

**WALTER  
RISO**

De tanto  
amarlo,  
me olvidé  
de mí

**Cómo saber si tu pareja  
es la adecuada**

 Planeta

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

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño  
Fotografía de portada: Grupo Pictograma / iStock  
Fotografía del autor: ©Antonio Navarro Wijmark

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111,  
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: abril de 2023  
ISBN: 978-607-07-9984-6

Primera edición impresa en México: abril de 2023  
ISBN: 978-607-07-9955-6

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 este 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*

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Introducción .....   | 11 |
| <br>   |    |
| PARTE I. ALGUNAS PRUEBAS PARA SABER<br>SI TE AMAN DE VERDAD O ESTÁS CON LA PAREJA<br>INADECUADA .....  | 19 |
| – Primera prueba. Si pudieras viajar al pasado sabiendo<br>cómo es hoy tu relación de pareja y cómo ha sido,<br>¿volverías a repetir lo vivido con él o con ella? .....  | 22 |
| – Segunda prueba. ¿Querrías a una persona como tu<br>pareja para tu hija o hijo? .....   | 24 |
| – Tercera prueba. «¿Por qué no debería quererte?» .....  | 25 |
| – Cuarta prueba. De quién estás enamorado<br>o enamorada, ¿de tu pareja como es hoy<br>o de como era antes? .....  | 27 |
| – Quinta prueba. Si te mostraras tal cual eres, sin máscaras<br>ni mecanismos de defensa, al desnudo, con tus<br>vulnerabilidades totalmente expuestas, ¿piensas<br>que la persona que amas se aprovecharía de ti? ..... | 29 |
| – Sexta prueba. ¿Se alegra cuando te alegras, sufre<br>cuando sufres, se conmueve con tus problemas? .....   | 31 |
| – Séptima prueba. ¿Tienes la total certeza de que tu<br>pareja no te hará daño intencionadamente? .....  | 34 |
| – Octava prueba. ¿A veces tienes que disculparte por<br>algo que no hiciste para que él o ella se calme? .....   | 35 |

|   |     |
|---|-----|
| PARTE II. CUATRO CREENCIAS QUE ALIMENTAN EL APEGO AFECTIVO Y DEBILITAN TU AMOR PROPIO: IDENTIFÍCALAS Y COMBÁTELAS. . . . .                                    | 39  |
| – «Sin ti no soy nada». . . . .   | 44  |
| – «Tú me defines» . . . . .   | 46  |
| – «Tú le das sentido a mi vida» . . . . .   | 49  |
| – «Tú lo eres todo para mí». . . . .  | 52  |
| – Conclusión: «No puedo ni podría vivir sin ti» . . . . .   | 54  |
| – ¿De dónde provienen estas ideas irracionales? . . . . .   | 55  |
| <br>  |     |
| PARTE III. PERSONAS DE LAS CUALES SERÍA MEJOR NO ENAMORARTE . . . . .   | 59  |
| – Estilo afectivo inmaduro/emocional. Cuando sientes que para estar bien con tu pareja debes «adoptarla». . . . .   | 62  |
| – Estilo afectivo controlador/posesivo. Cuando tu pareja está convencida de que le perteneces, como si fueras un objeto o una cosa . . . . .                  | 67  |
| – Estilo afectivo indiferente/ermitaño. Cuando eres transparente para la persona que amas, como si no existieras. . . . .                                     | 71  |
| – Estilo afectivo narcisista y dos de sus variaciones. Cuando tu pareja cree que es el centro del universo y tú un satélite que gira a su alrededor . . . . . | 75  |
| – Estilo afectivo pasivo-agresivo o «subversivo». La desconcertante sensación de que tu pareja te ama y te rechaza al mismo tiempo . . . . .                  | 88  |
| <br>  |     |
| PARTE IV. ¿QUÉ HACEN LAS PAREJAS QUE FUNCIONAN BIEN? . . . . .  | 93  |
| – Territorialidad . . . . .   | 97  |
| – Reciprocidad . . . . .  | 100 |
| – Deseo o atracción . . . . .   | 102 |
| – Admiración . . . . .  | 109 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| – Confianza básica .....      | 112 |
| – Humor.....                  | 115 |
| – Visión del mundo.....       | 122 |
| – Desacuerdos amistosos ..... | 126 |
| – Sensibilidad y entrega..... | 128 |
| – Respeto .....               | 131 |
| Epílogo .....                 | 135 |
| Bibliografía .....            | 139 |

PARTE I

ALGUNAS PRUEBAS  
PARA SABER SI TE  
AMAN DE VERDAD O  
ESTÁS CON LA PAREJA  
INADECUADA

**S**i tu relación afectiva es buena, si el amor fluye de ida y vuelta y además eres cómplice de la persona que amas, no deberías sentir que te olvidaste de ti después de dar amor. El problema no siempre está en amar demasiado, sino en no cimentar una buena relación con suficiente ternura, amistad, deseo y amor propio. Cuando te olvidas de ti por amar al otro, tal como señalé, estás rompiendo la ecuación básica del amor de pareja: solo queda una variable en vez de dos.

