

**WALTER RISO**

**¿AMAR**

**O**

**DEPENDER?**

**Cómo superar el apego  
afectivo y hacer del amor  
una experiencia plena  
y saludable**



**WALTER RISO**

**¿AMAR  
O  
DEPENDER?**

Cómo superar el apego  
afectivo y hacer del amor una  
experiencia plena y saludable

## CONTENIDO

PRESENTACIÓN .....	15
INTRODUCCIÓN.....	19
PARTE 1: ENTENDIENDO EL APEGO AFECTIVO.....	23
SOBRE ALGUNAS INCONVENIENCIAS DEL APEGO	
AFECTIVO: ACLARACIONES Y MALENTENDIDOS .....	25
El apego es adicción.....	25
El deseo no es apego .....	30
El desapego no es indiferencia.....	31
El apego desgasta y enferma.....	34
LA INMADUREZ EMOCIONAL:	
EL ESQUEMA CENTRAL DE TODO APEGO .....	37
Bajos umbrales para el sufrimiento	
o la ley del mínimo esfuerzo .....	38
Baja tolerancia a la frustración	
o el mundo gira a mi alrededor .....	41
Ilusión de permanencia	
o de aquí a la eternidad .....	43
¿A QUÉ COSAS DE LA RELACIÓN NOS APEGAMOS?	
EL MENÚ PERSONALIZADO DE LA VIDA EN PAREJA.....	49
1. La vulnerabilidad al daño	
y el apego a la seguridad/protección .....	52

2. El miedo al abandono y el apego a la estabilidad/confiabilidad.....	53
3. La baja autoestima y el apego a las manifestaciones de afecto.....	55
4. Los problemas de autoconcepto y el apego a la admiración.....	57
5. El apego “normal” al bienestar/placer de toda buena relación.....	59
PARTE 2: PREVINIENDO EL APEGO AFECTIVO	
CÓMO PROMOVER LA INDEPENDENCIA AFECTIVA Y AUN ASÍ SEGUIR AMANDO.....	
	63
EL PRINCIPIO DE LA EXPLORACIÓN	
Y EL RIESGO RESPONSABLE.....	67
¿Por qué este principio genera inmunidad al apego afectivo?.....	
	71
Algunas sugerencias prácticas.....	
	72
1. <i>Juego y espontaneidad</i> .....	72
2. <i>Bucear en lo intelectual</i> .....	74
3. <i>Incursionar en el arte</i> .....	75
4. <i>Ensayos de comportamiento</i> .....	76
5. <i>Viajes y geografía</i> .....	77
6. <i>Conocer gente</i> .....	78
EL PRINCIPIO DE LA AUTONOMÍA	
O HACERSE CARGO DE UNO MISMO.....	79
La defensa de la territorialidad y la soberanía afectiva.....	
	80
Al rescate de la soledad.....	83
La autosuficiencia y la autoeficacia.....	86
¿Por qué el principio de autonomía genera inmunidad al apego afectivo?.....	
	87
Algunas sugerencias prácticas.....	
	88

1. <i>Hacerse cargo de uno mismo</i> .....	88
2. <i>Disfrutar la soledad</i> .....	89
3. <i>Intentar vencer el miedo</i> .....	91
EL PRINCIPIO DEL SENTIDO DE VIDA.....	95
La autorrealización.....	96
La trascendencia .....	97
¿Por qué el principio del sentido de vida genera inmunidad al apego afectivo? .....	98
Algunas sugerencias prácticas.....	100
1. <i>No matar la vocación</i> .....	100
2. <i>Expandir la conciencia</i> .....	102
PARTE 3: VENCIENTO EL APEGO AFECTIVO	
CÓMO DESLIGARSE DE LOS AMORES ENFERMIZOS Y NO RECAER EN EL INTENTO.....	107
EL PRINCIPIO DEL REALISMO AFECTIVO.....	111
Excusar o justificar el poco o nulo amor recibido .....	115
1. <i>“Me quiere pero no se da cuenta”</i> .....	115
2. <i>“Los problemas psicológicos             que tiene le impiden amarme”</i> .....	116
3. <i>“Esa es su manera de amar”</i> .....	117
4. <i>“Me quiere, pero tiene impedimentos             externos”</i> .....	119
5. <i>“Se va a separar”</i> .....	120
Minimizar los defectos de la pareja o la relación.....	120
6. <i>“Nadie es perfecto”</i> o <i>“Hay parejas peores”</i> ...	120
7. <i>“No es tan grave”</i> .....	121
8. <i>“No recuerdo que haya habido nada malo”</i>	122
No resignarse a la pérdida (1): creer que todavía hay amor donde no lo hay .....	123

