

Walter Riso

Ama y no sufras

Cómo disfrutar plenamente
de la vida en pareja



Walter Riso

Ama y no sufras

Cómo disfrutar plenamente
de la vida en pareja

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, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

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

© Walter Riso, 2009, 2015, 2026
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

© Editorial Planeta, S. A., 2009, 2015, 2026
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2009
Primera edición en esta presentación: octubre de 2026
ISBN: 978-84-08-32523-9
Fotocomposición: Realización Planeta
Depósito legal: B. 13.567-2026
Printed in Spain - Impreso en España



PRIMERA PARTE

EROS

El amor que duele

Todas las pasiones son buenas cuando
uno es dueño de ellas, y todas son
malas cuando nos esclavizan.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Todos los amantes son diestros
en forjarse desdichas.

HONORÉ DE BALZAC

Todos sabemos lo que es estar bajo el influjo del enamoramiento, ese sentimiento apasionado y adictivo en el que nuestras facultades y capacidades parecen debilitarse. Lo sabemos porque el cuerpo lo registra todo. En cada recodo de la memoria emocional está grabado el más elemental de los suspiros, la «dulce manía» o la «divina locura» de la que hablaban los griegos, esa mezcla de dolor y placer en la que la complacencia parece justificar cualquier grado de sufrimiento. ¿Cómo olvidar aquella exacerbación de los sentidos? ¿Cómo no querer repetirla otra vez, sin aspavientos, resignadamente, como un cordero feliz?

El *eros* es ante todo un amor fluctuante, turbulento y contradictorio. «Amor que aparece floreciente y lleno de vida mientras está en la abundancia, y después se extingue para volver a revivir...», dice Platón.¹ El *eros* nace y muere de tiempo en tiempo. Si todo va bien, se reencarna.

¿Cómo amar y no sufrir? Es algo difícil si creemos demasiado en el *eros*, si nos apegamos a él. «¿Por qué, doctor, por qué es usted tan negativo respecto al amor que siento?», me decía una jovencita atormentada por un amor pasional mal correspondido. Mi respuesta no fue muy alentadora: «Porque no es amor, sino enamoramiento». El amor pasional es dual por naturaleza, llega y se va, luz y sombra, afirma Octavio Paz.²

El *eros* es posesivo, dominante, concupiscente y, aun así, imprescindible. Es un amor orientado principalmente hacia la autogratificación, pero a través del otro, porque la excitación ajena excita. Me deleito con tu placer, que es mío, que me pertenece. No se trata de amarte, sino de ambicionarte en el sentido de apetecerte, como un postre. Como el único postre, si tú quieres y yo puedo.

Es verdad que el amor descentralizado y maduro requiere de *dos sujetos activos*, es decir, de dos personas con voz y voto. Sin embargo, a veces renunciamos gustosos a tal privilegio y aceptamos de manera relajada y lúdica ser el «objeto del deseo» de la persona amada; después de todo, ¿qué importa, si es de común acuerdo? ¿Qué importa si por un rato jugamos a ser «cosa» (cosificación amorosa, claro está) para volver luego al amor benevolente, al querer democrático y amistoso? El amor requiere de dos, pero sin dejar de ser uno en la fantasía.

Una mujer de cincuenta y dos años me comenta en cierto tono cómplice: «Yo sé que cuando él me pide que me ponga minifalda y le haga un *striptease* me desea mucho más de lo que me ama. Sé que me convierto en un fetiche... Pero ¿sabe qué? Él también se convierte en uno para mí. Me encanta verlo excitado y saber que puedo seducirlo con desenvoltura y libertad, sin mojigatería. Me siento la exhibicionista más descarada del mundo... Y a él lo veo como a mi dueño y señor por un rato, mi “amo”, mi amor. ¿Y qué? Después volvemos a la realidad, felices y exhaustos. Él, voyerista y yo, exhibicionista: ¿no le parece una buena combinación?». Sin duda, sin comentarios.