Un punto determinante para establecer el equilibrio emocional en los vínculos afectivos es tener claro si estás con la persona adecuada para ti. Implica analizar hasta qué punto tu propuesta amorosa es compatible con la de tu pareja. A veces tenemos la certeza de que amamos y nos aman de verdad y en realidad somos víctimas de un gran autoengaño que nosotros mismos hemos venido construyendo desde tiempo atrás. Para transformar tu relación afectiva o hacerla a un lado de una vez por todas, necesitas una buena dosis de lucidez: ver lo que es, cuestionarte desde lo más profundo y nunca justificar lo injustificable. Entonces, el primer paso para reinventarte en el amor es tomar conciencia de con quién estás, si realmente amas como te gustaría amar y si te aman como quisieras que te amaran.

Veamos ocho pruebas en forma de preguntas que puedes hacerte para saber de manera realista y sin analgésicos cómo funciona el amor en tu caso y si estás con la pareja adecuada. Los datos que obtengas de este examen/reflexión no son determinantes, se trata más bien de indicadores. Como sea, es conveniente y útil tener en cuenta las respuestas que das. Trata de hacerlas todas. En la tercera parte, «Personas de las cuales sería mejor no enamorarte», podrás tener más elementos para profundizar y definir esos temas.

## PRIMERA PRUEBA

**Si pudieras viajar al pasado sabiendo cómo es hoy tu relación de pareja y cómo ha sido, ¿volverías a repetir lo vivido con él o con ella?**

Difícil, ¿verdad? Es posible que encuentres todo un mapa de cosas buenas, malas y regulares. Escarba en tus principios y tus valores más sentidos y piensa si fueron vulnerados o por el contrario se reafirmaron. ¿Creciste junto al amor de tu vida o fuiste para atrás?

Ten en cuenta que, si bien la respuesta que des requiere un balance, este balance solo puede hacerse si no hay hechos que afecten a tus derechos como ser humano. De ser así, puedes poner lo bueno a un lado de la balanza y, en el otro, ese único elemento negativo, y te sorprenderás de que ese único elemento pueda más que todas las cosas buenas. ¿Al revés? No creo. Es muy poco probable que una sola cosa buena pese más que todas las malas.

Trata de que la más cruda honestidad te lleve a respon-



der. Por ejemplo, no confundas el amor con la paciencia que implica hacerse cargo de alguien. Algunas personas, sobre todo mujeres codependientes, se hacen cargo de sus parejas como si fueran un hijo más y sufren a mares para «educarlas». La relación se convierte en una estructura emocional desequilibrada: uno da a manos llenas, mientras que el otro recibe y recibe para «mejorar» o salir adelante superando sus problemas. No confundas, pues, amar con «adoptar» a alguien. Lo que suele ocurrir con el tiempo, en este tipo de vínculos, es que el dador/cuidador se cansa de hacer de buen samaritano, de ser un *ayudador* crónico, porque la retribución no suele llegar, ni en la misma proporción ni de la misma manera. No te sientas culpable de tirar la toalla si este es tu caso. Sufrir por la pareja no es necesariamente una muestra de amor; por el contrario, puede ser la manifestación de un esquema de autosacrificio que tengas activo, como señalé en la introducción.

¿Repetirías? ¿Volverías a recorrer exactamente los mismos pasos sin deshacerlos? Quizá sí. Hay relaciones que no son perfectas, pero que lograron mantener un lazo sostenido en el que, pese a los problemas, lo esencial del amor nunca se perdió. O quizá no. Una paciente le decía a su esposo frente a mí: «Definitivamente, sí quiero separarme, aunque te amo. Es que eres tan insoportable que prefiero extrañarte a tener que aguantarte». Obviamente, esta mujer no repetiría ni por todo el oro del mundo. Y no era odio lo que sentía por él, sino cansancio. Hartazgo existencial. Como si su mente se hubiera cuestionado desde lo más profundo: «¿Transitar toda la vida juntos de nuevo para llegar a esto?».

