

Pequeño manual para un corazón roto

Aprende de tus errores en el amor

Vicente Herrera-Gayosso



ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	xi
<i>Introducción</i>	xv
PRIMERA PARTE	
UN NUEVO CONOCIMIENTO	1
¿Por qué sufrimos por amor?	3
Buscando a la pareja ideal	5
El vínculo romántico psicológico	8
Yo, facultad y objeto	22
¿Qué es una relación tóxica?	27
Los cuatro tipos de relaciones inadecuadas	30
El amor desesperado	30
El amor no correspondido	36
El amor obsesivo	39
El amor arrebatado	42
Dejar y ser dejado	47
El dejador: características y actitudes	48
El dejado: características y actitudes	52
SEGUNDA PARTE	
IDENTIFICANDO PATRONES	57
Los ocho factores del sufrimiento amoroso	59
1. El agente químico:	
vivir en adicción y obsesión	63
Las razones del amor	67
Tipos de adicción	70
¿Cómo empezamos a ser adictos?	74

El adicto a la evitación	79
Cinco recomendaciones importantes	82
2. El cuchillo de dos filos:	
cuando tienes fallas en la autoestima	85
Lo que soy y lo que tengo	86
Menos autoestima, más infelicidad	90
La traición de la mente	93
La perversión del ego	98
Cinco recomendaciones importantes	102
3. El asesino emocional:	
la codependencia como forma de vida	105
Esclavizantes y rescatadores	106
El ciclo de la codependencia:	
orígenes y características	108
Detonar la proactividad	112
Cinco recomendaciones importantes	117
4. El monstruo en el armario:	
miedo a la soledad	119
Las huellas de la intolerancia	120
Relaciones de rebote:	
el mito del clavo hundido	124
Estar sin pareja no es soledad	127
Cinco recomendaciones importantes	130
5. El destructor silencioso:	
anclarse a un mal apego	133
Error de percepción	134
Tipos de apego	137
El seguro	138
El ansioso-ambivalente	140
El evitativo	141
El desorganizado-desorientado	142
Crear lo equivocado	143

Cinco recomendaciones importantes	146
6. El talón de Aquiles:	
caer en el chantaje manipulador	147
Métodos de chantaje y manipulación	151
El uso de la vergüenza	151
El uso de la culpa	154
El uso de la agresión	156
Cinco recomendaciones importantes	160
7. El patético:	
ponderar la victimización	161
La mente domada	164
Una trampa mortal	165
De víctimas a verdugos	167
Cinco recomendaciones importantes	172
8. El mito arraigado:	
amar a la pareja incondicionalmente	173
La parábola de la pastelería	176
Un buen amor siempre es condicionado	178
Nadie ama para siempre	181
Los peligros latentes	184
Cinco recomendaciones importantes	186
<i>Epílogo</i>	189
<i>Bibliografía</i>	193
<i>Acerca del autor</i>	195

¿POR QUÉ SUFRIMOS POR AMOR?

“Aceptamos el amor que creemos merecer”

STEPHEN CHBOSKY

Sin duda, e innegablemente, todos hemos pasado alguna vez por una decepción amorosa. Prácticamente todos los seres humanos, en algún momento, hemos sentido las amarguras y sinsabores de un amor no correspondido, una mala relación o de haber terminado con un vínculo afectivo más o menos importante. Algunos han atravesado por esto de manera menos vapuleada, mientras que otros —la gran mayoría, me temo— no han logrado evitar la tortura que parece siempre estar ligada al mal de amores.

Probablemente el sufrimiento por amor es tan antiguo como lo es la propia existencia del hombre moderno. De acuerdo a psicólogos sociales y antropólogos, el amor pasional —al cual está íntimamente vinculado el concepto de sufrimiento—, es un sentimiento cuya manifestación está comprobada en todas las épocas y ámbitos; así encontramos pues, evidencias de sufrimiento pasional desde los mitos griegos hasta los capítulos más significativos la vida de personajes actuales; desde los cuentos de hadas de Hans Christian Andersen hasta las historias plásticas fabricadas en Hollywood. Por tanto, se puede decir que el amor es un *universal cultural*, un elemento que es común en todas las sociedades humanas.

Prueba de esto es el clásico y extenso estudio realizado por los doctores William Jankowiak y Edward Fisher, quienes en

1992 eligieron a 166 sociedades de todo el mundo para indagar los pensamientos, sentimientos y conductas de sus integrantes con respecto a la pasión y al amor. Los resultados arrojaron que en 147 de ellas, las personas hablaban acerca del amor pasional, narraban historias trágicas de amantes desdichados, entonaban canciones románticas y expresaban todos los síntomas y signos del enamoramiento, el deseo de estar con el otro y la angustia ante una posible pérdida amorosa.* Estos hallazgos sugieren que en un 88% de las sociedades del planeta el padecer por amor es una constante que se antoja indispensable y una apremiante necesidad humana.

