# Los límites del amor

*Cómo amar sin renunciar a ti mismo*

WALTER RISO

Planeta/Zenith

# WALTER RISO

## Los límites del amor

*Cómo amar sin renunciar a ti mismo*

Planeta/Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2009
Primera edición en esta presentación: marzo de 2015

© Walter Riso, 2009
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
info@schavelzon.com
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13816-7
Fotocomposición: gama, s.l.
Depósito legal: B. 2494 - 2015
Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# CAPÍTULO 1

## ¿HASTA DÓNDE DEBEMOS AMAR?: ALGUNAS RAZONES PARA NO SEGUIR

Obviamente, no debemos llegar hasta el cielo. El límite lo define tu integridad, tu dignidad, tu felicidad. El límite de lo aceptable se traspasa cuando tu vocación y tus anhelos pasan a un segundo plano, cuando la vida comienza a convertirse en algo tan previsible como inseguro, cuando el «ser para el otro» te impide el «ser para ti». Si te pasaste de la raya y estás en el lado oscuro del amor, es probable que quieras regresar a lo que eras antes, a la tranquilidad de aquella soledad bien llevada.

Cuando establecemos las condiciones de un amor de pareja saludable, definimos una zona, una demarcación realista más que romántica, a partir de la cual una relación debe terminarse o transformarse aunque el sentimiento amoroso exista. Traspasar los límites de lo razonable (por ejemplo: pérdida de respeto, maltrato, infidelidad, desamor) no implica que el afecto tenga que disminuir necesariamente,

sino que, a partir de ese punto, el amor por sí solo no justifica ni valida el vínculo afectivo debido a los costes psicológicos, morales, físicos o sociales que conllevará. En una relación de pareja constructiva, lo que en verdad interesa es la conveniencia o congruencia interpersonal, es decir, en qué medida la persona que amas le viene bien a tu vida y en qué medida os adaptáis recíprocamente a vuestras metas, intereses y necesidades. A partir de ciertos límites (cuando no te aman, cuando se ve afectada tu autorrealización o cuando vulneran tus principios), el amor propio y el autorrespeto comienzan a trastabillar y la dignidad personal pierde su potencia, aunque el amor insista y persista.

*Aclaración importante: si en verdad, tal como dicen algunos filósofos, el amor «verdadero» no tiene límites intrínsecos, en las relaciones de carne y hueso habrá que ponérselos. Esto no implica «amar menos», sino amar de una manera realista y cuidadosa. Es cierto que a veces no tenemos el poder de desenamorarnos a voluntad, pero sí podemos dejar de magnificar el amor y alejarnos de una relación afectiva destructiva, aunque sea con esfuerzo y dolor. Necesitamos autocontrol, sufrimiento útil, lucidez de una mente pragmática. Es como dejar el alcohol cuando me gusta el alcohol; dejar la droga cuando me gusta la droga. En una relación afectiva malsana y destructiva, hay que decir: «Te quiero, pero te dejo».*

¿Cuándo pierde el amor su sentido vital? Al menos, en tres situaciones: la primera, cuando no te quieren; la segunda, cuando tu realización personal se ve obstaculizada, y la tercera, cuando se vulneran tus principios. Dicho de otra forma: estaré a tu lado siempre y cuando me sienta amada o amado, pueda llevar adelante mis proyectos de vida y no vulneres mis principios y valores. De no ser así, el amor y la pareja deberán entrar en cuarentena. Veamos cada una de estas situaciones en detalle.

## Cuando no te quieren

¿Por qué seguimos en una relación insana a sabiendas de que no nos aman? Esperar que te quieran puede ser una de las experiencias más humillantes y tristes: «Ya no me abraza, ya no se preocupa por mí» o «Nunca me he sentido realmente amada o amado». ¿Qué esperas, entonces? Mendigar amor es la peor de las indigencias, porque lo que está en juego es tu persona, y si el otro, el que está por «encima», acepta dar limosnas, no te merece.

¿Quién tiene el poder en una relación? No es el más fuerte, ni el que tiene más dinero, es el que necesita menos al otro. Si tu pareja puede prescindir de ti con mucha más facilidad de la que tú puedes prescindir de él o ella, debes reequilibrar la cuestión. Una

persona honesta jamás estaría con alguien a quien no ama para aprovecharse de ciertos beneficios, llámense comodidad, dinero, compañía, etcétera.