Si respondes un sí contundente a repetir, sin autoenga-

ños de ningún tipo, con el corazón en la mano, entonces estás bien, muy bien. No te duermas en los laureles y sigue invirtiendo en tu relación.

Si respondes un NO contundente, sin autoengaños ni resentimientos infundados, entonces debes tener claro que llegó la hora de reinventarte en el amor; que te equivocaste. Pero no confundas error con fracaso. Fracaso es que nunca más podrás entrar en una relación amorosa; en cambio, errar es meter la pata y seguir adelante. ¿Harás tu revolución o te acostumbraste a sufrir y seguir a su lado bajo el efecto aplastante de la resignación?

Y si no eres capaz de decidir, esta confusión también genera información relevante. Si dudas, algo pasa. Sería conveniente seguir profundizando y tratar de comprender qué te lleva a ese callejón sin salida de no saber qué hacer.

## SEGUNDA PRUEBA

### **¿Querías a una persona como tu pareja para tu hija o hijo?**

Esta indagación es determinante. Te cuestionará fuertemente, porque tu análisis pondrá en juego, aunque solo sea de manera virtual, el bienestar de las personas que más amas. Este «ensayo mental» te llevará a revisar de lleno tu relación. Imagínate a tu hijo o a tu hija con alguien muy parecido o idéntico a tu pareja. ¿Los ves a ella o a él contentos? ¿Tendrían que pasar más cosas malas que buenas mientras dure el vínculo, o al revés? ¿Te gustaría tener a tu compañero o compañera como yerno o como nuera? ¿De verdad se lo recomendarías a tu hijo o hija?

Trata de responder esta difícil pregunta: si piensas que alguien como tu pareja no le convendría a tu hijo o a tu hija, ¿por qué entonces sí es buena para ti? ¿Te equivocaste? ¿Te resignaste? ¿Te invadió el pesimismo? ¿Sientes que es tarde? ¿Piensas «más vale malo conocido...»? ¿Crees que no mereces algo mejor?

Pues analiza seriamente si quieres reestructurar tu relación o retomar tu vida y enmendarla (me da igual que tengas cien años); es decir, examina si eres capaz de cambiar lo que tengas que cambiar. Y si, por el contrario, consideras que tu hijo o tu hija serían unos afortunados teniendo una pareja como la tuya, alégrate. Estás con quien deberías, y que este tanteo sirva para activar aún más la energía que te une a la persona que amas.

### TERCERA PRUEBA

#### **«¿Por qué no debería quererte?»**

El tamiz que te propongo es exigente. No es común hacerse esta pregunta, sobre todo para aquellas personas que creen estar bien cuando están mal y lo que hacen es evitar la realidad debido al apego o a la dependencia. En estos casos, prefieren minimizar los problemas o simplemente ignorarlos, como si mágicamente pudieran eliminar las cuestiones negativas en vez de intentar resolverlas.

Toma una hoja de papel y vete a un lugar tranquilo que no sea tu casa. Puede ser un parque, una cafetería o donde te sientas a gusto, sin interferencias. Siéntate y pregúntate en voz alta: «¿Por qué no debería quererte?», que sería como decir: «¿Hay motivos por los cuales sería conveniente ale-

jarme de ti?». Pon entre paréntesis lo positivo de la relación y concéntrate por un instante en aquello que no te hace sentir bien. ¿Qué peso tiene lo negativo en tu balance afectivo? Pregunta clave: si vieras a otra persona con una relación como la tuya, ¿qué le aconsejarías?

Revisa la historia que tienes con tu pareja, sin rencores ni deseos de venganza. Solo mira y pregunta si la persona a la que amas hizo alguna cosa que merecería romper la relación. ¿Perdonaste más de la cuenta? ¿Aceptaste alguna vez lo inaceptable? ¿Sus conductas pasan el filtro de tus principios? Insisto: sin resentimientos ni lamentos. Ten claro si aquellos problemas que tuvieron se resolvieron de verdad o quedaron bajo la alfombra.

