

WALTER RISO

ME CANSÉ

DE TI

¿Por qué seguir con una relación afectiva absurda, inútil o dañina si podemos reinventarnos en el amor?

Diseño de colección: Departamento de Arte de Editorial Planeta
Ilustración de portada: Diego Martínez
Fotografía del autor: © Luciana Riso
Diseño de interiores: Jonathan Muñoz

© Walter Riso
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

Derechos reservados

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: abril de 2019
ISBN: 978-607-07-5722-8

Primera edición impresa en México: abril de 2019
ISBN: 978-607-07-5721-1

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*.

Los amorosos callan.
El amor es el silencio más fino,
el más tembloroso, el más insoportable.
Los amorosos buscan,
los amorosos son los que abandonan,
son los que cambian, los que olvidan.
Su corazón les dice que nunca han de encontrar,
no encuentran, buscan.

JAIME SABINES, *Los amorosos*

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
PARTE I.	
TE AMO, PERO YA NO TE AGUANTO	15
Elogio al hartazgo	16
Cansancio vs. decepción: dos tipos de hastío	22
<i>Versión lenta: cansancio acumulativo</i>	
<i>y frustración eficiente</i>	22
<i>Versión rápida: saturación inmediata y casi</i>	
<i>siempre irreversible</i>	25
Ocho razones por las cuales aguantamos a una pareja que es motivo de sufrimiento	28
1. <i>El miedo a enfrentar la vida sin</i> <i>tu pareja porque te sientes una</i> <i>persona débil o insegura</i>	29
2. <i>El miedo a la soledad afectiva porque</i> <i>en el fondo piensas que no eres querible ...</i>	32
3. <i>Las creencias religiosas radicales</i>	35
4. <i>Crear que no le has dado a la relación</i> <i>las oportunidades necesarias</i>	40
5. <i>El conformismo y la resistencia al cambio</i> ..	44
6. <i>La esperanza irracional</i>	48
7. <i>La presión social</i>	50
8. <i>La perseverancia sobrevalorada: la dicha</i> <i>de morir con las botas puestas</i>	54

PARTE 2.

¿DE QUÉ NOS CANSAMOS?

SIETE VIACRUCIS	61
Me cansé de tu indiferencia	64
Me cansé de esperar a que te separes	72
Me cansé de tu perfeccionismo y de tu rigidez mental	82
Me cansé de hacerme cargo de tus problemas y que no pongas de tu parte	93
Me cansé de que me trates mal	103
Me cansé de que me vigiles y desconfíes de mí ..	112
Me cansé de tu narcisismo y de que te creas el centro del universo	125
EPÍLOGO	137
BIBLIOGRAFÍA	141

INTRODUCCIÓN

Hay un cansancio físico que te obliga a reposar, porque el cuerpo se cuida y te cuida. Es como si dijera: «Ya está bien, no te pases de revoluciones», y también existe un cansancio emocional/afectivo que te empuja a actuar cuando te saturas de una relación o de alguien. Este hastío te repite: «Ya basta, vete de ahí, no continúes». Sin embargo, no siempre hacemos caso a esa información de supervivencia básica, ya sea porque no podemos o bien porque no queremos.

Por ejemplo, un adicto al trabajo (*workaholic*) ignora el aviso protector que llega de su organismo debido al esfuerzo por trabajar más de la cuenta y no sacar tiempo para el descanso o la recreación; estos adictos están tan enajenados en su necesidad de trabajar, que no le prestan atención a las señales que envía el cuerpo (dolores musculares, pesadez, agotamiento físico y mental, migrañas, problemas de sueño) y que les indican: «Estás al límite de tus fuerzas». En vez de parar y encarar el trabajo de una manera más relajada y menos perturbadora, ponen el pie en el acelerador.

La consecuencia es que estas personas, al desconocer las advertencias que llegan de distintas partes de su

biología, incrementan la probabilidad de tener problemas cardio y cerebrovasculares.

