

PRESENTACIÓN

El poeta hindú Rabindranath Tagore escribió sobre el amor el siguiente relato poético: “¡Libérame de los lazos de tu dulzura, amada! Basta de este vino de besos. Esta pesada nube de incienso ahoga mi corazón. Abre las puertas, deja que penetre la luz del sol. Estoy perdido en ti, arropado en los pliegues de tus halagos. Libérame de tu hechizo, y devuélveme la virilidad, para que pueda ofrecerte mi corazón liberado” (*El Jardinero*).

¿Amar o depender?, escrito por Walter Riso, aparece como un intento de purificar el amor y liberarlo de sus elementos neuróticos, que como “hechizos” nos hacen perder en los “pliegues de sus halagos”.

Mucho se ha escrito sobre el amor; éste ha sido el tema de los mitos antiguos de Grecia, Oriente y Occidente, abordado por filósofos, poetas y literatos de todas las épocas, y hasta los psicólogos hablan tímidamente de

él. Detrás de todo el arsenal de documentos existentes, se esconde el temeroso intento de descubrir los aspectos “peligrosos” de la más codiciada de las aspiraciones humanas.

Por fin Walter Riso se decide a mostrarnos la realidad y nos dice que no confundamos el amor con la dependencia afectiva, ya que ésta genera sufrimiento y depresión. Millones de personas en el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas. El miedo a la pérdida, al abandono y a muchos otros aspectos hacen que el amor inseguro nos lastime en cualquier momento.

Lo que los especialistas en el mito denominan “demoníaco” en las grandes batallas que se libran en la profundidad de la existencia humana es lo que pretende despejar el libro que nos ocupa. Con tal propósito, en su primera parte nos presenta un acercamiento al apego afectivo y sus malentendidos, señalando los esquemas centrales de todo apego: los bajos umbrales para el sufrimiento, la baja tolerancia a la frustración y la ilusión de permanencia. Se presentan también asociados con esta dificultad la vulnerabilidad al daño, el miedo al abandono, la baja autoestima, los problemas de autoconcepto.

Luego, en su segunda parte, el libro nos muestra cómo promover la independencia afectiva, y se nos habla de la exploración, la autonomía y el sentido de vida.

PRESENTACIÓN

Finalmente, nos enseña a desligarnos de los amores enfermizos mediante el principio del realismo afectivo, el autorrespeto y el autocontrol.

Como se puede ver, Walter Riso retoma los principios de la ciencia cognitiva y los traduce a un lenguaje sencillo y entendible para cualquier persona, sin perder rigor y profundidad.

Este texto es útil no sólo como consulta para el público en general, sino que sirve también como complemento en la terapia y como punto de partida para realizar investigaciones que convaliden sus supuestos teóricos.

Pero es obligatorio referirnos al autor: este hombre argentino, con raíces europeas, nos ha entusiasmado con muchas facetas de su pluma. Inicialmente escribió libros de corte científico, en los cuales desarrolla temas como la asertividad, la depresión y la terapia cognitivo-informacional. Luego empezó a incursionar como autor de textos de divulgación psicológica, que se desprendían de su práctica clínica y sus investigaciones: *Aprendiendo a quererse a sí mismo*, *Deshojando margaritas*, *Sabiduría emocional*, *Intimidades masculinas*, *Cuestión de dignidad*. También como novelista nos sorprendió con una de sus obras: *Amor, divina locura*.

Esta capacidad multivariada ha sido el secreto de su

¿AMAR O DEPENDER?

éxito y por eso se ha convertido en uno de los escritores más leídos dentro y fuera del país. Como catedrático, investigador, columnista, conferencista, entrevistado e invitado en los medios de comunicación, nos provoca, por su claridad, precisión y autenticidad de su palabra.

¡Bienvenida esta nueva edición de *¿Amar o depender?!*

ENRIQUE LEÓN ARBELÁEZ CASTAÑO

Decano Facultad de Psicología, U.S.B.



INTRODUCCIÓN

Este libro nace de la experiencia de haber estado en contacto con un sinnúmero de personas víctimas de un amor mal concebido o enfermizo. Aunque la psicología ha avanzado en el tema de las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patológico y los trastornos de alimentación, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable. El amor es un tema difícil y escu- rridizo, y por eso asusta. Un gran porcentaje de pacien- tes psicológicos o psiquiátricos consultan por problemas derivados de una dependencia afectiva extrema que les impide establecer relaciones amorosas adecuadas. Esta adicción afectiva muestra las características de cualquier otra adicción, pero con ciertas peculiaridades que aún necesitan estudiarse más a fondo. No existen campañas de prevención primaria o secundaria, ni tratamientos muy sistematizados contra el mal de amor.

En términos psicológicos, sabemos mucho más de depresión que de manía. O, dicho de otra manera, la ausencia de amor nos ha preocupado mucho más que el exceso afectivo. Por razones culturales e históricas, la adicción afectiva, a excepción de algunos intentos orientalistas más espirituales que científicos, ha pasado desapercibida. No nos impacta tanto el amor desmedido, como el desamor. Sobrestimamos las ventajas del amor y minimizamos sus desventajas. Vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos. Desde un punto de vista psicosocial, vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.

¿Quién no ha caído alguna vez bajo los efectos del apego amoroso? Cuando el amor obsesivo se dispara, nada parece detenerlo. El sentido común, la farmacoterapia, la terapia electroconvulsiva, los médium, la regresión y la hipnosis fracasan al unísono. Ni magia ni terapia. La adicción afectiva es el peor de los vicios.

La presente obra puede inscribirse en la categoría de divulgación científica, autoayuda o superación personal. Está organizada en tres partes, donde se exponen seis principios básicos “anti-apego”. En la primera (“Entendiendo el apego afectivo”), se da una visión general sobre el tema del apego, se aclaran conceptos y se introduce al lector en una comprensión amigable y útil del tema.

INTRODUCCIÓN

Sin esta aproximación sería difícil asimilar las otras secciones. En la segunda (“Previnendo el apego afectivo”), se busca ofrecer algunas herramientas para promover la independencia afectiva y aun así seguir amando. Está dirigida a cualquier persona que quiera mejorar su relación o crear un estilo afectivo más inmune al apego. De todas maneras, puede resultar igualmente útil para quienes han roto o quieren terminar con relaciones disfuncionales; se postulan tres principios preventivos. La tercera parte (“Venciendo el apego afectivo”) es la más extensa. Su contenido apunta a propiciar estrategias para desligarse de aquellas relaciones inadecuadas y no recaer en el intento. La secuencia se organizó partiendo de los casos estudiados durante veinte años de ejercicio profesional y con base en la moderna terapia cognitivo afectiva, cuyos planteamientos sigo; nuevamente se postulan tres principios terapéuticos. Después de leer la primera parte, se puede ir a la segunda o a la tercera. El orden posterior lo definirá la necesidad del lector.

Continuando con la posición asumida en mi libro *Deshojando margaritas*, éste mantiene una postura realista frente al tema del amor. Resalta la relevancia de algunos “autos” fundamentales, como el autorrespeto y el autocontrol, señala las deficiencias del autoengaño y promueve estilos independientes como la exploración, la

¿AMAR O DEPENDER?

autonomía y el sentido de vida. La premisa que ha guiado su elaboración es que sólo se justifica amar cuando podemos hacerlo limpiamente, con honestidad y libertad. Cada idea persigue la meta optimista de que sí es posible amar sin apegos. Y lo que es más importante, vale la pena intentarlo. Este libro está dirigido a todas aquellas personas que quieren hacer del amor una experiencia plena, alegre y saludable.