Un paciente me dijo cierta vez refiriéndose a esta prueba: «Su ejercicio no me sirvió», y me entregó una hoja en blanco. Yo le respondí: «Pero ¿usted no me había dicho que ella tiene un amante y que se burla de usted cada vez que tienen sexo? Eso no está anotado aquí». Me respondió: «Sí, sí, claro..., pero yo la quiero igual». Entonces le expliqué: «Yo entiendo perfectamente que usted la ame, pero la pregunta del ejercicio es por qué no *debería* quererla. Deje por unos minutos el amor a un lado. Si algún amigo o amiga suya pasara por algo así, ¿qué le aconsejaría?». Levantó los hombros y expresó: «No sé..., no sé qué le diría». Tras un momento de silencio, le dije: «¿Le sugeriría a su amigo quedarse de brazos cruzados como usted hace? Por ejemplo, cuando ella le hizo firmar con mentiras un documento por el que tenía que entregar una propiedad que era suya, usted no la denunció a las autoridades ni hizo nada. No buscó un abogado para hacer frente a la estafa. ¿Eso le aconsejaría? Mire, hagamos el ejercicio de nuevo. Vaya y trate de escribir algo, pero sea

honesto con usted mismo, aunque le duela». A los quince días volvió con varias hojas escritas. Había muchas más cosas fuera del temor a perderla que le impedían hacerle frente a una mujer que lo iba destruyendo poco a poco, como una tortura china. El ejercicio abrió una rendija por donde pudimos estudiar todos los problemas de su relación, dejando a un lado el mecanismo de la negación que no lo dejaba ver las cosas con realismo.

La idea no es que pongas cosas intrascendentes en la hoja. Hay desacuerdos normales y necesarios que no afectan al funcionamiento de una pareja. Concéntrate en aquellos hechos importantes y deja que la sinceridad se imponga. Algunos ejemplos de «hechos importantes» son: la indiferencia, las actitudes o los comportamientos que vulneren tus valores, el menosprecio, las visiones del mundo opuestas y contradictorias, que no puedas avanzar en tu autorrealización, que vivas con un estrés cotidiano causado por él o por ella... En fin, lo que sea vital para ti (para más indicadores, mira la «Parte IV»).

Si la hoja queda en blanco o hay cuestiones poco relevantes anotadas, porque *realmente* no encuentras motivos para no amarla o amarlo, esto reafirma positivamente tu relación. Si por el contrario anotas algo en que se haya vulnerado o que aún vulnera tus derechos personales o tus principios, sería conveniente revisar con quién estás y cuestionarte por qué diablos sigues con él o ella.

#### CUARTA PRUEBA

**De quién estás enamorado o enamorada,  
¿de tu pareja como es hoy o de como era antes?**

Muchos de mis pacientes en situaciones de conflicto o próximos a una separación suelen decirme que, pese a todo, siguen amando a su pareja. Y cuando les pregunto si aman a la persona que es hoy o a aquella que fue en los primeros tiempos de la relación, cuando todo iba bien, muchos descubren que *sienten amor por quien ya no existe*. Con tristeza, reconocen: «Ya no es el mismo» o «Ya no es la misma». La sensación malsana es que en algún momento hubo una metamorfosis de él o de ella de la cual no se dieron cuenta. Su vida afectiva transcurrió o transcurre en el pasado, enamorados de alguien que ya no existe y navega por sus neuronas como un fantasma.

¿Te ocurre algo similar? ¿Te identificas con lo anterior? Una mujer me decía: «Lo desconozco, ya no es el mismo en nada». Le pregunté: «¿Se hubiera casado con él siendo el hombre que es hoy?». Me respondió: «¡Ni loca!». Entonces le dije: «¿Por qué sigue a su lado...? Después de todo, este individuo es otro distinto. Los tiempos se trastocaron en su mente. Quizá esté pegada a una ilusión o a la esperanza de que el “original”, aquel que le inspiraba el más profundo amor, vuelva a aparecer o resucite». Tras varias sesiones, cuando ella se animó a decirle que finalmente quería el divorcio, el esposo respondió: «Pero ¡si tú me conociste así!». Su respuesta mostró una falta total de consciencia sobre lo que había sucedido, lo que ayudó a que la mujer reafirmara aún más su idea de separarse. Ella le respondió: «No, yo conocí a otro hombre». Este argumento fijista, «me conociste así», significa que una vez que te enganchas a alguien de manera formal, nunca podrás cambiar de parecer. La mejor manera de replicar ese argumento absurdo es: «Cambié de opinión», sin más explicaciones.

Insisto: ¿a quién amas? Si la respuesta es que amas a la pareja de los primeros tiempos y no a la actual, ¿qué diablos haces ahí? El amor es más funcional bajo los auspicios del realismo y lejos del autoengaño. Aterriza en el aquí y el ahora. No confundas lo que es con lo que fue. ¿Puede haber un cambio y que Lázaro resucite? No lo he visto en mi experiencia clínica, aunque si creemos en los milagros, todo es posible.