Si no te quieren, tu amor no es negociable. ¿Qué vas a negociar, qué acuerdos vas a proponer si no hay sentimiento, ni ganas, ni deseo? ¡Qué mala consejera puede ser a veces la esperanza! En ocasiones, la crudeza de la realidad o la más dolorosa desesperanza nos quitan la carga de un futuro inconveniente. Si bajara un ángel y te dijera que tu pareja nunca podrá amarte de verdad, al menos como te gustaría, ¿seguirías manteniendo la relación? ¿Qué harías? Para mí está claro que si alguien titubea o duda de que me ama, no me ama. «Dame un tiempo», «Déjame pensarlo» o «No estoy seguro»: excusas o mentiras.

*Si es evidente que no te quieren y sigues a la espera de la resurrección amorosa, dispuesta o dispuesto a responder a cualquier insinuación, te has extralimitado: estás del otro lado. Y si tu sensación de insatisfacción afectiva persiste a pesar de tus justos reclamos, ya tienes resuelto el problema. No hay dudas: no te aman y alguien tiene que irse.*

## Cuando obstaculizan tu autorrealización

El psicólogo y humanista Abraham Maslow decía: «Un músico debe hacer música, un pintor debe pin-

tar, un poeta debe escribir si a fin de cuentas quiere ser feliz. Lo que un hombre puede ser debe serlo. A esta necesidad podemos llamarla autorrealización». Hoy en psicología sabemos que el desarrollo de las propias capacidades y fortalezas es necesario para la salud mental. La represión es enemiga de la felicidad.

La pregunta que surge es obvia: ¿por qué motivo el amor que sientes por tu pareja debe impedir la expansión satisfactoria de tus talentos y capacidades personales? Hablo de los deseos que te mueven, de lo que quieres hacer, de tus motivaciones vitales, de lo que te empuja a ser lo que eres y no otra persona. Todo lo que nos haga crecer como seres humanos, siempre y cuando no sea destructivo ni para uno mismo ni para los otros, debe llevarse a cabo si no queremos sentirnos incompletos. No hablo de impulsos patológicos, como las adicciones o las perversiones, sino de esa energía y esa pulsión de vida que nos hacen más humanos cuanto más las llevamos a cabo. Sin obsesionarnos por ello, la búsqueda de la excelencia (superación no egocéntrica) y el perfeccionamiento (mejoramiento continuo) definen el arte de vivir. ¿Cuál es tu ideal del «yo», tu vocación, tus aficiones, tus querencias, tus gustos, tus sueños, tus proyectos de vida? ¿Por qué abandonarlos? Un amor que exija la castración motivacional e intelectual del otro para que funcione, no es amor, sino esclavitud.

Le pregunto a alguien: «¿Cuál es su sentido de vida, señora?». Ella me mira en silencio, piensa un rato y luego responde con una sonrisa: «Mis hijos». Yo insisto: «Y si sus hijos no existieran, ¿qué haría, qué significado tendría su vida?». Piensa otro rato y me contesta: «Ninguno, no tendría sentido». Vivir para otros, con otros y en otros: la simbiosis más allá de la placenta. No hay que destruirse para amar a un hijo. No debo quitarme la vida para producir vida. Mi madre siempre había querido cantar; su voz de soprano me acunó desde niño con un amplio repertorio de canciones napolitanas tradicionales. Una vez me dijo: «Si volviera a nacer, cantaría en la ópera». Y hasta el día de su muerte me hice la misma pregunta: ¿por qué no lo hizo o por qué no lo intentó? La pobreza, la emigración, mi padre, quién sabe; quizá, de haberlo hecho, yo no habría nacido. ¿Un acto de amor? Sin duda, pero hacia sus futuros hijos, no hacia ella.