9. “ <i>Todavía me llama</i> ”, “ <i>Todavía me mira</i> ”, “ <i>Todavía pregunta por mí</i> ”.....	125
10. “ <i>Todavía hacemos el amor</i> ”.....	126
11. “ <i>Todavía no tiene otra persona</i> ” o “ <i>Todavía está disponible</i> ” .....	127
12. “ <i>Se va a dar cuenta de lo que valgo</i> ” .....	128
No resignarse a la pérdida (2): persistir tozudamente en recuperar un amor perdido ...	129
13. “ <i>Dios me va a ayudar</i> ”, “ <i>Me hice echar las cartas</i> ” o “ <i>Me hice la carta astral</i> ” .....	129
14. “ <i>Intentaré nuevas estrategias de seducción</i> ”.....	131
15. “ <i>Mi amor y comprensión lo curarán</i> ” .....	132
No resignarse a la pérdida (3): alejarse, pero no del todo.....	134
16. “ <i>Voy a dejarlo poco a poco</i> ” .....	134
17. “ <i>Solo seremos amigos</i> ” .....	136
18. “ <i>Solo seremos amantes</i> ” .....	137
A manera de conclusión.....	138
EL PRINCIPIO DEL AUTORRESPECTO	
Y LA DIGNIDAD PERSONAL .....	139
La reciprocidad del amor .....	140
No te merece quien te lastima.....	144
Jamás humillarse .....	146
Eliminar toda forma de autocastigo .....	152
A manera de conclusión.....	154
EL PRINCIPIO DEL AUTOCONTROL CONSISTENTE .....	157
UNAS PALABRAS PARA CONCLUIR.....	161
BIBLIOGRAFÍA .....	163

## **SOBRE ALGUNAS INCONVENIENCIAS DEL APEGO AFECTIVO: ACLARACIONES Y MALENTENDIDOS**

---

### EL APEGO ES ADICCIÓN

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de capitulación, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona “amada”, un simple apéndice. Cuando la dependencia es mutua, el enredo es funesto y tragicómico: si uno estornuda, el otro se suena la nariz. O, en una descripción igualmente malsana: si uno tiene frío, el otro se pone el abrigo.

“Mi existencia no tiene sentido sin ella”, “Vivo por él y para él”, “Ella lo es todo para mí”, “Él es lo más importante de mi vida”, “No sé qué haría sin ella”, “Si él

me faltara, me mataría”, “Te idolatro”, “Te necesito”, en fin, la lista de este tipo de expresiones y “declaraciones de amor” es interminable y bastante conocida. En más de una ocasión las hemos recitado, cantado bajo una ventana, escrito o, simplemente, han brotado sin pudor alguno de un corazón palpitante y deseoso de comunicar afecto. Pensamos que estas afirmaciones son muestras de amor, representaciones verdaderas y confiables del más puro e incondicional de los sentimientos. De manera contradictoria, la tradición ha pretendido inculcarnos un paradigma distorsionado y pesimista: *el auténtico amor, irremediablemente, debe estar infectado de adicción*. Un absoluto disparate. No importa cómo se quiera plantear, la obediencia debida, la adherencia y la subordinación que caracterizan al estilo dependiente no son lo más recomendable.

La epidemiología del apego es abrumadora. Según los expertos, la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal. En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. En otros, la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva. Es decir: o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza.

