

## **EL AMOR Y SUS PROBLEMAS**

Albert Ellis

El sentimiento de amor resulta normalmente sano y gratificante. Con mucha frecuencia es altruista y orientado socialmente (en lugar de estar absorto primariamente en uno mismo y centrado al egoísmo). No sólo vitaliza la vida y la felicidad humana, sino que también ayuda a perpetuar y preservar la raza humana. Sin amor ¿quién de nosotros se atrevería a anidar y criar niños? o ¿prolongar nuestras propias vidas?

¿Qué es el amor? Es un sentimiento que es tan variado y omnipresente que resulta difícil de definir. El Webster's New Word Dictionary empieza a definirlo con valentía de la siguiente manera:

"una fuerte atracción o ligazón o devoción hacia una persona o personas".

Para añadir a continuación:

"un fuerte querer o interés por o hacia algo: como actuar por amor".

Continuando estas dos definiciones, llegamos a mi designación del amor en *The American Sexual Tragedy*:

"cualquier clase de atracción o implicación más o menos intensa con o hacia otro. Incluye muchos tipos y grados de afecto, como son amor conyugal, amor fraternal, amor familiar, amor religioso, amor a la humanidad, amor a los animales, amor a las cosas, amor propio, amor sexual, amor obsesivo-convulsivo, etc."

Algunos de los muchos sinónimos adecuados al amor -y especialmente el amor sano- son:

afecto, cariño, preferencia, consideración, estima, intimidad, proximidad, amistad, cuidado, preocupación, ternura, bondad, y ardor.

## AMOR SUPER ROMÁNTICO

El amor romántico, apasionado o el enamoramiento intenso ha existido desde tiempos inmemoriales pero recibió un empuje enorme durante la Edad Media para convertirse en casi un requisito para casarse en el siglo veinte. Presenta enormes ventajas, dado que el amante romántico experimenta con frecuencia sentimientos extremadamente placenteros y se encuentra motivado para la realización de grandes esfuerzos y actuaciones asombrosas.

Se reconoce generalmente que el amor romántico incluye varios factores importantes:

- especialmente, la idealización de la persona amada;
- un alto grado de exclusividad;
- intensos sentimientos de ligazón, normalmente con un fuerte componente sexual;
- la poderosa convicción de que el amor durará para siempre;
- obsesión con pensamientos acerca de la persona amada;
- urgencia por realizar y sacrificar casi cualquier cosa por lograr a la persona amada;
- la convicción de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo;
- y la creencia de que uno puede fundirse prácticamente con la persona amada y convertirse en uno con él o ella.

Los devotos del romance tienden a crear y mantener una serie de **creencias irracionales** o mitos que interfieren con sus relaciones íntimas y con su felicidad. Aquí están, por ejemplo, algunos de los mitos románticos comunes en nuestra cultura:

- CI1. Puedes amar apasionadamente a una, y sólo a una,                      persona a la vez.
- CI2. El verdadero amor romántico dura para siempre.
- CI3. Sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.
- CI4. El sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio. El amor y el sexo siempre van juntos.
- CI5. Dentro de las relaciones maritales se puede fácilmente desarrollar y alimentar el amor romántico.
- CI6. El amor romántico es superior al amor conyugal, amor de amistad, amor no sexual y otros tipos de amor, y difícilmente existes si no lo experimentas intensamente.
- CI7. Si pierdes a la persona que amas románticamente debes sentirte profundamente apenado o deprimido durante un largo período de tiempo y no puedes volver a enamorarte legítimamente hasta que haya transcurrido este largo período de luto.
- CI8. Nos es necesario percibir el amor todo el tiempo para saber que alguien te ama.

Cuando las personas creen devotamente en este tipo de mitos tienden a convertirlos en reglas personales de conducta y a encajonarse en "**debes**" y "**tienes que**" absolutistas.

Así, se dicen a sí mismos (o piensan implícitamente):

- "**debo** amar románticamente a sólo una persona cada vez y seré un farsante si amo a personas simultáneas".
- "**tengo que** casarme sólo con una persona que ame románticamente y estaré desolado si él o ella no se parean conmigo".