Así pues, el amor pasional está inevitablemente en nuestra mente casi sin importar la cultura de la cual provengamos. Sin embargo, en donde sí hay una diferencia notable y estructural es en la manera en que las personas, ya sea individualmente o como sociedad, lidian con la decepción amorosa, sea esta a causa de una mala relación, de la pérdida del amado o de cualquier otra situación. Factores como la edad, la madurez mental, la duración de la relación y la inteligencia emocional son fundamentales en cuanto a las diferencias que se dan al enfrentar dicho evento. A final de cuentas, todos sentimos dolor ante una pérdida afectiva, pero lo importante es nuestra actitud frente a ella.

Pero, ¿por qué la diferencia de reacciones ante este padecimiento? ¿Cuál es la razón por la que algunas personas son más asertivas al lidiar con malas relaciones y tras esa pérdida salen adelante, fortalecidas y —más o menos— incólumes de la experiencia mientras que otras se quedan atascadas eternizando su sufrimiento? Tratar de encontrar las respuestas a estas interrogantes no solo es importante, sino también necesario para entender el camino que nos llevará a dejar de sufrir por amor.

* El estudio en cuestión apareció como Jankowiak, W.R., Fischer, E.F. "A cross-cultural perspective on romantic love". *Ethnology*. Vol. 31, No. 2. April 1992.

Cada uno de nosotros tiene su propio “paquete de respuestas”, algunas naturales como las emociones, y otras aprendidas, como las que se adquieren para adaptarse al entorno particular de cada quien, con las cuales nos enfrentamos a la vida. Con el paso del tiempo, muchas de estas respuestas siguen siendo funcionales y continúan siendo útiles para lidiar con las dificultades de nuestra existencia, lo cual es estupendo; sin embargo, el problema radica en que muchas de esas respuestas con las que intentamos enfrentar acontecimientos y circunstancias actuales, que son obsoletas y anacrónicas, es decir, que *no funcionan hoy en día, incluso si nos funcionaron en el pasado, por la evolución natural que tenemos como seres humanos a lo largo de la vida, ya dejaron de hacerlo.*

Entonces, la pregunta importante sería ¿por qué empeñarnos en seguir usando esas respuestas disfuncionales? Colocarnos en esa situación es comportarse como un niño pequeño que se pasa la tarde con su juguete, intentando meter una figura con forma de estrella en un hoyo con forma de círculo; por más que se esfuerza no lo logra y entonces se desespera, llora, sufre... y después, vuelve a intentarlo una y otra vez. Una absoluta pérdida de tiempo y, peor aún, de energía.

Buscando a la pareja ideal

“Quiero un compañero de viaje”
 “Estoy esperando a mi media naranja”
 “*Looking for my significant other*”
 “Deseo encontrar a esa persona especial”
 “Buscando la felicidad”

Cada una de estas frases las encontré en la sección *¿qué estás buscando de tu futura pareja?*, en un sitio de citas en Internet.

LOS OCHO FACTORES DEL SUFRIMIENTO AMOROSO

*“Las malas relaciones son como las malas inversiones.
No importa cuánto pongas en ellas, nunca vas a sacarles nada.
Mejor encuentra alguien en quien valga la pena invertir”*

SONYA PARKER

Es momento de pasar a los factores que directamente inciden en el llamado mal de amores. En cierto modo, y como yo lo veo, el sufrimiento amoroso de la actualidad tiene uno de sus orígenes más profundos en una pura cuestión de semántica: *el hombre busca desesperadamente encontrar una clase de mujer que ha dejado de existir, mientras que la mujer busca con denuedo el hallazgo de un tipo de hombre que aún no existe*. Esta confusión y la no aceptación de los cambios generados en la psique masculina y femenina con el paso del tiempo, es decir, de los modernos estándares que rigen la vida de las personas, particularmente desde la última década del siglo XX y los albores del actual, provocan una infelicidad constante en cuanto a las relaciones intra e interpersonales. Dicha falta de bienestar y funcionalidad es claramente evidenciada en una serie de factores que determinan, en gran medida, la dinámica que se genera dentro de una relación romántica, sea esta de amantes, novios o esposos y que son los causantes directa o indirectamente, ya sea por desconocimiento o de un mal entendimiento de ellos, del sufrimiento amoroso.