Una de mis pacientes hacía la siguiente descripción de su “relación amorosa”: “Llevo doce años de novia, pero estoy comenzando a cansarme... El problema no es el tiempo, sino el trato que recibo... No, él no me pega, pero me trata muy mal... Me dice que soy fea, que le



produzco asco, sobre todo mis dientes, que mi aliento le huele a... (llanto)... Lo siento, me da pena decirlo... que mi aliento le huele a podrido... Cuando estamos en algún lugar público, me hace caminar adelante para que no lo vean conmigo, porque le da vergüenza... Cuando le llevo un detalle, si no le gusta, me grita 'tonta' o 'retardada', lo rompe o lo tira a la basura muerto de la furia... Yo siempre soy la que paga. El otro día le llevé un pedazo de torta y como le pareció pequeño, lo tiró al piso y lo aplastó con el pie... Yo me puse a llorar... Me insultó y me dijo que me fuera de su casa, que si no era capaz de comprar una mísera torta, no era capaz de nada... Pero lo peor es cuando estamos en la cama... A él le fastidia que lo acaricie o lo abrace... Ni qué hablar de los besos... Después de satisfacerse sexualmente, se levanta de inmediato y se va a bañar... (llanto)... Me dice que no vaya a ser que lo contagie de alguna enfermedad... Que lo peor que le puede pasar es llevarse pegado algún pedazo de mí... Me prohíbe salir y tener amigas, pero él tiene muchas... Si yo le hago algún reclamo de por qué sale con mujeres, me dice que terminemos, que no se va aguantar una novia insoportable como yo...”

¿Qué puede llevar a una persona a resistir este tipo de agravios y someterse de esta manera? Cuando le pregunté por qué no lo dejaba, me contestó entre apenada y esperanzada: “Es que lo amo... Pero sé que usted me va a ayudar a desenamorarme... ¿no es cierto?...”. Ella buscaba el camino facilista: el alivio, pero no la cura. Las reestructuraciones afectivas y las revoluciones interiores, cuando son reales, son dolorosas. No hay ninguna pócima para acabar con el apego. Le contesté que no creía

que una persona debía esperar a desenamorarse para terminar una relación, y que dudaba de que se pudiera producir desamor a fuerza de voluntad y razón (de ser así, el proceso inverso también debería ser posible, y tal como lo muestran los hechos, uno no se enamora del que quiere, sino del que puede). Para ser más exacto, le dije que su caso necesitaba un enfoque similar a los utilizados en problemas de farmacodependencia, donde el adicto debe dejar la droga pese a la apetencia: “Lo que la terapia intenta promover en las personas adictas es básicamente autocontrol, para que aun necesitando la droga sean capaces de pelear contra la urgencia y las ganas. En el balance costo-beneficio, aprenden a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo. Lo mismo ocurre con otro tipo de adicciones, como, por ejemplo, la comida o el sexo. Usted no puede esperar a desenamorarse para dejarlo. Primero debe aprender a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorrespeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol, y todo esto deberá hacerlo sin dejar de sentir lo que siente por él. Por eso es tan difícil. Le repito, el drogadicto debe dejar el consumo, pese a que su organismo no quiera hacerlo. Debe pelear contra el impulso porque sabe que no le conviene. Pero mientras lucha y persiste, la apetencia está ahí, quieta y punzante, flotando en su ser dispuesta a atacar. El desamor no se puede lograr por ahora, eso llegará después. Además, cuando comience a independizarse, descubrirá que lo que usted sentía por él no era amor, sino una forma de adicción psicológica. No hay otro camino,

deberá liberarse de él sintiendo que lo quiere, pero que no le conviene. Una buena relación necesita mucho más que afecto en estado puro”.

El “sentimiento de amor” es la variable más importante de la ecuación interpersonal amorosa, pero no es la única. Una buena relación de pareja también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el deseo, los gustos, la religión, la ideología, el humor, la sensibilidad, y cien adminículos más de supervivencia afectiva.

Mi paciente era una *adicta a la relación*, o, si se quiere, una *adicta afectiva*. Mostraba la misma sintomatología de un trastorno por consumo de sustancias donde, en este caso, la dependencia no estaba relacionada con la droga sino con la seguridad de tener a alguien, así fuera una compañía espantosa. El diagnóstico de adicción se fundamentaba en los siguientes puntos: (a) pese al maltrato, la dependencia había aumentado con los meses y los años; (b) la ausencia de su novio, o no poder tener contacto con él, producía un completo síndrome de abstinencia que, para colmo, no era solucionable con ninguna otra “droga”; (c) existía en ella un deseo persistente de dejarlo, pero sus intentos eran infructuosos y poco contundentes; (d) invertía una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con él, a cualquier precio y por encima de todo; (e) había una clara reducción y alteración de su normal desarrollo social, laboral y recreativo, debido a la relación; y (f) seguía alimentando el vínculo a pesar de tener conciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud. Un caso de “amorodependencia”, sin demasiado amor.