Un dependiente afectivo funciona de manera similar. Si su organismo, su mente o su ser le dicen que «ya no más» ignora el aviso, lo niega o lo olvida, porque su atención está focalizada en mantener la relación a cualquier costo, no importa qué tan insoportable y dañina sea. ¿La causa? Pura adicción al amor, al otro o a las dos cosas. En estos casos el pensamiento «Me cansé de sufrir» no se procesa o se transforma en el gerundio «Me estoy *cansando*», un aviso a navegantes que en muchos casos no prospera, ya que la decisión de cortar o alejarse del vínculo tóxico se aplaza indefinidamente y más allá de toda lógica. En el amor hay personas que tocan fondo y reaccionan positivamente saliendo a la superficie, y hay otras para las que el *fondo* parece estar del otro lado del planeta.

Habrás escuchado a algunos de tus amigos o amigas quejarse de su vida amorosa una y otra vez y, sin embargo, no actúan; se quedan anclados en el «Me estoy *cansando*» y nunca lo resuelven. ¡Cuánta resistencia a liberarse muestran los enamorados del amor! Algunos se aferran con manos y pies a una relación enfermiza bajo el argumento de que le temen a la soledad o que se debe conservar hasta lo imposible, así sea toda una vida. La meta es morir con las botas puestas, como si el *aguante afectivo* fuera un valor por sí mismo.

Insisto: cuando estás metido en una relación disfuncional, insatisfactoria, dañina, tóxica, insana o peligrosa (aunque en apariencia no lo parezca), el cansancio que te llega es un *cansancio constructivo*, ya que te

induce a romper la mala relación y a salir del atolladero. Es como un *darse por vencido* inteligente y sensato, un antídoto ante la obstinación, sobre todo si ya has dado infinidad de oportunidades y la cuestión no se soluciona. Hacer las armas a un lado y decir desde lo más profundo de tu ser: «Esta lucha ya no es mía, me cansé de ti» hace que ese hartazgo sea salvador.

La gente que lo ha sentido sabe a qué me refiero. Cuando te cansas hasta con los huesos, el desapego te murmura al oído: «Acepta lo peor que pueda pasar». El cansancio positivo te lleva a encontrarte a ti mismo y lo maravilloso es que, cuando te encuentras, el otro ya no está. Emancipación y restitución de lo que eres.

No hablo de los *hartazgos normales* (los que no afectan tus principios, tu dignidad o tu autorrealización), de los que se dan en cualquier pareja y se encaran hablando esos problemas y sin poner el amor en entredicho, me refiero a un *agotamiento esencial*, a un *hastío radical* que te hace pensar: «Te amo, pero te dejo, porque no le vienes bien a mi vida» o «A mi humanidad no le conviene estar contigo». Esta fatiga es casi una redención que hace ver la realidad sin sesgos, es un despertar. Ya no invertirás más tiempo en una relación absurda, decidiste a tu favor, pensaste en tu bienestar y comprendiste que un amor que golpea el alma no vale la pena. Mejor una soledad reparadora, estar con los buenos amigos o con la familia; mejor disfrutar de uno mismo en paz, sin nadie que nos amargue la vida.

Me cansé de ti tiene dos partes. En la primera, «Te amo, pero ya no te aguanto», hago un elogio al hartazgo, mostrando cómo el hastío puede abrirnos las puer-

tas para reinventarnos afectivamente. Luego hablo de un *cansancio acumulativo* y de la decepción como un *cansancio inmediato* que te lleva sin tantos argumentos de narices al desamor. Continúo con «Ocho razones por las cuales aguantamos a una pareja que es motivo de sufrimiento», en la que destaco algunas causas por las cuales la gente se opone al cansancio liberador (no siempre de manera consciente) e impide que este siga su curso. Frenos que nos impiden tomar la decisión de «no más» y mandar todo al diablo.

En la segunda parte, «De qué nos cansamos: siete viacrucis», seleccioné siete tipos de relaciones mal avenidas y el factor clave que determina cada disfuncionalidad. A lo largo de estos apartados encontrarás una serie de reflexiones y sugerencias para vencer la resignación que muchas veces nos atrapa y nos hace perder el norte. También encontrarás siete cartas de despedida, según sea el caso, que, a manera de ejemplo, te pueden servir para elaborar la tuya.