A lo largo de esta segunda parte expongo estos factores, que considero fundamentales, de forma tal que puedan ser fácilmente identificados en cada persona o en su pareja. Asimismo,

ofrezco una serie de posibles soluciones en el caso de que te reconozcas en una o más de dichas circunstancias.

Pero, ¿cuáles son estos factores? Bueno, con seguridad ya has escuchado hablar de algunos de ellos, sin embargo, estoy convencido de que otros serán nuevos e, incluso, sorprendentes. Unos se derivan, como en el caso del miedo a la soledad o de la victimización, de presiones sociales que nos obligan a creer sin cuestionar y a seguir el dogma establecido, aunque muchas veces esto actúe en contra de nosotros mismos. Otros, como las fallas en la autoestima, la codependencia, el apego y el chantaje se originan en aprendizajes infantiles, muchas veces provenientes de nuestro entorno familiar, mismos que crean patrones de pensamientos y, por tanto, de conductas, que dejaron de ser funcionales y nos vemos en la necesidad urgente de enfrentarlas, replantearlas y modificarlas. Finalmente hay algunos más, como la venganza o la adicción/obsesión, que detonan a raíz de cuestiones, en gran parte biológicas, y que sin embargo, son susceptibles al control y al cambio por parte de quienes los padecen.

No obstante, el asunto va más allá de una simple enumeración de dichos factores, el objetivo es que obtengas herramientas claras para, en el caso de estar padeciéndolos, enfrentarlos y, eventualmente, modificarlos. Desde luego que aparte de estos aspectos hay otros más, pero revisarlos todos sería tema que daría para otro libro, por tanto, he intentado plantearte los más recurrentes en las relaciones de pareja. Estos factores se pueden presentar en el momento de estar con alguien, pero también cuando la relación ya se ha terminado, e incluso, pueden presentarse en forma de ideas y creencias distorsionadas en la mente de quien los padece, antes de empezar un compromiso con otra persona.

También es importante que sepas que es bastante probable que no presentes exclusivamente un factor, sino que con segu-

I. EL AGENTE QUÍMICO: VIVIR EN ADICCIÓN Y OBSESIÓN

“El amor romántico es una adicción”

HELEN FISHER

El diccionario de la Real Academia Española da la siguiente definición de adicto: “Dedicado, muy apegado, inclinado. Persona que está dominada por el uso de alguna droga”. Ahora veamos lo que dice el mismo diccionario de la palabra amor: “Sentimiento muy intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y la unión con otro ser”. Entonces, si tomáramos ambas definiciones y las juntáramos, quedaría algo más o menos así: *persona apegada a un sentimiento muy intenso, que necesita y busca la unión con otro ser y eso la domina como una droga*. Contundencia absoluta en unas cuantas líneas.

La adicción hacia una cosa, persona o situación es bastante recurrente en aquel individuo que cree de manera errónea que lo que le provoca placer (en este caso el amor romántico), es inacabable. Entonces, un adicto al amor es alguien que está involucrado de manera poco o nada funcional con otra persona, que puede estar obsesionado con la idea de cuidar de ella y dominado por el temor a perder esa fuente inacabable de placer.

El gran problema con este tipo de unión estriba en que, mientras que en una relación sana y madura, ambos integrantes saben que a pesar de ser una misma unidad —la pareja—, siguen siendo entes individuales; en la relación de adicción las

personas buscan fundirse completamente con el otro, por lo que es necesario que reciban gratificaciones emocionales intensas y constantes, en el mayor de los casos, nada funcionales, para que se mantenga el vínculo entre las partes.

El psicólogo Stanton Peele fue el primero en usar el término adicción enfocado a las relaciones de pareja. Peele, básicamente cuestionó lo que hasta entonces se creía una verdad evidente del proceso adictivo: que el agente externo en sí era lo que de forma exclusiva lo provocaba. Al hacerlo llegó a la conclusión demoleadora de que *el elemento activo no estaba en la sustancia, sino en la persona que era adicta*.

Pero Peele fue aún más lejos, se atrevió a elaborar una audaz teoría que sostiene la noción de que las personas que se hallan en ese estado “(...) carecen de autoestima y dudan de su lugar en el mundo, no tienen familia ni relaciones amistosas ni un objetivo que les motive en la vida. En su infancia han sufrido algún tipo de déficit afectivo en cuanto a la confianza por parte de sus padres, sobre la oportunidad de comprometerse con otra persona y la capacidad para hacer amigos”.* En el caso de una relación amorosa el agente de adicción adquiere la figura de una necesidad compulsiva, incontrolable y obsesiva por mantenerse unido al objeto de deseo.