Una mujer de treinta y siete años tuvo que afrontar un verdadero juicio moral por parte de su familia cuando tomó la decisión de estudiar Historia en la universidad. Las críticas le llovieron de todas partes, pero lo que más le molestaba eran los cuestionamientos sobre el supuesto abandono de sus hijos: «¿Vas a dejar a los niños sabiendo que te necesitan?», le decían tías y vecinas. Es el típico chantaje emocional que se le hace a las mujeres que intentan

abrirse paso en la vida, y proviene no sólo de los hombres, sino también de otras mujeres. Tenía dos hijos varones de catorce y quince años a los que amaba profundamente y a los que no quería hacer daño. Cuando me planteó el problema de la culpa que sentía, no dudé en responderle: «Si sus hijos, a la edad que tienen, todavía necesitan la presencia de la madre las veinticuatro horas, los que deberían estar aquí son ellos. Siéntase culpable sólo si ha violado los derechos de alguien intencionadamente. Me pregunto si su marido e hijos "tienen derecho" a que usted se dedique a ellos a tiempo completo...». Otros comentarios en su entorno giraban alrededor de cómo de útil y productiva podía ser la carrera que iba a estudiar, como si el placer de la vocación no fuera un motivo válido y suficiente. Por ejemplo, un cuñado le sugirió que asistiera a unos cursos de contabilidad para ayudar a su marido en la empresa y así «distraerse un poco». Cuando mi paciente me comentó la propuesta, no pude disimular mi preocupación:

TERAPEUTA: ¿A usted le gusta la contabilidad?

PACIENTE: ¡La odio!

TERAPEUTA: ¿Prefiere una carrera universitaria formal o unos cursos de enseñanza informal?

PACIENTE: Quiero estudiar una carrera universitaria completa. Siempre fue mi sueño. Me casé muy

joven, pero todavía estoy a tiempo... ¿Usted qué me aconseja?

TERAPEUTA: Usted no necesita mi opinión, ya lo tiene claro.

Hoy cursa el séptimo semestre de Historia. No se separó y, finalmente, la familia en pleno tuvo que resignarse a compartir a la madre, la hija y la esposa con los estudios. «Persevera y triunfarás» es un refrán que no me gusta mucho, porque deja fuera la virtud de «aprender a perder». Sin embargo, debo reconocer que en este caso funcionó a la perfección.

¿Quieres trabajar en una obra social, aprender a bailar tango, formar parte de Médicos sin Fronteras, meterte a monja o a cura? Pues si es vital para ti, si forma parte de tus necesidades básicas, no lo descartes. Reflexiona sobre ello, haz un balance coste/beneficio y, al menos, atrévete a considerarlo seriamente. Lo que te hace evolucionar es un regalo, lo que te lleva a involucionar es un estorbo.

¿Quién debe adaptarse a quién en estos casos? Para mí es indiscutible: el que se opone irracionalmente debe ceder y no a la inversa. Supongamos que tuvieras un hijo varón que quisiera estudiar ballet clásico (recordemos la película *Billy Elliot*) y que, como padre, te negaras debido a tus prejuicios machistas. Para mí está claro que tu hijo no debería renunciar a su vocación para complacerte. Al con-

trario, pienso que deberías ser tú quien se adaptara a él y generara un cambio en su manera de pensar. Lo regresivo debe dar paso a lo progresivo, y es progresivo todo aquello que ayude al desarrollo del potencial humano. Parafraseando al filósofo André Comte-Sponville: en cada uno de nosotros reposa una «pulsión de vida» (como lo llamaba Freud), una «tendencia» (*hormé* la llamaban los estoicos), una «propensión a perseverar en su ser» (el *connatus* de Spinoza) o una «voluntad de poder» (para Nietzsche). En ello radica la vida buena, en seguirle la pista a los propios talentos naturales. Alguien podría argüir: «¿Acaso no pueden darse ambas cosas: amor de pareja y vocación?». La respuesta es: a veces sí es posible hacerlo. En ocasiones podemos reunir en una misma bolsa afecto y autorrealización, trabajo y placer. Pero, ¿si no se puede...?

¿Por qué existir menos si podemos existir más? Cuando renuncias a tu sentido de realización personal, a tus necesidades de crecimiento, empequeñeces tu existencia. El humanismo y la psicología positiva sostienen que el desarrollo saludable adopta dos direcciones: autonomía y exploración-apertura. ¿Cómo avanzar en la vida si la persona que amas se resiste a tu crecimiento? ¿Cómo mantener la capacidad de asombro si se te prohíbe reír y conocer el mundo? Es mejor una pareja con la cual puedas crecer codo con codo, con la que coincidas en lo funda-

mental aunque haya variaciones sobre el mismo tema. El psicólogo Carl Rogers aseguraba que el organismo tiene una tendencia: el reto básico de mejorar, realizarse y mantenerse tal y como se experimenta a sí mismo. Esta tendencia a la realización gira en torno a una premisa fundamental: quererse a uno mismo.