- "Mis sentimientos románticos **deben** durar para siempre y hay algo que marcha muy mal en mí si desaparecen al cabo de un espacio relativamente corto de tiempo".
- "Eso prueba que no le quería **realmente**".
- "Si no experimento un prolongado e intenso amor romántico, **no** puedo sentirme satisfecho con otros tipos de sentimientos amorosos, y a lo sumo tendré, sólo una existencia levemente feliz".
- "Mi pareja **debe** amarme completa y apasionadamente todo el tiempo, de lo contrario no me ama realmente".

La RET, cuando se enfrenta a románticos poco realistas en grado considerable que por lo tanto se hacen ansiosos, deprimidos, hostiles, o sienten lastima hacia si mismos, debido a que mantienen mitos o creencias irracionales como las que acabamos de mencionar, emplea dos modos para disputarlas:

1. Enseña a las personas cómo sus creencias son anti-empíricas o poco realistas y les proporciona evidencias de su invalidez. En este sentido presenta datos de que:
  - AL1- uno puede positivamente amar a dos o más personas simultáneamente;
  - AL2- que el amor romántico normalmente desaparece, especialmente cuando los amantes viven juntos;
  - AL3- que los sentimientos propios de amor no sólo no aseguran un matrimonio estable y compatible, sino que a menudo interfieren con él;
  - AL5- y que el amor romántico no es de ninguna manera siempre superior ni conlleva más felicidad que otros tipos de amor.
2. La RET de la misma manera que hace con las creencias irracionales que las personas tienen en otros aspectos de sus vidas, revela y disputa especialmente sus "debes" y "tienes que" absolutistas respecto al amor romántico. Les enseña que:
  - AL6- a pesar de lo mucho que ellas prefieren compromisos apasionados, no tienen porqué lograrlos o mantenerlos;
  - AL7- y que cuando lo pierden en las etapas iniciales o últimas del romance, es algo muy inconveniente y muy triste y deplorable, pero no es catastrófico y terrible.

Además de estas técnicas cognitivas para ayudar a las personas a renunciar a sus mitos y "debes" auto-derrotistas sobre el amor romántico, la RET emplea otro número de métodos emotivos y conductuales. Así, puede mostrar a los clientes que su relación con el terapeuta no es romántica y sin embargo es satisfactoria y sirve de ayuda; les demuestra que el terapeuta puede respetar y aceptarles tengan o no éxito románticamente comprometidas con parejas "equivocadas", y ver que no tienen que casarse o irse a vivir con estas parejas, y puede proporcionarles un entrenamiento en habilidades concretas o ayudarles a encontrar, comunicarse con y ganar el amor de un compañero/a romántico.

## EL AMOR OBSESIVO-COMPULSIVO O ACARAMELAMIENTO

El amor obsesivo-compulsivo, o lo que Tennov (1979) ha llamado "acaramelamiento", es normalmente aunque no necesariamente romántico. Una madre puede amar obsesivamente a su hijo o hija, un emprendedor puede amar compulsivamente su trabajo, y un adolescente puede adorar obsesiva-compulsivamente a su amigo/a. No obstante, en gran parte, el "acaramelamiento" es una forma extrema de amor romántico que frecuentemente incluye:

- (1) conductas trastornadas, como el pensar obsesiva e intensamente en la persona amada;
- (2) la necesidad apremiante de reciprocidad;
- (3) cambios de humor dependientes en la interpretación que el amante haga de la reciprocidad que haga de la persona amada;
- (4) intensos sentimientos de ansiedad y depresión si la persona amada no parece corresponder al amor de uno;
- (5) idealización de la persona amada y rechazo a ver y observar sus deficiencias;
- (6) afán por hacer cosas temerosas para ganar o mantener los favores de las personas amadas.

De acuerdo con la RET, el amor obsesivo-compulsivo o acaramelamiento normalmente implica que el amante mantenga devota y absolutísticamente una o más de estas creencias irracionales:

- "**Debo**" "tener la reciprocidad de mi amado/a de lo contrario soy una persona inadecuada e indigna"
- "Es terrible perder a mi amado/a; **No puedo soportarlo!**"
- "Si mi amado/a no se interesa por mí o si se muere, la vida no tiene valor y más vale que este muerto/a!"
- "¡Mi amado/a es la única persona del mundo para mí, y **solo** su amor puede hacer que yo y mi vida tengan sentido!"
- "¡Como **tengo** que gozar del favor de mi amado/a y **debo sentirme** desgraciado, merece hacer **cualquier cosa**, incluyendo el arriesgar seriamente mi vida para lograrlo/a!"