Pero la adicción a algo, en este caso a otra persona, *no es una causa, sino un resultado*. Es decir, para llegar al estado adicto en el amor, primero se han de cubrir ciertos pasos que nos acercan a ese grado de pérdida de, con y para el otro. Y es aquí en donde empiezan a gestarse las elecciones, no solo de pareja, sino también las que nos llevarán a ella.

Es claro pues, que las afirmaciones anteriores de Peele son por sí solas bastante contundentes, sin embargo, en este mo-

* Peele enunció su teoría por primera vez en 1975 en su libro *Amor y adicción*. A pesar del tiempo transcurrido, las bases de este proceso no han cambiado.

mento me parece necesario señalar algunas peculiaridades extra del camino que lleva a la formación de una adicción amorosa.

En primer lugar, aclaremos que toda adicción amorosa tiene su señal más clara cuando el adicto muestra reiteradamente una incapacidad para poner fin a una relación dañina. Incluso, aunque las características nocivas de dicho vínculo salten a la vista y la persona sea consciente de forma lógica y racional de ello, su parte emocional le impide romper con lo que claramente le perjudica.

Pero, ¿por qué algunas personas se vuelven adictas a sus parejas? Esto se debe a que, en general, tienden a presentar ciertas características relacionadas con la personalidad obsesiva, lo que quiere decir que suelen repetir una y otra vez los mismos patrones de comportamiento en busca de lo que aparentemente les causa placer amoroso. Algunas de estas características son:

- La elección constante de parejas disfuncionales con patrones de conductas similares como pueden ser: la falta de compromiso, las personalidades narcisistas o codependientes.
- Incapacidad recurrente para identificar los errores y aceptar los defectos de su pareja (el famoso “amor ciego”).
- Tendencia a tratar de justificar una relación que es conflictiva, a través de medios compensatorios como el sexo, el dinero o la protección física.
- La necesidad de buscar “drama” en su vida, como si eso fuera un requisito para sentir que el amor es real. Esto les hace creer que son normales los vaivenes drásticos y poco sanos de una relación adicta y obsesiva.
- Presentan una dificultad extrema para imaginarse una vida sin su pareja, por lo que no se separan de ella pase lo que pase.

2. EL CUCHILLO DE DOS FILOS: CUANDO TIENES FALLAS EN LA AUTOESTIMA

“Quienes se plantan en las cumbres más altas se exponen a ser carbonizados por los rayos de las tormentas, y quienes se bajan a los más hondos precipicios se arriesgan a desaparecer en el abismo”

LUCRECIO

Mucho se habla de la autoestima aunque en realidad pocos son los que la comprenden realmente, incluidos, increíblemente, algunos psicoterapeutas. Casi pareciera una ley no escrita que cualquier aspecto que afecte nuestra estabilidad emocional y que nos impide tener relaciones interpersonales funcionales, tiene que ver con una alteración en nuestro nivel de autoestima. Sin embargo, hay que tener un cuidado especial para no tratar el asunto tan a la ligera.

Pero, ¿por qué es tan importante la autoestima? ¿Cuál es la razón de que la atención de investigadores, psicólogos y, desde luego, el grueso de la gente se centre de manera tan incisiva en este tema? ¿Por qué somos capaces de usar de manera tan indiscriminada y poco útil este concepto? Pero sobre todas las cosas y para el tema de este libro, ¿cómo es que esta afecta nuestras relaciones de pareja? Las respuestas a estas preguntas nos darán luz para entender este concepto. Por lo tanto, tal vez lo más inmediato sería establecer la diferencia entre qué es la autoestima y qué no lo es.

Lo que soy y lo que tengo

Probablemente la confusión más recurrente es pensar el **autoconcepto** y la **autoestima** como sinónimos, porque aunque se parecen bastante e, incluso, están íntimamente ligados, guardan diferencias sustanciales.

En primer lugar me referiré al autoconcepto. En su raíz etimológica, la palabra concepto viene del verbo latino *concipere*, que significa concebir y que a su vez deriva de *capere*, que quiere decir agarrar o capturar. Cuando una persona empieza a formar una visión de sí misma —lo que ocurre desde la más temprana infancia—, se crea una idea acerca de ella que posteriormente da paso a una manera única y exclusiva en que ese ser se relaciona con su entorno. Esta forma de relación con el mundo está dominada por ideas e imágenes mediante las cuales la persona se explica muchas de las experiencias que ocurren en su vida.

