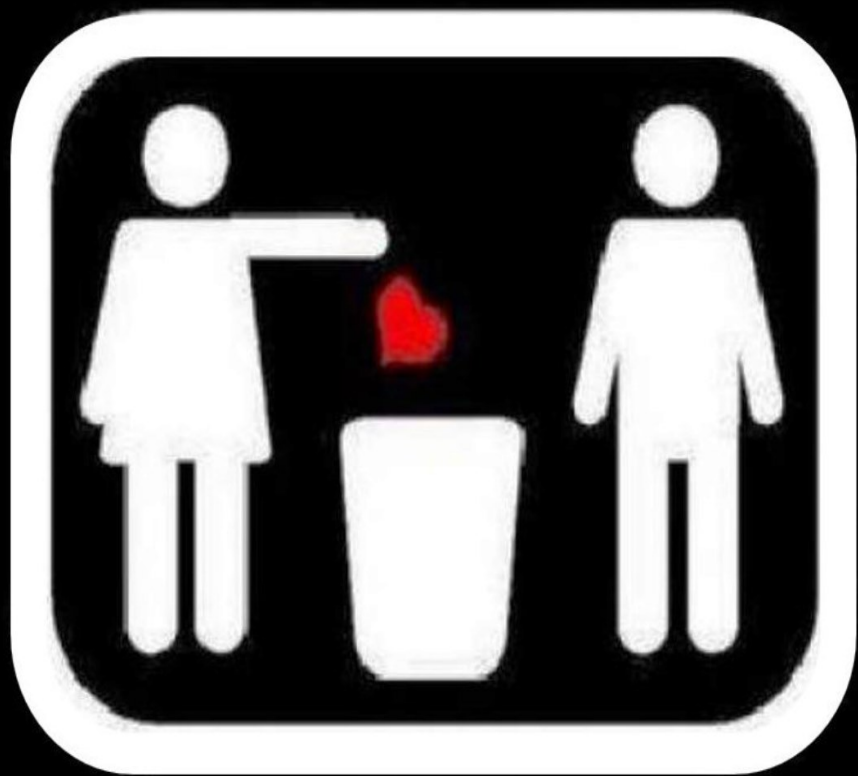


# MANUAL PARA DESENAMORARSE



**Chiquinquira Blandon M.**

**FREE**LIBROS

# MANUAL PARA DESENAMORARSE

*CHIQUINQUIRÁ BLANDÓN M.*

**Primera edición 1998**  
**Primera reimpresión 1998**  
**Segunda reimpresión 1998**  
**Tercera reimpresión 1999**  
**Cuarta reimpresión 1999**

© Chiquinquirá Blandón Montes

© Para esta edición: Editorial Colina, Correo Editores.

**Diseño:** Marín Vieco Ltda.

**Diseño de portada:** SHS Comunicación Visual.

**Coordinación Editorial:** Gloria Lucía Fernández

Impreso en Colombia por Marín Vieco Ltda.

**Comercialización:** Hola Colina.

Medellín, Apartado 3674 - Fax: 2660397 - Tel. 2663211

Santafé de Bogotá, Apartado 75695 - Fax: 2356819 - Tel. 2170455.

ISBN: 958-638-269-9

despidiendome de tí

## DEDICATORIA

*A mi hija Manuela, como un acto del amor  
de una madre que ha deseado ponerla en contacto  
con la vida, con el amor.*

*A Juan Manuel mi esposo,  
compañero de mi vida.*

*A Rosalbina mi hermana,  
quien desde hace tres años  
no ha hecho sino perder peso,  
pues estando en plena etapa  
de enamoramiento de un médico  
que estaba en su mente destinado  
a ser el compañero de su vida,  
descubrió que tenía un hijo  
y una mujer, dispuesta desde alumbrarle  
su fotografía y pincharla con un alfiler  
hasta quién sabe qué más cosas.  
Y en ella, a todas las mujeres que sufren,  
que se desangran y que andan perdidas  
en una relación imposible.*



## AGRADECIMIENTOS

*A mi profesor Mario Escobar Velásquez,  
un ser humano que llevo en mi alma.*

*A Walter Riso, por sus valiosas orientaciones.*

*A Gloria Pérez, Sonia Palacio y Lucy Roldán,  
por su cariño y apoyo.*



# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	11
<b>Primera parte</b>	
<b>DESMITIFICANDO EL "AMOR" .....</b>	<b>17</b>
<b>Los hombres y las mujeres: una introducción al porqué de nuestro sufrimiento</b>	
¿Qué es amor? .....	30
Naturaleza del amor pasional .....	31
Aspectos fisiológicos del enamoramiento .....	33
La anatomía del amor .....	34
Química del amor .....	37
¿Cómo son las emociones? .....	40
¿Cómo opera la mente de un enamorado? .....	46
¿Qué pasa entonces con la mente de un enamorado? .....	51
Enamoramiento y manía .....	53
Enamoramiento y adicción .....	60
Enamoramiento, creencias irracionales y obsesión .....	66
<b>Segunda parte</b>	
<b>A DESENAMORARSE .....</b>	<b>75</b>
<b>¿Cuándo iniciar el proceso de desenamorarse?</b>	
El porqué de pertenecer a la clase de ex-enamorados anónimos .....	77



Cambiando el foco de atención de lo positivo a lo negativo .....	82
Despertando la enemiga del amor .....	98
Acabando con los estímulos discriminativos que disparan el enamoramiento .....	108
Controlando las malas jugadas de la mente .....	122
Revisando expectativas irreales .....	125
Cerrando toda posibilidad de contactos .....	129
Enfrentándose al monstruo del apego .....	133
<b>Tercera parte</b>	
<b>YA ME DESENAMORÉ ¿ENTONCES QUÉ?</b> .....	159
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	181

## PRÓLOGO

Los seres humanos nos hemos resignado a que los asuntos de amor son de una manera determinada y que no hay nada que podamos hacer al respecto. Nuestras sensaciones ejercen un biofeedback que nos confirma permanentemente que no existe manera de cambiarlas.

Cuántas veces he escuchado: "haga lo que haga de todas maneras lo extraño, no puedo arrancarlo de mi pecho, lo tengo metido en mi mente, no es que yo desee extrañarlo, es que definitivamente no puedo evitarlo".

"Me hago el propósito de no verlo más, pero ante su llamado, su mirada, su ternura, sucumbo indefectiblemente". "Es un hecho real que no puedo dejarlo. Además con nada ni con nadie me he sentido ni me siento mejor. Es una sensación de totalidad, él o ella me completa. Me siento dichoso, seguro, a su lado la vida flu-



ye. Es imposible tratar de no sentirme así. Así ha sido y será“.

La incredulidad frente al manejo de nuestras emociones es generalizada (existe la supremacía afectiva) y este libro pretende, aunque para algunos resulte quijotesco, desmitificar la preeminencia del afecto, hacer entrar en razón a la emoción.

Quienes por lo menos se permitan el beneficio de la duda, por curiosidad, espero se arriesguen a su lectura aunque sólo sea con la intención de reafirmar sus creencias acerca de que con el amor no puede uno, que es algo que te llega de pronto y no tienes control ni para iniciarlo ni para terminarlo porque es también un asunto relacionado directamente con tu propia felicidad.

Y esto ha sido cierto pero me atrevo a desafiarlo, a que salga de la resignación y luche por su propia verdad. A que cree su propia realidad afectiva.

Cada persona que ha visto la luz, ha querido mostrarla a los demás: unos la ven, otros no. A veces estamos preparados para ver y no necesi-

tamos mayor esfuerzo para el cambio. Al que desee desenamorarse, le aseguro que lo logrará. El que crea que esto no es más que una teoría y espere que el cambio surja como por arte de magia, no lo logrará. El cambio no sólo requiere de creer en él, sino también de trabajar por él.

Quien esté dispuesto a asumir el doloroso proceso de vivir sin el efecto de un embriagante (amado), de enfrentarse a sus miedos y al síndrome de abstinencia (soledad, tristeza, desamor) pero con la absoluta seguridad de que al final del túnel verá la luz, bienvenido a su lectura, este libro está hecho para usted.

Es mi deber advertirle sin embargo, que aunque se utilizan algunas técnicas propias de la psicología, no estoy comprometiendo a la ciencia en este trabajo. No presento este libro como un texto científico, basado en años de investigaciones. Para el desarrollo del mismo he utilizado algunos conocimientos propios de la psicología así como también mi propia experiencia personal y profesional.

En el libro que escribí anteriormente, llamado "La Relación de Pareja al Desnudo", relato mi



propia problemática de pareja. Creo que sólo puedo dar lo que he aprendido, vivido y experimentado en mis propios huesos. Nunca he pretendido escribir para eruditos, para científicos ni para una élite especial de personas. Tampoco aspiro a crear ciencia ni sectas.

Soy simplemente un ser humano que como respuesta a su propia problemática afectiva de apego, dependencia y sufrimiento, experimentó una serie de procedimientos que al presentarlos crudamente parecen ir en contra del amor, pero lo que en realidad destruye es la idealización, las creencias irracionales, la falta de objetividad, el miedo a la soledad, al abandono y a no volver a ser feliz en la vida. Liberándome de miles de fantasmas, ilusiones y expectativas irreales. Y que quiere compartir con cada uno de ustedes, lo que ha sido su trabajo, para que sirva de fuente de reflexión o cambio.

No puedo garantizar sin embargo, que la lectura de este libro no cause estupor en algunas personas y que pueda al mismo tiempo afectar sus creencias. Asumo el riesgo que esto conlleve, no como un acto de irresponsabilidad y de irreverencia hacia ustedes, sino como una protesta a la manipulación afectiva, a las creencias

irracionales patrocinadas por la cultura, al negocio del amor, al juego de emociones, a los embriagantes y distractores que nos alejan de nuestra propia esencia.

El objetivo de este libro es ayudarlo a que finalmente sus relaciones no sean ni idealizadas ni persecutorias, producto de sus propios desórdenes de personalidad o autoestima, sino como resultado de su propio crecimiento como ser humano, de su encuentro con el verdadero amor.



## **DESMITIFICANDO EL "AMOR"**

### **Los hombres y las mujeres: una introducción al porqué de nuestro sufrimiento**

Estaba discutiendo un día con un amigo, quien afirma que yo seré la próxima generadora de un movimiento femenino y me ha propuesto un encuentro en donde yo abandere a las mujeres y él a los hombres porque, en su sentir, ellos también sufren.

Me ha dicho por ejemplo, que si yo logro el objetivo que me he propuesto con este libro, que es facilitar a las personas desenamorarse, especialmente a las mujeres que por su naturaleza, sucumben más fácilmente ante el "amor", entonces él también lograría que los hombres, en contra de su naturaleza pudieran prescindir del deseo sexual, muchas veces incontrolable ante una hermosa mujer.





Mi amigo considera que las mujeres tenemos una gran ventaja ante los hombres en relación con la sexualidad, pues él piensa que el desear sexualmente a las mujeres es un problema para los hombres y para ejemplificarlo dice: "Yo estoy con varios amigos en una piscina y de pronto, a una de las mujeres se le da por sacar un seno al aire. Todos los hombres inmediatamente nos embelesamos y centramos nuestra atención en ese pecho. Seríamos capaces de irnos en fila detrás de ella. Supóngase que sea yo, continúa, quien se saque un testículo: no pasa nada, si mucho dirán que estoy loco. Pero ninguna mujer se embelesaría".

Le repliqué diciendo que no existe nada de "virtuoso" en que las mujeres seamos "menos sexuales". Es un hecho en el que podría influir, tanto la cultura, como posibles diferencias anatómicas del cerebro. (*Según hipotetiza José Antonio Gil Verona, catedrático de anatomía en la Universidad de Valladolid, España: "El hipotálamo es la zona del cerebro que se encarga, es la responsable de la actividad sexual y se ha visto que es dos veces y media más grande en el hombre que en la mujer. Es un núcleo pequeño"*). Como tampoco lo es el que las mujeres le den mayor importancia al afecto.

Insistía en que los hombres sufren más que las mujeres porque en el caso de una relación sexual, ellos eran los que tenían toda la responsabilidad de la consumación del acto, mediante una adecuada erección. Y que si por algún motivo su pene no respondía, quedaba en completa evidencia ante la mujer su falta de deseo o cualquier complejo sexual. En cambio, continuaba, a la mujer no se le nota nada, sin contar con lo artistas que son para fingir pasión.

Y bueno, pensé, ese asunto de la erección es bastante comprometedor, puesto que pone al hombre en evidencia y a veces es bastante inoportuno. Como él mismo decía: Va uno con su pantaloneta por una playa, ve a una bella mujer y de pronto salta a la vista su gran admiración por ella.

Bueno, continué, y ¿qué de lo que afirman muchas mujeres acerca de la esclavitud de la belleza? Eso de andar de salón en salón de belleza, de boutique y de crema en crema, que para la celulitis, la flacidez, la resequedad, las arrugas. De dieta para bajar unos cuantos kilos, llantas, bananos o como quieran llamar a esos pequeños excesos indeseables en el estómago, las piernas



o las caderas; para poder resultar atractivas ante ustedes.

Y es que los hombres pueden ser barrigones, huesudos, con canas, con arrugas y por más feos que sean siempre existe una mujer dispuesta a ver más allá de su apariencia. En cambio las mujeres nos vemos en apuros si no contamos con un buen trasero (o derriere), unas buenas piernas, unos preciosos senos o una linda cara. Además ustedes como los buenos vinos, por lo menos así lo expresan, no envejecen: se añejan.

Entre más canas y arrugas, más gustador y nosotras las mujeres desde los 30 ya tenemos calificativos tales como "viejas", "catanas" y a los 40, ya nos consideran una pieza de museo. Para un hombre, su puerta de entrada es lo externo, lo interno ocupa un papel secundario en un principio. Una mujer es capaz de sacrificar lo externo por lo interno desde el comienzo. Cuestión de naturaleza obviamente.

Pero mi amigo no declinaba en seguir insistiendo en su sufrimiento y continuaba: ¿qué me dices lo terrible que es para un hombre el verse sometido a la aceptación o no de una mujer? ¡Cómo sufre uno pensando en que le van a decir

que no! Es absurdo decía, que cuando yo era adolescente iba a un baile, nosotros en una esquina y ustedes en la otra, y teníamos que atravesar por el medio para pasar donde la niña que nos gustaba a correr el riesgo de ser rechazados y luego quedar en evidencia delante de todo el mundo.

Claro, pensé, realmente es muy bochornoso enfrentarse al rechazo de una mujer y no sé porqué, llegó a mi mente la idea de que no es similarmente desagradable ser objeto de los más delicados halagos y palabras de amor, cuando lo único que se pretende es lograr nuestra aprobación sin que medie el "amor" realmente.

Fue cuando mi pensamiento se vio interrumpido por el repicar de su teléfono y cuando no era María, Genoveva o Magdalena quien lo llamaba era Elena. Con toda naturalidad me comentaba que él salía 3 ó 4 veces con una mujer y con eso era suficiente para que ellas se enamoraran de él, era tan particular afirmaba, que algunas mujeres después de los años, aún lo seguían llamando.

Cuando escuché su comentario fue difícil que mi naturaleza femenina no se sintiera lastima-



da, no exactamente pensando en mí, sino en cada una de las Marías, Genovevas y Elenas que había conocido sufriendo. Y fue entonces, que sacando de mi interior una gran fuerza le manifesté: esto es patético. Por Dios, ¿hasta cuándo seguiremos siendo las mujeres tan susceptibles al "amor"? Tengo que hacer algo al respecto.

Este comentario le reafirmó mi feminismo, porque él no podía entender del sufrimiento de María, Genoveva, Magdalena o Elena. Ser gentil con ellas, agradable, conversador, simpático, divertido, era simplemente su expresión natural de conquista para encontrar quién le dijera "sí".

Así como yo tampoco he podido entender el sufrimiento de un hombre ante mi negativa de acompañarlo a su apartamento, después de haber pasado la noche bailando con él, sonriéndole, abrazándolo y mostrándole mis mejores atributos físicos. ¡Qué voy a entender yo de eso!

Y es como dice John Gray en su libro *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*: "Los valores de las mujeres son diferentes a los de los hombres. Los hombres valoran el poder, la competencia, la eficiencia y la realización.

Siempre están haciendo cosas para probarse a sí mismos y desarrollar su poder y sus habilidades. Su sentido de personalidad se define a través de su capacidad para alcanzar resultados. Experimentan la realización fundamentalmente a través del éxito y del logro”.

“Las mujeres valoran el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. Dedicar mucho tiempo a respaldarse, ayudarse y estimularse mutuamente. Su sentido de personalidad se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones. Experimentan la realización a través de la participación y las relaciones”.

Continúa Gray: “Para sentirse mejor, los hombres se meten en sus cuevas para resolver los problemas solos. En cambio las mujeres se reúnen y hablan abiertamente de sus problemas”.

“Una mujer tensionada no se preocupa en forma inmediata por encontrar soluciones para sus problemas, sino que busca alivio expresándose y a través de la comprensión de los demás”.

“Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados... Las mujeres se



sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas”.

“El temor más profundo del hombre es no ser lo suficientemente bueno o ser incompetente. El temor más profundo de una mujer es no sentirse digna de amor”.

“Un hombre alterna automáticamente entre la necesidad de intimidad y autonomía. En las relaciones los hombres se retiran y luego se acercan, mientras que las mujeres suben y bajan en cuanto a su capacidad para amarse a sí mismas y a los demás. La autoestima de una mujer sube y baja como una ola”.

“Los hombres discuten el derecho a ser libres mientras que las mujeres lo hacen por el derecho a sentirse fastidiadas. Los hombres quieren espacio mientras que las mujeres quieren comprensión”.

Veamos ahora algunos aspectos que considero probables para enamorar a una mujer. Esto se constituye en la primera puntada para el trabajo a realizar posteriormente: el de desenamorar.

- Para la mujer es indispensable sentirse amada. Si un hombre le demuestra su amor esto la ata enormemente, sea por afecto o por conmiseración.
- Las mujeres somos muy sensibles a las palabras de amor de un hombre. Te amo, me gustas, soy feliz porque te tengo, sin ti no soportaría la vida.
- Igualmente es indispensable sentirse admirada. La autoestima de una mujer es muy frágil. Si un hombre adula nuestra belleza, inteligencia o femineidad, sucumbimos.
- Necesitamos que nos escuchen. Las mujeres buscamos alivio a los problemas hablando de ellos, de sus detalles, de lo que sentimos, de nuestros ires y venires, intuiciones, creencias. Si un hombre nos escucha sin demeritar lo que decimos y sin ofrecernos avalanchas de soluciones, entonces de esta manera nos enamora.
- Si un hombre no presiona, ni muestra desde un comienzo interés exclusivo en el sexo, la mujer siente que se interesa es por ella, por sus sentimientos. Los hombres con las mujeres deben practicar en un principio exclusiva-





mente el sexo oral, entendiendo esto en forma chistosa como el hecho de dejar que ellas hablen y hablen e igualmente ellos también hablar y hablar. Se debe buscar primero la intimidad propia del conocimiento mutuo antes de la intimidad sexual.

- Si recibimos detalles, se acuerdan de la fecha en que nos conocimos, en que nos dimos el primer beso, en que tuvimos la primera relación. Nuestra flor, música, restaurante, marca de chocolates preferida, están ganando muchos puntos en nuestro corazón. Para una mujer, las cosas pequeñas son tan importantes como las grandes y como dice John Gray: "Los hombres creen que la mujer, cuando llevan a cabo algo muy grande para ella, como comprarle un nuevo automóvil o un diamante valoran infinitamente esta muestra de "amor". Para ella una flor, un abrazo, una llamada tienen el mismo valor. Porque las mujeres necesitan muchas expresiones de amor para sentirse amadas".

De otro lado, podríamos enumerar también algunos aspectos que probablemente enamorarían a los hombres:

- Sentirse necesitados. Se conmueven muchísimo con los problemas de las mujeres y si ellos pueden salir en su defensa, están listos para brindar su hombro.
- El hombre valora también la lealtad de la mujer. Aquella que lo defiende delante de sus amigos, que no lo contradice ni pone en duda delante de los demás, en absolutamente nada de lo que dice o hace.
- Aquellas mujeres que les permiten sus acercamientos y alejamientos. Que les dan libertad de actuar y autonomía. Una mujer dominante inhibe a un hombre.
- Necesita saber que ellas son su logro. Una mujer que se ofrece con demasiada facilidad, que los llama, los persigue, los acosa, pierde puntos ante ellos.
- Que no pretenda cambiarlos. Que no les ofrezca ayuda ni consejo sin ellos haberlo pedido.
- Mostrarnos siempre completamente orgullosas, felices y satisfechas de ser su mujer o novia. No quejarse ni culparlo de sus problemas,



esto los abruma y aleja. El hombre necesita saber que está cumpliendo adecuadamente su papel.

- En cuanto al sexo, deberá hacerlo sentir que es el mejor amante del mundo que usted haya conocido o conocerá jamás. Es por esto que el grito, el arañazo, el gemido o el pellizco son válidos.

Es factible seguir enumerando diferencias entre el hombre y la mujer determinando quién sufre o no sufre más, pero creo que no tendría mucho sentido. La batalla entre los sexos es algo inútil. Sugiero que tanto el hombre como la mujer acepten su naturaleza y busquen lo que los complementa en el sexo opuesto. No existe nada de "virtuoso" o "trágico" en ser hombre o mujer, lo complicado resulta cuando nos negamos a aceptar nuestra identidad femenina o masculina y rechazamos en nosotros que existe igualmente, así seamos hombres, una parte femenina en nuestra naturaleza y así seamos mujeres, algo también de masculinidad.

Yo creo que debemos dejar de jugar a las víctimas o los victimarios, porque algo de sensibilidad, afecto, intuición y femenino no le caería

mal a un hombre, así como algo de empuje, lucha, verraquera no le caería mal a una mujer.

Ahora bien, desafortunadamente todavía en mi sentir, actuar y pensar ejerce una gran influencia mi género femenino y es por esto que muchos de los ejemplos están relacionados con mujeres. Sin embargo quiero dirigir este libro tanto a hombres y mujeres que tengan problemas de amor.