La RET emplea un número de métodos cognitivos para ayudar a las personas a superar sus trastornos obsesivo-compulsivo respecto al amor, incluyendo los siguientes:

- 1 Les enseña como disputar de manera activa y persistente sus creencias irracionales y cambiarlas por preferencias relativistas.
- 2 Les enseña como emplear creencias racionales o afirmaciones de afrontamiento y como pensar en ellas y seguir repitiéndolas hasta que verdaderamente las sientan. Las autoafirmaciones racionales típicas son:
  - "¡Me gustaría lograr la reciprocidad de mi amado/a pero no la **necesito** para ser feliz!"

- "¡Sería **desafortunado** si perdiera a mi amado/a pero no sería **horrible** y **podría** soportarlo!"
- "Mi amada/o no es el/la **único/a** a quien prodría querer y podría tener una existencia digna aunque él o ella no me amara!".

3 La RET muestra a las personas como emplear técnicas de distracción cognitiva como el método de relajación progresiva de Jacobson, o el yoga o técnicas de meditación, para desviar los pensamientos intrusivos a cerca de su amada/o.

4 La RET enseña a los amantes obsesivo-compulsivos cómo pueden también querer a otros además de su único y "verdadero" amado/a y pueden por lo tanto ser menos obsesivos.

5 La RET ayuda a las personas a hacer un listado y revisar concienzudamente algunas de las desventajas de su excesivo apego a su amado/a y algunas ventajas de querer a otras personas, tener otros intereses y compromisos hasta que se vuelvan menos obsesivos con un amado/a especial.

6 La RET enseña especialmente a los amantes obsesivo-compulsivos (o acaramelados) como trabajar los síntomas secundarios de su perturbación. A nivel primario, se vuelven obsesionados y compulsivos, y después, a nivel secundario, se dan cuenta de esto y se repiten creencias irracionales como:

- "¡no **debo** estar obsesionado!",
- "es estúpido estar tan irracionalmente enamorado, y por lo tanto soy una persona estúpida y despreciable!".

La RET les enseña a disputar estas creencias irracionales auto-desvalorizantes preguntándose a sí mismos:

- "¿Por qué no he de estar obsesionado?"
- "¿Dónde está la evidencia de que yo soy una persona estúpida y despreciable por estar compulsivamente enamorado/a?",

Ayudándoles así a aceptarse a sí mismos a pesar de su absurda conducta. La RET alivia sus perturbaciones secundarias y les permite recuperar el tiempo perdido y volver a enfrentarse y abandonar sus apegos obsesivo-compulsivos primarios.

La RET también emplea numerosos métodos emotivos y conductuales con amantes obsesivo-compulsivos. Así, hace que el practicante de la RET los acepte incondicionalmente, a pesar de su loca adicción al amor; les enseña mediante métodos de role-playing, a resistirse a las demandas irracionales, de sus compañeros/as; les proporciona tareas para casa sobre como resistirse a estas demandas, y les enseña cómo reforzarse a sí mismos por haber resistido; les muestra cómo penalizarse (ej.: quemando dinero) cuando consienten en pensar demasiado sobre su amado/a o en llamarles por teléfono con excesiva frecuencia.

## CELOS Y POSESION

Podríamos distinguir entre dos formas de celos: celos racionales e irracionales.

\* Estamos o somos racionalmente celosos cuando:

- deseamos unas relaciones continuadas, y a veces monógamas, con nuestro amado/a,
- cuando estamos preocupados de que esta se rompa porque él o ella ama (o presta demasiada atención) a otra persona,
- ésto puede privarnos de su presencia, y supone probablemente la amenaza de una pérdida completa.

Cuando estamos racionalmente celosos:

nos sentimos frustrados y defraudados cuando nuestro amado/a presta "demasiada" atención a otros, pero no estamos gravemente trastornados.