En otras palabras, el concepto propio (autoconcepto) es una especie de resumen de toda la información que guardamos en nuestra mente y a la cual se le da un cierto orden y sentido, siendo este lo que crea nuestro *paradigma de vida*, que no es otra cosa que los pensamientos, emociones, sentimientos y conductas que siguen su curso a partir de un modelo previamente establecido y los cuales están permeados de “filtros” impuestos por nuestra mente.* Si todo va bien, este paradigma nos llevará de la mano a lo largo de nuestra existencia y dictaminará de forma funcional lo que somos, haciéndonos experimentar una vida razonablemente feliz. Sin embargo, sucede en muchas ocasiones que dicho paradigma de vida no es el más adecuado y funcional para forjar un concepto sólido de nosotros mismos.

* La palabra paradigma proviene del prefijo *para* (junto) y de *deygma* (modelo, ejemplo).

Por ejemplo, las experiencias terribles que pudo vivir una persona en su infancia como maltrato físico, abuso sexual, falta de cariño, *bullying*, por citar algunas, pueden crear una serie de imágenes que la mente se encarga de transformar en modelos que rigen la vida futura, y si este esquema autoconceptual no se ataja y, por el contrario, se refuerza con el paso a la vida adulta, es casi seguro que se enfrenten problemas de índole adaptativo que probablemente deriven en el ya visto *infantilismo cognitivo*, esa puerilidad de pensamientos, sentimientos y conductas por la malformación en el autoconcepto.

Debido a lo anterior y tal como lo hace un niño pequeño, una persona con una deficiencia en su propio concepto tenderá a esperar a que la realidad se adapte a él y no de forma inversa como lo hacen las personas con un autoconcepto firme, aquellas que saben que lo que son es lo único que realmente tienen y que por lo tanto no se detienen demasiado a lamentarse de lo que carecen, evitando así gran parte de la fórmula que lleva al sufrimiento personal. El resultado del infantilismo cognitivo es una vida plagada de sinsabores debido a una prácticamente nula tolerancia a la frustración. En vista de lo anterior, se podría definir entonces al autoconcepto como *la idea que una persona tiene de sí misma enfrentada con la idea de lo que cree que debería ser, la cual se debe a modelos previamente internalizados*.

Como dijimos que el autoconcepto se crea a partir de ejemplos e imágenes a seguir, la buena noticia es que estos pueden cambiarse una vez que nos damos cuenta que no están siendo funcionales. Sin embargo, decirlo es mucho más fácil que hacerlo, ya que establecer un adecuado autoconcepto tiene que ver con aceptarse a uno mismo y ¿qué quiere decir esto? Dejando de lado las elucubraciones, podemos decir que aceptarse a uno mismo es *la inclinación a experimentar con total plenitud las emociones, sentimientos, pensamientos y conductas que permean nuestra persona*. La adecuada manera de hacerlo es no ejercer

algún tipo de represión, permitiendo su libre expresión, es decir, teniendo la disposición a aceptar la realidad de esta fuerza. La clave está en negarse a vivir de manera inconsciente, irresponsable y pasiva, para aprender a vivir de manera consciente, responsable y, sobre todo, proactiva.

Particularmente la proactividad es importante en la autoaceptación porque nos mueve hacia la corrección de errores y fallas, y por tanto, al aprendizaje. En pocas palabras, generar proactividad en la aceptación hacia uno mismo significa crear un camino alternativo a los modelos que creímos debíamos seguir para vivir nuestra vida. Por medio de este proceso es que se empieza a reconstruir un autoconcepto equivocado y nos lleva a romper “moldes” que nos dictan cómo debemos de vernos o comportarnos, dejando atrás ideales poco funcionales adquiridos en otra etapa de nuestra vida. Cuestiones como la culpa, la falta de límites o la dependencia emocional son claros ejemplos de esos patrones que son susceptibles al cambio. A todo lo anterior se le conoce como *cambio de paradigma de vida* e, idealmente, tendría que ser una constante en el ser humano.*

Pasemos ahora a la autoestima. Uno de los grandes pioneros en la investigación de este tópico es, sin duda, Nathaniel Branden, cuyo libro *Los seis pilares de la autoestima*, marcó un hito en el entendimiento de esta delicada cuestión. Para Branden, la autoestima se refiere a “La disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”. Así pues, y siguiendo con Branden, la autoestima tiene dos grandes componentes que están relacionados entre sí: **la eficacia personal y el respeto a uno mismo.**

* El físico y filósofo Thomas Kuhn acuñó el término *cambio de paradigma* refiriéndose a ello como “Un cambio tan grande que el paradigma anterior ni siquiera se puede comparar con el nuevo, porque incluso las palabras que se usan para explicarlo son nuevas”. Desde luego Kuhn estableció esto con respecto a la ciencia, pero estoy seguro de que es igual de aplicable a la propia vida.