

Walter Riso, terapeuta de pareja, autor de 'Manual para no morir de amor'



Mi amor tiene edad: fue coca-cola de adolescente, hoy es gran reserva. Nací en Nápoles. Tengo dos hijas, dos hermanas y dos matrimonios. Para desengancharse de un mal amor, lo primero es saber perder. La fidelidad no es al cuerpo de tu pareja, sino al pacto que tengas con ella.

Si de verdad le interesa saber cómo está su relación de pareja...

Antes saber que lamentar.

Pues coja un papelito y váyase a un banco del parque y escriba arriba bien grande el nombre

de su pareja...

Hecho.

Y ahora hágase la pregunta: ¿por qué no debería quererle?

Si vuelve a casa con el papelito en blanco, es que le queda pareja para rato, pero si la lista de razones crece y crece: “No debería quererle: porque no me escucha, porque ronca, porque sale sin mí, porque llega tarde...”

¿Por qué no hacer una lista de sus cosas buenas en vez de sus defectos?

Porque la complicidad no se manifiesta en el gusto, sino en la ausencia de disgusto.

¿Te enamoras de sus defectos?

Es que esa lista no es de defectos objetivos, que tal vez a usted incluso le gusten, sino de las cosas que a usted le disgustan, que no es lo mismo. Porque ahora estamos hablando de pareja y no de enamoramiento súbito...

¿No es lo mismo?

Son opuestos. En el enamoramiento, los contrarios se atraen, pero esa atracción dura poco y sólo se transforma en el cimiento de una pareja estable si evoluciona hacia la complicidad, la afinidad y, al cabo, el respeto que la mantendrá unida durante años. Y para lograr eso es más necesaria la ausencia de disgusto que el propio gusto.

¿Más complicidad que pasión?

¿Verdad que decimos “me he enamorado”, pero no “me he amistado”?

¿...?

Pues el combustible de una pareja duradera es el “me he amistado” y no el “me he enamorado”. Es la paulatina construcción racional de afinidades y no el abandono al arrebató: más que coincidir de repente en que nos gustan las mismas cosas, es ir dándonos cuenta de que nos disgusta lo mismo.

¿Cuán paulatina es esa construcción?

Si algún día llegamos a ella, no será gracias a un gran acierto repentino, sino merced a una sucesión de fracasos aleccionadores.

Como se llega a casi todo en la vida.

Todos construimos nuestra convivencia en pareja a fuerza de fracasos racionalizados. Para que una relación dure, hay que racionalizar el amor sin dejarse llevar por él como si fuera una canción del verano cursi.

A veces es divertido bailar chorradas.

Pero no espere llegar a la pareja de su vida gracias al arrebatado de una noche. Son cosas distintas, aunque persista la cultura estúpida de idealizar el amor contrariado que nos mata y nos resucita. Esa sandez sirve para vender canciones y perfumes, pero no para encontrar pareja estable y satisfactoria.

Tomemos nota.

No digo que nuestro ego no necesite de vez en cuando la conquista –tanto o más que el goce del coito–, pero en el poscoito tendrán ustedes que poder hablar de algo... Y para no aburrirse entonces necesitarán algo de complicidad... ¿No?

¿Cree que aprendemos? ¿De verdad?

A medida que buscas pareja –y a menudo la biología nos convierte en incapaces de no buscarla– y las relaciones van acabando, vuelves a buscar otras. Y, poco a poco, ya no te guías tanto por la entrepierna ni tampoco por el corazón, sino que usas más la razón.

Cupido le oiga, que es primavera.

Llegamos a la madurez amorosa a partir del fracaso y, en el proceso, más que buscar lo que quieres, tratas de evitar lo que no quieres. Así, vas haciendo una lista más o menos consciente de incompatibilidades, y evitarlas es decisión de la razón y la voluntad.

Por ejemplo.

Te apasionan los caracteres fuertes, pero ya has aprendido tras los 700 golpes que no te convienen, así que aprendes a evitarlos... O más sencillo: ¿te gusta cocinar? Bien. ¿Pero también te gusta comer? ¿No? Pues, fuera: yo no como a gusto si no es en compañía.

¿Y si son demasiadas las compañías?

Pacten el demasiadas. Entre dos personas maduras se puede ser infiel, pero leal.

¿Cómo?

Se puede ser infiel al cuerpo de la pareja, pero leal al pacto que tienes con ella.

Suena cómodo, pero ¿seguro?

La lealtad es ser fiel a ese pacto con tu pareja y no tanto a su cuerpo. Si ustedes acuerdan que cada uno sale los sábados y hace lo que quiera, pues bien: ese es su pacto. Sólo lo romperá y será desleal si repite otro día...

¿Se trata de contárselo todo?

Yo no lo haría. De hecho, en mis terapias abogo por que cada miembro de la pareja tenga su propio espacio de intimidad y que cada uno respete el del otro. Lealmente.

¿Sinceridad no es contarle todo?

Eso es un horror. Nada me daría más miedo que la sinceridad total, que sería poder meterme en la mente de la persona querida. Lo sugiere Kubrick en Eyes wide shut, una película que a mí me pareció terrorífica.

¿Cada parejita tiene su librito?

A veces en la consulta soporto a parejas insultándose y, cuando les sugiero que se separen, me miran ofendidos y se cogen las manos y me contestan: “¡Pero nos amamos!”

...

Y les digo: “Pues ¡qué lástima!, porque serían ustedes mucho menos desgraciados cada uno por su lado”. Vienen señoras llorando y les pregunto cómo las dejó su pareja, y es una película de terror con monstruo. Pero me la cuentan llorando cuando deberían contarla riendo por su liberación. La terapia es esa: lograr que se rían.

Fin de un amor

“Cuando te enamoras de una persona que no te conviene –dice Riso– la esperanza no es lo último, sino lo primero que debes perder. Para perderla, empieza por mortificar tu ego: admite tu fracaso. Sólo después podrás elaborar el duelo con ayuda de buenos amigos mentirosos que te digan lo estupendo que eres (evita a los malos, que te dirán lo maravillosa que era tu pareja). Aprende a perder, humilla a tu ego, liquida la esperanza, escucha a los buenos mentirosos, elabora tu duelo... Todo ese proceso te irá sacando del hoyo. Pero el empujón definitivo no te lo dará el terapeuta, sino el hartazgo. Cuando te canses de ser un idiota, descubrirás que el principio de todo amor es tenerse a uno mismo.”

Lluís Amiguet / La Vanguardia