El propósito de este libro va dirigido a hombres o mujeres, porque aunque seamos diferentes, el proceso de enamoramiento es similar. Así también como el sufrimiento ocasionado por su terminación.

Pasaremos ahora de este lenguaje coloquial a un lenguaje más científico, relacionando investigaciones y conceptos teóricos que tienen como objetivo el permitir al enamorado darse cuenta de que sus sentimientos no son únicos ni especiales. Los han compartido muchas personas y por eso han sido objeto de estudio de algunos investigadores. Es importante, a pesar de ser principalmente técnico, que realice su lectura, ya que está orientada a desmitificar el enamoramiento.



## ¿QUÉ ES AMOR?

Para muchos, amor es sinónimo de una relación íntima. Sin embargo el amor existe en diferentes formas. Para lo que concierne a este libro nos dedicaremos al tipo llamado amor apasionado, que es equivalente a estar enamorado, obsesionado, "tragado" o "enfermo".

El amor pasional ha sido definido como un intenso deseo de "unión" y los científicos lo han medido a través de la escala de amor pasional (PLS).

Esta escala mide los componentes cognoscitivos, emocionales y comportamentales que indican el deseo de unión, a saber:

### ◆ Componentes cognoscitivos

1. Preocupación por la persona amada.
2. Idealización del otro.
3. Deseo de saber y hacerse conocer del otro.

### ◆ Componentes emocionales

1. Atracción especialmente sexual del otro.
2. Sentimientos positivos cuando las cosas funcionan.



3. Sentimientos negativos cuando las cosas no funcionan.
4. Deseo de correspondencia (amantes pasionales aman y desean ser amados por su pareja).
5. Deseo de una unión completa y permanente.
6. Despertar fisiológico.

#### ◆ Componentes comportamentales

1. Tratar de determinar el sentimiento de la otra persona por uno.
2. Estudiar a la otra persona.
3. Mantener contacto físico.
4. Asistir al otro.

#### ♣ NATURALEZA DEL AMOR PASIONAL

Sobre esto no hay acuerdos. Se considera una experiencia intensamente placentera, o muy dolorosa, o ambas cosas a la vez. Los primeros investigadores consideraron que el amor pasional era una experiencia definitivamente positiva y esto lo corroboran la publicidad y la cantidad de canciones, poemas, films que exaltan el enamoramiento.

Científicos como Douglas Kendrick y Robert Cialdini (1977) alegan que el amor pasional pue-



de ser explicado fácilmente por los principios del reforzamiento. Ellos opinan que los amores pasionales son impulsados por positivas experiencias y parados por experiencias negativas. Donn Byrne (1971) reporta una serie de estudios para demostrar que la gente ama o gusta de aquellos que los satisfacen, y odian o disgustan de esos quienes los castigan.

Amor pasional va más allá del concepto de ser una deliciosa y excitante experiencia iniciada por maravillosas fantasías y gratificantes encuentros con la persona amada. Amor pasional es como cualquier otra forma de emoción, que por su naturaleza envuelve un continuo intercambio entre sentimientos buenos y malos, entre emociones positivas y negativas.

Amantes pasionales experimentan una gran variedad de sentimientos: euforia, felicidad, vulnerabilidad, ansiedad, pánico, desasosiego. Los riesgos del amor le añaden fuerza al fuego. Algunas veces hombres y mujeres se enredan en amores donde la dicha es poca, pero el dolor, la incertidumbre, los celos, la miseria, la ansiedad y el desasosiego son abundantes.

De acuerdo con el folclor popular, la gente espera que la pasión sea una bendición, sea

como la pimienta, la salsa, que le dan sabor a la vida.

El amor pasional parece ser un gran activador de los centros de placer. Estar con la persona o solamente pensar en ella es altamente estimulante. Amor es por definición el mayor sentimiento positivo que uno pueda tener.

Otras cosas como drogas estimulantes o estados maníacos pueden inducir grandes cambios en nuestros cerebros, pero ninguno tan extraordinario y delicioso como la persona amada.

Si la relación no se puede establecer, la ansiedad y otros puntos de dolor se pueden activar, produciendo un gran bache emocional, en el cual el amante se mueve entre la esperanza y el tormento.

## ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL ENAMORAMIENTO

De acuerdo con las investigaciones realizadas, se ha encontrado que el enamoramiento puede producir reacciones fisiológicas, tales como aumento de la temperatura en el cuerpo, palmas sudorosas, cara sonrosada, falta de fuerza en las





rodillas, sensación de mariposas en el estómago, mareos, rápidos latidos del corazón, manos temblorosas y respiración acelerada.

### ☛ LA ANATOMÍA DEL AMOR

De acuerdo con la psiquiatra Hellen Kaplan, el centro sexual del cerebro consta de una red de centros y circuitos neuronales. Estos están localizados en el sistema límbico con núcleo en el hipotálamo y en la región preóptica. El sistema límbico está localizado en el limbo o parte de afuera del cerebro. En vertebrados primitivos este sistema controla las emociones y motivaciones. Esto asegura que los animales actuarán de una manera que garantizará su propia supervivencia y la de su especie. En el hombre, este sistema arcaico permanece sin cambios. Es allí donde las más poderosas emociones son generadas en los hombres y las mujeres, al igual que se da el más poderoso impulso a su comportamiento. En los centros sexuales, los investigadores han identificado centros activadores e inhibidores. El sistema sexual tiene grandes conexiones neuronales a otras partes del cerebro. Por ejemplo, tiene conexiones significantes, ambas neuronales y químicas, al centro del placer y del dolor en el cerebro. Todo compor-

tamiento sexual es definido por la búsqueda del placer y evitación del dolor. Los receptores químicos localizados en las neuronas de los centros del placer corresponden a una sustancia química que es producida por las células del cerebro. Estas han sido llamadas endorfinas porque se asemejan a la morfina, química y fisiológicamente (causan euforia y quitan el dolor).

No resulta descabellado aquí comentar dos historias que se unieron una noche en una tertulia. Se trataba de una mujer, a quien le habían hecho un tratamiento para el cáncer, y después de un año y medio, cuando se suponía, según los resultados de los exámenes médicos que estaba totalmente curada, se aventura a pedirle a su esposo el divorcio, diciéndole que no lo ama y que no desea que ni siquiera le ponga un solo dedo sobre su cuerpo.

No entendíamos su comportamiento. Aunque su relación no había sido la más satisfactoria, la experiencia del cáncer la había unido mucho en un amor conyugal hacia su esposo y la noticia de su deseo de separarse fue tomada como un acto de desamor y de desagradecimiento.



No salíamos del estupor cuando en menos de una semana, ella siente su seno con una leve hinchazón y al volver donde el médico que le había dictaminado la cura absoluta, encuentra de nuevo que tenía cáncer. Prácticamente desde ese momento se notó que era casi nada lo que se podía hacer por ella. Poco a poco fue haciendo metástasis a diferentes partes del cuerpo: entre ellas, posteriormente se encontró un gran tumor en el cerebro. ¿Pura coincidencia?

Una de las personas que nos acompañaba en la tertulia, que era médico, comentó que hacía poco había tenido la oportunidad de conocer en su trabajo a un colega, joven, bien parecido, casado, que al verla, no escatimó ni el menor elogio hacia ella, considerándola una mujer bella, inteligente, como él jamás había conocido. Ella se sorprendió de ver cómo el se comportó, pero la halagó porque sabía que era un profesional muy serio. Rápidamente continuó el romance. Él no cesaba de llamarla y acompañarla, abandonó inclusive sus propias actividades. Le afirmaba que se sentía extremadamente atraído hacia ella, cosa que no le sucedía con su esposa, ya que sin saber por qué, el amor hacia ella había desaparecido. Que ésta no era una mujer mala, pero que no podía sentir nada por

ella. A los quince días del relámpago enamora-  
 miento, él se hizo invitar a su casa a almorzar, y  
 allí ella observó la dificultad que él presentaba  
 para mantener la comida dentro del plato. Con  
 sus movimientos hacía que se derramara sobre  
 la mesa. Sonriendo le dijo: “¿qué te pasa mi  
 amor?, estás actuando como si tuvieras un tu-  
 mor en el cerebro”. Se rieron ambos y él le con-  
 tó que había estado notando que tenía dificul-  
 tad para controlar los movimientos de las ma-  
 nos. Ya un poco más serios, decidieron que efec-  
 tivamente sería mejor hacerse un chequeo mé-  
 dico, y resultó que tenía cáncer en el cerebro.  
 Cáncer que, en ambos casos, los llevó rápida-  
 mente a la muerte.

Parece pura coincidencia, ¿verdad? Algo mági-  
 co, de no ser casualidad. Pero el comportamien-  
 to, desenamorado o enamorado de estas histo-  
 rias, muy probablemente estuvo afectado por  
 un tumor cerebral. ¿Dónde está lo natural de  
 las respuestas afectivas de estos seres humanos?  
 ¿No eran acaso producto de un estado alterado  
 de conciencia producido por el tumor cerebral?

## ♣ QUÍMICA DEL AMOR

Siguiendo con la teoría que pretendo poner de  
 base al programa del desenamoramiento, vea-



mos lo que el psiquiatra Mickael Liebowitz (1983), presenta como su teoría de la química del amor.

Argumenta que el amor apasionado trae un sentimiento de felicidad comparable a los efectos de la anfetamina. Es la phenylethylamine un compuesto parecido a la amphetamine, que produce un sentimiento de buen humor y efectos energizantes parecidos al amor pasional. Él dice que los adictos al amor y los adictos a las drogas tienen muchas cosas en común: la necesidad del romance es meramente la misma necesidad que un drogadicto tiene de sentir los efectos de la droga. El hecho de que la mayoría de los romances pierdan la intensidad con el tiempo, puede ser debido a procesos biológicos normales.

La sensación que sigue a un rompimiento en una relación, es parecida a los efectos secundarios de la anfetamina. Liebowitz especula que debe haber un agente químico para atacar el mal del amor: MAO (monoamine oxidase) un inhibidor que puede contrarrestar al PEA (phenylethylamine) estabilizando a los enfermos de amor.

Liebowitz también ofrece unas especulaciones de las emociones que mantienen las mentes de

los amantes: así como ellos suben y bajan a través del camino del amor y las partes bajas incluyen ansiedad, ataques de pánico, dolor de la separación y el miedo al castigo, los cerebros de los drogadictos operan de la misma manera.

Liebowitz propone que los químicos que se producen naturalmente en el cerebro tienen efectos similares a los estimulantes (como las anfetaminas y la cocaína), produciendo el ímpetu que los enamorados sienten. Químicos relacionados con los narcóticos que producen relajación (como la heroína, el opio o la morfina), tranquilizantes (como el librium y el valium), sedativos (como barbitúricos, qualude y otros calmantes), alcohol (que actúa como sedativo). La marihuana y otros derivados de la cannabis producen un estado de paz y remueven la ansiedad, la soledad y la depresión. En la cima de experiencias espirituales, químicos similares a los sicodélicos como el LSD y la mezcalina producen una sensación de belleza de sentido y de tiempo.

Kaplan (1979) también habla de la química del deseo sexual. En ambos, hombres y mujeres, la testosterona es la hormona de la libido. El neurotransmisor profamine puede actuar como un



estimulante, y la serotonina o 5ht, como inhibidor de los centros sexuales del cerebro. Cuando se está enamorado, dice, la libido es alta, cada contacto es sensual, los pensamientos se vuelven eróticos y nuestros reflejos sexuales trabajan rápido y bien. La presencia de la persona amada es un afrodisiaco, el olor, la vista, el sonido y el toque de nuestro amante, especialmente cuando él o ella están excitados, son estímulos poderosos para el deseo sexual. En términos fisiológicos, esto puede ejercer un efecto físico directo en el sistema neurofisiológico del cerebro que regula el deseo sexual.

### ¿¿CÓMO SON LAS EMOCIONES?

Ahora bien, las emociones, creemos que existen puras, pero la vida emocional de las personas es mucho más complicada. Hatfield (1971) afirma que la gente tiene problemas para determinar qué, en realidad, es lo que siente. A nivel cognitivo trate de pensar qué es lo que siente en este momento y notará lo difícil que resulta precisarlo. Mucho más si pretende describir sus reacciones fisiológicas.

Algunas veces es fácil identificar una emoción por sus reacciones fisiológicas. Por ejemplo hay

algunas emociones que están directamente relacionadas con el movimiento de algunos músculos faciales. Nosotros reconocemos esa expresión de los músculos de la parte de las cejas cuando se juntan expresando un sentimiento de rabia, sin embargo algunas veces, más de una emoción está conectada con los mismos síntomas fisiológicos.

Estar asustado, por ejemplo, produce una lluvia de catecolaminas, pero también la rabia, la satisfacción, la pasión y otras emociones. Muchas veces nosotros no sabemos si queremos reír o llorar.

Otro problema aparece cuando tratamos de describir nuestra vida interior. Muchas reacciones emocionales son inconscientes. George Miller (1956) dice que la gente sólo puede tener conocimiento o estar atenta de siete cosas al mismo tiempo. Sin embargo, mucho del proceso cognoscitivo y emocional debe ser ejecutado automáticamente en distintas partes del cerebro. Por ejemplo, si una determinada secuencia de comportamiento conceptual es repetida una y otra vez, muy pronto se convertirá en algo automático: nuestra madre llora cuando se pone brava, nosotros nos ponemos bravos o nos asus-





tamos cuando la vemos de esa manera, pedimos perdón y tratamos de que ella se sienta bien. Después la relación vuelve a lo normal. La misma secuencia ocurre una y otra vez. Tanto las complejas acciones y reacciones empiezan a suceder automáticamente, nosotros perdemos conciencia de nuestros propios sentimientos.

En la vida real, los individuos se pueden mover de un estado de felicidad a un estado de terror y otra vez a la normalidad en cuestión de segundos. El amor apasionado generalmente lleva implicadas estas complicadas interrelaciones o cambios. La felicidad y el dolor a menudo cruzan el umbral de la conciencia. Hatfield al respecto ha dicho que las emociones pueden interactuar de diferentes maneras:

1. Cuando uno está experimentando diferentes emociones puede, algunas veces, identificar la calidad o la cualidad de esas emociones para así poderlas separar. Se es víctima de una serie de emociones particulares o de mezclas de situaciones emocionales (tener dos emociones al mismo tiempo).
2. Es posible que emociones contradictorias se cancelen las unas a las otras. Puede ser posi-

ble que exista la capacidad de aumentarse dos emociones cuando son activadas en la mente, al mismo tiempo. Existe evidencia de comportamiento que dice que el placer y el dolor dan alimento a la emoción.

El amor apasionado tiene dos caras. El éxito prende el goce y el fracaso crea ansiedad. Tenemos una indicación del poder de nuestra pasión por la intensidad de nuestra manera de disfrutar o de sentirnos angustiados. Por supuesto, tratar de calibrar nuestras emociones es bastante difícil. Es muy difícil poder determinar cuánta miseria le trae a su vida la forma fría de ser del amado, cuánto es por soledad, cuánto es por su propio miedo, o simplemente, porque ese día tenía el ánimo en el piso.

La pasión, según investigaciones realizadas, tiene la virtud de intensificar emociones positivas o negativas. Es decir, hacer ver lo bueno más bueno de lo que es y lo malo, mucho peor.

Se ha encontrado también que el miedo intensifica la pasión. Bajo condiciones normales una variedad de experiencias dolorosas y desagradables pueden incrementar nuestra pasión, nuestra ansiedad y el miedo.



Adicionalmente, se ha encontrado que la pasión puede ser iniciada por la excitación proporcionada por experiencias emocionalmente neutrales pero físicamente activas, como la de montar en bicicleta. Cantor, Zillman y Byant, en 1975, encontraron también que el excitamiento físico aumenta la atracción de la mujer bonita y disminuye la atracción sobre la mujer poco atractiva (Zillman, 1984).

La evidencia sugiere que diferentes estados de excitamiento emocional o simplemente físico, pueden sobrepasar e influenciar el uno al otro. La adrenalina hace que el corazón se vuelva más cariñoso. El placer es un estimulante del amor pasional; sin embargo ansiedad y miedo o simplemente ejercicio físico, pueden jugar parte en esto.

El amor pasional es un fenómeno fugaz (Berscheid, 1983, Hatfiel y Walster, 1978). Textos acerca de la familia y el matrimonio advierten que el amor romántico es temporal. Este amor está determinado a disminuir una vez que las parejas empiezan a vivir juntas. Eric Klinger (1977) dice que los estados altos de este amor romántico son siempre transitorios. La gente vive momentos felices, intensos, que rápidamente se

desvanecen y que todos los intentos por mantenerse con estos sentimientos están destinados a fallar.

Hatfield, en investigaciones realizadas, encontró que las parejas empezaron amando a sus compañeros intensamente, pero que con el paso del tiempo este sentimiento se desvanecía dando paso al amor conyugal o de compañero, el cual es mucho menos intenso, pero combina sentimientos de apego profundos y una gran amistad. Hatfield definió este amor como "la afición que sentimos por ese con quien nuestra vida está profundamente relacionada". Robert Sternberg (1988) afirma que amor de compañía, intimidad y compromiso van cogidos de la mano y propuso el modelo triangular del amor. Asegura que el amor de compañía es resultado de la combinación de la decisión y compromiso y los componentes íntimos del amor. Decisión y compromiso requieren de decisiones a cortos términos y de compromisos a largo tiempo. A corto tiempo toman la decisión de si se aman o no el uno al otro, pero esto no es suficiente. A largo plazo lo más importante es si las parejas se sienten comprometidas con el amor de la otra persona. En cuanto a los componentes íntimos del amor, destacan que la palabra intimidad se



deriva de Intimus, que quiere decir interno o de interno. Ser íntimo significa estar uno cerca del otro y Hatfiel le define tres características a la intimidad: 1. La libertad para revelar diferentes facetas de uno mismo. 2. Preocupación del uno por el otro. 3. Se sienten bien cuando están cerca el uno del otro.

Después de haberles hecho una introducción al tema del enamoramiento, quiero que revisemos la forma como nuestra mente opera con el fin de determinar qué nos llevó a idealizar a ese otro ser humano y posteriormente, qué nos llevará a podernos desligar afectivamente del mismo.

### ¿CÓMO OPERA LA MENTE DE UN ENAMORADO?

Decir exactamente cómo funciona nuestra mente es un poco arriesgado, cuando es un campo tan amplio en el que a pesar de que existen múltiples investigaciones, es todavía mucho lo que falta por descubrir. De todas formas dentro de lo que he podido aprender y es relevante para este manual, no tengo temor en afirmar que nuestra mente puede llegar a ser nuestra mejor aliada o al mismo tiempo, nuestra peor enemiga y que se hace cada vez más necesario

conocer su manera de operar para no convertirnos en nuestro propio títere.

Siéntese cómodamente por unos 10 minutos. Cierre sus ojos y dígame que va a observar la respiración, cómo entra y sale el aire por su nariz en forma natural. Dese cuenta cómo cualquier estímulo interior de su organismo (latido del corazón, movimiento intestinal, p. e.) o cualquier estímulo exterior (sonido de un carro, timbre de un teléfono), nos distrae de nuestro objetivo y sin ser conscientes cada estímulo generó un pensamiento y éste a su vez otro y otro, hasta que, estando en el Mediterráneo, en la cafetería de la universidad o quién sabe en qué situación, recordamos que nuestro objetivo era observar la respiración y nuevamente centramos nuestra atención en percibir cómo entra y sale el aire de nuestros pulmones. Hasta que nuevamente cualquier estímulo lo vuelve a sacar una y otra vez de su propósito. Porque notará que la mente va y viene una y otra vez.

Este hecho no tendría ninguna importancia por ser aparentemente inocuo e inocente. El problema es que el contenido de mis pensamientos, el ir y venir de éstos, está marcando cambios en mi comportamiento y en mi sentimiento.



Ahora, dirija su atención al contenido de lo que a continuación le presento: suponga que usted se encuentra reunido con varios amigos, y de repente irrumpen en el sitio donde se encuentra, diez hombres enmascarados. Usted recuerda las noticias de la televisión, radio y prensa, sobre masacres perpetradas por hombres enmascarados. No sale de sus recuerdos cuando escucha la voz fuerte de uno de ellos que obliga a las mujeres a ponerse en fila e irse desvistiendo una tras otra. Pasa por su mente igualmente el recuerdo de noticias de violaciones y asesinatos y nuevamente es sorprendido con un disparo que le propinan a la que va en primer lugar. No ha terminado de caer al piso, cuando cae en cuenta que una de sus amigas está embarazada. La escucha en medio del llanto y los gritos suplicantes pidiendo que no la vayan a matar porque está esperando un bebé. Pero ellos se ríen de ella y le gritan que mucho mejor, que salen de dos hijos de puta de una sola vez y le dan un puntapié, la tiran al suelo, la desvisten y uno de ellos se le echa encima jadeante, garoso, apuntándole directamente a la sien para poder someterla. Ve su cuerpo ensangrentado y en medio de ese cuadro dantesco... Paremos aquí, podría continuar agregando uno y otro

estímulo para producir diferentes reacciones emocionales en usted, pero no es necesario. Creo que si usted se devuelve en su recuerdo y trata de ser sensible a lo que pasó por su mente y su emoción al hacer la anterior lectura, encontrará que hubo cambios en su pensamiento y en su emoción. Tal vez algo de ira, de miedo, de impotencia, un poco de palpitación o de sudoración o tal vez frunció el ceño, o cerró las piernas, o se movió de un lado a otro, o pensó que esto era una exageración, o sencillamente repugnante. Créame, cualquier cosa que haya sucedido en usted, es consecuencia de la lectura. Si hubo el más mínimo movimiento en sus reacciones fisiológicas, cognitivas o comportamentales, es porque el contenido de lo que estaba leyendo, de alguna manera lo afectó.

Espero que quede claro que el contenido de nuestros pensamientos ejerce una influencia directa sobre nuestra fisiología, emociones y comportamientos.