El «amor pasional» se ha dado en casi todas las sociedades.³ Por ejemplo, los egiptólogos hallaron cincuenta y cinco poemas de amor anónimos cuya fecha se remonta al año 1300 a. J.C.⁴ La siguiente poesía, descubierta en uno de esos pergaminos, evidencia que la cuestión romántica no parece haber cambiado demasiado a lo largo de la historia:

*Su pelo lapislázuli brillante,
sus brazos más espléndidos que el oro.
Sus dedos me parecen pétalos,
como los del loto.
Sus flancos modelados como debe ser,
sus piernas superan cualquier belleza.*

*Su andar es noble
(auténtico andar),
mi corazón sería su esclavo si ella me abrazara.*

Los egipcios conocieron muy bien el *eros*. Lo demuestran los términos que utilizaron para designar el amor: «deseo prolongado», «dulce trampa», «enfermedad que uno ansía».

Por su parte, los griegos se refirieron al *eros* como un «mal crónico», «deseo instintivo del placer», «apetito grosero», «delirio inspirado por los dioses», «manía profética», «desmesurado», «demonio», «dolencia fecunda», «grandísimo y engañoso amor», entre otras muchas expresiones.⁵

Un joven que acudía a mi consulta expresaba así su amor doloroso: «Me duele quererla, es como una maldita enfermedad... Nunca estoy tranquilo... Cuando la veo y la tengo a mi lado estoy feliz, pero hay como una espina clavada en alguna parte de mí que me recuerda que ella no soy yo..., es otro ser... puede irse, dejar de amarme, morirse o simplemente cansarse... Siempre me falta algo, aun cuando la hago mía...». Dolencia fecunda, dulce trampa o miedo posmoderno: el fenómeno es el mismo, duele igual. Aunque la *idea del amor* se ha modificado a través de la historia, el *sentimiento* del amor apasionado no parece haber cambiado demasiado.

Sin perder de vista el realismo del día a día, analizaré tres aspectos del *eros* que nos llevan a sufrir casi irremediablemente: su naturaleza desbordada, el deseo erótico y algunas características del *eros* patológico o enfermo.

LA NATURALEZA DESBORDADA DEL *EROS*: EL ENAMORAMIENTO

Carlos era un hombre de treinta y cinco años, serio y circunspecto, que acudió a mi consulta debido a un déficit en sus habilidades sociales, y a un cuadro depresivo que había comenzado a manifestarse como consecuencia de la soledad afectiva en la que se encontraba. Su manera de ser, hosca y poco expresiva, le había impedido encontrar pareja. No se reía, no sabía contar ni disfrutar de un chiste y se vestía de negro de pies a cabeza.

Al cabo de unas semanas, cuando apenas habíamos comenzado el proceso terapéutico, me pidió hacer un alto para tratar un tema que lo tenía bastante preocupado. Había conocido a una mujer que le gustaba y no sabía cómo iniciar el flirteo. Así que le hice algunas sugerencias sobre cómo abordar a su posible pareja. Contra todo pronóstico, veinte días más tarde fui testigo de lo que podría llamarse un caso de «mutación afectiva».

Ese día, Carlos llegó a mi consulta totalmente transformado. Parecía otra persona, como si lo hubieran enchufado a una batería de cien mil voltios. No podía dejar de sonreír y su rostro, que antes parecía una esfinge de granito, mostraba ahora la expresión abierta y espontánea de la exaltación. Sus movimientos eran mucho más sueltos y su tradicional atuendo oscuro había sido reemplazado por un pantalón vaquero informal y una camisa a cuadros. Su mirada era más brillante, olía a perfume y mostraba una locuacidad amable y contagiosa. «Ya está —me dijo con satisfacción—. Me he enamorado... Me he enamorado...» Y se quedó como petrificado, mirándome fijamente a los ojos esperando una respuesta por mi parte; así que no tuve más remedio que felicitarlo sin saber con exactitud si mis congratulaciones eran justificadas o no. Entonces se echó hacia atrás y dijo: «Yo no pensé que existieran mujeres perfectas, pero sí las hay... ¡Y soy correspondido!... Me dijo que yo le gustaba... Sólo llevamos veinte días y siento que me pertenece desde siempre. ¿Usted no cree en las almas gemelas, en la predestinación? Esto le va a parecer raro. Algo le pasó a mi sexualidad... Antes era como un témpano de hielo y ahora me masturbo todos los días pensando en ella. La llevo aquí (señaló el corazón), aquí (señaló la cabeza) y aquí (señaló el bajo vientre). (Se echó a reír.) No me canso de verla, de hablar con ella.