\* Estamos o somos irracionalmente (o insensatamente) celosos cuando:

- **exigimos** u ordenamos de manera absolutista que nuestro amado/a nos quiera y preste atención casi exclusivamente a nosotros,
- y nos sentimos **horrorizados** ante la idea de que él o ella puede intimar emocionalmente con otra persona hasta llegar incluso a poder abandonarnos, por ella.

Cuando estamos irracionalmente celosos:

- tendemos a sentirnos gravemente ansiosos, hostiles y deprimidos,
- a rumiar obsesivamente sobre el grave peligro de perder nuestro amado/a,
- a ser suspicaz contra sus actos,
- a exigir continuamente pruebas o palabras de afecto de él o ella,
- y a intentar estar con él o ella prácticamente todo el tiempo.

### Creencias Irracionales:

Las personas insensatamente celosas y posesivas tienden a mantener de manera dogmática varias creencias irracionales que crean sus celos, como por ejemplo:

Ci1 "¡Debo tener una garantía de que tú solo me quieres realmente a mí y vas a continuar haciéndolo para siempre!";

Ci2 "Si tú no me quieres como yo te quiero a ti, debe de haber algo radicalmente malo en mí, y por lo tanto casi no merezco tu afecto";

Ci3 "Como yo te amo intensamente y estoy entregado a ti todo el tiempo, tu siempre

tienes que devolverme ese amor, de lo contrario me causaría un gran dolor que no lo hicieras, y sería una persona mala y abominable"

- Ci4 "A no ser que tenga la absoluta certeza de que tú me adoras y siempre lo harás, mi vida es demasiado coactiva y desagradable, y apenas merece la pena seguir adelante".

Cuando las personas están irracionalmente celosas, hay que intentar ayudarlas especialmente a reconocer sus creencias irracionales y cambiarlas por creencias racionales. ¿Cómo?... "Aprendiendo a "discutir" las propias irracionalidades y acabar adaptando filosofías más realistas y menos dogmáticas acerca del amor y la vida":

#### Ejemplos de creencias racionales (Alternativas):

- Ar1 "Me gustaría mucho que me quisieras a mí como yo te quiero a ti, pero no hay razón por la que debas hacerlo. Puedo seguir siendo feliz, aunque no tan feliz, si no lo haces".
- Ar2 "Puede que seas la mejor pareja amorosa que probablemente encuentre y por tanto valoro mucho tu amor y compañerismo, pero si por alguna razón te pierdo, podré con toda certeza amar a otro y lograr una relación amorosa satisfactoria con alguno/a de ellos".
- Ar3 "Aunque te quiera mucho y esté muy dispuesto a entregarme a ti, mi amor no te obliga a que tú me quieras a mí en correspondencia y que te restrinjas a mí. Tienes perfecto derecho a tener tus propios sentimientos y conductas respecto a mí y, puesto que no puede hacer que los cambies intentaré aceptarlos lo mejor que pueda y seguir amandote",
- Ar4 "Si me engañas o contradices de alguna otra forma los sentimientos de amor que dices que sientes por mí y traicionases nuestra relación, consideraré tu conducta como poco amorosa e indigna de confianza pero no te despreciaré como persona por actuar de esta indeseable manera".

#### Ejercicios cognitivos:

- (1) LISTA de las desventajas de los celos, la posesión y el odio,  
LISTA de las ventajas de los celos racionales y de los sentimientos de preocupación y frustración.  
LISTA de las ventajas de relaciones abiertas

(permiten a ambos miembros disfrutar de actividades no monógamas y a revisar firmemente cuando alguno de los miembros se sienta celoso).

Algunas de las ventajas de las relaciones abiertas son:

- (a) llevan a una mayor variedad de experiencias sexuales y amorosas y al alivio del aburrimiento y la monotonía;
- (b) proporcionan un máximo de libertad y un mínimo de restricción a ambos miembros de la pareja;
- (c) proporcionan satisfacciones cuando los dos miembros están alejados días o semanas;
- (d) a veces ayudan a que los miembros de la pareja se valoren más el uno al otro y lleguen a vínculos de mayor intimidad y confianza;
- (e) pueden proporcionar experiencias de sexo-amor y aprendizajes que pueden ayudar significativamente a ambos miembros a desarrollarse y madurar y llevarse mejor entre sí;
- (f) pueden satisfacer la curiosidad de miembros que con anterioridad han tenido pocas experiencias de sexo-amor;
- (g) pueden compensar la privación de amor y/o sexo de uno de los miembros que puede tener mayores deseos libidinosos que el otro;
- (h) pueden ayudar a establecer sentimientos de auto-eficacia o confianza de logro en miembros relativamente inexpertos.

