abre bien los ojos y nunca los cierras; ni siquiera parpadees. No te quedes en lo que «podría haber sido y no fue». No te lamentes de un pasado proyectado en un futuro que nunca existió. Mira lo que en verdad es, sin paliativos, ese dolor es curativo. Una pregunta más: de acuerdo con lo que has vivido, ¿recomendarías tu ex a una persona a la que quieras mucho, ya sea amigo o amiga, hijo o hija? Si tu respuesta es no, ¿para qué volver? ¿Qué estás haciendo allí?