

Ama y no sufras

Cómo disfrutar plenamente de la vida en pareja

WALTER RISO



WALTER RISO

Ama y no sufras

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: febrero de 2009

Primera edición en esta presentación: abril de 2015

© Walter Riso, 2009

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: 978-84-08-13985-0

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 6245-2015

Impresión y encuadernación: Huerta Industrias Gráficas 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

<i>Prólogo</i>	9
<i>Introducción</i>	13
PRIMERA PARTE: <i>EROS</i>	
EL AMOR QUE DUELE	25
La naturaleza desbordada del <i>eros</i> :	
el enamoramiento	33
Para no sufrir	40
Disfruta del enamoramiento sin dejar que afecte tu individualidad y tu salud mental	40
Amor y deseo: el <i>eros</i> imprescindible	51
El amor deseado: sexo y erotismo	54
Carencia y aburrimiento: «Ni contigo, ni sin ti»	63
Para no sufrir	69

Disfrutar la sexualidad en pareja libremente	69
En una buena relación de amantes o de pareja no existe el aburrimiento ni el fastidio poscoito	72
Enamoramiento y atracción: ¿qué nos seduce?	77
Belleza y poder	77
La personalidad seductora	83
¿Iguales o distintos?	85
Admiración/Afinidad	87
Para no sufrir	92
Tienes derecho a sentirte atractiva o atractivo, independientemente de lo que digan los «expertos» en belleza	92
La patología del amor erótico	101
Las secuelas del eros	106
1. Miedo a sufrir o el estilo represivo de afrontarlo	106
2. Anclaje emocional positivo y la adicción al amor pasional	109
Los delirios del eros	115
1. El delirio <i>celotípico</i> o los celos enfermizos	115
2. El delirio erotomaníaco o imaginarse amores que no existen	118
¿Manía o entusiasmo?	121

Para no sufrir	123
Elegir bien con quién	123
No confundas pasado con presente	125
Si hay enfermedad: necesitas terapia urgente	127
Entusiásmate, pero no enloquezcas	127

SEGUNDA PARTE: *PHILIA*

DE LA MANÍA A LA SIMPATÍA	131
---------------------------------	-----

La <i>philia</i> y el amor cortés: un breve repaso histórico	139
---	-----

La amistad amorosa: el núcleo vivo de la relación	145
Para no sufrir	152
En una buena relación de pareja debe haber alegría	152

¿Qué define una buena amistad de pareja? ...	157
Los componentes de la <i>philia</i> amorosa	159
1. Semejanza y complicidad: «En una buena relación hay acuerdo sobre lo fundamental»	160
2. Proximidad-contacto: «Una buena relación propicia la cercanía y la intimidad»	170

3. Intercambio de reforzadores: «Una buena relación es esencialmente gratificante»	171
4. Equidad-justicia: «Una relación injusta genera desamor»	173
5. Confianza: «Los miembros de una buena pareja tienen la certeza de que el otro nunca les hará daño de forma intencionada»	176
La <i>philia</i> y los estilos del apego	178
1. Apego seguro	179
2. Apego inseguro/evasivo	180
3. Apego ansioso/ambivalente	183
Para no sufrir	186
Ser compatibles en lo fundamental	187
Admiración sin idolatría	191
Amor justo, amor digno	193
Confianza básica	194

TERCERA PARTE: *ÁGAPE*

DE LA SIMPATÍA A LA COMPASIÓN

La condición del <i>ágape</i>	203
Dulzura y ausencia de violencia	207
«El amor conlleva su propia disciplina»	213
Para no hacer sufrir	216

El dolor que nos une	221
Las reglas de oro de la convivencia	223
La compasión	227
Para no sufrir ni hacer sufrir	234
<i>Epílogo</i>	237
<i>Notas</i>	243

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 la 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 irremediabilmente: su naturaleza desbordada, el deseo erótico y algunas características del *eros* patológico o enfermo.