(Vuelve a reír.) ¿Será que estoy soñando? ¿Por qué no me pellizca? ¡Hágalo, por favor! ¡Pellízqueme!... (Entonces lo pellizqué.) ¿Ve? ¿Se da cuenta? Es real, no es un sueño... Lo que no quiero es cansarla. Estoy pendiente de ella todo el día... Por ejemplo, estoy siempre listo para acompañarla a donde quiera ir... (Risa de nuevo.) ¿Usted qué cree? ¿Esto es amor, verdad?» Nunca más supe de él después de esa cita.

La estructura psicológica del enamoramiento (tomaré como sinónimos amor apasionado, amor obsesivo, deseo pasional o *eros* propiamente dicho) parece mostrar ciertos rasgos universales que incluyen una mezcla de romanticismo crónico, euforia y desvelo^{6, 7, 8, 9, 10} (de más está decir que Carlos los tenía todos). Veamos cada uno en detalle.

- *Idealización del ser amado.* Se refiere a la magnificación de las cualidades de la persona amada sin tener en cuenta sus defectos, pasando por alto los errores o simplemente siendo incapaz de criticar el objeto de adoración.^{11, 12} La ilusión de lo bello que genera este tipo de amor fue descrita por Stendhal¹³ como la «cristalización del amor», un hermoso castillo en el aire detenido en el tiempo.
- *Exclusividad y fidelidad absoluta.*^{14, 15, 16} El enamorado no concibe la infidelidad en ninguna de sus formas, pero no por convicción o princi-

pios, sino por pura incapacidad biológica: la mente y el cuerpo están ocupados en su totalidad por la persona amada, no hay espacio disponible para nadie más. «Sólo soy mujer para él, sin él no soy nada», decía una mujer orgullosa de su adicción.

- *Sentimientos intensos de apego y de atracción sexual.* Aunque la mayoría de las personas diferencian entre el gozo afectivo y el placer sexual, el enamoramiento los unifica de manera indiscriminada. Deseo y afecto se amalgaman y hacen que los individuos «enamorados» piensen que el amor y el sexo siempre van juntos.¹⁷ Aunque los varones son más propensos que las mujeres a separar el sexo del afecto,¹⁸ cuando el *eros* está enardecido las diferencias de género desaparecen: no somos ni de Marte ni de Venus, sino terráqueos apasionados, descompuestos de amor, colmados de deseo.
- *La convicción de que el amor será para siempre.* La idea de que existe un amor inmortal, eterno e indestructible, una especie de ave fénix que resucita de manera permanente de las cenizas del desamor o el despecho, es una de las creencias más comunes de los enamorados del amor.^{19, 20} Quizá algunos boleros no sean más que el reflejo de lo que la mayoría de los humanos siente: «Reloj no marques las horas, haz

esta noche perpetua...». Se trata de la eternidad afectiva, el amor en suspensión animada. La angustia que suele acompañar al *eros* no sólo proviene de la carencia, como veremos más adelante, sino también de la sensación irrevocable de que tarde o temprano la vida o la muerte pondrán término al idilio.

- *Pensamiento obsesivo sobre el ser amado.* Aunque los pensamientos sobre la persona enamorada son intrusivos y persistentes, no siempre son molestos, sino que más bien adoptan la forma de un rumiar autogratificante, un embelesamiento recordatorio del que el sujeto no quiere desprenderse. La memoria depende del estado de ánimo: cuanto mayor sea la alegría, mayor cantidad de recuerdos positivos y, por el contrario, cuanto más tristes nos encontremos, más recuerdos negativos tendremos.^{21, 22} Parte de la satisfacción afectiva interpersonal se debe precisamente a nuestra habilidad de olvidar lo malo.²³ «¡Trato, trato de hacerlo, pero me es imposible... Sólo recuerdo lo bueno que hubo entre nosotros!», me decía una mujer que trataba de desapegarse de un novio poco conveniente.
- *Deseo de unión y fusión total con el amado.* El deseo que guía el enamoramiento va más allá de querer estar con la persona amada; lo que