La mente va a ser mi instrumento de trabajo principal en este manual y para continuar con el análisis voy a retomar algunos conceptos de la terapia cognitiva.





1. Los seres humanos, a partir de nuestras experiencias pasadas o presentes, nos formamos teorías acerca de cada uno de los eventos de la vida y con base en ellas, sin cuestionarlas, sino respondiendo en forma automática, evaluamos el pasado, experimentamos el presente y nos proyectamos al futuro.
2. Esas teorías se resisten al cambio y se refuerzan mediante algunos procesos que efectúa la mente, tales como la asimilación y la acomodación, y por principio de economía cognitiva, porque para la mente resulta más fácil confirmar una teoría que desconfirmarla.

Suponga que algunas personas tienen la teoría de que todos los costeños son perezosos y un día conocen a un costeño muy trabajador. Este hecho es diferente a la teoría. Nuestra mente tendría que hacer un trabajo y sería reestructurar la lectura agregando que existen costeños perezosos, pero que también existen costeños que no lo son. Pero por el principio de economía cognitiva, la tendencia de nuestra mente es asimilar este hecho a la regla general, ignorando las excepciones. Por lo tanto, continuando con la misma teo-

ría: todos los costeños son perezosos y tal vez ese costeño realmente no sea un costeño.

3. La mente, para confirmar teorías (que le resulta mucho más fácil que desconfirmarlas), utiliza otra serie de estrategias diferentes a la economía cognitiva o a la asimilación, como la atención selectiva, mediante la cual atendemos selectivamente a aquella información que confirma nuestras teorías e ignoramos o pasamos por inadvertido todo lo que la desconfirma.

### ♂ ¿QUÉ PASA ENTONCES CON LA MENTE DE UN ENAMORADO?

De acuerdo con nuestras experiencias afectivas tempranas nos hemos formado teorías acerca del amor, de las relaciones y de lo que debería ser nuestro compañero.

En cualquier momento encontramos a otro ser humano que presenta algunas características de las que tenemos en nuestra teoría (alegre, joven, aventurero, organizado, activo, p.e.). Esto nos llena de gran satisfacción e inmediatamente, por asimilación, incorporamos esa información como si ese ser fuera una réplica exacta de



nuestra teoría o alma gemela que mencionan algunos, como el psiquiatra Brian Weiss. Nuestra mente no repara en las diferencias, es decir, no hace ninguna acomodación de la información.

Una vez nuestra mente, por asimilación, dice que ese sujeto es similar a lo esperado, entonces empieza, por atención selectiva, a observar únicamente todo aquello que confirme la teoría desechando los rasgos que muestren diferencias.

Entra también en juego otra serie de distorsiones cognoscitivas como la sobregeneralización, mediante la cual generalizamos esa teoría a todas las esferas de ese individuo. No sólo vemos buenos sus sentimientos, sino también sus pensamientos, comportamiento, familia, amigos, clase social, nivel educativo, edad, hobbies, etc.

Hacemos también deducciones arbitrarias y cualquier comportamiento, pensamiento o sentimiento, lo tomamos para sacar deducciones que no tienen relación con la realidad: me expresó que yo le gustaba. Deducimos: se está muriendo por mí.

O racionamiento subjetivo: si yo me siento tan feliz, entonces él también debe sentirse muy feliz.

O personalización: todo lo que a él le pasa es por mí, si está feliz es porque yo lo hice feliz y si está triste es porque he hecho algo para que esté de esa manera.

O extremismo: llega cumpliendo a la cita y es el ser más cumplido del mundo. Le lleva unos chocolates a su madre y se convierte en el ser más gentil del universo entero.

Más adelante, en el capítulo dedicado a la manera en que vamos a efectuar el desenamoramiento, volveremos sobre las distorsiones y la manera de tomar conciencia sobre ellas.

## ENAMORAMIENTO Y MANÍA

Aaron Beck en su libro "Con el amor no basta", dice que el amor en forma más intensa - enamoramiento - (que algunos consideran como una especie de pseudoamor) va más allá de los sentimientos y anhelos intensos; implica también una alteración de la conciencia. Las expresiones como "flotar en el aire", "sentirse trans-



portado", "con la cabeza en las nubes", indican que alguien está fuera de lugar, desviado de una evaluación y reacción realistas, viviendo un sueño eufórico.

El resplandor ilusorio del amor, continúa Beck, que consiste en magnificar e idealizar las cualidades positivas del amado y la visión en túnel que permite ver sólo los atributos positivos y oculta los negativos, se descubren en el pensamiento típico de las manías.

Como puede verse, Aaron Beck en su libro "Con el Amor no Basta", ha insinuado que el estado de enamoramiento se equipara a la manía, comparación que comparto y para hacer mayor claridad al respecto, partiendo de la base de que el enamoramiento es un estado alterado de conciencia, describiré las características propias del episodio maníaco según el DSMIV, libro de clasificación de las enfermedades mentales, para hacer un mano a mano con las características propias del enamoramiento.

El DSMIV tiene como criterios diagnósticos para diferenciar un episodio de manía, lo siguiente:

*A. Que se presente en un período preciso y persistente con estado de ánimo anormalmente elevado, expansivo o irritable durante una semana o de cualquier duración, (si ha necesitado hospitalización).*

Como puede observarse en el enamorado, éste entra en un período preciso y persistente con estado de ánimo anormalmente elevado, expansivo o irritable por más de una semana o cualquier duración aunque no requiera hospitalización.

Por ahora cumplimos cabalmente con uno de los criterios diagnósticos.

*B. Continúa el DSMIV: Que presente tres de los siguientes síntomas (o cuatro si el estado de ánimo era sólo irritable). Para nuestro caso, como no es sólo irritable, necesitamos tres:*

*1. Excesiva autoestima o grandiosidad*

El enamorado es peor que un bobo toreado: cree que puede irse en contra del mundo entero si es necesario para "salvar" su amor. La autoestima de una persona siempre se encuentra alterada. Tiene la fuerza suficiente para enfrentarse a su familia, a sus principios, a sus valores, o lo que sea necesario para que finalmente triunfe su amor.



## 2. *Disminución de la necesidad de dormir*

No es la característica más sobresaliente del enamoramiento. Aunque la persona enamorada, en medio de la excitación, no necesita ni dormir.

## 3. *Locuacidad*

Esta característica se dirige principalmente al objeto amado, manifestado por un gran deseo de hablar al otro sobre sí mismo, sus sentimientos, para acabar rápidamente con las barreras de tú y yo y ser solamente uno.

## 4. *Sensación de pensamientos rápidos o vuelo de ideas*

El pensamiento del enamorado es rápido en relación con todo lo que tenga que ver con el objeto amado.

## 5. *Distraibilidad*

Para el enamorado es difícil la concentración, su mente se encuentra dispersa en el objeto amado. Los enamorados describen que se sienten en las nubes.

## 6. *Actividad excesiva dirigida a metas (sexual, laboral, etc.)*

El enamoramiento dispara en la persona una gran actividad, se tienen la fuerza y el impulso

necesarios para realizar metas que de otro modo no lograría. Es un gran motivador. A nivel sexual, laboral, etc., se emprenden grandes actividades.

*7. Actividades de alto riesgo potencial  
(p. e. negocios absurdos)*

En relación con los negocios absurdos, el enamorado es capaz de dar las acciones, dinero y todo lo que posee al objeto amado. En esta época se quiere dar todo al otro. Es de muy alto riesgo.

Igualmente se corren los riesgos de embarazo, de ser descubiertos, si es prohibida la relación. Son conocidos miles de casos de personas que han perdido la vida a manos de un esposo o una esposa celosos o un padre ofendido.

Sobra decir que el enamorado cumple con más de tres de los criterios diagnósticos para la manía.

Continuando, el DSMIV considera que para diagnosticar la manía, se debe cumplir, adicionalmente del punto A y 3 ítems del B, el punto C.

*C. Problemas en el funcionamiento cotidiano o requiere hospitalización para impedir daños propios o ajenos.*





El enamorado puede presentar en el funcionamiento cotidiano problemas tales como:

- Problemas en sus relaciones interpersonales, abandono de las mismas, discusión o enfrentamiento por defender a su amado.
- Problemas laborales: distraibilidad.
- Problemas de salud: ansiedad, angustia, estrés, insomnio, pérdida de apetito, y
- Estado alterado de emociones.
- Aunque no requiere hospitalización, el funcionamiento cotidiano del individuo se altera.

*D. Finalmente, el DSMIV plantea que el episodio no sea debido a medicamentos, drogas o condición médica general.*

El enamoramiento, como la manía, tampoco es debido a medicamentos, a drogas o condición médica general.

Como puede verse, la manía es un estado alterado de conciencia y el enamorado presenta una alteración similar. Es muy común ver la preocupación de las personas que están alrededor de un individuo enamorado: no entienden qué le

pasa, porqué hace lo que hace. "Está ciego", "ha perdido la razón", "lo tienen enyerbado", son algunas de las expresiones de los que son espectadores de su comportamiento. Obviamente, no podemos tener la ilusión de que una persona en un estado alterado de conciencia se dé cuenta de su problema. Sería igual a esperar que a los hospitales mentales llegaran los enfermos requiriendo a los psiquiatras, porque se han dado cuenta que han perdido la razón. ¿Quién puede hacer razonar a un enamorado? ¿Cómo puede una persona con sus facultades mentales alteradas tomar decisiones?

De ahí que el estar enamorado, es un estado de alto riesgo, donde no es recomendable tomar ningún tipo de decisión como casarse, embarazarse, participar bienes o empresas al amado.

En caso de ser necesaria la cura para un enamorado, no existen ni medicamentos, ni tratamientos dirigidos en este sentido. Sólo ha sido el tiempo y el sufrimiento causado por un rompimiento, o la aparición de la ira y la hostilidad en sus relaciones, lo que ha menguado un poco al enamorado.

Sin embargo queda como una muy buena inquietud: que es hora de que los psiquiatras, se



gún la teoría del psiquiatra Michael Liebowits, desarrollen un agente químico para atacar el mal del amor, como la MAO, (monoamine oxidase) un inhibidor que puede contrarrestar al PEA (phenylethylamine) estabilizando a los enfermos de amor, así como han desarrollado el litio para la manía.

### ☞ ENAMORAMIENTO Y ADICCIÓN

De otro lado, Stanton Peele comparó el enamoramiento con una adicción. Afirma que son similares, tanto para la adicción como para el enamoramiento, los sentimientos "elevados" de exaltación, embriaguez, placer intenso, así como los sentimientos tristes, vacíos, que se originan cuando se retira el "embriagante" (droga u objeto amado ).

Además, continúa Peele, en ambas situaciones se observa la necesidad compulsiva de conseguir una "dosis" para mantener el estado "alto".

Ahora bien, el comportamiento adictivo no se limita a depender del alcohol o de las drogas. Las raíces de la adicción no se encuentran en una botella, un frasco o una jeringuilla. Se en-

cuentran en nuestra búsqueda de la felicidad en algo que esté fuera de nosotros mismos, ya sean las drogas, las relaciones, en fin, cualquier actividad humana tiene el potencial de convertirse en una conducta adictiva, como el juego patológico, el trabajo compulsivo, el gasto compulsivo, el comer compulsivo, conductas sexuales adictivas y relaciones afectivas adictivas, entre otras.

Ahora, quiero que revisemos los criterios diagnósticos propuestos para el abuso y dependencia de sustancias psicoactivas en el DSMIV y los comparemos con el enamoramiento, a fin de determinar si puede o no ser igualmente una adicción. Para ello cambiaremos el término sustancia por objeto amado.

Empieza el DSMIV:

***A. El abuso de sustancia psicoactiva implica un patrón de problemas repetidos con la sustancia indicada, al menos por dos de los siguientes síntomas:***

- 1. La sustancia se toma en mayor cantidad o por un período más largo de lo que el sujeto pretendía.*



Comparando con el enamoramiento, la persona cada vez requiere de más contacto con el objeto amado y por períodos más largos de los inicialmente pretendidos.

2. *Deseo persistente o esfuerzos inútiles para suprimir o controlar el uso de la sustancia.*

Cualquier esfuerzo del enamorado por abandonar a su amado es inútil, pues sucumbe fácilmente ante su presencia.

El manejo de su estado afectivo se sale de sus manos.

3. *Una gran parte del tiempo se emplea en actividades necesarias para obtener la sustancia o tomar la sustancia.*

Es sorprendente cómo el pensamiento del adicto gira alrededor de la droga, pensando en cómo conseguirla y cómo tomarla. Igualmente, el pensamiento del enamorado gira alrededor del objeto amado, pensando en cómo mantenerlo y qué hacer para mantenerlo.

Nuestras conversaciones giran alrededor del objeto amado, sus ideas, sus problemas, sus sentimientos.

4. *Uso continuo de la sustancia a pesar de ser consciente de que le produce persistentes problemas sociales, psicológicos o físicos, causados o exacerbados por el uso de la sustancia (por ejemplo, fumar cigarrillo diariamente a pesar de conocer el alto riesgo de padecer cáncer de pulmón; usar cocaína a pesar de la depresión inducida por la misma; o continuar bebiendo a pesar de tener una úlcera que empeora con el alcohol).*

Igual pasa con el enamorado: continuar con el objeto amado a pesar de ser casado y poner en riesgo su matrimonio. A pesar de estar enamorado de una persona con problemas de orden público o delictivos. A pesar de saber que el otro no lo ama, p.e. A pesar de sufrir agresión física por parte del otro.

5. *Uso recurrente de la sustancia resultante en la incapacidad de cumplir sus principales obligaciones en el trabajo, escuela o casa (los ejemplos incluyen: a) ausencias repetidas o bajo rendimiento laboral relacionados con el uso de la sustancia. b) ausencias, supresiones o expulsiones de la escuela*



*relacionadas con la sustancia; y c) incumplimiento de las responsabilidades de la casa y con los niños a causa del uso de la sustancia).*

Aunque no es el rasgo más característico del enamoramiento, algunos enamorados pueden incurrir en incumplir sus principales obligaciones en el trabajo, el estudio o la casa como consecuencia del enamoramiento.

- 6. Uso recurrente de la sustancia en situaciones en las que es físicamente peligroso (por ejemplo, conducir un automóvil o manejar una máquina cuando está afectado por el uso de la sustancia).*

Esto no es muy frecuente en el enamorado, excepto que se haya enamorado de una persona con alto riesgo, sea ésta casada o con problemas antisociales.

- 7. Renunciar o evitar importantes actividades sociales, laborales o recreativas a causa del uso de la sustancia.*

En el enamorado es muy característico que si el objeto amado no gusta de nuestras amistades, entonces renunciamos a ellas para complacerlo o dejamos de asistir a activida-

des sociales, laborales, o recreativas, si de alguna manera lo afectan, sea por celos, resentimiento, diferencia de clase, etc.

8. *Tiene repetidos problemas legales o interpersonales relacionados con la sustancia (los ejemplos incluyen arrestos y accidentes de tráfico relacionados con la sustancia y peleas relacionadas con el uso de la misma).*

No es muy característico en el enamoramiento, excepto con enamorados que tengan problemas adicionales.

***B. La dependencia de una sustancia psicoactiva implica, además, uno o ambos de los siguientes criterios:***

1. *Tolerancia definida por: a) la necesidad de incrementar considerablemente las cantidades de sustancias para conseguir el efecto deseado, o la intoxicación; b) una clara disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de sustancia; o c) evidencia de la capacidad de funcionar adecuadamente en dosis o niveles en sangre de la sustancia que produce perjuicios significativos en un consumidor ocasional (por ejemplo, consumir cinco "güisquis" o su equivalente por día).*





El enamorado empieza viendo a la persona amada una o dos veces por semana, con una o dos llamadas adicionales, y poco a poco va sintiendo la necesidad imperiosa de estar en contacto permanente con el objeto amado, hasta que ya no lo resisten, y deciden casarse para permanecer juntos a toda hora.

2. *Evidencia en abstinencia, caracterizada por un síndrome de abstinencia observado después de la reducción o abandono del uso de la sustancia o en respuesta a un antagonista.*

El enamorado, en caso de no tener al objeto amado, presenta síntomas de abstinencia tales como angustia, ansiedad, depresión.

Como puede verse, es acertado también afirmar que el enamoramiento se presenta en forma similar a una adicción.

## ☛ ENAMORAMIENTO,

### CREENCIAS IRRACIONALES Y OBSESIÓN

De otro lado, Aaron Beck afirma que algunas veces el encantamiento adopta la fuerza de un trastorno psíquico. La preocupación irreversible

ble por los pensamientos e imágenes de la persona amada muestra señales de una neurosis obsesiva en el amante embelesado. Esa compulsión conduce también a un deseo irreversible de estar en forma constante con el amado.

Voy a relacionar a continuación el trabajo sobre problemas de amor realizado por Albert Ellis, para que nos demos cuenta de la irracionalidad de un enamorado.

Ellis diferencia el amor romántico del amor obsesivo - compulsivo o amor adicto. Para él, el amor obsesivo - compulsivo o amor adicto es en general, pero no necesariamente amor romántico. Porque una madre puede amar obsesivamente a su hijo, un patrón puede amar compulsivamente su trabajo y un adolescente puede amar obsesiva y compulsivamente a sus amigos del mismo sexo, sin querer tener relaciones sexuales o casarse con este amigo. Pero obviamente, gran parte de este amor adicto es una forma extrema de amor romántico.

Los factores significativos que encierra el amor romántico para Ellis, de alguna manera ya se han discutido anteriormente. Sin embargo para hacer claridad, repasemos:



- Idealización del amado.
- Un alto grado de exclusividad.
- Sentimientos intensos de apego, generalmente con un fuerte componente sexual.
- La convicción poderosa de que el amor durará para siempre.
- Obsesionarse con pensamientos del amado.
- Un fuerte deseo de unirse con el amado.
- Una urgencia para hacer y sacrificar casi cualquier cosa para ganar al amado.
- La convicción de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo.
- La creencia de que uno puede prácticamente fundirse con el amado y llegar a ser uno con el otro.

Sobre el amor obsesivo y compulsivo o amor adicto, escribe:

- Conductas perturbadas tales como pensar obsesiva e intensamente acerca del amado.
- La imperiosa necesidad de reciprocidad.

- Oscilaciones de amor dependiendo de la interpretación que da el que ama sobre la reciprocidad del amado.
- Sentimientos severos de ansiedad y depresión cuando el amado no parece corresponder al amor de uno.
- Idealización del amado y la negativa de ver o aceptar cualquiera de sus defectos.
- El ansia de hacer cosas temerarias para ganar o conservar el favor del amado.

Igualmente, Albert Ellis relaciona las creencias que considera irracionales propias del amor romántico, que son muy importantes para nuestro posterior trabajo:

- Puedes amar apasionadamente a una y sólo a una persona a la vez.
- El amor romántico verdadero dura toda la vida.
- Los sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.
- El sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio. Amor y sexo siempre van juntos.



- El amor romántico puede utilizarse fácilmente para desarrollar y crecer en las relaciones maritales.
- El amor romántico es muy superior al amor conyugal, al amor de amigos, al amor no sexual, y otras clases de amor, y nuestra existencia será dura si no lo experimentamos intensamente.
- Si pierdes a la persona que quieres románticamente debes sentirte profundamente afligido o deprimido durante un largo período de tiempo y no puedes experimentar amor de nuevo en forma legítima hasta que haya finalizado el luto.
- Es necesario percibir amor todo el tiempo para reconocer que alguien te ama.

Y en relación con el amor obsesivo-compulsivo o amor adicto, plantea las siguientes creencias irracionales:

- Debo tener la reciprocidad de mi amado, o si no soy una persona inadecuada, indigna!
- Es horrible perder a mi amado. ¡No puedo aguantarlo!

- Si mi amado no tiene interés por mí o si muere, la vida no tiene el valor y ¡mejor sería estar muerto!
- Mi amado es el único en el mundo para mí, y ¡sólo su amor puede hacerme a mí y a mi vida valiosos!
- Porque debo ganar el favor de mi amado y tengo que estar triste sin él, vale cualquier cosa, incluso arriesgar seriamente mi vida, para ganarlo.

Ahora bien, la función adaptativa que cumple la etapa del enamoramiento en los seres humanos, es la de forjar un vínculo poderoso que incita a una pareja a comprometerse en una relación, porque de lo contrario, sería más difícil comprometernos con otro para el resto de nuestros días, y estar dispuestos a compartir con ese otro, no sólo nuestra esencia, deseos, realizaciones, creencias, expectativas e ilusiones, sino también dinero, hijos, profesión, espacio físico, preferencias, aficiones.

Pero de ahí a creer que estar enamorado es sentir el verdadero amor, o es el estado ideal del ser humano, y mantener todas las creencias que



anteriormente relacioné, es pretender tapar el sol con un dedo.

¿Hasta cuándo seguiremos creyendo en el enamoramiento? ¿Hasta cuándo le seguiremos dando el privilegio de causar nuestra felicidad?

Porque una cosa es tener un estado alterado de conciencia y otra bien diferente es sentir amor como un estado de realización de nuestro ser.

Creo que es hora de darle a cada cosa su lugar y llamarla por su verdadero nombre, aunque salten enervados los enamorados defendiendo sus sentimientos como algo puro, sincero, profundo y libre de toda serie de condicionamientos e imperfecciones humanas tales como el egoísmo, los celos, la subyugación, la obsesión, la adicción, el apego, la manía. Es bueno recordar que el amor no es miedo a la soledad ni al sufrimiento. Que el amor no es dependencia. No es placer. No es pasión. No es un sentimiento. No es una emoción. No es compromiso. No es sacrificio. No es responsabilidad.

Ponernos en contacto con el amor, es ponernos en contacto con nuestra propia esencia, es pa-

sar los límites del pensamiento, comprendernos a nosotros mismos.

Es ser capaces de ver en todo ser humano la dualidad de la vida, lo bueno y lo malo, lo positivo y lo negativo, sin juzgar, sin señalar, sino simplemente siendo testigos.