Este libro va dirigido a cualquier persona que no es feliz en su relación de pareja y se siente aprisionada; especialmente a los enamorados que evitan, por diversas razones, hacerle frente a una experiencia afectiva tóxica y se consuelan con el autoengaño. El contenido del texto está hecho para que el realismo se imponga y dejemos de sufrir inútilmente. Espero que si te encuentras en un vínculo afectivo absurdo, irracional o peligroso, después de la lectura de estas páginas puedas tomar la mejor decisión.

PARTE I

**TE AMO,
PERO YA NO TE AGUANTO**

Los amores son como los imperios: cuando desaparece la idea sobre la cual han sido contruidos, perecen ellos también.

MILAN KUNDERA

Cuando una puerta se cierra, otra se abre; pero muchas veces miramos tanto tiempo y con tanto pesar hacia la puerta cerrada, que no vemos la que se ha abierto para nosotros.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Elogio al hartazgo

En las relaciones de pareja que no funcionan bien, perseverar no siempre es conveniente. Cuando la relación es realmente mala y/o enfermiza la insistencia testaruda te llevará a un callejón sin salida, retrocederás emocionalmente, en vez de evolucionar. Probablemente has acudido con psicólogos, entrenadores y asesores espirituales para tratar de mejorar tu vínculo afectivo sin resultado. Te preguntas si no existe en ti una oscura tendencia que te hace sufrir una y otra vez por lo mismo sin encontrar respuesta. Quieras o no, la paciencia se agota. Y pese a los intentos por salir del atolladero emocional, tu compañero o compañera no cambia un ápice.

Has descubierto que la palabra no siempre tiene poder, o al menos con la persona que amas pareciera que no funciona: ella no procesa lo que le dices, no puede o no quiere entender. La sensación es la de una impotencia existencial, como si estuvieras en una enorme planicie de tierras movedizas y cuanto más quieres salir, más te hundes. Esa es la paradoja de los malos amores o de los que no valen la pena, como una maldición, cada intento de escapar te regresa al punto de partida.

Quizás no debas hacerle caso a los optimistas del amor. *Definitivamente hay relaciones que son insoportables, demasiado pesadas e irre recuperables.* Cuando ves esto de manera descarnada, sin analgésicos y sin autoengaños, despiertas y reaccionas: «¿Qué diablos hago aquí?».

El camino de la liberación afectiva es dejarte llevar por tu instinto básico de supervivencia, por tus princi-

pios y el *cansancio constructivo*, y digo «constructivo» porque te empuja a soltar el lastre emocional que te aplasta. Cuando dices en serio, hasta con la última célula de tu cuerpo: «Me harté de esta relación», una maravillosa forma de alivio se impone en tu interior. Hartarse es entregar las armas, no por cobardía, sino por principios, es rebelarse contra la esperanza inútil y el sufrimiento que genera seguir esperando peras del olmo. Dirás, como en una iluminación: «Esta batalla no es mía, ya no me interesa». Sentirte hastiado de una pésima relación es prender tu motor interior y actuar en consecuencia. ¿La razón? Te cansaste de llevar el dolor a costas, de armar de paciencia hasta los dientes, de ser una persona objetiva, ecuánime, cuidadosa y comprensiva para que todo siga igual. Y entonces llega un chispazo de sabiduría básica, aquella que caracteriza a los buenos guerreros: sabrás elegir tus batallas y metas vitales; las tuyas y no las impuestas por el orden social, familiar o moral, las que realmente te pertenecen. No son los *debería*, sino lo que te nace, lo que deseas de corazón, lo que vale la pena para ti, aunque los demás no te entiendan.

Si el desencanto más profundo hace mella en ti y la extenuación se impone, ya no importará lo que fue o lo que podría llegar a ser, todo esfuerzo y sacrificio perderán su sentido. Lo dejarás ir, ya no serán tus problemas, serán sus problemas, y que haga lo que quiera. Cansarse, hartarse o saciarse del otro es entrar al desapego por la puerta de atrás, pero es desapego al fin. Ensáyalo, y una vez que te encuentres con la mirada de él o de ella, la misma en la que buscaste tantas veces un destello de ilusión, exprésale desde lo más hondo de tu

ser: «Me saturé de tus cosas, de tus problemas, de que no sepas si me amas, de tu frialdad, de hacerme cargo de tus emociones, de tus obsesiones», o cualquier otra cosa que te nazca decir.