*Si por hacer feliz a la persona que amas, has renunciado a tus deseos íntimos, has reprimido tu esencia o has adoptado un aspecto prestado que distorsiona tu verdadero yo, has traspasado el límite de un amor saludable. O peor: si ésa fue la «prueba de amor» que te exigieron, no te amaron o no te aman lo suficiente.*

## Cuando vulneran tus principios o valores

¿Qué estamos dispuestos a negociar por amor? Hay cosas en las que no podemos ceder, simplemente porque si lo hacemos nos traicionaríamos a nosotros mismos. Existe un acuerdo implícito entre la mayoría de los pensadores sobre el tema de los valores: el límite de lo negociable es la dignidad personal, es decir, la opción de ser valorado, honrado y respetado. La dignidad tiene que ver con la autonomía y la autodeterminación. Sentirse digno es aceptar que uno es merecedor de respeto. La dignidad es lo que se

resiste a la humillación, a la autocondena y a la condena injusta. Es el valor de lo que no tiene precio: ¿cuánto vales?

Emmanuel Kant decía que la humanidad misma es una dignidad, y que el ser humano debía ser siempre tratado como un fin en sí mismo y no como un medio. Por eso, la esclavitud se opone a la dignidad, porque el esclavo es considerado una cosa en tanto que puede venderse o intercambiarse. Yo agregaría que un ser humano no sólo es valioso en sí, sino *para sí mismo*. Un serrucho o un clavo tiene un valor relativo para quien lo va a utilizar, un valor de uso. Si se daña o deja de servir, lo tiro a la basura y compro otro, porque el serrucho sierra sólo si alguien lo sabe usar. En el hombre y en la mujer eso no se da, los seres humanos actuamos también para nosotros mismos, y por eso nuestros comportamientos tienen un significado en sí y para sí. Ésa es la razón por la cual no tienes precio (no tienes un valor de uso) ni se te puede instrumentalizar (tienes un valor intrínseco, independientemente de lo que hagas o dejes de hacer).

¿Cómo saber cuándo alguien afecta tu dignidad? Suele ser evidente para quien se observa a sí mismo. Lo que sientes es ira, pero no la rabia del animal cuando le quitan el alimento o lo atacan, sino *indignación*, la cual puede definirse como *cólera ante la injusticia*. Cuando la sientes, es porque percibes que

se ha violado lo esencial y que los intereses más íntimos y radicales han sido maltratados. El filósofo Theodor Adorno decía que la indignidad se identifica con la tortura, la privación de la libertad, la injusticia, la explotación, la crueldad y la vejación.

La premisa es conservar tu ser moral y negarte a ser objeto. Y un buen comienzo para ello es aceptar que tu pareja no es más valiosa que tú, al menos en lo que se refiere a la posibilidad de recibir consideración y respeto. Los seres humanos somos iguales en derecho y somos iguales en dignidad a pesar del culto a la entrega y al sacrificio por amor. Por eso, cuando negocias tus principios y tus creencias fundamentales, aunque lo hagas por amor a tu pareja, niegas tu condición y dejas de quererte a ti mismo.

Existen, al menos, dos factores clave que afectan la dignidad personal en las relaciones afectivas; aun así, hay que tener en cuenta que el tema no se agota con esta clasificación.

## Convertirse en un instrumento para satisfacer a otros

El sacrificio que se exige en nombre del amor puede ser una excusa para poner al otro al servicio de los propios fines. En muchas culturas, el usufructo que se obtiene en nombre del amor ha sido visto como

una consecuencia natural del matrimonio: si lo tuyo es mío y lo mío es tuyo, si establecemos una relación sobre la base de la despersonalización y el canibalismo afectivo e intelectual, entonces tu cuerpo es mío, tu mente me pertenece, tu libertad es parte de mi patrimonio, y viceversa. Un intercambio de identidades definitivamente tenebroso.

Tanto los golpes físicos como el maltrato psicológico afectan la dignidad. Sin embargo, mientras que el castigo físico deja marcas y queda registrado en la piel, el maltrato psicológico suele ser invisible para cualquier observador. Juana se quejaba porque su marido la obligaba a tener relaciones sexuales cuando ella no quería. No le pegaba, sino que la hacía sentir culpable o la amenazaba con que la iba a dejar. En una cita, el esposo me comentó: «Esto no es abuso, ni violación, ni nada por el estilo. Simplemente es mi mujer y tengo derechos...». El hombre había perdido el norte. ¡Obviamente se trataba de un abuso! Al considerar solamente sus pretendidos «derechos» y olvidar los de su pareja, cosificaba a su mujer, la utilizaba como un objeto sexual.