Es encontrar unidad con el universo. Es dejar de estar separados del mundo y de la vida. Es sentir en cada ser humano a mi hijo, a mi amado, a mi padre, a mi hermano. Es sentir como nuestro, a todo ser humano que se cruce a nuestro lado, estando dispuestos a ofrecerle lo que cada uno de ellos requiere de nosotros y al mismo tiempo a recibir lo que tiene para darnos: un abrazo, un saludo, un conocimiento, una experiencia.

Ponernos en contacto con el amor es conocer nuestro deseo, adentrarnos en nuestra esencia, sentir nuestro palpitar y nuestra sangre fluir, el ir y venir de la respiración. Ponernos en contacto con nuestros temores, angustias y necesidades, y acoger calurosamente todo nuestro ser.

No sigamos buscando la felicidad fuera de nosotros mismos, no sigamos siendo adictos, no





nos dejemos vender la falacia de que en el otro o fuera de nosotros está la felicidad. No existe alucinógeno, ni opiáceo, ni nicotina, ni cafeína, ni anfetamina, ni alcohol, ni comida, ni juego, ni sexo, ni ser humano que pueda llenar nuestros vacíos, que pueda hacerse cargo de nuestra felicidad. Sólo entrando en contacto con la realización de nuestro ser podremos descubrir lo que realmente somos y la manera de adentrarnos en nuestro deseo.

Invito a quienes se encuentran en un estado alterado de conciencia y desean nuevamente recuperar la cordura a continuar con la parte 2 de este libro que pretende acabar con la manía, con la adicción, con la idealización, las creencias irracionales, el apego, la dependencia. Liberándose de este modo de fantasmas, ilusiones, expectativas irreales y pueda entrar en contacto posteriormente con el verdadero amor.

## **A DESENAMORARSE**

### **¿Cuándo iniciar el proceso de desenamorarse?**

No precisamente cuando su relación es todo un éxito, usted se siente correspondido y está en la cúspide de la exaltación; éste no es el momento. Puede que venga el deseo de hacerlo sólo cuando por algún evento su emoción ha tenido un bajón y se encuentra triste, desesperado, angustiado, vacío e incluso hasta con ideas de suicidio, porque su vida carece de todo sentido. Pero sin embargo, todavía no es el momento.

Usted reconoce el momento cuando comprende que en el enamoramiento no está la felicidad y que usted, tal como si fuera un adicto, trata cada vez de consumir más dosis para ser feliz, dando más de sí mismo al otro, dedicando todo su tiempo y energía a mantener los es-



tados de exaltación en su relación, obsesionándose cada día más y entrando en el círculo vicioso del adicto, con sentimientos de exaltación cuando se está bajo el efecto del embriagante y bajo, cuando el embriagante se retira.

Es el momento también cuando usted reconozca que no existe nada de mágico ni nada de celestial en su relación y esté dispuesto a enfrentarse, cara a cara, con sus temores, con el fantasma de la soledad.

Igualmente está preparado para desenamorarse cuando sea capaz de renunciar a la expectativa de que su relación con el otro algún día podrá ser posible y feliz porque los dos se aman; a pesar del sufrimiento actual y de la imposibilidad de la misma. Cuando se convenza a sí mismo que de nada le sirve el amor de su amado, si lo único que obtiene con éste es sufrimiento, angustia y desesperación.

De tal manera, que si usted está enamorado, pero es necesario desenamorarse porque el costo de ese amor es muy alto para usted, se ha perdido en esa relación, toda su vida gira en función del otro, es mayor el sufrimiento a la felicidad o simplemente descubre que es una rela-

ción imposible y está preparado para hacerlo, entonces, alístese para esta gran aventura.

Bienvenido al mundo de los alcohólicos anónimos, drogadictos anónimos, al club de las mujeres que aman demasiado, a los ex-enamorados anónimos. Bienvenido a la sobriedad. A la paz mental.

## EL PORQUÉ DE PERTENECER

### A LA CLASE DE EX-ENAMORADOS ANÓNIMOS

Se ha encontrado en la práctica que para ayudar a una persona a superar su adicción, la mejor terapia es la grupal. El sentido que esto tiene es que cuando las personas adictas se encuentran con otras que presentan su misma problemática, se brindan apoyo mutuamente, se comprenden y se aceptan, tratando de salir adelante con la situación problemática.

Detrás de cada una de estas terapias existe una filosofía de apoyo orientada a la aceptación de sí mismo, al perdón, al amor, al servicio, al crecimiento personal y esta filosofía cumple también una función importante en el proceso de recuperación. Las personas deben encontrar un sentido a la vida fuera de la adicción.



Recuerdo a Víctor Frank, un psicólogo que hizo comparaciones acerca del porqué unas personas lograban sobrevivir en los campos de concentración, y otras fallecían en ellos, y encontró que todo aquel que tenía un para qué en la vida, luchaba por mantenerse vivo.

Cabría pensar entonces que para poder liberarnos del enamoramiento necesitaríamos dos cosas: Una, contar con el apoyo de los pares y otra, darle un sentido a nuestra vida diferente al ser amado. Este dejaría de ser el centro de atención de nuestra vida.

Darle un sentido diferente al ser amado, es una respuesta que cada quien encontrará en su sistema de valores, sus preferencias, su espiritualidad. Valores como la solidaridad, el compromiso y el servicio hacia los demás, serían suficientes como para entrar a competir con el pseudoamor. Así como el sentido dado a través de la espiritualidad y la trascendencia del ser humano. Saber cómo encontrar su misión sería otro objeto de estudio para lo cual, posteriormente, le recomendaré alguna bibliografía pertinente.

En cuanto a la terapia grupal que sería necesaria, creo que podríamos llevarla a cabo tenien-

do presente que, en nuestro medio, existen muchísimos enamorados y ex-enamorados en los cuales nos podríamos apoyar.

Para obtener el apoyo de los pares, es válido que usted les comente abiertamente a sus amigos, familiares, compañeros, que usted se siente enamorado y que ha decidido dejar de estarlo y que por lo tanto, necesita de su ayuda, cuando así lo requiera. Para poder lograrlo, pídales que lo tengan en cuenta en sus programas, que le presenten amigos y que le permitan hablar y hablar de su angustia, de su tristeza y que eso sí, cuando esté idealizando al amado, le saquen tarjeta roja y le recuerden que su amado es un ser común y corriente, con virtudes y defectos, pero no único e irrepetible y mucho menos su alma gemela.

Este método despierta la solidaridad de todos los llamados a ofrecerla y le aseguro que se sentirán muy a gusto de brindarle apoyo.

Sin embargo, espero que supere las barreras de lo que la cultura nos ha inculcado y está determinada en creencias, tales como: que los trapos sucios se lavan en casa, que es mala educación hablar de su vida privada con los demás, que



no se debe llorar ni lamentarse, que uno no debe ni puede ser objeto de burla, que uno no debe ponerse en evidencia ante los demás, que no debe llamar la atención; y se atreva a pedir ayuda a los demás, a pesar de que la etiqueta diga que uno debe ocultar sus emociones.

Es bueno aclarar que, para efectos de este manual, importa nada lo que opinen las buenas costumbres. Es un hecho real que para desanimarnos necesitamos el apoyo de los demás, y que así exista la distorsión de pensamiento de lectura de la mente, esto no es real, las personas no pueden adivinar lo que nos pasa y es imposible que quieran apoyarnos en un momento dado, si desconocen lo que nos está pasando.

Como versa un viejo refrán, recuerde que “el que no llora no mama”. Debemos expresar nuestro deseo de recibir apoyo y compañía, sin temores. No importa que algunos nos critiquen. Se quedará perplejo, pero si usted pide ayuda, encontrará miles de manos bondadosas, dispuestas a ayudarlo. Igualmente usted debe disponerse a recibir esa colaboración.

Lo más sorprendente de los grupos de apoyo es que los que a estos asisten se dan cuenta que

no están solos, que a ellos les pasa lo que le sucede a los demás.

Es increíble que a las puertas del siglo XXI, sigamos creyendo que nuestras experiencias son únicas y nos neguemos a aprender de las vivencias de los demás.

Todos, en algún momento de nuestra vida, nos hemos enamorado y a todos, es probable, nos va a suceder lo mismo. Sé que en la distribución de la población, en una campaña estadística, existen colas hacia arriba y colas hacia abajo de la dispersión de los datos con respecto a la media, es decir, existe una gran mayoría que siente lo mismo, un poco que siente más y otro poco que siente menos (existen excepciones), pero no es creyendo sólo en el dicho de que "la excepción confirma la regla". Lo importante es recordar que en general a todos nos pasa lo mismo.

Apoyémonos en los demás. Solos es muy difícil salir del enamoramiento. No es necesario que formemos un club de ex-enamorados anónimos, casi todos los que ya han vivido la experiencia son ex-enamorados anónimos, lo que pasa es que lo olvidan fácilmente.





Para que se percate de ello, tómese el trabajo de entrevistar a parejas que lleven 3, 5, 10, 13, 17, 27, el número que usted prefiera, de años de matrimonio para ver qué ha sucedido con esas emociones que los llenaban de exaltación, de dicha, de gozo, de unidad, para ver qué ha sucedido con su amor. Recordemos que el enamoramiento facilitó que se unieran, pero el permanecer juntos es obra del desarrollo de otra serie de virtudes como la lealtad, el compromiso, la amistad y el apoyo, entre otras.

### ☛ CAMBIANDO EL FOCO DE ATENCIÓN

#### DE LO POSITIVO A LO NEGATIVO

Esta técnica es contraindicada para individuos que atraviesen por un estado depresivo, así sea menor. No es recomendada su práctica para adolescentes. Está exclusivamente dirigida a **personas** adultas que a pesar de sus esfuerzos, **no han logrado** sobreponerse a una separación física de su amado o no han sido capaces de tomar la **decisión de romper** la relación, a pesar del sufrimiento que ésta genera.

Si usted no se ajusta a esta recomendación, le ruego el favor de continuar con el siguiente numeral.

Ahora bien, en relación con el enamoramiento, nuestra mente tiene algunas creencias que dificultan el proceso que pretendemos realizar. Es necesario hacer una autoevaluación al respecto para conocerlas y poder reestructurarlas. Para ello, tengamos en cuenta que el modelo que voy a utilizar, como lo es el de la terapia cognoscitiva, está basado en que nuestra biología, nuestro comportamiento, nuestro estado de ánimo, nuestro pensamiento y el medio ambiente que nos rodea interactúan entre sí. Por ejemplo, si nosotros nos encontramos en un estado de ánimo depresivo, nuestro pensamiento es negativo, nuestro comportamiento disminuye y nuestros factores biológicos cambian.

Ya vimos cómo los pensamientos del que se encuentra enamorado son positivos en relación con el amado, el estado de ánimo es eufórico, la fisiología se altera y el comportamiento es activado. Para dejar de estar enamorados, debemos actuar en estas cinco áreas para ayudarnos a estar mejor.

Nos vamos a dar cuenta de los pensamientos disfuncionales que tenemos en relación con el objeto amado, con el amor y con la relación en sí que nos lleva a permanecer en el sufrimiento.



Las expectativas que usted tiene frente al amor serán el objetivo principal de este trabajo porque el problema resulta cuando tenemos creencias distorsionadas o expectativas irreales acerca del enamoramiento, que nos llevan a ver al otro como a la única fuente de felicidad que tenemos.

Usted podrá llegar a ser más realista y aprender a ver a su objeto amado como a un ser capaz de actos buenos y actos malos, con cualidades y defectos, y va a ser capaz de quitarle el don de hacerla feliz o infeliz, pues esto la lleva a la angustia, la depresión y el miedo permanente de perder al objeto amado (apego).

En primera instancia vamos a aprender a identificar todas las distorsiones cognitivas que nuestra mente emplea, para ello, usted va a efectuar, durante una semana, un diario de los pensamientos que ha tenido en relación con el amado.

Repasemos ahora las distorsiones cognitivas, una a una:

1. *Inferencia arbitraria*: conclusiones hechas en ausencia de evidencia sustancial. El enamorado que concluye que su amado es su alma

gemela, porque presenta algunas de las características con que siempre soñó.

2. *Abstracción selectiva*: la información es sacada de contexto. Algunos detalles son resaltados mientras que otras informaciones son ignoradas. Un hombre que estando en una reunión con su amada escucha cómo ésta relata que llegaron tarde porque la llanta se pinchó, y se siente incómodo porque cree que su amada lo está haciendo quedar en ridículo delante de sus amigos por descuido en el mantenimiento de su vehículo.
3. *Sobregeneralización*: se refiere a tomar un evento específico como característico de la vida en general, antes de lo que realmente es: un caso entre muchos. Concluir, por el hecho de que el amado la felicita por un logro, que es el ser que más la quiere en el mundo.
4. *Magnificación*: un caso circunstancial es percibido de una manera más intensa o menos intensa de lo apropiado. La mujer que recibe un beso de su amado y considera que nunca antes en la vida se había sentido tan feliz como en ese momento.



5. *Personalización*: eventos externos son atribuidos a uno mismo, cuando la evidencia es insuficiente para llegar a una conclusión. Asumir que la felicidad o infelicidad del otro es producto de algo que yo hago o dejo de hacer.
6. *Pensamiento dicotómico*: es ver las cosas en términos de dos categorías mutuamente excluyentes: o blanco o negro, sin concebir puntos intermedios (matices de gris). Todo lo que hace el amado es bueno.
7. *Razonamiento emocional*: asumir que las reacciones emocionales reflejan la verdadera situación. Creerle más a los sentimientos que a la razón (prepotencia afectiva). Si me siento tan bien con él es porque él es mi alma gemela.
8. *Lectura de la mente*: creer que mágicamente sabemos lo que el otro esté pensando, sin ayuda de comunicación verbal. Interpretar que el otro nos desea porque nos hace una mirada fortuita.
9. *Catastrofizar*: los eventos negativos que pudieran ocurrir, son tomados como catástro-

fes intolerables e inevitables, antes que como hechos desagradables en perspectiva. Si el amado incumple una cita se asume como una de las mayores tragedias, se cree que ya no existe amor y que la vida entonces no vale nada.

Ahora bien, para detectar los pensamientos automáticos que se cruzan en su mente en relación con el amado, cuando se encuentre pensando en éste, preste atención a cualquier idea o imagen que pase por su cabeza en ese momento y escríbalas en el diario. Puede hacerlo tratando de recordar episodios pasados con el amado, sean éstos positivos o negativos. Para que sus recuerdos sean más vívidos, es necesario que en su imaginación recree todos los detalles concernientes a la escena, tal como si usted fuera un director de cine. Va a caracterizar todo: vestuario, lugar, sonido, iluminación, ambiente, etc.

El siguiente es un ejemplo para dar mayor claridad al respecto. Supongamos que usted esté recordando una salida suya con su amado a un café: él le corre la silla y le sonrío y usted se sienta cómodamente. En ese momento pasan por su cabeza ideas tales como: ¡ qué tan atento! se pre-



ocupa mucho por mí. ¡es todo un caballero! Me ama.

Luego, él pide la carta y en un tono suave y dulce le pregunta: mi amor, ¿qué prefieres tomar?, yo tomaré hoy sólo lo que tú pidas. Por su mente va pasando: tiene los mismos gustos míos. Soy muy importante para él. Se preocupa sólo por mi deseo.

Hacen su pedido al mesero y empiezan una amena conversación. Él le toma sus manos entre las de él y la mira suave, dulce y largamente a su ojos como queriendo hacer parte de usted misma y por su mente pasa: jamás había sentido algo igual, esto es lo mejor que me ha pasado en la vida. Sería horrible perderlo. Él me ama.

Dejemos hasta aquí la escena porque ese corto relato ya nos sirve de base para que usted aprenda a reconocer que su pensamiento puede ser distorsionado, dada la insuficiente información, y le puede ayudar a monitorear la clase y frecuencia con que estas distorsiones se presentan en su actuar. Este monitoreo consciente de sus pensamientos y distorsiones lo llevarán a percatarse de lo poco realista que se es cuando se está enamorado.

Vamos a retomar sus pensamientos y a determinar de qué tipo de distorsión cognoscitiva se trata:

<b>Pensamiento automático</b>	<b>Distorsión</b>
¡Qué tan atento!	Sobregeneralización
Se preocupa mucho por mí	Sobregeneralización
¡Es todo un caballero!	Sobregeneralización
Me ama	Lectura de la mente
Tiene los mismos gustos míos	Inferencia arbitraria
Soy muy importante para él	Inferencia arbitraria
Se preocupa sólo por mi deseo	Inferencia arbitraria
Jamás había sentido algo igual	Magnificación
Esto es lo mejor que me ha pasado en la vida	Magnificación
Sería terrible perderlo	Catastrofizar

Los teóricos cognitivos creen que el pensamiento disfuncional y las distorsiones se desarrollan debido a un procesamiento de la información erróneo, pues se basan en información incorrecta o insuficiente.

Los individuos tendemos a juzgar positiva o negativamente a una persona, basados muchas veces en la interpretación de un solo hecho, y





la mayoría de las veces es un hecho no confrontado con la realidad, sino que es originado en nosotros por la magia de la adivinación del pensamiento o en una inferencia arbitraria obtenida a través de la abstracción selectiva. Por ejemplo, selecciono su rostro amable y a partir de ahí deduzco que está feliz y si lo está, es porque me ama.

Continuando con la explicación que traemos para observar nuestros pensamientos y determinar el tipo de distorsión que efectuamos, vamos a agregar un elemento adicional a nuestro diario y es que, igualmente, vamos a escribir la emoción asociada a esa situación determinada.

Situación relevante	Pensamiento automático	Emoción
Él me corre la silla.	¡Qué tan atento! ¡Cómo se preocupa por mí! ¡Es todo un caballero!	Seguridad y Protección
Pedir lo mismo que yo.	Tiene los mismos gustos míos. Soy importante para él.	Grandiosidad

Le toma las manos y la mira fijamente.	¡Jamás había sentido algo igual!	Palpitación Mariposas
	Esto es lo mejor que me ha pasado en la vida.	Gozo
	¡Sería horrible perderlo!	Miedo

De esta manera usted puede ver que los pensamientos automáticos están relacionados, juntos o unidos a las respuestas emocionales y cómo contribuyen al marco positivo (idealización del amado).

Ahora bien, si cambiamos los pensamientos automáticos positivos propios del pensamiento por pensamientos negativos controlados, cambiarían las respuestas emocionales contribuyendo a formar un marco negativo hacia el amado, que es uno de los propósitos de este manual, ya que, el marco positivo es una de las características que mantiene el enamoramiento.

Para ello cambiamos intencionalmente el pensamiento automático positivo relacionado anteriormente que nos lleva a fomentar el enamo-



ramiento, por un pensamiento negativo. Veamos algunos ejemplos:

Situación	Pensamiento controlado	Respuesta emocional
Él me corre la silla.	Todos los hombres hacen lo mismo para halagar a una mujer.	Indiferencia
Pide lo mismo que yo.	Quiere halagarme. ¿será que no tiene criterio?	Menosprecio
Le toma las manos y la mira fijamente.	Hace lo mismo con todas.	Rabia

Este cambio a reinterpretar negativamente lo que habitualmente calificamos positivamente, nos permite ver cómo, si se cambian los pensamientos automáticos, cambian las emociones frente a un hecho.

Es bueno recordar que un hecho puede ser susceptible de ser evaluado como algo positivo o negativo; una cualidad es al mismo tiempo un defecto, y si hacemos el esfuerzo de reinterpretar negativamente, estamos contribuyendo a mermar la balanza que se inclina hacia la idea-

lización del ser amado. Permítase por lo menos el beneficio de la duda. Mal interprete en este punto del ejercicio. Posteriormente, vuelvo y enfatizo, es necesario equilibrar la balanza sin que se incline hacia ningún lado. Pues es necesario que las relaciones no sean ni idealizadas ni persecutorias.

Si este ejercicio le ha generado incomodidad o se siente violentado, le ruego el favor de nuevo de pasar al siguiente titular: Acabando con los estímulos discriminativos que disparan el programa del enamoramiento.

Posteriormente, para afianzar estos pensamientos automáticos negativos, vamos a buscar evidencia que nos los refuerce.

El proceso de reestructuración de los pensamientos automáticos positivos en pensamientos automáticos negativos incluye el considerar explicaciones alternativas y permitir que éstas hagan parte del repertorio cognoscitivo del individuo.

Para poder lograr esto, el pensamiento automático negativo debe ser evaluado por cada uno



de ustedes. Una vez esto ha sido llevado a cabo, una reenmarcación o reestructuración de la percepción ocurre, lo cual permite a la persona mirar la situación menos positivamente, como es la tendencia del pensamiento del enamorado.

Un ejemplo de esto, es la mujer que cree que desarrolla la creencia de que con el hombre del que está enamorada es con el único que puede ser feliz en la vida, porque solamente estando con él se siente flotar en el aire, importante, querida, admirada. Se le pide posteriormente que evalúe este pensamiento con evidencia existente y considerando explicaciones alternativas al respecto.

En relación con el ejemplo, se le pidió que dijera la evidencia que tenía para afirmar que sólo con su amado era feliz en la vida y al respecto afirmó: "nunca antes había sentido lo mismo con otra persona y estando con otras personas ahora, tampoco siento lo mismo."

Posteriormente, se le insistió a que le diera a cada evidencia otra explicación alternativa y encontró:

<b>Pensamiento automático</b>	<b>Emoción cognitiva</b>	<b>Distorsión</b>
Sólo con él soy feliz en la vida.	Flotar en el aire, sentirse querida, admirada.	Sobregeneralización.

A continuación, determinamos la evidencia que existe para validar lo que se está pensando y se determinan las explicaciones alternativas que pueden existir en relación con la idea que se tiene, en este ejemplo: “sólo con él soy feliz en la vida.”

<b>Evidencias</b>	<b>Explicaciones alternativas</b>
Nunca antes había sentido igual.	Siento esto porque estoy enamorada y todos los enamorados sienten igual.  Estoy sobregeneralizando.
Estando con otras personas no me siento igual.	Existen diferentes tipos de amor y diversas formas de sentir.  Una de las características del enamoramiento es precisamente altos sentimientos de excitación y grandiosidad.