No quiero afirmar con esto que nunca vale la pena intentar salvar una relación disfuncional. ¿Cuándo hacerlo? Cuando tu vínculo afectivo, a pesar de estar en un mal momento, sigue siendo una forma de crecimiento personal, de progreso psicológico, emocional y espiritual. Pero si perjudica tus principios, tu dignidad y respeto como persona, tu autorrealización o tu bienestar, tu salud física y mental, hay que irse. Lo enfermizo, aquello que te hiere y altera negativamente o a tu humanidad no se justifica ni siquiera por amor.

El agotamiento emocional categórico, es decir, aquel que toca fondo y te obliga a ver las cosas como son, hace que te detengas y te observes a ti mismo de manera directa y sin analgésicos. Un alto en el camino que te permite ver lo inútil, lo absurdo o lo peligroso de tu manera de pensar y vivir el amor. Autoconocimiento en estado puro, así duele.

Sin embargo, algunas personas, aun a sabiendas de que están mal emparejadas y de que pagan un precio muy alto por estar allí, esperan a *desenamorar* para tomar decisiones. Algunos pacientes me dicen: «Pero ¿qué hago, si lo amo?». En esos casos, el pensamiento que se repite como un lamento es: «Me gustaría no quererte».

Frente a lo dicho, una aclaración importante: cansarte de un vínculo afectivo no necesariamente es dejar de amar. Es posible que decidas romper con alguien

aunque lo sigas *amando* (así ese amor no tenga ni pies ni cabeza).

Lo que debes comprender es que no necesitas esperar a que llegue el desamor para salvarte: *puedes elegir salirte de una mala relación simplemente porque no le viene bien a tu existencia, así el amor insista. ¿Duele? ¡Por supuesto! Pero se trata de tu vida. A veces hay que elegir entre dos dolores: uno que te libera y otro que te esclaviza. Una paciente lo resumió muy bien al decirle a su marido en mi consulta: «Lo siento, mi amor, prefiero extrañarte que aguantarte».*

No importa cuánto *invertiste* en la relación y la cantidad de intentos fallidos, simplemente se acaba, el vínculo se extingue, pese a tus intentos de reanimarlo. Una frase mágica que induce fuerza interior, así parezca contradictoria es: «Te amo, pero te dejo». «Pero ¡si aún hay amor!, ¿cómo se le ocurre?», dirán algunos. Mi respuesta es sencilla: *con el amor no basta*. Si vivir con la mujer o el hombre que amas se ha convertido en una tortura, pregúntate por qué insistes en lo mismo. «Te amo, pero te dejo», cuando sea necesario hacerlo, es una actitud protectora e inteligente que te llevará a reinventarte una y otra vez en pleno ejercicio de la autonomía.

No pienses que luego de una ruptura hay que *empezar emocionalmente de cero*. Salir al encuentro de la nueva vida implica entregarte a ella con pasión y entusiasmo, pero con la experiencia y los pies en la Tierra, y con la certeza de lo que *no quieres repetir*. Tú inventas y determinas tu destino, lo ordenas o lo desordenas, lo construyes o lo destruyes, lo embelleces o lo afeas. Ha-

blo de una estética de la existencia, que consiste en hacer de tu vida una obra de arte, con defectos y virtudes, pero que tú la realices como quien pinta un cuadro o esculpe una estatua.

Si tu relación de pareja es realmente mala y no hay nada qué hacer, ¡qué maravilla cansarse del otro, de la relación y de la necesidad de querer salvar lo insalvable! Valentía y emancipación juntas y de la mano. Tendrías que revisar el trueque inicial de mezclar tu existencia con la de tu pareja y revertirlo (porque sí puede hacerse): «Te devuelvo tu vida, que es tuya, y rescato la mía, que me pertenece». Nadie es de nadie. El amor son dos individualidades que se abrazan, no son *dos que parecen uno*, son dos sujetos libres y separados que incurسیونan uno en el otro para hacer contacto y descubrirse mutuamente.