Vale la pena aclarar que, cuando hablo de apego afectivo, me estoy refiriendo a la dependencia psicológica de la pareja. Los vínculos de amistad y de afinidad consanguínea constituyen una categoría cualitativamente distinta, y exceden el propósito del presente texto. Sin embargo, es importante hacer una acotación. Cuando se estudia el apego en la relación padres-hijos, el análisis debe enmarcarse en cuestiones más biológicas. El apego aquí parecería cumplir una importante función adaptativa. Sin desconocer los posibles riesgos del amor maternal o paternal asfixiante, es evidente que una cantidad moderada de apego ayuda bastante a que los progenitores no tiremos la toalla y a que los hijos logren soportarnos. Cuando el apego (*attachment* biológico) está decretado por leyes naturales, no hay que descartarlo; la cuestión es de supervivencia. Pero si el apego es mental (dependencia psicológica), hay que salir de él cuanto antes.

De aquí en adelante hablaré indistintamente de apego afectivo, apego a la pareja y apego afectivo a la pareja.

#### EL DESEO NO ES APEGO

La apetencia por sí sola no alcanza para configurar la enfermedad del apego. El gusto por la droga no es lo único que define al adicto, sino su incompetencia para dejarla o tenerla bajo control. Abdicar, resignarse y desistir son palabras que el apegado desconoce. Querer algo con todas las fuerzas no es malo; convertirlo en imprescindible, sí. La persona apegada nunca está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. *Lo que define el apego no es tanto*

*el deseo como la incapacidad de renunciar a él.* Si hay síndrome de abstinencia, hay apego.

De manera más específica, podría decirse que detrás de todo apego hay miedo, y más atrás, algún tipo de incapacidad. Por ejemplo, si soy *incapaz* de hacerme cargo de mí mismo, tendré *temor* a quedarme solo, y me *apegaré* a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas. El apego es la muletilla preferida del miedo, un calmante con peligrosas contraindicaciones.

El hecho de que desees a tu pareja, que la degustes de arriba abajo, que no veas la hora de enredarte en sus brazos, que te deleites con su presencia, su sonrisa o su más tierna estupidez, no significa que sufras de apego. El placer (o si quieres, la suerte) de amar y ser amado es para disfrutarlo, sentirlo y saborearlo. Si tu pareja está disponible, aprovéchala hasta el cansancio; eso no es apego sino intercambio de reforzadores. Pero si el bienestar recibido se vuelve indispensable, la urgencia por verla no te deja en paz y tu mente se desgasta pensando en ella: bienvenido al mundo de los adictos afectivos.

Recuerda: el deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena. La idea no es reprimir las ganas naturales que surgen del amor, sino fortalecer la capacidad de soltarse cuando haya que hacerlo. Un buen sibarita jamás crea adicción.

#### EL DESAPEGO NO ES INDIFERENCIA

Amor y apego no siempre deben ir de la mano. Los hemos entremezclado hasta tal punto, que ya confundimos el uno con el otro. Recuerdo un aviso que pusimos a la entrada de un centro de atención psicológica, con la

siguiente frase de Krishnamurti: “El apego corrompe”. Para nuestra sorpresa, la consigna, en vez de generar una actitud constructiva y positiva hacia el amor, ofendió a más de un asistente adulto. “No entiendo cómo ustedes están promocionando el desapego”, comentaba una mujer con hijos adolescentes y algo decepcionada de su psicólogo. En cambio, los más jóvenes se limitaban a reafirmarla: “Claro. Eso es así. No cabe duda. ¡Hay que desapegarse para no sufrir!”

Equivocadamente, entendemos el desapego como dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad, y eso no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son *independencia*, *no posesividad* y *no adicción*. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono, no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda ética o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.

Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresión, es distanciarse en lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. El individuo que decide romper con la adicción a su pareja entiende que desligarse psicológicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relación interpersonal nos hace humanos (los sujetos “apegados al desapego” no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorcarse con él. El

desapego no es más que una elección que dice a gritos: *el amor es ausencia de miedo*.

Un adolescente que había decidido “desprenderse amando”, le envió una carta a su novia contándole la noticia, la cual ella devolvió, en una pequeña bolsa de basura, vuelta añicos. Cito a continuación un trozo de la misma: “... Si estás a mi lado, me encanta, lo disfruto, me alegra, me exalta el espíritu; pero si no estás, aunque lo resienta y me hagas falta, puedo seguir adelante. Igual puedo disfrutar de una mañana de sol, mi plato preferido sigue siendo apetecible (aunque como menos), no dejo de estudiar, mi vocación sigue en pie y mis amigos me siguen atrayendo. Es verdad que algo me falta, que hay algo de intranquilidad en mí, que te extraño, pero sigo, sigo y sigo. Me entristece, pero no me deprimó. Puedo continuar haciéndome cargo de mí mismo, pese a tu ausencia. Te amo, sabes que no te miento, pero esto no implica que no sea capaz de sobrevivir sin ti. He aprendido que el desapego es independencia y esa es mi propuesta... No más actitudes posesivas y dominantes... Sin faltar a nuestros principios, amémonos en libertad y sin miedo a ser lo que somos...”.

¿Por qué nos ofendemos si el otro no se angustia con nuestra ausencia? ¿Por qué nos desconcierta tanto que nuestra pareja no sienta celos? ¿Realmente estamos preparados para una relación no dependiente? ¿Alguna vez lo has intentado? ¿Estás dispuesto a correr el riesgo de no dominar, no poseer y aprender a perder? ¿Alguna vez te has propuesto seriamente enfrentar tus miedos y emprender la aventura de amar sin apegos, no como algo teórico sino de hecho? Si es así, habrás descubierto que

no existe ninguna contradicción evidente entre ser dueño o dueña de tu propia vida y amar a la persona que está a tu lado, ¿verdad? No hay incompatibilidad entre amar y amarse a uno mismo. Por el contrario, cuando ambas formas de afecto se disocian y desequilibran, aparece la enfermedad mental. Si la unión afectiva es saludable, la conciencia personal se expande y se multiplica en el acto de amar. Es decir, se trasciende sin desaparecer. E. E. Cummings lo expresaba así: “Amo mi cuerpo cuando está con tu cuerpo, es un cuerpo tan nuevo, de superiores músculos y estremecidos nervios”.

#### EL APEGO DESGASTA Y ENFERMA

Otra de las características del apego es el deterioro energético. Haciendo una analogía con *Las enseñanzas de don Juan*, de Carlos Castaneda, podríamos decir que el adicto afectivo no es precisamente “impecable” a la hora de optimizar y utilizar su energía. Es un pésimo “guerre-ro”. El sobregasto de un amor dependiente tiene doble faz. Por un lado, el sujeto apegado hace un despliegue impresionante de recursos para retener su fuente de gratificación. Los *activo-dependientes* pueden volverse celosos e hipervigilantes, tener ataques de ira, desarrollar patrones obsesivos de comportamiento, agredir físicamente o llamar la atención de manera inadecuada, incluso mediante atentados contra la propia vida. Los *pasivo-dependientes* tienden a ser sumisos, dóciles y extremadamente obedientes para intentar ser agradables y evitar el abandono. El repertorio de estrategias retentivas, de acuerdo con el grado de desesperación e inventiva del apegado, puede ser diverso, inesperado y especialmente peligroso.



---

La segunda forma de despilfarro energético no es por exceso sino por defecto. El sujeto apegado concentra toda la capacidad placentera en la persona “amada”, a expensas del resto de la humanidad. Con el tiempo, esta exclusividad se va convirtiendo en fanatismo y devoción: “Mi pareja lo es todo”. El goce de la vida se reduce a una mínima expresión: la del otro. Es como tratar de comprender el mundo mirándolo a través del ojo de una cerradura, en vez de abrir la puerta de par en par. Quizá el refrán tenga razón: “No es bueno poner todos los huevos en la misma canasta”; definitivamente, hay que repartirlos.

El apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, deprime, genera estrés, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.