*Si dejas que tu pareja se aproveche de ti o te explote en algún sentido, has traspasado los límites del amor digno. Una cosa es decir que vivo con mi pareja (afirmación democrática respetuosa) y otra muy distinta que vivo mediante ella (afirmación utilitarista y manipuladora).*

De todas maneras, debemos reconocer que cuando la vida está en juego no siempre es fácil defender la dignidad. Aun así, la historia de la humanidad está repleta de personas que lo arriesgaron todo antes que aceptar un trato indigno. No olvides que nadie puede utilizarte y convertirte en un instrumento sin tu consentimiento.

## Perder autonomía

El equilibro entre «tus derechos» y «mis derechos» es sumamente delicado. Por ejemplo: ¿habría que pedirle permiso a nuestra pareja para ir a algún sitio, desempeñar una nueva actividad o hacer un viaje? Una señora ya entrada en años me decía: «Mi marido es encantador, generoso y nada machista: siempre *me da permiso* para salir». Obviamente no se trata de «desaparecer» sin dejar rastro, es mejor avisar y si hace falta aclarar alguna incomodidad o malentendido si lo hubiera, pero ¿pedir permiso...?

¿Qué tipo de vínculo amoroso puede haber cuando uno de los dos tiene la autoridad para otorgar indultos y aprobaciones de todo tipo? Salir con las amigas o los amigos no tiene por qué terminar en una aventura y, si ésa es la preocupación del que se interpone, es mejor pedir ayuda profesional. Lo que debe pesar a la hora de tomar decisiones no es la ley

del más fuerte, sino la fuerza de los argumentos. Si todo va bien, tendremos una red de posibilidades funcionando al mismo tiempo: mis planes, tus planes y nuestros planes.

Una paciente recién casada consultó conmigo porque no podía ir a visitar a su familia sin el consentimiento del marido, y no sabía qué hacer al respecto. Reproduzco parte de una entrevista que tuve con ella.

PACIENTE: Estoy sufriendo demasiado, yo quiero ir a visitar a mis padres con más frecuencia, pero él no me deja ir porque dice que mi nueva familia es él.

TERAPEUTA: ¿Tienes algún problema con tu familia, algo difícil de manejar?

PACIENTE: Todo lo contrario.

TERAPEUTA: ¿Dónde viven tus padres?

PACIENTE: A veinte manzanas de mi casa.

TERAPEUTA: ¿Por qué le pides permiso a tu esposo para ir? ¿No has pensado simplemente en ir sin preguntarle?

PACIENTE: Se pondría furioso...

TERAPEUTA: ¿Te agrediría físicamente?

PACIENTE: Probablemente me dejaría de hablar.

TERAPEUTA: ¿Y nada más?

PACIENTE: ¡Eso es horrible!

TERAPEUTA: ¿Por qué «horrible»? Lo veo más incómodo que «horrible».

PACIENTE: ¡Vivir con alguien que no te habla es terrible! ¡No es normal!

TERAPEUTA: En eso estamos de acuerdo, no es normal. Me pregunto qué es más importante: si tu libertad o que él te dirija la palabra. La aparente fortaleza de él está asentada en tu debilidad, en tu miedo a los silencios. Creo que debes rebelarte. Si accedes ahora a sus peticiones irracionales, llegará un momento en que no podrás retroceder. Empieza a poner límites... Si no puedes decidir cuándo y cómo visitar a tu familia, no podrás decidir nada...

PACIENTE: Ya lo he pensado. Creo que una relación debe permitirle a una ser como es...

TERAPEUTA: Bueno, depende... Si tu pareja tiene la costumbre de golpearte cada vez que se le antoje, no creo que debas aceptar eso como «normal» y «dejarlo ser», simplemente porque estaría violando *tus* derechos. Ése es el límite. Pero lo que tú pides es lógico y adecuado, así que no estás violando ningún derecho de tu pareja. Casarse no es enterrar a tu familia consanguínea.

El joven marido nunca quiso asistir a las citas. Finalmente se separaron cuando ella consiguió trabajo, porque el hombre comenzó a prohibirle «llegar tarde», aunque fuera por cuestiones laborales.