

Guía práctica

**Para no sufrir
de amor**

Walter Riso

Primera edición: Febrero de 2014

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares.

© Walter Riso, 2013

© Phronesis SAS, 2013

<http://www.phronesisvirtual.com>

info@phronesisvirtual.com

Guía práctica

Para no sufrir de amor

WALTER RISO

ÍNDICE

Introducción

Reflexión 1: Si el amor es incompleto, indefectiblemente, el sufrimiento hará su aparición

Reflexión 2: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 3: Revisa tus concepciones erróneas y los pensamientos idealizados sobre el amor

Reflexión 4: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 5: Tres esquemas autodestructivos que te harán sufrir en el amor

Reflexión 6: Revisa si tu relación de pareja es "solidaria"

Reflexión 7: Analiza el siguiente caso y saca tus propias conclusiones

Reflexión 8: Tres aclaraciones para que medites sobre ellas

Reflexión 9: Revisa si tu relación de pareja es "recíproca"

Reflexión 10: Si no quieres sufrir por amor, defiende tu individualismo y el amor propio

Reflexión 11: Analiza este caso y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 12: No caigas en el amor indigno

Reflexión 13: No te resignes a la indiferencia de tu pareja

Reflexión 14: El desamor que libera

Reflexión 15: Congratulación y compasión

Reflexión 16: No importa *cuánto* te amen, sino *cómo* lo hagan

Reflexión 17: Dos formas de matar el amor

Reflexión 18: Tenlo presente: si no te admiran, no te aman

Reflexión 19: Piénsalo bien: ¿Tu pareja te ama como quieres que te ame?

Reflexión 20: No importa lo que digan: el sexo no substituye al afecto

Reflexión 21: No tienes que anularte para que el otro sea feliz

Reflexión 22. Las buenas parejas se compensan por lo positivo

Reflexión 23: El amor dubitativo es una peligro: ¡aléjate de él!

Reflexión 24: Analiza las siguientes causas del “ni contigo, ni sin ti”

Reflexión 25. No aceptes pasiva y condescendentemente el rechazo y la duda del otro

Reflexión 26: Cuidado con la decepción amorosa

Reflexión 27: Analiza estas cuatro maneras de idealizar al ser amado y distorsionar la realidad a favor del “amor”

Reflexión 28: Analiza estos casos en que se minimizan los problemas y llega a tus propias conclusiones

Reflexión 29: No hagas de tu pareja un culto a la personalidad

Reflexión 30. Pregúntate: ¿A quién amas, a la pareja real o a la imaginada?

Reflexión 31: Pregúntate: ¿Para qué quieres una superpareja?

Reflexión 32: Que te amen por lo que eres

Reflexión 33: La separación como una opción razonable

Reflexión 34: ¿Serías capaz de decirle a tu pareja, llegado el caso: “Te amo, pero vivo mejor sin ti”?

Reflexión 35: La “fobia al amor” y las malas separaciones

Reflexión 36: Ten claro por qué te separaste

Reflexión 37: Dos pensamientos que te harán sufrir: ansiedad anticipatoria (“Me va a dejar”) y sumisión (“Temo decirle que ‘no’”)

Reflexión 38: No tienes por qué contarle todo a tu pareja

Reflexión 39: Analiza los siguientes artículos de la *Declaración universal de los Derechos Humanos* y relaciónalos con los vínculos afectivos

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene por objetivo crear un espacio de reflexión para desarrollar estrategias y esquemas afectivos y cognitivos resistentes al "mal de amor".

Nos han vendido la idea de que amar es sufrir, que ambas emociones son inseparables y que, como un castigo del destino, no podemos escapar a ello. Nada más falso. Muchas parejas logran tener relaciones satisfactorias, donde lo bueno pesa mucho más que lo malo, y lo malo no afecta ningún derecho fundamental de sus integrantes. No es normal hacer de tu relación afectiva un estilo de vida donde el sufrimiento sea la principal característica. Acceder a un vínculo afectivo constructivo no es imposible: se trata de no dejar entrar ciertas creencias irracionales y algunos miedos que enredan el amor, lo complican y lo convierten en una carga.

A manera de ejemplo, citaré cuatro causas de sufrimiento amoroso (a lo largo de la guía encontrarás muchas más):

- Creer que el amor es solo sentimiento y que la razón o el pensamiento no cumplen ninguna función. Esta idea errónea hace que "nos dejemos llevar" por la emoción y no gestionemos adecuadamente lo que sentimos. El amor hay que pensarlo además de sentirlo. Se necesita de una dosis considerable de voluntad para mantener y llevar adelante una buena y sostenible relación afectiva: con el amor duro y crudo no basta.
- Ser víctima de un amor incompleto. Amar, como veremos, sin algunos de sus tres componentes principales: Eros (deseo), Philia (amistad) y Ágape (ternura), conlleva, tarde que temprano, al sufrimiento. Cuando falta alguno de ellos, sentiremos un vacío, la sensación de que hay algo insatisfactorio, desagradable, molesto y doloroso. Todos buscamos un amor completo que colabore en darle a nuestra existencia un sentido de bienestar y no de tortura. No hablo de un amor perfecto, porque el amor siempre será una obra en construcción, siempre estarás "amando", elaborándolo y reinventándolo, me refiero a un amor que no deje

espacios para que se cuele la duda, la indiferencia o la inseguridad psicológica. Un amor compacto y sólido.

- La dependencia afectiva, que te lleva a temer el abandono del otro. Si piensas que no eres capaz de enfrentar la vida sin tu "media naranja" y que solo con ella te sientes realizada, amar será un infierno y una condena. El apego convierte el amor en esclavitud, y además corrompe.
- Violar los derechos de la otra persona o incluso los propios en nombre del amor. Cuando negocias con tus principios o tus valores más sentidos, pierdes dignidad y no puede haber un amor saludable cuando ya no hay respeto o autorrespeto. Nada justifica la entrega de la soberanía personal en nombre de un amor de dudosa procedencia.

Como puedes ver, el amor es frágil. Si no estás atento puede escurrirse de entre tus manos fácilmente. Pero esa fragilidad también nos habla de su humanidad, de su delicadeza interior. El buen amor fluye, se deja gestionar y crea bienestar. Amor saludable y dolor son incompatibles, no importa qué digan los masoquistas afectivos. Si conoces los motivos principales por los que transformamos absurdamente el amor en sufrimiento, aprenderás a evitarlos y a generar esquemas y comportamientos más adaptativos. Esta guía pretende acercarte a un amor más pleno y gratificante. La consigna es clara y determinante: si un amor te hace sufrir, ese amor no te sirve. Y a otra cosa.