exige el enamorado es «ser uno con el otro». Una mujer casada que nunca había sido infiel cayó perdidamente enamorada del socio de su marido. La angustia por su «amor imposible» era tal que tuvo que ser medicada y recluida unos días en una clínica de reposo. En una de las visitas, expresó así lo que sentía: «Ya sé qué es lo que quiero... No piense que estoy loca, pero ya he entendido cómo calmar mis ansias... Lo que necesito es tragármelo, quiero devorarlo...». Esta necesidad «antropofágica» de no aceptar la separación por ninguna razón remite, tal como decía Fromm,²⁴ a una soledad existencial. Mi paciente expresaba de manera delirante la necesidad de una certeza afectiva inalcanzable: «Ser uno, aunque seamos dos».

- *Disposición a correr cualquier riesgo para conservar la relación.* No hay límite, el amor pasional no mide consecuencias. La supuesta «valentía» que mueve a los que sufren de enamoramiento no suele ser más que inconsciencia o incapacidad para medir las consecuencias negativas de su comportamiento; es similar a lo que ocurre en el caso de algunos trastornos mentales.^{25, 26} Esta falta de autocontrol y la dificultad para tomar decisiones racionales pueden fácilmente convertirse en apego, y configurar un cuadro mixto de depresión y dependencia.^{27, 28, 29}

Además de todo esto, en el enamoramiento intervienen ciertos componentes químicos que explican en parte el comportamiento que provoca. Se ha descubierto que la excitación romántica está directamente ligada a la feniletinamina, una sustancia estimulante y adictiva que cuando se eleva produce euforia y alborozo.^{30,31} También se ha reconocido, para desconcierto de algunos románticos, el papel que cumplen algunos transmisores cerebrales (dopamina, serotonina y noradrenalina) relacionadas con enfermedades mentales como los trastornos maníaco-depresivos y los trastornos de ansiedad.^{32,33}

Por otra parte, hay evidencia de que el amor no sólo entra por los ojos, sino por la nariz. El organismo exuda unos productos volátiles llamados feromonas que parecen actuar como señales bioquímicas que despiertan la atracción y el interés sexual. Se produciría una seducción a través del aroma, la esencia personalizada que explicaría en parte el fenómeno del amor a «primera vista».^{34,35} Conozco más de un caso donde la incompatibilidad ha sido más olfativa que psicológica.

La bioquímica del amor erótico podría resumirse de la siguiente manera:

- a) En la lujuria o el deseo ardiente del sexo; cuya responsable es la testosterona.

- b) En la atracción o el amor en la etapa de euforia, cuyas causas son las elevadas cantidades de dopamina y noradrenalina y los bajos niveles de serotonina.^{36, 37}

Como puede deducirse de lo expuesto hasta aquí, el *eros* es muy complejo. Su naturaleza incluye el deseo y la pasión, una curiosa mezcla de dolor placentero y placer doloroso; la euforia y la exaltación, la necesidad de posesión, la sobreexcitación biológica (bioquímica y hormonal) y la desorganización del sistema del procesamiento de la información. El *eros* te elige a ti, no tú a él.

Para no sufrir

DISFRUTA DEL ENAMORAMIENTO SIN DEJAR QUE
AFECTE TU INDIVIDUALIDAD Y TU SALUD MENTAL

- ¿Qué hacer entonces para mermar la angustia del enamoramiento? ¿Es posible preparar y fortalecer la mente para semejante asalto al corazón? Sí, podemos incrementar nuestra inmunidad al sufrimiento, sin que implique perder la sensibilidad por el placer y el gusto del enamoramiento. Se trata de darle un toque racional, un freno inteligente para vivir el *eros* con más

tranquilidad y no salir lastimados (al menos, no tanto como vemos que le ocurre a la mayoría de la gente). Hay que reflexionar antes, durante y después del enamoramiento; racionalizar el deseo, al menos cuando sea necesario.