## QUINTA PRUEBA

**Si te mostraras tal cual eres, sin máscaras ni mecanismos de defensa, al desnudo, con tus vulnerabilidades totalmente expuestas, ¿piensas que la persona que amas se aprovecharía de ti?**

El escritor italiano Cesare Pavese decía: «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esto para afirmar su fuerza». Esta es una prueba para valientes que se la juegan a todo o nada. Si te desnudas psicológica y emocionalmente y dejas claras cuáles son tus fragilidades más íntimas ante la persona que amas, ya no podrás volver atrás. Habrás quemado las naves en un acto de honestidad sin precedentes. Recuerda que en nuestra mente siempre existe alguna reserva de sumario que no estamos dispuestos a sacar (volveré sobre esto en el tema de la territorialidad en la «Parte IV»). Son como secretos de Estado, espacios tan únicos y esenciales que por la razón que sea no estamos dispuestos a compartir. En esta prueba hay que ponerlo todo sobre la mesa, sin amagos ni ocultaciones: «Aquí estoy, esto soy».

Este ensayo no puede ser virtual, debe ser real. Corres el riesgo de que si estás con una persona que no te ama de verdad, se aproveche de tus debilidades y te haga daño. En muchas relaciones, la fortaleza del «depredador» está asentada en la fragilidad de su pareja, a la que le saca todo el beneficio posible y al costo que sea. Por ejemplo, te puede haber pasado que cuentas un secreto del alma a tu compañero o compañera y termina convirtiéndose en un argumento que será aplicado en tu contra más adelante. Es uno de los muchos riesgos de entregarte a quien no debes.

¿Eres capaz de sacar tu ser y dejarlo allí frente a la persona que supuestamente amas y ver qué hace? Solo hay dos resultados posibles que aparecerán al poco tiempo: a) tu pareja actuó con ternura y comprensión, sientes que valora tu gesto de confianza y confirmas que eres amado o amada sanamente; o b), observas que tu pareja empieza a sentirse más fuerte y crece su dominancia o poder en la relación. Y aunque él o ella diga que te comprende, hay un dejo de desencanto que alcanzas a ver en su mirada. No hay compasión ni empatía, sino sorpresa de la mala, como si pensara: «¿Cómo puede ser? ¡No te imaginaba tan débil!». La conclusión es definitiva, en esta prueba no existen puntos medios.

Hay mujeres y hombres que desde la primera salida hablan hasta por los codos de sus intimidades y sueltan los secretos más inverosímiles y hasta las perversiones ocultas. Muchos lo hacen, debido a sus complejos, para saber si son aceptados o no. Una paciente empezaba su conversación diciendo: «Me separé dos veces y tengo tres hijos pequeños. Esto no me convierte en un buen partido, pero quería decirlo». Cuando le pregunté por qué lo hacía, por qué abría



tan abruptamente las compuertas de su intimidad, me respondió: «Que sepan de una vez lo malo de mí». No se consideraba querible porque era «malo» haberse separado y tener hijos pequeños. Sé que suena irracional, pero así fue.

El «comercio afectivo» y los rituales de conquista requieren un espacio de aproximaciones sucesivas. Tanteos, anticipaciones, ajustes y exámenes de corto plazo. Si lo sacas todo de golpe y sin recato, es posible que la otra persona se asuste. Tus virtudes le encantarán, pero tus vacilaciones o inseguridades no le gustarán ni un poco, ya que aún no siente nada por ti. ¿Para qué exponerte entonces? Esta prueba es para tu pareja estable cuando dudas si te ama, no para una noche de aventuras y tampoco si decides salir a «cazar» un futuro marido o esposa.

## SEXTA PRUEBA

### **¿Se alegra cuando te alegras, sufre cuando sufres, se conmueve con tus problemas?**

Como lo dije en otras ocasiones, el intercambio emocional, la empatía y la comunicación afectiva con la persona que amas son determinantes para que el amor se consolide y crezca. En mi consulta he visto muchos pacientes que están emparejados con compañeros o compañeras que parecen de plástico, que apenas expresan sus sentimientos y no son capaces de leer la información emocional que les manda la persona a la que aman. Si este es tu caso, si tus expresiones afectivas no son decodificadas por él o por ella, entonces son estúpidos o ignorantes afectivos. Igual de grave, igual de frustrante.