Cuando te hartas de verdad y hasta las últimas consecuencias, el molde en el que estás atrapado vuela por los aires y la armadura se desmorona. Si algún día lo sientes, grítalo a todo pulmón, escríbelo en las paredes de tu ciudad, cuélgate un cartel y anuncia por las calles la buena nueva: «Recuperé mi vida». Te habías perdido y te hallaste en el alivio que produce un *cansancio productivo*.

Que tu vida sea un elogio a la rebeldía y no una muestra lastimera de entrega irracional. No hay una ley universal ni cósmica que diga que debes sacrificarte por alguien que no sabe amarte o, incluso, te lastima. Dejémonos de actitudes masoquistas, el buen amor acaricia, cuida, sonrío. Y también es recíproco, no milimétrico, sino democrático: una democracia afectuosa y apasionada a la vez ¿Que hay que luchar por lo que vale la

pena? De acuerdo, *por lo que vale la pena*, por lo que te hace mejor ser humano, más completo, más íntegro. Más adelante veremos que la perseverancia ciega y obstinada es un antivajor que puede llevarte a una forma de esclavitud socialmente aceptada.

Mira tu relación afectiva sin máscaras. Dime: ¿No te han dado ganas de mandar todo al diablo y salir corriendo sin rumbo alguno, sin meta, solo correr por correr, como en aquella película, *Forrest Gump*? Cuando dices, de verdad y desde lo más hondo de tu alma: «Me cansé de ti», estás manifestando algo increíblemente poderoso, estás diciendo: «Ya no acepto el juego de un amor insuficiente o dañino». «Me cansé de ti» significa: «Voy a sanarme, voy a alejarme de todo lo nocivo de esta relación mal concebida y mal ejecutada». Es un comienzo, es darse cuenta de que estás gastando energía vital de manera improductiva.

Llegan dos personas a mi cita. Son pareja. Entran discutiendo con gritos e insultándose, como si yo no estuviera presente. Los invito a sentarse y acceden sin dejar de mirarse con fastidio. Al poco tiempo me cuentan que son como perro y gato. Todo es complicado y cada altercado se hace interminable, porque no coinciden en su visión del mundo, en sus gustos ni en sus aspiraciones. Entonces les pregunto por qué siguen juntos y si no han pensado alguna vez en separarse. De inmediato dejan de pelear y la ira que manifestaban entre ellos se dirige hacia mí, paso a ser su enemigo principal. Se toman de las manos, se ponen de pie y me dicen, casi al unísono: «¡Es que nos amamos!». Les pido que se sienten. Siguen con las manos entrelazadas, y digo: «Qué

lástima... Si no se amaran, cada uno podría estar con una persona más afín a lo que cada uno es», y pienso para mis adentros: «¡Bendito desamor, cuando te mantiene lejos de la persona que “no es” o te saca de una relación insufrible!». A una paciente que sí tenía claridad le pregunté de qué estaba cansada, y su respuesta fue: «De intentarlo, doctor, de intentarlo...».

Cansancio vs. decepción: dos tipos de hastío

Versión lenta: cansancio acumulativo y frustración eficiente

Hay un tipo de cansancio que se va acumulando poco a poco, crece y se nota, porque se hace cada vez más pesado de sobrellevar y nos ayuda a tomar decisiones. Hay otro que parece no tener fondo, la copa nunca se llena. Ese cansancio se diluye en algún lugar de la mente, del cuerpo o del corazón.

El que me interesa es el primer tipo de agotamiento, el que avanza, así sea despacio, y cumple su cometido. En esta versión, la memoria va registrando en silencio la insatisfacción. Hay una contabilidad interior de eventos y actitudes que molestan y dificultan el andar cotidiano junto a la persona que decimos amar. Desprecios, conductas egoístas, frialdad, en fin, golpes bajos que merman la fuerza del amor. ¿Cuánto dura el proceso para llegar al tope y que la ruptura se genere? Como verás más adelante, depende de tus miedos, apegos, inseguridades, creencias y valores. A más obstáculos, más tiempo. Y aunque la separación duele, a veces la mente