Al mirar la evidencia que existe se da cuenta, mediante la explicación alternativa, de que el hecho de que nunca antes había sentido así, no significa necesariamente que sólo con esa persona será feliz. Porque conociendo que lo que siente es producto del enamoramiento, sabrá que con cualquier otro del que se enamore también podrá sentirse igual.

De otro lado, la evidencia de que no siente lo mismo actualmente con otras personas, la confronta con el pensamiento alternativo de que lo que caracteriza la etapa del enamoramiento, es precisamente los altos sentimientos de excitación y grandiosidad y además, que existen diferentes tipos de amor y diversas formas de sentir.

Posteriormente, se le pide que califique de 0 a 100 puntos cada pensamiento alternativo para evaluar el grado de creencia que tenemos en la explicación alternativa. Si no creemos la factibilidad de alguna de las explicaciones alternativas, entonces no tendrá ningún efecto sobre nuestro sentir. En el ejemplo propuesto se calificó con 50 puntos cada una de las alternativas. Como no era significativo se le pidió que indagara más respuestas alternativas hasta encontrar algunas que pudieran puntuar alto.

Cuando la evidencia es insuficiente, es a menudo una buena idea formular una hipótesis, pensar acerca de lo que podría ocurrir en cualquier situación hipotética dada y evaluar la predicción.

En nuestro ejemplo, en el que se cree que la única felicidad que tiene en la vida la encuentra con el hombre del que está enamorada, podría, si así lo deseara, confrontar esta creencia por ejemplo revisando una a una las actividades que realiza sin la compañía de su amado y le producen satisfacción, por ejemplo, el trabajo, jugar tenis, visitar amigas, conversar con su madre, hacer meditación u orar y determinar el grado de placer que obtiene. Esto le permitirá observar que realmente existen muchas situaciones en la vida donde el amado no tiene injerencia y sin embargo, puede sentirse feliz.

Igualmente, puede revisar una a una sus relaciones con hijos, padres, familiares, amigos, compañeros y determinar el grado de placer que aportan a su vida y notará cómo, de una manera diferente, cada una de estas relaciones aporta satisfacción a su vida.

El enamorado deberá reaprender modos alternativos de pensamiento basados en la informa-





ción recogida y practicando estos nuevos pensamientos diariamente, por ejemplo:

Con mi amado me siento flotar en el aire, importante, admirada y querida, pero con mi madre me siento también querida, con mi hijo me siento importante, con mis amigos me siento admirada y respetada.

Estando con mi amado me siento feliz, pero cuando juego tenis, trabajo, hablo con mis amigas, hago meditación u oro me siento también feliz.

Con la práctica, las personas pueden aprender a reestructurar sus pensamientos y a balancear sus distorsiones derivadas de creencias erróneas o de información insuficiente.

## ☛ **DESPERTANDO LA ENEMIGA DEL AMOR**

**Ahora bien, para continuar nuestro trabajo, nos quedaremos inicialmente en el marco negativo porque éste nos puede despertar la ira, la gran enemiga del amor.**

Este manual pretende permitirle que despierte la ira hacia su amado a través del marco negati-

vo, porque solamente una emoción tan poderosa como la ira puede contrarrestar la emoción del enamoramiento.

La comprobación científica de esta hipótesis, la han efectuado miles de parejas que inician su relación con la idealización de su amado, vivenciando sentimientos de unidad, exaltación y gran felicidad por el intercambio continuo de reforzadores positivos. Sin embargo, cuando empiezan a convivir, permiten que por sus diferencias de expectativas frente al amor y la relación, surjan el desengaño y la desilusión y con estos se incrementa el intercambio de comportamientos negativos del uno frente al otro, despertando la asesina del amor: la ira, que se encargará mediante la hostilidad, la irritabilidad y la cólera de apagar la más encendida pasión.

Además, existe evidencia de que la agresión es un mecanismo de defensa que origina la desvalorización del amado para lograr la desidentificación con el objeto amado. (Ver Igor Caruso en *La Separación de los Amantes*).

De tal manera, que si queremos acabar con el amor, debemos hacer lo que han venido haciendo las parejas aumentando el intercambio de



experiencias negativas, distorsionando el pensamiento para que, mediante la abstracción selectiva, sólo nos centremos en los aspectos negativos del otro, olvidando lo positivo para poder pasarlos de héroes a villanos y de princesas a brujas.

El hablar de agresión, de ira, de intercambio de reforzamientos negativos, no implica agresión física ni verbal hacia el otro. Debe quedar absolutamente claro, que lo que aquí se propone es exclusivamente a nivel mental, no comportamental.

Para lograrlo, no le permitamos a nuestra mente que se recree una y otra vez con los recuerdos positivos de la relación. Cuando estemos inmersos en dichos pensamientos, detengamos nuestro pensamiento, digámonos alto, y dirigamos nuestra atención a seleccionar recuerdos de actos bochornosos, desagradables o de desamor de los cuales hemos sido objeto por parte de esa persona.

Es necesario que en un principio centremos nuestra mente en los recuerdos negativos. Por un tiempo desecharemos, mediante la técnica de "alto" (detección del pensamiento), todas las

memorias positivas. Entonces, cada vez que se venga a nuestra mente algo positivo, nos decimos "alto" inmediatamente y desviamos nuestra atención hacia otro tema.

Vivencemos una y otra vez cualquier acto negativo del amado en nuestra mente cuidándonos de no encontrar ninguna justificación. Recordemos que el enamorado distorsiona lo negativo, siempre encuentra un motivo "bondadoso" detrás de todo acto de su amado para disculparlo o perdonarlo. Contrario a lo que sucede cuando ya conviven juntos, que siempre encuentran un motivo "culposo" detrás de todo acto de su amado para juzgarlo y condenarlo. Y como lo veremos posteriormente, deberemos tratar de no hacer abstracción selectiva ni para lo negativo ni para lo positivo, simplemente observar los hechos en su verdadera dimensión.

El enamorado, mágicamente convierte todo lo negativo en positivo. Por lo tanto, utilizando el mismo encantamiento, vamos a volver lo positivo en negativo. Contrario a lo que hacemos en terapia de pareja para encender el amor de nuevo.



Características positivas iniciales	Las convertiremos en
Tranquilo Sabe muy bien lo que desea Concreto Ordenado Cariñoso	Perezoso Exigente Caprichoso Obsesivo Siempre quiere sexo

Y así, a cada cualidad, le vamos a ver su contrapartida. Esto facilita ver cómo lo que es una cualidad, si así lo deseamos, es susceptible de convertirse en un defecto. Aunque es difícil hacer lo que se propone, porque ya los veo protestando, diciendo que es imposible inventar defectos a otro que no tiene, o que tendría que ser uno paranoico para ver malas intenciones detrás de las acciones de otra persona, es necesario que haga un esfuerzo y vea el otro lado de la moneda. Todo es susceptible de ser visto positiva o negativamente.

**Basados en este marco negativo, vamos a utilizar la imaginación para hacer efectiva la reestructuración de sus pensamientos, de la siguiente manera:**

Siéntese cómodamente en un lugar y a una hora en que no sea fácilmente perturbado. Cierre sus

ojos suavemente, realice dos o tres respiraciones profundas. Una vez su cuerpo esté sereno, visualice a su amado realizando algún acto que incluya esa cualidad que tanto lo atrae. Inmediatamente va a cambiar la escena y va a visualizar el lado negativo de esa cualidad. Si es muy generoso, visualice cómo se queda sin un centavo porque le está dando todo el dinero a la madre de él por ejemplo. (En este caso, la emoción negativa debe despertarla hacia su amado, no dirigida a la mamá. Los enamorados tienden a orientar su ira hacia todo el que se relacione con el amado, menos hacia éste). Cuando pueda despertar alguna emoción negativa, suspenda la imaginación y permítase sentir el disgusto que esto le generó.

Adicionalmente, permita que las personas que lo conozcan le relaten hechos negativos de él y cuando se los estén relatando no piense en su amado sino en cualquier otra persona. Si piensa en su amado, automáticamente encontrará justificación. Simultáneamente sienta lo que le produciría a usted un comportamiento negativo como el que le relatan.

Para mantenerse en lo negativo a fin de despertar la ira, pida a todo el que se cruce en su cami-



no que le cuente sus desengaños de amor. No se le arrime al que esté enamorado ni feliz con su pareja. Cuando le estén relatando las historias imagínese que el amado del otro es su propio amado y trate de sentir en carne propia el sufrimiento y la desilusión.

Sólo si se hace absolutamente necesario porque no ha logrado encontrar explicaciones alternativas que le faciliten disminuir la idealización del amado, continúe con la ejecución del próximo ejercicio. De lo contrario, prosiga con el próximo titular.

Le sugiero un experimento bastante cruel, cuyo objetivo es demostrarle lo poco que sabemos amar y romper otra atadura más hacia el otro. La creencia de su supuesto profundo amor por nosotros. Consta de dos partes:

En la primera, usted va a poner a prueba el amor incondicional de su amado y le vamos a presentar problemas ficticios para que su reacción, si es negativa, nos sirva de alimento: dígame que está embarazada, si eso a él le aterrara, o que usted está confundida en sus sentimientos y no sabe si lo quiere o no. Póngalo a prueba con algo que usted sepa que no acepta. Sea contundente, dígame que tiene sida y punto.

Si esto no le proporciona fuego a su ira, entonces hagamos la parte dos del experimento: no le proporcionemos ningún reforzamiento positivo al otro por lo menos durante una semana. No se arregle para él, no lo adule, no haga lo que a él más le guste. No lo llame, no le corresponda llamadas. Cancele su compromiso justo antes de la hora convenida sin explicaciones. Muéstrese indiferente. No le hable en un tono especial. Cuando conversen, opóngase abiertamente a sus criterios, no esté de acuerdo con él. Sea caprichosa, céntrese más en lo que usted quiere. Niéguese a ceder, a transar.

Es probable que el otro reaccione y le muestre la otra cara de las cualidades positivas. Aproveche cualquier reacción para nutrir su rabia contra él.

Le aseguro que si usted realiza este ejercicio va a encontrarse con muchas sorpresas. Usted no sabe cómo es el otro cuando está enamorado, simplemente porque su mente está centrada en complacerlo y en hacerle creer que son el uno para el otro.

El pretendido amor del enamoramiento es muy frágil y susceptible y en la mayoría de los casos,





cuando pasa la exaltación y grandiosidad, se olvidan de las promesas e ilusiones hechas bajo el efecto de la manía, quebrándose en mil pedazos.

El verdadero amor, es algo que es a prueba de todo, es incondicional, porque no se llama amor a un comportamiento del ser humano que es susceptible de cambiar de acuerdo con el estímulo que se le presente.

Los enamorados siempre quieren mostrar lo mejor de sí al otro. Se arreglan de manera especial, son cariñosos, detallistas, cuando se encuentran, cada uno trata de disimular las diferencias para que parezca que son como la tuerca al tornillo. En sus intercambios predomina totalmente lo positivo. Con el paso del tiempo y **cuando** ya son pareja, se invierten los papeles, **se centran** en las diferencias y el intercambio **empieza** a ser cada vez más negativo sintiendo **a su vez** que uno es clavo mientras el otro es martillo.

Aprovechemos la experiencia de tantas parejas, utilicémosla para acelerar un proceso que ha sido lento, pero seguro.

Una vez hemos logrado el cambio de lo positivo a lo negativo, vamos a controlar nuevamente el pensamiento con la técnica del "alto" para dedicar sólo una mínima parte de nuestro tiempo al amado.

Recordemos que una de las características del enamoramiento es la obsesión del pensamiento, en el ser amado. La primera parte de este tema ha sido controlarla para evitar el pensamiento positivo. La segunda parte va a ser controlarla para dejar la obsesión, ya sea positiva o negativa, sobre el otro.

Es necesario que destinemos sólo media hora al día para pensar, si necesitamos hacerlo, en relación con el ex-amado. Ese tiempo debe programarlo a la misma hora. Las veintitrés horas y media restantes del día, cada vez que se nos venga a la mente, inmediatamente vamos a decir ¡alto! Si es necesario decir en un principio un millón de veces ¡alto!, lo haremos. Esto detiene el pensamiento como ya se ha dicho y le permite a usted que dirija su atención hacia la dirección que usted prefiera. Piense en cosas que le gusten mucho: el mar, la naturaleza, un proyecto, el mejoramiento de algún proceso, etc.



No se dé permisos, fuera de la media hora destinada, para pensar en el ex-amado. Cada vez que se descubra en esos pensamientos no dude en detenerlos por más feliz o rabiosa que se encuentre, guíese por la norma de este manual: "Sólo media hora para el ex-amado, al día".

Una advertencia para que no se desmoralice. Todo nuevo hábito toma su tiempo en condicionarse en la mente. Va a presentar recaídas, pero le aseguro que cada vez van a ser más leves e inocuas.

## ❧ ACABANDO CON LOS ESTÍMULOS

### DISCRIMINATIVOS

#### QUE DISPARAN EL ENAMORAMIENTO

Una vez ya hemos pedido auxilio y hemos pasado de un marco positivo a uno negativo, dediquémonos a atacar otro frente. Para desenamorar es necesario atacar varios aspectos al tiempo. La batalla la daremos con todo.

A pesar de que este ejercicio que propongo a continuación da mucha pereza hacerlo y se considera de entrada que carece de importancia, es mi deber recordarle que aunque no seamos

conscientes de ello, nosotros vivimos condicionados y los registros que propongo a continuación son para descubrir algunos condicionamientos propios del enamoramiento que es necesario trabajar.

Piense en la gran variedad que existe en su vida. Casi nada. Siempre tiende a hacer lo mismo. Todo el tiempo escucha uno a las personas decir: "Es que yo soy así." "Es que a mí no me gusta sino salir a caminar." "A mí me encanta tal canción o tal carro, o tal persona, o tal aroma, o tal o tal cosa" y lo dicen con tanta convicción que uno cree que realmente eso es de esa manera, que eso es producto de su elección, pero no, ¡qué va!, ¿cuál elección?, eso no es sino producto del condicionamiento.

Supongamos que un hombre admira su belleza, a usted le gusta que la admiren, le sonrío, él le sonrío también, empiezan a conversar y usted se siente bien, en confianza. Es probable que si usted se vuelve a encontrar otra vez con ese hombre, usted se muestre amigable, simpática, se sonrían, se sientan confiados y más fácilmente intercambien información. Aunque no lo parezca, esto es un condicionamiento.



Como también lo es la vieja historia de la mujer que siempre cortaba la carne en las puntas y al preguntársele acerca del porqué lo hacía, respondió que siempre lo había visto hacer así a su madre y al pedírsele que consultara a su madre sobre el porqué cortaba la punta de la carne, ésta simplemente respondió: "Cuando estaba recién casada teníamos muy pocos utensilios de cocina y la sartén era muy estrecha. Si no cortaba las puntas de la carne no me cabía". Acepte mi reto en este momento para que me demuestre lo contrario.

Empiece hoy mismo, a partir de este momento, a escribir en un cuaderno cada vez que sea consciente de alguna emoción, sea ésta de amor, dolor, sufrimiento, ansiedad, ira, es decir, cada vez que se percate algún movimiento en su interior que lo saca de su rutina, escriba inmediatamente la hora en que esto sucedió y las circunstancias que en ese momento rodearon el hecho, es decir, lo que usted estaba haciendo, y con **quién** lo estaba haciendo.

**Registre también** el sitio donde se encontraba, la **música que sonaba**, en fin toda una cantidad de **detalles relacionados** con el hecho, incluyen-

do los pensamientos que pasaban por su mente en ese momento.

Haga esto de lunes a domingo sin dejar de escribir detalle y relacionar también la emoción asociada.

Una vez pase la semana, vamos a hacer el siguiente análisis:

- De lunes a domingo vamos a revisar las mismas horas, p.e.: las 9 a.m. y vamos a ver si hay similitud en las emociones registradas para esa hora. Si en los 7 días de la semana, existen por lo menos 4 registros de una misma emoción para esa hora, le colocamos una señal que podría hacerse con un resaltador color rojo si es ira, azul si es tristeza, rosa si es amor, amarillo si es ansiedad o negro si es miedo, entre otras. Y así sucesivamente para las 10, 11, 12 m., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 11 y 12 p.m., si hasta esa hora estamos despiertos.
- Vamos a observar todas las emociones resaltadas, que corresponden a las que más se repiten en una hora determinada y entramos a analizar las situaciones asociadas a esa emoción. Igualmente buscaremos de lunes a do-



mingo, cuáles son las situaciones que se repiten y en ellas, qué personajes son significativos, lugares, música, en fin, cualquier tipo de estímulo relevante, incluyendo algún pensamiento que se repita.

- También marcaremos cada una de esas situaciones que se presentan con más frecuencia para una hora y emoción determinadas.
- Posteriormente vamos a revisar día a día y vamos a destacar la emoción más relevante para cada día, por ejemplo, los lunes noto que me siento más triste, los martes, con más ira, los miércoles, con más ansiedad y colocamos al final de cada día, en mayúscula, la emoción sobresaliente.
- Revisamos el tipo de actividades que concuerdan con la emoción sobresaliente de cada día y destacamos los estímulos asociados, incluyendo los pensamientos relevantes.
- Finalmente, haremos un resumen de las horas, días, actividades, personas, lugares, situaciones específicas que están más condicionadas a determinadas emociones y destacare-

mos aparte, las actividades placenteras y displacenteras que se realizan en toda la semana.

Con esta información vamos a reestructurar nuestra semana de la siguiente manera:

Si encuentro que una hora específica o un día o una actividad está asociada a una emoción determinada, entonces procedo a tomar medidas sobre el asunto.

1. Reviso los pensamientos asociados, porque éstas son las creencias que yo tengo frente a ese hecho y es necesario reevaluarlas. O por lo menos tomar conciencia de que son ellos los que están generando en un momento dado, determinada emoción y que no es algo fuera de mi control porque es mágico, sublime o porque es causado por el amor del otro por mí o el amor mío por él. Nos sirve de alguna manera para ir desmitificando.
2. Las actividades que están asociadas a sentimientos de ira, tristeza, dolor, ansiedad, por ejemplo, trato de modificarlas en la medida de lo posible. Si encuentro, por ejemplo, que son relacionadas con el trabajo, tengo que evaluar muy bien esta situación porque a lo





mejor es necesario pensar en cambiar de empleo. Muchas personas vivimos tan enajenadas que no tomamos conciencia de que muchos de nuestros malestares son ocasionados por un mal empleo.

Si son actividades relacionadas con el manejo del tiempo libre, simplemente ensayo nuevas actividades para ir quedándome exclusivamente con las que me generan mayor satisfacción. Es muy común que por rutina o costumbre hagamos siempre lo mismo, aunque en muchas ocasiones no nos genere placer.

Se dará usted cuenta, al revisar las actividades, que su vida está muy reducida, que tiene muy poca variedad espacial (casi siempre va a los mismos lugares), muy poca variedad sensorial (casi siempre ve y escucha lo mismo), muy poca variedad social (su círculo de amigos es muy reducido), muy poca variedad temporal (cambia en el tiempo muy poco las actividades).

Dese cuenta cómo casi siempre los viernes hacemos lo mismo, al igual que los sábados, domingos y de lunes a viernes es la misma rutina.

Es necesario, para atacar otro frente importante del desenamoramiento, que estemos dispuestos a innovar, a cambiar desde el peinado, el ropero, los "hobbies", todo. No podemos seguir siendo acartonados. Comiendo lo mismo, haciendo siempre la misma cosa.

Aunque parezca una teoría todo lo anterior, la mayoría de las personas vivimos enajenadas de nuestra propia vida, simplemente vamos actuando como reacción a determinados estímulos. Nuestro sistema nervioso central, y el sistema nervioso autónomo ya saben lo que tienen que hacer al igual que nuestra mente, en realidad no nos prestamos atención, no observamos lo que pasa con nosotros. Es tan dramática esta situación de no escucharnos a nosotros mismos, de no actuar guiados por nuestra propia sabiduría que por ejemplo, usted come una cena fuerte a las 11 p.m., justo antes de acostarse a dormir y pasa una mala noche, con la digestión pesada, y es probable que al otro día repita la misma comida, tal vez con la única diferencia de tomarse un antiácido para la indigestión, pero no realiza un cambio sustancial al respecto, como es comer más ligero o todavía más significativo: como sería reacomodar su horario para cenar a una hora apropiada.



Se levanta en la mañana con la sensación de cansancio, se siente sin ánimos, y a pesar de que su organismo le está informando que hay algo que no está funcionando adecuadamente, usted se sobreesfuerza para realizar asuntos que requieren de una gran vitalidad, y a lo sumo se tomará algún medicamento para el "malestar" que siente.

De otro lado, le dicen alguna palabra en especial y esto la hace sentir triste o aburrida, y no se percata ni siquiera de cuál es el origen de una emoción determinada en usted.

Como he tratado de mostrarle, vivimos condicionados, por ejemplo a sentirnos de X o Y manera a determinadas horas o días de la semana. Existe alguna música a la que somos más sensibles, algunos olores que nos despiertan agrado o desagrado, determinadas actividades que nos llenan de satisfacción o fastidio y sin embargo **no somos conscientes de ello.**

**Recuerdo** algo que me parece un buen ejemplo **para este enajenamiento.** Se trata de un **hombre maduro,** que estaba a punto de romper su **relación con su esposa,** porque ella le reclamaba **mayor actividad sexual** de la que él le estaba

ofreciendo. Cuando indagamos al respecto, después de mucho ir y venir, ustedes podrán hacer conjeturas de que se trataba de un problema de deseo sexual, o de relación de pareja o de un trastorno de personalidad pero no, nada de eso, las cosas en la vida son muy simples en su origen, nosotros nos encargamos de hacerlas imposibles. El asunto era así de simple en su origen: en el inicio de la relación los dos eran muy fogosos y para sentir lo que sentían, no tenían que hacer ningún esfuerzo (recuerden que esto es lo mágico del enamoramiento), pero con el paso del tiempo..., la rutina, la costumbre, la emoción del enamoramiento se va agotando y se requiere hacer algún esfuerzo consciente por parte de cada uno de ellos, si pretenden mantener algún nivel de pasión.