- Si el *eros* se desata de manera inesperada, la cuestión es más difícil de controlar. Tratar de convencer a un borracho o a un adicto al éxtasis en plena euforia de los efectos negativos del consumo de esa droga es perder el tiempo. Sin embargo, si has creado un esquema de defensa antes del enamoramiento, éste actuará de manera automática y atenuará el impacto. Te permitirá procesar el sentimiento de manera más saludable. Obviamente, tampoco se trata de adoptar un estilo «antieros», baluarte de los esquizoides, los mojigatos o los cobardes. El análisis sereno apacigua el espíritu, pero no le quita fuerza.
- Si quieres dejar entrar al *eros* en tu vida y disfrutarlo sin tanta angustia, debes crear algunos antídotos y, una vez creados, no olvidarlos. Uno puede entregarse «casi» totalmente durante el enamoramiento, pero eso implica dejar una pequeña área del cerebro libre de afecto, dispuesta y vigilante. Sería un caso similar al de las madres cuando duermen y despiertan ante el más mínimo movimiento de su bebé, pero no ante el

resonar de un trueno. Hablamos de atención despierta, cuidado cortical, la teoría de Pavlov al servicio de la defensa afectiva.

- Es posible conseguirlo, si aplicas el *principio de la racionalidad responsable*. No eres una máquina afectiva que devora amor, aunque quieras. Gracias al pensamiento racional no te comportarás como una persona adicta y desesperada por sentir. Para sentir bien, hay que pensar bien. El afecto no aparece en un vacío de información, sino que en él intervienen tus creencias, tu sistema de valores, tu filosofía de vida y tus actitudes. Nunca eres «puro amor». La racionalidad responsable implica utilizar la razón de manera moderada e inteligente, sin reprimirse, pero sin dejar de lado totalmente el corazón. Tus sensores de alerta harán que puedas disfrutar de forma sana la relación. El enamoramiento sólo afecta negativamente a las mentes predispuestas a sufrir.
- ¿Quién dijo que no debe haber límites para el eros? Si tu compañero de enamoramiento te pide que te prostituyas porque necesita dinero, ¿lo harías? ¿No sería una línea divisoria para que el amor pasional se enfrente a la realidad? El amor no lo justifica todo, si no sería Dios.
- Hay una serie de creencias racionales o esquemas adaptativos que puedes ir construyendo,

para luego internalizarlos y establecer así un cinturón de seguridad cognitivo contra la embestida del enamoramiento. Insisto, no hay que dejar de disfrutar el placer de amar o ser amado, sino saber cuándo es peligroso y cuándo no. El objetivo es alcanzar una sabiduría afectiva, una capacidad de discriminación. Cada vez que sientas, percibas o intuyas que tal o cual persona puede llegar a generar en ti enamoramiento, o cuando definitivamente ya estés bajo el influjo del *eros*, activa las siguientes cinco premisas. Lo ideal es que reflexiones sobre estos temas y *asumas una posición*, ojalá que sea en frío, para que con el tiempo elabores tu propio estilo afectivo. Prácticalas y automatízalas, conviértelas en pensamiento.

1. *No idealices a la persona amada*

- No distorsiones la información magnificando lo bueno y minimizando lo malo. No digo que te vuelvas una persona desconfiada, sino que intentes establecer un balance más o menos objetivo. La clave es: *sé realista*. Aunque te sientas fascinada por ese hombre, no te rindas a sus pies. Aunque ella parezca una diosa, no pongas cara de esclavo, controla la baba. El tiempo hace que uno vea cómo es realmente el otro, pero debe tratarse de un tiempo sin sesgos ni

autoengaños. Si adoptas esta actitud realista desde el principio o desde el momento en que descubres que estás enamorado o enamorada, el *eros* no podrá distorsionar la información. No hallar defectos al comienzo de una relación pasional es normal, ya que las hormonas merman la capacidad intelectual y la de observación. Sin embargo, si mantienes la calma mental, es decir, si procuras estar atento pese a la ilusión, no crearás un ídolo ni un monstruo de perfección.

- Además, ¿de verdad quieres un compañero o una compañera «diez»? Porque si eso es lo que buscas, deberías revisar tu nivel de exigencia. Recuerda: al inicio de un romance todo es color de rosa, todos escondemos los defectos y exageramos las virtudes. No te recuerdo esto para que te desilusiones, sino para que abrasces un amor verdadero, de carne y hueso. ¡Qué fastidio tener una «superpareja»!
- Cuando idealizas a alguien es porque no te llena la persona tal como es. Además, la idealización produce un efecto de rebote: cuando se pasa esa fase, vuelves a la imperfecta realidad del ser amado y a la consabida desilusión. El *eros* es un embellecedor de tiempo limitado, y por eso es mejor «enfriar» un poco el procesamiento. La conclusión es que debes tener siem-

pre activa la alerta naranja, la atención despierta y una percepción realista. Y, después, haz lo que quieras.

2. *Estar enamorado no implica renunciar a tu papel social ni a otras áreas de tu vida*

- No debes desaparecer para el mundo y sus placeres si el *eros* llega. Y no hablo de ser infiel, porque cuando se está en pleno enamoramiento nadie despierta tus apetitos, y por lo tanto no hay riesgo. Me refiero a que debes tener cuidado de no caer en el aislamiento social o de abandonar tus otras actividades. Si piensas: «¡Él lo llena todo!» o «¡Ella justifica mi vida!», estás cayendo al abismo. ¿Quién dijo que debes dejar a tus amigos o amigas anteriores o descuidar tu trabajo por culpa de un nuevo romance? ¿Por qué crees que estar enamorado es perder tu esencia básica? El *eros* nos lleva a pensar absurdamente que si no estamos todo el tiempo con la persona amada, la felicidad es incompleta.
- Desde el mismo comienzo de la nueva relación debes dejar claro para ti y para la otra persona que tu vida no se verá alterada en lo fundamental, en lo que eres, en tus gustos, en tus pasatiempos, en tu ideología. La unión debe ser mutua pero respetuosa, y eso significa «reestructurar la vida», pero no hacer borrón y cuen-

ta nueva. Tu pareja no es el segundo mesías, por lo tanto no tienes que desbaratar lo que has construido a lo largo de los años. He conocido a más de un enamorado que bajo el influjo erótico intenta cambiar su personalidad, como si el *eros* se tratara de una revelación trascendente. No exageremos. Una cosa es deshacerse en besos y caricias, y otra volver añicos el «yo».

- Así pues, si el *eros* empieza a hacerte cosquillas, sé franco desde el inicio: *mis cosas, tus cosas y nuestras cosas*. Si crees que descuidar las otras facetas de tu vida es un «acto de amor», no te engañes: estamos hablando de puro enamoramiento y no de la *philia*, que es más racional. Si tienes vocación de dar (*ágape*), lo cual no es malo, espera un tiempo a que el *eros* repose. El principio del placer se disfraza a menudo de convicción: el *eros* te otorga el don del placer, pero merma tu inteligencia y racionalidad, por lo tanto tus «decisiones románticas» son sospechosas por definición. Dile a tu nueva pareja: «Bienvenida a mi vida, esto es lo que tengo, esto es lo que soy, esto es lo que voy a defender y esto es lo que estoy dispuesto o dispuesta a negociar».
- La conclusión es que debes amar sin dejarte absorber totalmente por el otro, no debes renunciar a tu manera de ser en brazos de nadie, ni

abandonar a los viejos amigos, las aficiones o cualquier otro aspecto importante de tu vida para tener al *eros* contento y amarrado. La consigna es que te quieran o te deseen como conjunto o que no te quieran ni te deseen.