Aquí empieza el drama donde lo simple se convierte en imposible. Los individuos creemos que el amor es suficiente para mantener una relación y esta creencia es la causante del mayor desastre, desilusión y desengaño en las relaciones, porque no quieren trabajar y luchar por ellas. Creen que cuando ya no se siente lo mismo, naturalmente, sin esfuerzo, es porque se acabó el amor y no saben que tal vez haya bajado la pasión; pero que existen muchas otras vir-



tudes que pueden mantener una muy buena relación de pareja.

Se les olvida que el enamoramiento es como una adicción y como tal, presenta el fenómeno de la tolerancia: cada vez se necesita más dosis o ensayar nuevas sustancias para poder sentir lo inicial. El mismo fenómeno de tolerancia se presenta en el ser humano y cada vez necesitamos de otros elementos adicionales. En un principio, una mirada nos hacía temblar, después fue necesario la cogida de la mano, después el beso, después el contacto sexual una vez, dos, tres, y si no empiezan a cambiar de posiciones, de sitios, a incluir fantasía, juego, poco a poco se va perdiendo el encanto.

Continuando con la historia, esta pareja cuando fue bajando la pasión y se pasó de la fusión propia del enamoramiento en la que creen que los dos son iguales, a distinguirse mutuamente como seres individuales, empezaron a notar que a ella le gustaba hacer el amor, especialmente a la hora de irse a dormir y que a él le fascinaba especialmente a la hora de levantarse. Él, a la hora de ella, estaba sin un solo aliento, cansado de trabajar todo el día y ella, a la hora de él, estaba som-

nolienta y sin el más mínimo interés. Pero esto no les significó nada.

Fue así como pasado algún tiempo y dándose cuenta él del poco interés que ella mostraba al ser despertada, se cansó de "molestarla" y resentido decidió no hacerlo más, sin decir nada al respecto (ella tal vez debería adivinarlo). Ella por su parte, pasado algún tiempo y al ver que iban pasando los días y él se mostraba poco interesado en hacerle el amor en la noche, se sintió humillada ante la idea de pedirle abiertamente que quería hacer el amor y decidió no rogarle más (también sin mediar palabra). ¡Es patético! ¡Qué falta de reconocimiento de nuestra manera de operar! Si cada uno de ellos se conociera lo suficiente y hubiera hecho un esfuerzo por conocer al otro, simplemente hubieran llegado a algún feliz acuerdo. Pero no, tuvieron que crecer el resentimiento y la ira, para que en medio de una discusión, se dijeran que ya no soportaban más la situación: o se cambiaba o se divorciaban.

¿Por qué sucede esto, una y otra vez? Porque tenemos la falsa creencia de que las cosas en la vida deben ser naturales y que cuando media el acuerdo, ya no tiene gracia y que cuando media nuestro control, ya es algo artificial.



Que tire la primera piedra el que se crea que es un ser natural, y que piense que nos podemos comparar con el reino animal. Nosotros no somos naturales (instintuales) únicamente, también tenemos corteza cerebral y por lo tanto capacidad de decidir y actuar sobre nuestro comportamiento y sentimiento (lo que ustedes consideran algo artificial).

¿No hubiera sido mucho mejor que esta pareja por ejemplo, conociendo que tenían preferencias diferentes se hubiera puesto de acuerdo con una hora neutra, en la que él no estuviera fatigado y ella no estuviera tan somnolienta? Aunque pareciese artificial, seguramente hubiera resultado una mejor opción, comparada con la terminación de la relación por supuesta "incompatibilidad sexual", "humillación", "indiferencia", "falta de amor".

¿Para qué nos sirve la cabeza? ¿Por qué no ser creativos y decidir hacer el amor por ejemplo a las 5 de la tarde y si el problema es que los niños están despiertos, entonces buscar alternativas como irse a un motel o conseguir el apartamento de un amigo? O como lo dijera alguna vez, recuerden que las mangas no son sólo exclusividad de las vacas y los caballos. O hacer lo

que hacía alguien, quien muy chistosamente contaba, que cuando llegaba a su casa de correía, siempre llegaba cargado de dulces y galletas para sus hijos.

Mientras se entretenían en la pieza de ellos comiendo y comiendo, él en el cuarto del lado, se les comía a la mamá.

Debemos dejar a un lado la falsa creencia de que lo que se programa es artificial y carece de emoción. Pero ¿para qué han pasado años y años de civilización?, ¿no creen que va siendo hora de tomar control sobre nuestras vidas y empecemos a sentir lo que deseamos sentir? No somos animales esclavos de nuestros instintos. Que nuestro sistema nervioso autónomo y central cumpla su misión; pero obedeciendo las órdenes que imparta cada uno de nosotros.

Por esto, los he invitado a que se sensibilicen a las horas, los lugares, las personas, los pensamientos, las canciones y a todos aquellos estímulos en los que ustedes son más susceptibles a recordar, a deprimirse, a sentirse mal, para ejercer un control consciente sobre estos hechos.





No tiene sentido, si usted descubre que el sábado por la tarde es el día de la semana que peor se siente, que se quede manicruzado repitiendo lo mismo sábado a sábado, mientras puede objetivamente cambiar, como si fuera un director de cine, su propia escena. Cambiando lugares, personajes, pensamientos, estímulos en general.

Utilice todas las distracciones cognitivas que existen para afrontar los días y horas de riesgo: por ejemplo, dedique más tiempo al trabajo, si éste es satisfactorio, haga deporte si es su preferencia, o gimnasia o váyase de paseo. Recuerde no limitarse a reproducir exactamente lo que siempre hace. Explore, incursione en áreas desconocidas, rompa con la tendencia a efectuar siempre lo mismo y con los mismos. Usted no es un ser acabado. Pellízquese y verá cómo le duele, porque está vivo y despierto.

## ♣ CONTROLANDO LAS MALAS JUGADAS DE LA MENTE

### ◆ Quitándole al otro el don de hacer feliz o infeliz a otro

Cuando he trabajado ayudando a desenamorar a una persona, uno de los aspectos más difí-

ciles fue controlar los pensamientos relacionados con la otra supuesta felicidad del amado con otro.

Recuerdo el caso de una mujer muy enamorada que sufría porque su amado tenía otra. Ella se los imaginaba felices haciendo el amor, paseando, gozando, sentados en un bar tomándose unos tragos, absolutamente felices conversando, riendo y esto la atormentaba muchísimo.

El imaginar feliz a nuestro amado con otra, es una fuente de gran dolor. No toleramos la idea de que sea feliz con otra o que le dé a la otra lo que supuestamente nos pertenece. Es difícil luchar con la creencia de que el otro es mío y me pertenece.

Para esto siempre recomiendo tres cosas: La primera, es que haga una evaluación objetiva de lo feliz que se puede sentir otra persona con su amado, la segunda, es que contrarreste estas imágenes como en el marco negativo visto anteriormente, visualizándolo absolutamente aburrido, sintiendo la infelicidad de la otra, y la tercera es que aunque nos duela la verdad: debemos aceptar que el otro no nos pertenece.



En la historia que traigo, se le pidió que evaluara realmente qué tan buen amante era su amado, si realmente era un tipo alegre, buen conversador, divertido. Posteriormente se le pidió que visualizara la misma escena, en el bar, en un viaje, tomando trago, pero viendo a la "otra" aburrida, insatisfecha, inconforme de estar al lado de un hombre que no era tan buen amante, ni tan buen conversador, ni tan divertido. Que lo visualizara como cualquier otro sin ningún don en especial.

No se alcanzan a imaginar el efecto que esto trae. Debe hacerse hasta lograr creíble la escena, sobre todo valiéndonos de los puntos débiles del otro y de la otra, si los conocemos.

¿Por qué nos produce tanto sufrimiento que el otro sea feliz con otra persona? ¿Acaso ese dolor no es producido porque nos enamoramos es de nosotros mismos a través del otro? ¿Qué es lo que buscamos en el otro? ¿Acaso algo diferente de nuestra propia felicidad?

Nosotros no nos la jugamos por alguien que no exalta o engrandece nuestro ego. O sea que nos enamoramos de la supuesta felicidad que el otro despierta en nosotros, no del otro realmente. Si

somos capaces de visualizarlo, quitándole el don de producir felicidad, como un incapaz de despertar grandes sentimientos en nosotros, entonces el dolor cesa. Porque dejamos de sufrir por nuestro ego, por nuestro egoísmo.

Pero tenga mucho cuidado cuando haga estas visualizaciones en verlo sufrir con la otra, porque inmediatamente despertamos nuestro espíritu maternal. Simplemente, póngalo en el lugar de cualquier cristiano, quitándole el don de hacer feliz o infeliz a otro ser humano o a usted misma, para que su reacción carezca de emoción.

### ☛ REVISANDO EXPECTATIVAS IRREALES

Una persona que tuvo oportunidad de atender quería separarse de su amante porque éste tenía otra mujer, pero llevaba dos años intentándolo y no había podido lograrlo.

Cuando ella se empezaba a alejar afectivamente de él, reaparecía su amado, diciéndole que no quería perderla definitivamente, que él aún la amaba, que sólo con ella sentía la pasión verdadera; la besaba, la abrazaba y le suplicaba que lo comprendiera, que él estaba



unido a la otra y que no podía dejarla por la hija. Ella pensaba: él verdaderamente me quiere, él sufre mucho con esta situación, la culpable es esa otra mujer que me lo arrebató valiéndose de yerbas y brujería. Caía nuevamente en sus brazos, hacían el amor. Cuando volvía ella a presionar para que tomara una decisión al respecto, él se mostraba indiferente y hasta se volvía agresivo con ella.

El hecho de que él fuera un día querido y otro odioso con ella, le reafirmaba el embrujo del que había sido objeto y dirigía todo su odio contra la otra mujer.

Cuando se le planteaba que buscara otra explicación al comportamiento de él, diferente a la brujería, se resistía, porque su creencia absoluta era que él la amaba y que si la otra no existiera, estarían felizmente casados. Si aceptaba cualquier otra explicación diferente a la brujería, era poner en duda el amor de él y eso era lo que le mantenía la ilusión de volver algún día a ser feliz, a pesar del gran sufrimiento que actualmente vivía.

Parece curioso, pero la creencia de esta persona, la he hallado en todos los casos que no se

pueden resolver, porque mientras las personas manejen la expectativa de que algún día las cosas podrán volver a ser como eran antes, y de que algún día finalmente triunfará el amor, se resisten a romper con la ilusión.

Se logra el rompimiento sólo en el momento en que el individuo deja a un lado las falsas expectativas de que su felicidad está en manos solamente de esa persona, y cuando se hacen insensibles al amor del otro, es decir, cuando dejan de creer en éste.

Nunca sucumba ante los actos desesperados del otro, cuando note su alejamiento. Los seres humanos somos patéticos, adoramos el amor del otro hacia nosotros, y cuando vemos que está en peligro, sacamos toda una serie de mecanismos para preservarlo. Nuestro ego puede con todo.

Recuerdo también a una mujer que llevaba 10 años de separada, y demandó a su esposo por alimentos para su hijo, a pesar de ser muy adinerada y no necesitar realmente de esa pensión mensual. Lo que ella realmente quería, era no perder la creencia de que él todavía la amaba y la deseaba, a pesar de todo.



Por lo tanto, cuando se iba para el juicio, se colocaba la ropa que todo el mundo le admiraba, las mejores joyas, la mejor loción, lucía el mejor peinado y sonreía desde que entraba hasta que salía del juzgado. No dejaba de mirarlo picaramente y de enseñarle sus piernas. Obviamente al terminar, él no resistía y atraído por su simpatía, le decía que estaba más hermosa que nunca y ella se sentía desfallecer de la emoción. Confirmaba su creencia, y ésta los mantenía en un juego de atracción - repulsión.

Una vez descubierto el sentido del juicio para ella, se le pidió ir absolutamente desarreglada, de tenis, jeans, camiseta por fuera, sin joyas, sin maquillaje y durante la sesión, le era prohibido sonreírle, ni siquiera mirarlo. Como era de esperar, se acabó el juego para ella.

**Esté preparado usted también para todo tipo de juegos. No crea que esto es amor. No es más que la reacción de un ego herido, que se resiste a perder a su más ferviente admirador.**

**Frente a los ataques de amor del otro, inmúnese pensando que los seres humanos somos egoístas y no pensamos sino en nosotros mismos, que cada cual es responsable de sus emo-**

ciones, y que usted solamente debe hacerse cargo de las suyas.

### ♂ CERRANDO TODA POSIBILIDAD DE CONTACTOS

Los seres humanos somos extremadamente sensibles a palabras lisonjeras o de aprobación. Las mujeres no resistimos por ejemplo, que nos digan que somos atractivas, bellas, que nuestros ojos son espectaculares, que tenemos unas piernas hermosas o un derriere hechizador. También sucumbimos a las adulaciones con respecto a nuestra inteligencia, que nos digan que somos brillantes, inteligentes, sagaces, que cogemos las cosas en el aire, extremadamente intuitivas, nos embelesa. Que nos admiren nuestros valores, nuestra delicadeza, tacto, femineidad, es algo extraordinario. Y ni se diga lo que sentimos cuando alguien que nos interesa nos dice que le gustamos o que nos ama, que su felicidad sólo la obtienen con nosotras, que somos ardientes, tan deliciosas como el mejor de los postres...

Pero ¡cuidado!, para efectos de lograr el objetivo propuesto de desenamorarnos, debemos insensibilizarnos a semejantes dardos de amor, si no queremos sucumbir.





Cuando le estén expresando aprobación, admiración o un eterno amor, no permita que estas palabras lleguen a su ego, porque éste es capaz de echarlo todo a perder.

Pase simultáneamente por su mente pensamientos tales como:

Mi valía personal no depende de ti. Me alegra que pienses así de mí, pero eso no me compromete para nada contigo. Y seamos más agresivos, digamos cosas como: ya había escuchado esto antes. A cuántas se lo habrá dicho. ¿Qué pretenderá de mí al decirme esto? Recuerde que uno se enamora es de uno mismo a través del otro. No crea que si usted no lo hace feliz se va a interesar en usted.

Adicionalmente, no visualice en ese momento al ser que ama pronunciado esas palabras. Imagínese que provienen de cualquier ser humano desconocido para usted, por el cual usted carece de interés en atraer su amor. Visualice si quiere un repollo o una vaca que tiene un disco grabado que dice: eres linda y hechicera, te amo, te amo, eres todo en mi vida, no puedo vivir sin ti, tú eres la única que me hace feliz. Eres linda y hechicera, te amo, te amo, eres todo en mi vida,

no puedo vivir sin ti, tú eres la única persona que me hace feliz...

No crea que esas palabras son porque usted realmente le interesa como ser humano. Cada cual no busca sino su propia felicidad. No permita que su mente se crea esta historia para que no dispare en usted sentimientos de expansión y engrandecimiento. Recuerde que un enamorado es peor que un bobo toreado y que si se traga todos esos dardos, no quedará nada de usted.

Otro aspecto a controlar no es sólo el de la palabra, también es el del contacto físico. Recuerde la adicción. El adicto debe alejarse de los factores predisponentes y de la sustancia en sí. ¿Que tal un alcohólico trabajando de mesero en un bar? Evite el contacto si realmente quiere desenamorarse.

No haga como muchas personas que me han consultado, que se ponen a prueba y caen en el intento. Usted bien enamorada se pone frente a ese hombre, ese hombre la abraza, le susurra dos o tres palabras y usted ya no tiene control.

Para controlar esto, no se deje llevar por la sensación. Inmediatamente anteponga al ser amado



la imagen nuevamente del repollo o del cancionero de la esquina o cualquier cosa que no esté cargada por usted afectivamente en forma positiva sino que, por el contrario, sea negativa o neutra.

Recuerdo el caso de un colega, que atendía a un hombre que no podía controlar su impulso sexual cuando se encontraba frente a un travesti, aunque quería hacerlo, porque esto lo mortificaba muchísimo. Lo llevó a lograrlo mediante el control del pensamiento. Le pidió a este individuo que visualizara a un travesti y que inmediatamente se disparara su impulso sexual, cambiara la imagen agradable del travesti, por algo que a él le pareciera repugnante. En el caso de ese paciente era la pus y las llagas. Por lo tanto, cambiaba la imagen del travesti seductor y con sus botas, su maquillaje, su lascivia, por una pobre persona llena de llagas, escurriendo pus por todas partes. Parece absurdo, pero esto de alguna manera funciona, aunque existen personas que reportan que un enamorado sería capaz de decir en este caso de la pus: parece que tuviera lechera por todo su cuerpo para lamerla deliciosamente.

Que esto produce recelo, que parece artificial, claro que sí, pero que funciona, funciona, sobre

todo si usted antepone algo que realmente le desagrada. Que mata el deseo, claro que lo mata. Pero dejemos la prevención y controlemos nuestro pensamiento. Visualicemos no a nuestro adorable amado con su delicioso olor, su exquisito sabor, su suave tacto, las encantadoras sensaciones. Vea en este caso a un sapo, una rata, una cucaracha, lo que usted prefiera, pero en todo caso, algo que no le permita disparar toda la pasión propia del enamoramiento y vuelva a caer una y otra vez en sus brazos, sintiéndose impotente como el adicto ante la sustancia psicoactiva.

Ahora bien, es importante destacar que asociado al proceso del desenamoramiento, debemos manejar también a un pequeño monstruo, que se filtra en todas las relaciones y que causa bastante sufrimiento: EL APEGO.

### ♁ ENFRENTÁNDOSE AL MONSTRUO DEL APEGO

Complementario a lo que ya he expuesto, voy a trabajar, de aquí hasta finalizar este capítulo, un tema que sirve o complementa el proceso de desenamoramiento, pero que también funciona de prevención para aquellas personas que tienen su relación en buenos términos.



Para hablar sobre el apego, voy a contar un ejemplo que alguna vez escuché en una conferencia. Decía el conferencista para saber qué es el apego: suponga que usted tiene una bicicleta y que a usted le gusta muchísimo montar en ella. Diariamente sale en las tardes y pasa delicioso dando una gran vuelta. Pero un día, usted es asaltado y le arrebatan su bicicleta. Si acepta este hecho, reemplaza la bicicleta por otra, o cambia de actividad, y en vez de montar en bicicleta se mete en clases de natación, o juega tenis por ejemplo, entonces usted no estaba apegado a la bicicleta. Pero si usted se siente morir, se niega a aceptar la pérdida de la bicicleta y a reemplazarla, entonces esto sí es apego.

El enamoramiento plantea que nuestra felicidad depende exclusivamente de ese otro ser humano y en caso de que éste no esté, entonces nuestra vida carece de sentido (sin mi bicicleta no puedo vivir = apego).

Para contrarrestar el efecto negativo de esta creencia, es necesario que usted disponga de otras fuentes de felicidad. No se trata de renunciar a la bicicleta, se trata de cultivar otros hábitos que en caso de que uno de ellos no se pueda dar, se dé el otro. Es como tener fogón de gas y

al mismo tiempo estufa eléctrica y por si las moscas, un fogoncito de petróleo.

Los enamorados entregamos toda nuestra energía y tiempo a ese otro ser: el resto del mundo desaparece. Esto se debe controlar, a pesar de que sea una característica propia del enamoramiento.

Debemos reservar tiempo para la familia. Para los otros amigos, para continuar con miles de actividades aunque en muchas de ellas, la otra persona no tenga participación.

No podemos tampoco actuar como un adicto, deseando cada vez más y más sustancia, debemos controlar su uso, de tal manera, que es necesario que por más deseos que mantengamos de permanecer con el otro, abramos espacios, dejemos por dónde circule el aire, para que no terminemos asfixiándonos. Continuemos con nuestras amistades. Limitemos el tiempo de compartir con el amado.

El apego viene asociado al temor. Cuando estamos pegados a otro ser humano, nos da miedo perderlo. De manera que una vez pegados a otro ser humano vivimos en el eterno temor



de perder la bicicleta, porque sin ella no sabríamos qué hacer y cómo seguir viviendo.

Debemos tomar conciencia por tanto de la raíz de nuestros temores, conocer exactamente a qué le tenemos miedo, para poder luego enfrentar este fantasma. La única forma conocida de acabar con el miedo, es enfrentándose a él. Si usted le teme a los ascensores por ejemplo, no sirve de nada que suba siempre las escaleras para evitar la ansiedad de montarse en ellos. Lo único que le funciona es meterse a un ascensor, a pesar de que sienta que se va a morir, para que constate que su organismo reacciona y presenta respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración, sensación de mareo, o respuestas cognitivas tales como la creencia de que se está muriendo, pero que a pesar de todo, estas reacciones tienen un tope máximo, y al llegar a éste, la emoción se va agotando, y sin darse cuenta ya ha llegado a su destino. Sólo enfrentando el miedo se vence el miedo. La ansiedad no es más que el miedo a tener miedo.

Para llegar a la raíz del temor que usted tiene de perder definitivamente a ese otro ser, vamos a emplear una técnica del doctor Aaron Beck, llamada la flecha que baja, y la voy a ejemplifi-

car, para que aprenda a mirar el resultado anticipado que hacemos de pensamientos automáticos y usted pueda llegar al origen de sus miedos.

Se realiza identificando el pensamiento automático, o lo que pasa por su mente cuando se hace usted mismo la pregunta: ¿Qué pasaría si me separara afectivamente de mi amado? Una vez dada la primera respuesta, se pregunta: si es así, ¿entonces qué? Y a cada nueva respuesta le vuelve a efectuar nuevamente la misma pregunta: si es así ¿entonces qué? Notará al hacerlo que usted no se había cuestionado tanto acerca de algo, ni había profundizado realmente en sus temores, hasta el momento en que llega a la raíz de sus miedos.

La raíz del miedo depende de cada ser humano en particular y es necesario que usted descubra la suya para poder actuar sobre ella. Veamos pues algunos ejemplos con diferentes raíces.

### **Ejemplo 1:**

*¿Qué pasa si termina su relación con Paul?  
Que Paul no lo toleraría.*





*Si es así, ¿entonces qué?*

Se pondría agresivo conmigo.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Yo podría no ceder más ante su agresión y responder también en forma agresiva.

*Si es así, ¿entonces qué?*

¡Plum!, una gran explosión.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Ya querrá hasta acabar con la sociedad que tenemos.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Se acabará la fábrica.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Repartirá todo y a mí me dará unas máquinas.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Con esas máquinas solas yo no hago nada.

*Si es así, ¿entonces qué?*

Nos veremos muy mal económicamente.

## **Ejemplo 2:**

- Separarme de Carlos sería una locura.
- Él sufriría muchísimo al igual que mis hijos.
- Todo el mundo se me vendría encima.

- No soportaría el rechazo de todos.
- Perdería de pronto a mis hijos o él se suicidaría.
- No me lo perdonaría jamás.
- No podría nunca ser feliz de nuevo.
- Viviría deprimida y sola.

### **Ejemplo 3:**

- Me quedaría del todo solo.
- Me deprimiría y me encerraría en mí mismo.
- Estaría igual que en la otra separación.
- Es horrible sentirse así.
- Sufriría muchísimo.
- Enloquecería.

El miedo a desenamorarse puede llegar a ser como en los ejemplos: el temor a perder la seguridad económica, a deprimirse o a enloquecer, a quedarse solo, a no volver a conseguir a otro, a no volver a ser feliz, a no volver a sentir lo mismo, a ser castigada, etc., etc.

El miedo a sufrir por diferentes motivos es patético en los enamorados. Hace parte de nuestra cultura. Andamos tras el placer, no importa el costo emocional que esto acarrea, ni espiritual, ni económico, ni social. Nos movemos por reforzadores inmediatos y es necesario recordar



en este punto que lo importante de esta técnica es llegar al origen de nuestros miedos para actuar sobre ellos.

No podemos andar como el drogadicto en el círculo vicioso de la adicción, porque soportar la ausencia del embriagante es demasiado doloroso y para evitar este dolor nuevamente se consume y cada vez se es más adicto.

A pesar de que duela, porque duele mucho, debemos tener valentía para soportar de una buena vez un buen sufrimiento, y no morir poco a poco, a cuenta gotas.

El sufrimiento es simplemente la otra cara del placer, es el otro lado de este mundo dual de negro y blanco, de día y de noche. No hay que temer al sufrimiento, es un gran maestro. Siempre nos habla de algo que es susceptible de mejorar. Después de la oscuridad viene la luz.

Es paradójico decirlo, pero se sufre más tratando de no sufrir que enfrentando la vida con naturalidad, fluyendo entre la dualidad del placer y el dolor. Buda decía: "La esencia de la vida está en la flexibilidad, no podemos apretar demasiado la cuerda de la guitarra, porque se rom-

pe. Pero tampoco dejarla demasiado floja porque no suena". Se requiere también de flexibilidad para aceptar el dolor, simplemente como la otra cara del placer, como dos caras de una misma realidad: la vida.

Ahora bien, conociendo su temor, haga todo lo necesario para allegar seguridad sobre el mismo. Si su temor es quedarse sola, no le tenga miedo a la soledad. Si la hace sentirse mejor, amplíe su círculo de amigos, para que garantice que alguien la acompañará. Métase a cuanto club exista, por ejemplo.

Recuerde que para manejar el apego, usted no debe renunciar a su bicicleta, si la tiene y puede disfrutar de ella. Jamás olvide que esa bicicleta, en cualquier momento, puede desaparecer y existen otras opciones a permanecer anclado con ella, guardada en su casa bajo llave, en una habitación de doble reja, por temor a perderla.

No debemos vivir angustiados, acorralados por el miedo. Vivamos conscientes de que cuando no tengamos la bicicleta, los patines, el mono-patín, el tenis, la natación, son también fuentes de felicidad.



El enamoramiento, nos da la falsa creencia de que existe una sola y única bicicleta en el mundo, y esto es un error. Hay que cambiar esta creencia.

Muchas personas tienen la creencia de que lo mejor es lo natural, y entonces cuando esta emoción del amor se les dispara ante alguien, no importan los inconvenientes que se le presenten con la persona que fue capaz de lograrlo. Continúan con la relación a pesar de todo, pues consideran que sentirse enamorados es lo fundamental.

Me sorprendió cómo alguna vez fui a una conferencia y algún tiempo después hablé con una persona sobre los participantes y al respecto fuimos dos, de dos opiniones: la mía, de que todos los hombres que allí asistieron estaban buenísimos, y con cada uno tenía suficientes cosas en común como para que pudieran ser mis compañeros. La de la otra persona, que **todos los hombres que estaban allí eran tan diferentes a ella, que ninguna cosa tenían en común como para interesarse en ellos.**

**Y aquí voy a recrearme exponiéndoles la idea más sencilla, pero espectacularmente fabulosa,**

que he practicado con las personas que han querido hacerla para lograr desenamorarse :

**Encuentre siempre las cosas que la unen a cualquier ser humano en vez de centrarse en las diferencias.** Para ello siempre relato el siguiente cuento:

La cultura nos ha internalizado algunas ideas acerca del enamoramiento, que cada uno de nosotros se ha encargado de ir perpetuando como borregos sin cuestionarlas, ni mucho menos asumir una posición personal al respecto. Nos han enseñado, por ejemplo, que el primer amor nunca se olvida. Y como ha encontrado Albert Ellis en sus investigaciones: pensamos que el amor verdadero dura toda la vida. Que podemos amar apasionadamente a una y sólo a una persona a la vez. Que el amor romántico es muy superior al amor conyugal, al amor de amigos, al amor no sexual, y a otras clases de amor y que nuestra existencia será dura si no lo experimentamos intensamente. El sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio. Amor y sexo siempre van juntos.

Y miles más de ideas, que consideramos y valoramos como si fueran leyes universales, a las



cuales nos tuviéramos que someter indefectiblemente.

Sin embargo, empiezo aquí con ustedes una gran controversia. Cada uno puede hacer el siguiente experimento: compre un pollito recién salido del cascarón y llévelo a su casa.

Colóquelo en una caja y allí adentro acomode cualquier peluche. Déjelo allí mínimo 15 días y después saque el pollito y acomódelo al lado de una gallina de verdad, inclusive, si quiere, su propia madre y notará cómo el pollito seguirá aferrado a su peluche, porque para él, éste es su verdadera madre. ¿Qué ha sucedido? Este fenómeno lo llaman los etólogos "impronta", y consiste en que los animales reconocen como madre a aquel objeto, persona o animal que está a su lado durante las primeras horas y días de su vida.

Los teóricos han afirmado, que para conocer cómo son nuestros deseos y estilos afectivos, debemos recurrir a la historia personal del individuo y analizar la primera relación afectiva que éste estableció en su temprana infancia. Es por esto que hacemos preguntas acerca de cómo fue la relación de una persona con sus padres, si el

individuo se sintió o no amado por ellos. En qué forma se acostumbró a recibir las expresiones de afecto y al mismo tiempo a darlas. Si el amor que le brindaron era incondicional o estaba condicionado a determinados comportamientos. Qué ideas le enseñaron sobre el amor, el sexo y las relaciones interpersonales. Qué valoraban o no sus padres en él y en los demás. Y a partir de allí, nos formamos una imagen de lo que probablemente cada individuo buscará y dará en sus relaciones de amor, y sobre sus expectativas frente a las relaciones.

Pero el asunto no termina aquí, y me atrevo a hipotetizar. Demuéstreme usted lo contrario, que basados en las primeras experiencias con nuestros padres, armamos todo un equipaje para la vida, en el que cargamos además de las expectativas frente a las relaciones, nuestros miedos, ilusiones, fantasías acerca del amor y es en nuestra vivencia de nuestro primer amor en donde las ponemos a prueba y fortalecemos el contenido de este equipaje y como resultado de ello formamos una especie de marco o impronta sobre lo que es el amor.

Si la versión popular afirma que el primer amor nunca se olvida, tiene su sentido de verdad en





el hecho de que el primer amor nos marca y a partir de éste, andamos buscando lo que hemos considerado positivo de esta experiencia o rehuyendo o evitando lo negativo de la misma.

Lo más delicado de este asunto, es que nos formamos teorías sobre el amor y sin ser conscientes de ellas, nos pasamos el resto de la vida tratando de confirmarlas, así vayan en contra de nuestra felicidad.

Muchas de estas teorías las mencioné anteriormente, y podríamos agregar todas las que se les ocurran: como que en los hombres no se puede confiar. Los hombres sólo buscan sexo. Mujer que no joda es hombre.

Las personas le damos una importancia definitiva al primer amor y muchas no pueden salirse nunca de este hecho. Hay personas que terminaron su primer amor hace 2, 10, 15, 20 ó 30 años, no importa cuánto, todavía están tratando de reproducirlo en otro ser, sintiéndose desengañadas.

**Los individuos** tenemos mucho miedo de no poder olvidar. De permanecer con ese otro como un fantasma en nuestra mente. Nuestro mayor

deseo para creer que todo acabó, es sacarlo definitivamente de nuestra vida y nuestro pensamiento. Los recuerdos jamás desaparecerán, y eso no significa que aún lo amemos, es imposible coger neurona por neurona, con una esponja y jabón, y lavar bien para no dejar huella de ese otro en nuestra mente. Ni siquiera si perdemos un brazo, por ejemplo, el cerebro saca esa información. Recuerde la teoría del miembro fantasma, que así no exista, la persona puede tener en él, sensación de frío, calor o dolor.

No puede borrarlo de su mente, eso es un hecho, pero lo que sí puede hacer, es cambiar la actitud frente a su amado, y cambiando nuestra actitud, cambia también nuestra emoción frente al mismo.

De tal manera, que así sea probable la hipótesis de que el primer amor nos marque y a partir de allí busquemos nuestras relaciones, es también factible que asumiendo nuestra vida, y dejando de ser "caballos cocheros", con la dirección dada por el condicionamiento, entendamos que nuestras teorías frente al amor y las relaciones, no son leyes universales irreversibles, sino simplemente hechos psicológicos susceptibles de mejorar. Con esfuerzo, claro que sí. Nada en la



vida es gratis. Con algún costo, claro que sí. Pero de todas maneras posible de cambiar.

Adicionalmente, creemos que el amor es algo sagrado, y que si yo me enamoré de esa otra persona, existe algo mágico en este hecho. Ese otro, es mi alma gemela o es el único ser que existe en la vida que puede hacerme sentir como me siento. Andamos en la vida como el pollito, detrás de un único y exclusivo peluche. Pero recordemos que somos muy complejos, y que ya no resistimos la comparación con organismos simples. El desarrollo de nuestra corteza cerebral, ha abierto miles de posibilidades de acción. Záfese de ese peluche. Comprenda que usted puede dirigir su deseo hacia cualquier ser humano; que el enamoramiento no es un asunto de magia, ni algo que tiene que ver con lo sagrado: es simplemente un asunto de casualidad. Retomo aquí el cuento que les he prometido desde hace un rato y que acostumbro narrar a todo el que inicia el proceso de desenamoramiento y que tiene la idea de que su relación es única, especial y exclusiva.

Suponga que usted es una mujer que se encuentra de viaje en el Japón. Una noche es invitada a una gran recepción en Tokio y usted se en-

cuentra muy apurada tratando de entenderse con los invitados con su escaso inglés porque no habla nada de japonés. En medio de los aprietos por tratar de comunicar sus ideas, escucha que alguien habla español, su idioma. ¡Qué maravilla! Se siente inmediatamente atraída hacia ese personaje y como por arte de magia siente todo el deseo de ir a conocerlo. No vacila en presentársele llena de emoción, su corazón palpita, sus mejillas se sonrojan y cuál será su sorpresa, cuando descubre que a él también le agrada su presencia en la recepción, porque tampoco habla mucho japonés. Empiezan a conversar y descubren que los dos son colombianos, ¡Qué coincidencia!, que son antioqueños y no han salido del asombro cuando encuentran que ambos extrañan los frijoles, el aguacate, la arepa y que tienen un amigo en común. Se sienten, sin ser conscientes de ello, unidos por esta gran compatibilidad. Esto puede ser el origen de un gran amor.

Si la fiesta hubiera sido en Medellín, el hecho de hablar español, ser colombianos, gustar de los frijoles y la arepa, no tendría ninguna trascendencia, pero si al conocerse se entera que le gusta también jugar tenis, que le gusta escuchar música y que al igual que usted no se pasa como



un bobo en las noches mirando las estrellas, entonces tendrá otros motivos, que podrían ser suficientes para iniciar una gran relación. Fíjese que tienen muchas cosas en común, ¿no es verdad?

Y así es. Esos grandes amores se inician porque encontramos personas que tienen similitudes con algunas de las características o teorías que tenemos sobre las relaciones o el amor. Similitudes que nosotros consideramos coincidencias, producto de algo mágico o sagrado (predestinado).

Si yo creo que la otra persona debe tener, para que la relación funcione adecuadamente, las mismas características de mi personalidad, por ejemplo, y encuentro que alguien es simpático, alegre, parrandero, aventurero, como a mí me gusta, entonces, la mente se encarga de hacer el resto, por distorsión cognitiva. Y haciendo uso de la generalización, inmediatamente nos dice: ese ser es igual que tú, es tu alma gemela, mira, es simpático, alegre, parrandero, aventurero como tú. Pero jamás la mente se toma el trabajo de evaluar las diferencias. Recordemos que a la mente, por el principio de economía cognitiva, le es más fácil confirmar que desconfirmar.

O es probable que mi teoría diga que los polos opuestos se atraen, y que si yo soy triste, anti-pática, introvertida, debo conseguir a un personaje alegre, simpático y extrovertido. Tratando de encontrar lo que desearía ser.

Es probable que si soy pobre, desee un rico. O si no tengo poder, a alguien que lo represente. Es decir, busco en el otro lo que soy o desearía ser.

♦ **¿Qué tiene esto de mágico o espectacular?**

A veces hemos visto personas que nos atraen mucho, pero simplemente no podemos seguir en contacto, porque son de otra ciudad, se cambiaron de carrera, son casados o no conocemos su número telefónico, y el amor no florece. Porque éste necesita que se siga fortaleciendo por el contacto, y en otros casos, superflorece porque todos los medios se facilitan.

♦ **¿Dónde está la divinidad de este hecho?**

Las personas le damos una gran importancia a los sentimientos que el otro despierta en nosotros. A esto no dudamos en llamarlo verdaderamente amor. ¿Cuál amor?, pregunto yo.



Soy de la creencia que para mí, como mujer, mi alma gemela es cualquier hombre, porque simplemente la vida es dual y dentro de esa dualidad la otra cara de la femineidad es la masculinidad y a su vez, la otra de la masculinidad es la femineidad. Tanto que a nivel de homosexuales, de todas maneras, uno asume el rol femenino y el otro, el masculino.

Definitivamente para mí, como mujer, mi alma gemela estaría en otro hombre, pero en cualquier hombre de los probablemente 3.000 millones que existen en este planeta. En cada uno de ellos encontraría características de lo que soy o de lo que desearía ser que me unan.

No me he enamorado de un francés, simplemente porque no he tenido oportunidad de estar en contacto con uno, al igual que de un chileno o de un mexicano. Pero sí lo he hecho de aquellos hombres que se han ajustado a mí y han estado a mi alcance por alguna circunstancia. Muchos de esos amores florecieron y otros se esfumaron por falta de posibilidad.

Claro que no vayan a creer que esto lo aprendí fácilmente. A punta de garrotazos que la vida me dio, pude reevaluar mis teorías frente al amor

y las relaciones y dejé de anhelar el elemento mágico y divino en ellas y renuncié a soñar con que la felicidad mía estaba en mi amado.

A todos nos va pasando lo siguiente: cuando nos enamoramos lo hacemos porque se nos dispara el programa del enamoramiento, el cual es específico para cada uno de nosotros y depende de nuestras necesidades psíquicas, preferencias, gustos particulares y creencias, como ya lo habíamos visto.

Algunos respondemos a la belleza, otros a la nobleza, al poder, al dinero, en fin. Aunque la atracción física es un excitante poderoso, no es el único factor.

A algunos les encantan los rasgos personales o sociales como la gracia, el arte de conversar, el humor, la simpatía. A otros, virtudes tales como la responsabilidad, la seriedad, la honestidad. Hay otros a quienes los subyuga la bondad, la fuerza y el carácter decidido o aventurero.

A pesar de los gustos individuales, hay una generalidad notable en cuanto a la naturaleza del enamoramiento. Los pensamientos acerca de la persona amada y su imagen son las fuerzas





directrices. Aunque las emociones del amor son más espectaculares, la verdadera orientación de los sentimientos proviene de la visión que se tiene de la persona amada.

Los símbolos, que son el significado personal que le damos a cada cualidad del ser amado, producen un efecto automático, sin que medie discusión o reflexión alguna.

Son las modas culturales las que dictan a menudo los símbolos que activan el programa del enamoramiento. Los anhelos particulares de un grupo de determinada edad, se reflejan también en los símbolos correspondientes.

♦ **Entonces, vuelvo nuevamente y pregunto, ¿dónde está lo mágico?**

Si son los símbolos los que determinan que se dispare el programa del enamoramiento, ¿dónde está la incontrolabilidad de este hecho y mucho más, dónde está la naturalidad del mismo?

Creo que no es un asunto de magia ni de naturalidad, es simplemente un asunto de desconocimiento de nuestros condicionamientos cul-

turales que determinan nuestras preferencias por un símbolo y no por otro.

Retomando la idea inicial, en cualquier ser humano puede usted encontrar similitudes que lo unen. Todo depende de lo que usted quiera y pueda ver por sus condicionamientos.

Las personas que tienen problemas en sus relaciones interpersonales, son aquellas que selectivamente están percibiendo en los demás cualidades o defectos que los diferencian. Viven encontrando el punto negro en la hoja limpia. Buscando las diferencias que podrían señalar desde asuntos tales como la edad, la clase social, la cultura, la religión, virtudes, cualidades y preferencias hasta el equipo del cual se es o no fanático, la marca de cigarrillos que fuman, etc.

Y es que los seres humanos somos especialistas en encontrar diferencias que nos ponen una barrera con los demás. ¿De qué tenemos miedo realmente?

O sucede como lo dice el psiquiatra Otto Kernberg, que las personas que fueron educadas en condiciones negativas, con experiencias de agre-



sión y vivencias emocionales llenas de relaciones frustrantes, no producimos el fenómeno normal de integración entre el amor y el odio, de modo que se neutralicen mutuamente y se adquiera la capacidad madura de ver en sí mismo y en los demás, aspectos buenos y malos, sino por el contrario, tendemos a proyectar toda la agresión afuera, de forma tal que se considere a los otros como muy malos y a sí mismo como muy bueno. Entonces se buscan personas idealizadas que lo protejan a uno de los malos. Por ello, las personas que sufren trastornos de personalidad fronteriza, dividen sus relaciones en persecutorias e idealizadas.

¿Es pues la idealización propia del enamoramiento producto de un trastorno de personalidad? ¿De un tumor cerebral? ¿De un estado alterado de conciencia como la manía? ¿De un proceso adictivo al placer como en adicción psicoactiva?

Ya logrado el objetivo de superar la idealización mediante la ira, no podemos quedarnos en una etapa persecutoria, donde las relaciones sean amenazantes para nosotros y desconfiando de toda palabra de amor. Debemos hacer un cierre a la idealización y a la persecución, para lograr

relaciones estables y maduras, donde exista un perfecto balance entre lo positivo y lo negativo, donde el objeto amado ostente sus cualidades y defectos.

Los invito a continuar con el capítulo 3 donde lograremos hacer un cierre a los problemas de amor.



# -3-

## YA ME DESENAMORÉ ¿ENTONCES QUÉ?

Un trabajo simultáneo al desenamoramiento será reforzar nuestra autoestima. Pero, ¿qué tiene que ver la autoestima con los problemas de amor? Existe evidencia que indica que cuando la autoestima de una persona ha sido perturbada momentáneamente, la persona se vuelve especialmente vulnerable al amor. Hatfield invitó a mujeres de la Universidad de Stanford a participar en un experimento de creatividad.

El primer paso era presentarles a las mujeres un compañero romántico potencial: las mejores fueron dejadas solas en un salón durante 15 minutos mientras se les traía el material. Durante este tiempo, un joven muy apuesto pasó por el recinto por pura coincidencia. Las parejas conversaron un rato y eventualmente, él las invitaba a cenar en San Francisco.



El siguiente paso era subir y bajar la autoestima de las mujeres: la experimentadora regresó y les pidió que respondieran el Inventario de Personalidad Minnessota, El Inventario de Personalidad de California y el Examen Rorschach. Ella pretendió calificar los test y les dio a las mujeres el resultado. Estos falsos resultados fueron diseñados para subir o bajar la autoestima de las mujeres o para (en condiciones controladas) dejar su autoestima sin cambiar. A las mujeres se les dieron resultados muy buenos o muy malos, de sus personalidades. A las de condición controlada se les dijo que sus resultados no estaban listos aún.

¿Qué tan atraídas se sentían las mujeres hacia el muchacho que las había visitado, después de escuchar los resultados de su personalidad? Hatfield encontró que, mientras más malos los resultados que habían sido dados, (baja autoestima) más interesadas estaban las mujeres en su futura cita con el joven.

Hatfield ofreció dos razones por las cuales la autoestima y el amor pasional están relacionados:

1. Cuando nuestra autoestima ha sido rebajada, nosotros pensamos que merecemos me-

nos, y nos sentimos más agradecidos de cualquier atención que nos pueda brindar la gente.

2. Cuando nuestra autoestima es amenazada, nosotros necesitamos más afecto y comprensión, por esto apreciamos cualquier sentimiento positivo mucho más.

Es válido afirmar entonces que, a menor autoestima, mayor vulnerabilidad al amor pasional, y que aumentando la autoestima podemos superar creencias tales como: "sólo con el otro podré ser feliz", "sin ti no podría vivir", "lo más importante de la vida es sentir el amor romántico", etc., etc. Mejorando nuestra autoestima lograremos finalmente superar los problemas de amor.