3. *El eros decae, no necesariamente se acaba, pero declina con el tiempo, así que no te ilusiones demasiado*

- Una vez más, hay que enfrentarse a la realidad. La magia no pervive más allá de lo que la naturaleza designa. El *eros* puede transformarse en algo diferente, e incluso quizá mantenga durante un tiempo su encanto original, pero el enamoramiento tiende a bajar de intensidad. Por lo tanto, no deberías sorprenderte de que uno de los dos (si tienes suerte, tú primero) empiece a desencantarse. No obstante, puedes poner los cimientos para que cuando el *eros* se calme, prospere algo nuevo y gratificante si te interesa. Obviamente, no digo que tengas que vivir tu experiencia romántica con la pesadumbre de que se va a terminar en cualquier momento; de lo que se trata es de mantener los pies en la tierra. Un pensamiento saludable sería: «Lo disfrutaré mientras dure, sin perder demasiado el norte».
- La química se agota, y no depende de ti que eso ocurra o no. De todas maneras, puedes estable-

cer las bases para que el *eros* se transforme en *philia*. «Para siempre» es una mala idea, al igual que «todo», «nunca» o «nada»: estos calificativos caracterizan el pensamiento absolutista y dicotómico que se maneja entre extremos sin ver los matices.

4. *No dejes que la persona que amas ocupe tu mente, como si fuera un virus*

- Pensar en él o en ella todo el tiempo te quita energía, te idiotiza. Pelea con la obsesión. Amar no es desarrollar un trastorno obsesivo compulsivo. Puedes utilizar la palabra «¡stop!» doscientas veces, llamar a alguien, salir a la calle, gritar como un loco o leer algo divertido cuando te invada el pensamiento perturbador; pero lo más importante es tomar conciencia de cuánto espacio mental te quita el romance. Es ideal para esto tener un amigo o amiga que haga el papel de aguafiestas, que te sitúe en la realidad sin contemplaciones ni anestesia, que te señale el error y te haga ver que te estás apartando de la normalidad.

El trato que hizo una de mis pacientes con su mejor amiga fue: «Voy a contarte cada vez que no soy capaz de quitármelo de la cabeza o cuando sienta que estoy exagerando. Tú, entonces, me pellizcas, me muerdes, me tiras un vaso de

agua fría o me das una patada, pero no me dejes asumir el papel de estúpida mientras esto dure». La posición es clara, los puntos de alerta están activados. «Mientras esto dure» significa mucho, es la aceptación de que el conjunto de las sensaciones que se están sintiendo no durarán para toda la eternidad.

La estrategia que utilizó mi paciente es conocida como la *técnica de Ulises* y consiste en poner el control fuera de uno mismo, si uno no es capaz de asumirlo. Recordemos que Ulises pidió a sus compañeros que lo ataran a un mástil y que no lo soltaran hasta que hubieran salido del mar de las sirenas, sin importar lo que dijera o hiciera, para evitar así ceder al hechizo de su canto.

- La conclusión es que hay que distraerse, ceder el control a otro, detener el pensamiento aunque sea placentero. La droga también lo es. Que te «guste» pensar todo el tiempo en ella o en él no es una razón válida; el principio del placer no justifica la locura.

5. *Si tu relación requiere que hagas sacrificios heroicos y esfuerzos denodados para mantenerla activada, no funciona*

- El enamoramiento no es la *philia*, ni la convivencia en pareja, así que no vale la pena correr

riesgos inútiles para mantener una relación erótica que no se conserva a sí misma. No dejes que el heroísmo amoroso se te suba a la cabeza. Cuando te encuentres bordeando el precipicio de la insensatez, puede que ya sea tarde. El pensamiento que debes fortalecer es: «No haré nada que me dañe a mí o a las personas que amo de manera irracional o no justificada». Escríbelo en una o varias tarjetas y repártelas por todas partes, úsalas como un recordatorio. Si tienes que desgastarte mucho para que tu pareja siga contigo o para que el *eros* no languidezca, estás en el lugar equivocado o has entrado en el terreno de la adicción. El placer erótico tiene su propio motor, y si hay algo que no hay que hacer en el enamoramiento es esforzarse para generar placer, porque está implícito en él.

- La conclusión es que el enamoramiento es un estado emocional que te puede llevar a cometer cualquier insensatez, como por ejemplo casarte sin pensarlo demasiado, entregar tus bienes o tu vida. Una paciente, en el furor del *eros*, decidió dejarse contagiar de sida por su nueva pareja (llevaban juntos menos de un mes) como prueba de amor. Aún se lamenta del error.