¿Cómo no se va a aferrar una persona de otra, si considerándose poca cosa, que no merece nada, encuentra a alguien que la admira, la respeta, la valora, la ama, le confiere valía a su ser?

¿Qué implica mejorar nuestra autoestima: queremos a nosotros mismos?, ¿por qué si parece ser la solución a nuestros problemas afectivos, es para nosotros tan difícil lograrlo?, ¿por qué





necesitamos de la reafirmación de otro, de su elogio, de su abrazo, de la seguridad de su amor?, ¿por qué nuestra valía depende de la opinión de los demás?

¿Por qué existen símbolos que, encontrados en el otro, despiertan nuestro sentir y por qué no existen símbolos que a nosotros mismos nos despierten?

¿Por qué si sabemos que la felicidad está en nosotros mismos no podemos encontrarla sino a través de algo externo?

¿Cuál será el botón que hay que oprimir para que la magia del amor hacia nosotros mismos se despierte y se acaben la inseguridad, la autculpa, el autorreproche, el autocastigo, el autodesprecio por nuestro propio cuerpo y existencia?

Algunos creen que el origen de esto, se encuentra en nuestra primera relación con los padres, si estos nos dieron amor incondicional aceptándonos y amándonos como éramos, sin estar sujeto a nuestro comportamiento, pensamiento o sentimiento, entonces aprendimos a amarnos a nosotros mismos, porque creíamos que

merecíamos y éramos dignos de amor. Pero que si nos negaron el amor, nos rechazaron, fueron indiferentes e insensibles a nuestras necesidades, del mismo modo se originó la creencia de que no éramos dignos de amor.

Es cierto que las teorías que nos formamos en la primera infancia en relación con la autoestima, tales como que somos irremediamente defectuosos y falibles o que uno sería fundamentalmente inamable (no digno de ser amado) para personas significativas en la vida de uno. O que uno es externamente indeseable para otros (feo, poco sexy, con bajo status, pobre en habilidades convencionales, torpe). O que uno no se puede desempeñar competentemente en áreas de logro (colegio, carrera), asumir responsabilidades diarias con uno y los demás y tomar decisiones. O que uno es moral o éticamente malo, o irresponsable y merecedor o digno de duras críticas y castigos. O recurrentes sentimientos de vergüenza experimentada porque uno cree que sus inadecuaciones (como reflejo de las anteriores creencias) son totalmente inaceptables para los demás y que están expuestas, en evidencia. Según lo plantea J. E. Young, marcan una pauta en nuestro comportamiento posterior, pero es igualmente válido, que tomando



conciencia sobre estos hechos, podemos hacer cambios que redignifiquen nuestro ser.

No podemos pasarnos echando la culpa de nuestros problemas a nuestros padres, hermanos, abuelos, amados y a la sociedad en general. El primer paso para ponernos en contacto con nosotros mismos es renunciar al papel de víctima en la vida.

Debe aprender a ser incondicional con usted mismo, dejar el garrote, el látigo, el insulto, cambiándolos por el autoelogio, el autocariño, el autopremio y la autoaceptación.

Vuelvo a los mismos interrogantes: ¿Cómo lograr que decidamos amarnos y dejemos de buscar el amor fuera de nosotros mismos? ¿Cómo comprender que la felicidad depende exclusivamente de nosotros y que nadie necesita más de nosotros en la vida que nosotros mismos y que para nadie es más importante lo que se opina de uno que para uno mismo?

¿Cómo despertar en usted emociones de exaltación y grandiosidad producto de usted mismo y no de otro? ¿Cómo hacer que fisiológica, física, psicológica y socialmente se sienta a gus-

to con usted mismo? ¿Cómo hacer que usted se sorprenda, se ría, se goce, se emocione de usted mismo?

¿Cómo convencerlo de que una de las principales misiones en la vida de cada ser humano es la misión U. M. (usted mismo) que implica desde el autocuidado, la autoprotección, hasta la autoestima, la autoeficacia, la autoimagen y el autoconcepto positivo sin que sienta vergüenza o culpa por quererse a sí mismo?

¿Cómo lograr que usted sea el gerente de su propia vida, el gestor de su felicidad, el defensor de sus derechos, el administrador de sus cualidades, el desarrollador de sus potencialidades, el compinche de sus debilidades y su mejor amante?

¿Cómo llenar sus vacíos afectivos para que pueda aprender a sentirse digno de recibir amor, merecedor de lo mejor, dueño y rey de su vida?

¿Cómo hacer que surja el amor en usted para que no se confunda tocando a diferentes puertas que no llenan su necesidad afectiva, pues por más licor que consuma, sensaciones que experimente, trabajos que acapare, méritos,



dinero, lujos y amores que consiga, eso no logra llenar sus vacíos?

¿Cómo despertar lo que no está dormido sino que quizás ni siquiera existe? ¿Cómo hacer que algo surja de la nada?

Existen diferentes métodos y posturas que pretenden dar respuestas a estos interrogantes. De acuerdo con mi propia experiencia y con la de las personas que he logrado desenamorar, me ha quedado claro que después de desenamorarnos es importante no quedarnos en el desamor, en el dolor, en el resentimiento, en el odio, en la ira, en la hostilidad. Debemos ponernos en contacto ahora con el amor, con la vida.

Como todos los maestros lo han dicho, el amor empieza por uno mismo y debe trascender de uno a los demás y tal como lo he precisado, cuando existen problemas de amor, existen también problemas de autoestima.

Por lo tanto, empezaremos con la última y definitiva etapa del desenamoramiento, denominada "reencuentro con el amor".

Es necesario morir para el pasado y nacer en cada instante para la vida. Mediante la técnica del "alto", cada vez que estemos inmersos en hechos pasados, atormentándonos, vamos a detener el pensamiento, diciéndonos mentalmente la palabra "alto" y simultáneamente ejecutaremos el ejercicio de estar atentos, alertas con nuestra propia vida.

Cada hecho de la vida deberá contar con suficiente atención y dedicación. Como lo dije en páginas pasadas, vivimos enajenados y robotizados. Hacemos cuatro o más cosas al tiempo sin ser conscientes de ello. Ni siquiera cuando entablamos un diálogo estamos atentos (mientras el otro habla, nosotros estamos inmersos en nuestro propio diálogo interno).

Una persona fuma cigarrillo, toma tinto, habla por teléfono, revisa documentos que se encuentran sobre su escritorio y con una mano hace señas a alguien que pasa, simultáneamente. ¿Cuál de estas actividades goza de plena conciencia?

Vivimos metidos en nuestro propio ser, enajenados, podemos andar en medio de un bosque hermoso y nuestro diálogo interno no nos



permite disfrutarlo. La vida pasa desapercibida. Actuamos como el adicto únicamente en función de conseguir la próxima dosis, inmerso en el problema de dónde obtenerla, cómo y cuándo consumirla. Nuestra mente anda enredada en miles de conjeturas, prevenciones, distorsiones, confusiones, mientras la vida se nos va.

Si estamos estudiando y la noche está muy bella suspiramos y anhelamos estar en una noche así, con un grupo de amigos en un parque cantando, por ejemplo.

Pero si el día está brillante y caluroso y nos encontramos trabajando, sufrimos por no estar disfrutando de una fresca piscina.

Y si estamos en el parque cantando, nos preocupamos porque uno de los amigos se muestra serio con nosotros. Si estamos en la piscina, puede que ni siquiera nos mojemos porque es mejor no perder el sol para broncearnos.

Cuando era niña, escuchaba a mi madre decir cuando le mandaban queso de su tierra y tenía plátanos maduros: ¡Qué delicia de queso para comer con una buena yuca! Cuando tenía la

yuca decía: ¡Qué delicia de queso para comer con un buen plátano maduro!

Siempre habrá algo que pueda ser mejor. Casi siempre o no es la hora, o el lugar, o la actividad, o la compañía, o la circunstancia, o el tiempo apropiado para poder ser felices. Siempre falta algo.

Si tan sólo hubiera tal o cual cosa. Si me amaran.  
Si tuviera dinero.  
Si fuera más joven o aparentara más edad.  
Si fuera más buen mozo o menos llamativo.  
Si no tuviera tal enfermedad.  
Si... ENTONCES SERÍA FELIZ.

Siempre nos hace falta algo para ser felices. En lo que concierne a este manual, éste es el momento perfecto para todo y en la forma, el lugar, la hora, la compañía, el tiempo y la circunstancia adecuada.

Para usted lograr ser feliz deberá conectarse a cada momento con su vida, con los demás. Veamos algunos ejemplos:

Al levantarse cada mañana piense que es el mejor día de su vida. Disfrute de la delicia que





constituye el despertarse, sienta la cobija caliente sobre su cuerpo, la suavidad de su almohada, la calidez del amanecer, el trinar de un pajarito, el sonido de un carro.

Cuando pase al baño, no deje de gozar al hacer pipí, ni al sentir el agua deslizarse por todo su cuerpo, ni la fragancia del jabón, ni del masaje que da a su cuerpo con el mismo. Séquese tomando conciencia de cada parte del cuerpo que acaricia. Disfrute hasta de un bostezo.

Cuando se vista, goce seleccionando la ropa que más le luzca y le guste. Mírese al espejo, sienta el contacto de cada prenda con su cuerpo. ¡Qué rico el perfume, el maquillaje, el cepillado!

Al desayunar, saboreese con harta gana el chocolate, el café o el jugo. Mordisqueee con placer el buñuelo, el pandequeso o la arepa. Disfrute mordisco a mordisco de todo lo que nutre su cuerpo.

Salude a su familia, al perro, al gato, al loro, si tiene. Dele un cariño a sus maticas, ¡cómo están de crecidas las picaronas!

Coja su chaqueta o bolso con gran emoción y ¡a la calle! Continúa la aventura de la vida. Todo

es una gran posibilidad de recibir y dar amor. Cada ser humano que cruce por su lado tiene algo para usted o usted para él.

Para gozar de los demás vamos a tener en cuenta sólo dos cosas: la primera consiste en no juzgar ni criticar a nadie por nada, simplemente que cada cual sea. Adicionalmente, vamos a centrarnos únicamente en los aspectos que me unen al otro (lo que tengo en común) obviando las diferencias.

Suponga que usted es un hombre de clase alta, profesional y de edad media. Al salir de su casa, al primero que se encuentra es al portero de su edificio. Al parecer no tiene nada en común con él: es pobre, analfabeta y de edad avanzada. ¡Qué va a producirle felicidad este hecho tan insignificante en su valiosa vida! Permítame demostrarle lo siguiente:

Ante todo, centrándonos en las cosas que tenemos en común con el otro, en este caso, empezaríamos por las más elementales: ambos son hombres, terrícolas, latinoamericanos, antioqueños, medellinenses, amanecen en el mismo edificio, tienen anhelos, necesidades. Desean ser amados, respetados. Nacen y mueren de la



misma manera. Tienen derecho a la vida y a la felicidad.

Y podríamos seguir enumerando todo lo que los une y no nos alcanzaría ni el papel ni el tiempo. Como estamos en función de gozar instante a instante, simplemente regáله un saludo o una sonrisa y este hecho, aparentemente insignificante, ayuda a la felicidad de ambos.

Pero bueno, este es sólo un ejemplo de las oportunidades que la vida le da minuto a minuto, para compartir. Váyase a pie o en carro, siempre estará en contacto con esos seres parecidos a usted. No desperdicie nada.

¿Que está haciendo una horrible fila? Aproveche para conversar con el vecino, algo seguramente tiene para usted. Dé la información que alguien requiera de usted o simplemente entreténgase con el ir y venir de la gente. Cruce un pie, descrúcelo y disfrute del alivio. Si usted es hombre mire para atrás: ¡qué viejota tan buena! Si es mujer observe al segundo piso: qué hombre tan buen mozo. Entérese de la forma como las personas se visiten. Qué colores usan. Qué tamaño de cartera está imperando. Paremos aquí , no termi-

naría de enumerar en mucho rato, todo lo que puede disfrutar mientras hace la fila.

Záfese de todos los estereotipos o prejuicios acerca de las personas. Permítase nacer de nuevo, aventúrese a equivocarse. Se llevará sorpresas. No todo el que tiene pelo largo es marihuano ni todo el que tiene corbata es un gran caballero.

Es sorprendente que los seres humanos nos sintamos solos. Cada uno está atrincherado en la creencia de que es único, que nadie lo comprende, que nadie lo entiende, que nadie lo ama, que nadie es digno de fiar, que es mejor estar solo que mal acompañado. Pero ¡sorpréndase!, cualquier ser humano es compatible con usted, siempre y cuando usted se centre en lo que tienen en común y no en los desacuerdos.

Si a usted le gusta el fútbol, existen miles que también lo disfrutan. Si a usted le gustan las personas leales, existen miles que también son leales. Si a usted le gusta la comida mexicana, existen muchos que también la disfrutan y la prefieren. Si le gusta leer en vez de salir a bailar, existen también miles que prefieren la lectura al baile. Si le encantan los perros Dálmatas, tam-



bién existen muchos con perros Dálmatas y que además pasean a sus perros los domingos como usted lo hace.

Claro que encontrar una persona que lo haga sentir maravilloso y lo transporte, lo exalte, lo suba, le guste el fútbol, sea leal, prefiera la comida mexicana, le guste leer, le encanten los perros Dálmatas y los saquen a pasear los domingos como a usted exactamente, sencillamente es imposible.

Disfrute, por tanto, de todo ser que cruce por su camino. A unos les gustará como se dijo, el fútbol y con ellos hable sobre fútbol, a otros, la comida mexicana y con éstos reúnanse en una gratificante reunión para preparar comida mexicana, y los domingos, no deje de verse con sus colegas del Dálmata, muchas aventuras tendrán para contarse acerca de sus maravillosos perros.

Haga el ensayo. Esté atento, segundo a segundo de su vida, de cada hecho que realice. Hágalo con conciencia, vívalo como una oportunidad especial. Deje la manía de posponer la felicidad para el momento, circunstancia, tiempo, ocasión especial, o desperdicie la vida.

Dejemos de vivir una semana amargados, en un trabajo que no disfrutamos, para tener el dinero suficiente que nos permita ser felices sólo 4 ó 5 horas del viernes en la noche, mientras nos alicoramos o drogamos o hacemos cualquier cosa que nos gusta.

Tenemos reducido el goce a una o dos actividades. A una o dos personas. A una o dos horas. A un estado del tiempo. Una determinada edad, vestido, ocasión, lugar.

Dejemos a un lado el uno y el dos y empece-mos a multiplicar infinitamente las personas, las horas, el tiempo, la edad, el vestuario, las ocasiones, los lugares... para ser felices.

Hagamos de la vida un goce. Así de momento las cosas no resulten como las teníamos planeadas o anheladas. A pesar de las circunstancias. No vale la pena pasar un mal rato porque íbamos de paseo y se presentó un derrumbe. Improvisemos un juego. Bajémonos del carro y disfrutemos del paisaje. Vamos para una tienda a refrescarnos. Conversemos con los compañeros del derrumbe o si prefiere vaya y empantánese y vea qué puede hacer. ¡Pero que eso de empantánarse es de niños! Claro que sí, pero la vida es para quien sea espon-



táneo y auténtico con su deseo, tenga un año, diez, veinte, treinta, cincuenta o cien.

La idea de este manual es aprovechar todo lo que tenga ya, en este preciso instante. Es tener una actitud de VIDA.

No pospongamos la felicidad. El mañana no existe. El momento es ahora. Lo único que puedo hacer con el pasado es comprenderlo, perdonarlo y enterrarlo. Porque mientras existan la culpa, el resentimiento y el odio carcomiéndonos, no podemos nacer cada instante de nuevo a la vida.

¿Por qué morir y nacer cada vez? ¿Qué significa esto? Para encontrar la respuesta recordemos a un niño que aún no ha tenido experiencias sobre nada, que no tiene pasado, que no tiene memoria. Él se sorprende de todo. Se queda lelo mirando una mariposa, se tira al piso a perseguir una hormiga, cuando llueve quiere sentir el agua en su cuerpo. Un palito en sus manos es el más maravilloso de los juguetes. Parece que no le alcanzara la vida para disfrutarla.

Excepto casos excepcionales, un bebé de un año de vida, nunca dice estar aburrido, o no saber

qué hacer, o se muestra inquieto e indiferente frente a la vida.

Pero con el paso del tiempo, las experiencias vividas y nuestras enseñanzas, le han mostrado que una mariposa es algo insignificante, que las hormigas pican, que si se moja se resfría y que un palo es nada ante los miles y variados juguetes que existen en el mercado. Es probable que haya usted escuchado a un niño de cinco años, decir cosas tales como: "estoy aburrido", "no sé qué hacer". Y peor aún: no se maravilla con nada. Ya tiene pasado. Ya su respuesta ante cada hecho deja de ser espontánea, ya existe una memoria que tiene las respuestas a todo preestablecidas.

Es por esto que el trabajo es morir para el pasado y nacer para cada nueva experiencia, sin prevención. En lo que concierne a las relaciones, para nacer a una nueva relación previamente debimos haber muerto a la anterior, porque si comparamos permanentemente la nueva con la vieja relación, en vez de gozar, vamos a sufrir desilusión o descontento.

Para vivir, es necesario perdonarnos el pasado. Éste tuvo su momento y lugar, lo que no se hizo,





ya no se puede hacer, estamos en otro momento y lugar.

Cada relación es absolutamente diferente a las demás. Por lo tanto, es igualmente diverso lo que sentimos en cada una de ellas. Es necesario morir y nacer a cada instante, morir para el pasado y nacer para el presente, así estemos inmersos en una relación.

Si se viven las relaciones a cada momento, como un nuevo nacimiento, queda espacio para sorprendernos, queda un lugar para el amor.

El éxito de este manual no radica exclusivamente en la práctica del capítulo 2. Lo que logra hacer que las personas se pongan en la otra orilla del desamor, no es sólo la ira, ni es sólo el control del pensamiento, ni la desmitificación del amor. Es APRENDER A SER FELICES CON TODO Y CON CADA SER HUMANO A CADA INSTANTE DE LA VIDA. CUANDO NO SE POSPONE LA VIDA, CUANDO NO SE ANHELA LO QUE NO SE TIENE, CUANDO NO SE SUFRE POR LO INCONTROLABLE.

Cuando se fluye en este mundo dual de un extremo a otro, del día a la noche, y se acepta en sí mismo, y en los demás y en la vida, la dualidad, y

sin oponer resistencia, como si fuéramos un péndulo, oscilamos del dolor al placer, del placer al dolor, pues hemos comprendido que son sólo dos caras de una misma moneda. Así también, como aprendemos a oscilar con nuestros estados de ánimo, de altos a bajos y aceptamos en los demás sus más y sus menos, renunciando definitivamente a las relaciones idealizadas o persecutorias. Simplemente viviendo relaciones basadas en la totalidad, con seres totales, incluido lo aparentemente bueno y lo aparentemente malo.

Oscilando entre el nacer y morir, para entrar en contacto con la vida, con el amor.

Esto ha sido lo que he aprendido y he querido compartir con ustedes, porque así como lo dije en el prólogo, aparentemente con la práctica del capítulo dos, mataba el amor, pero no, esto sólo era un paso más, para iniciar un camino de encuentros y desencuentros, de alegría y tristeza, de nacimientos y muertes para la vida.

Haga algo por cambiar, se dará cuenta de que después de la oscuridad viene la luz, y que el amor no es para sufrir, el amor es para realizar nuestro ser.

**¿O SERÁ QUE NO HEMOS SABIDO AMAR?**



## BIBLIOGRAFÍA

- BECK, Aaron. *Con el amor no basta*. Barcelona, Paidés, 1990.
- BELLOCH, Amparo y otros. *Manual de Psicopatología*, Vol. 1. España, Mc Graw Hill, 1995. 613 P
- BLANDÓN, Chiquinquirá. *La relación de pareja al desnudo*. Medellín, Thule Editores, 1994. 206p
- CARLSON, John and Hatfield, Elaine. *Psychology of emotion*. Florida, Harcourt Brace Jovanovich College Publisher, 1992. 632 P
- CARUSO, Igor. *La separación de los amantes*. Colombia, Siglo Veintiuno Editores, 1989. 16a. Ed. 313 P
- CASARJIAN, Robin. *Perdonar*. Barcelona, Urano. 1994, 293 P
- DATTILIO, Frank and Padesky, Cristine. *Cognitive therapy with couples*. Florida, Professional Resource Exchange, 1990. 135 P



- DE MELLO, Anthony. *La iluminación es la espiritualidad*. Buenos Aires, Ediciones Karma, 1992. 104 P
- DE MELLO, Anthony. *¿Es posible el amor verdadero?* Buenos Aires, Lumen, 1994. 92 P
- ELLIS, Albert y Rieger, Rusell. *Manual de terapia racional y emotiva*. Vol. 2 Bilbao, Brouwer. 1990, 439 P
- ESCOBAR, Gustavo. *Matrimonio imperfecto y feliz*. Bogotá, Intermedio Editores, 1974. 272 P
- GRAY, John. *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Buenos Aires, Atlántida, 1993. 315 P
- HAY, Louise. *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida*. Barcelona, Urano, 1990. 183 P
- JAMPOLSKY, L. *Sanar las adicciones*. Barcelona, Obelisco, 1994. 230 P
- KRISHNAMURTLI, Jiddu. *Comentarios sobre el vivir*. Buenos Aires, Kier, 1989. 1 a , 2 a , 3a serie.
- KRISHNAMURTLI, Jiddu. *Libérese del pasado*. México, Editorial Vila, 1992. 187 P
- NORWOOD, Robin. *Las mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires, Vergara, 1986. 333 P
- RISO, Walter. *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Medellín, Ediciones Gráficas Ltda, 1990. 152 P

RISO, Walter, *Deshojando margaritas*. Medellín, Ediciones Gráficas Ltda, 1994. 185 P

YOUNG, J. E. *Cognitive therapy for personality disorders: A schema - focused approach*. Sarasota. Florida, Professional Resource Exchange, 1990.