(2) Los amantes celosos pueden aprender a fijar un tiempo concreto o límite de tiempo cada día durante el cual permitirse a sí mismos tener pensamientos celosos. Por ejemplo, pueden permitirse caer en ser indulgentes y manifestar rumiaciones de celos (u homicidas!) de 8:00 a 8:15 p.m. todos los días y pueden forzarse a sí mismos a pensar en otras cosas el resto del tiempo.

(3) Lecturas que muestren a las personas celosas que es posible que una persona viva intensamente y no se sienta irracionalmente celosa.

#### Ejercicios a nivel emotivo:

(1) Ayudar a las personas celosas a confrontar y trabajar situaciones que les provocan celos.

Aprender a repetirse a sí mismos, con energía, afirmaciones de afrontamiento, como:

- "**Quiero** que mi pareja me quiera a mi y sólo a mí..., pero puedo seguir siendo feliz si él (o ella) no lo hace".

(2) Promover una aceptación incondicional de sí mismo, incluso cuando esté absurdamente celoso/a,

Aprender a cómo aceptarse totalmente a sí mismos cuando se dé "el peor de los

casos".

### Ejercicios a nivel conductual:

A nivel conductual se proporcionan tareas para casa, para ayudar a contradecir los pensamientos y sentimientos de celos:

- Citarse con miembros que estén también comprometidos emocionalmente en otras parejas.
- Establecer una relación abierta con un compañero/a, en el curso del cual se pueden trabajar activamente algunos de sus sentimientos de celos.

#### "Reglas conductuales de Taylor"

(recomendadas a los amantes celosos)

- (1) No espies ni fisgonees.
- (2) No confrontes ni entrapas.
- (3) Cuando pienses que tu pareja está teniendo una aventura, mantente al margen.

"Si estás decidido/a a confrontar o meterte en la aventura de tu pareja, primero líbrate de tu hostilidad y gimoteo auto-lastimero, y entonces, y solo entonces, haz tu confrontación".

Además, mediante el empleo de varios métodos cognitivos, emotivos y conductuales, hay que ayudar a las personas a retener sentimientos adecuados o racionales de celos y a minimizar los celos y la posesión insensatos e irracionales.

## **ENCONTRAR PAREJA ADECUADA**

Debido a que las relaciones amorosas satisfactorias resultan a menudo difíciles de encontrar, debido a que la mayoría de las personas son demasiado selectivas respecto al amor de lo que lo son respecto al compañerismo y el sexo, y debido a que parejas a largo plazo y con un grado de amor elevado son difíciles de mantener, hay literalmente millones de amantes potenciales que raramente o nunca disfrutan de una relación íntima duradera. La timidez social, la falta de asertividad o el miedo al rechazo son barreras importantes a la hora de encontrar parejas amorosas adecuadas y la RET siempre se ha especializado en ayudar a las personas a sobreponerse a estos bloqueos.

Las personas que se bloquean o impidan a sí mismos conocer a un buen número de

parejas potenciales e ir estrechando escalonadamente las amistades íntimas a una o unas pocas, mantienen a nivel profundo, casi siempre, el mismo tipo de creencias irracionales que otros individuos auto-derrotistas, especialmente estas tres:

- (1) ¡Debo ganar la aceptación de todos los amantes deseables que conozca, y seré bastante despreciable si no!
- (2) ¡Las parejas que seleccione deben ser consideradas y cariñosas hacia mí, y son malas personas si no lo son!
- (3) ¡Deben darse las condiciones para que yo pueda conocer con suficiente facilidad a amantes potenciales; y es **horrible** y **no puedo soportarlo** cuando estas condiciones son bastantes difíciles y cuando suponen verdaderos obstáculos en mi camino!"

La RET muestra a amantes tímidos y evasivos que ellos tienen de manera explícita o implícita estas creencias irracionales y les enseña métodos activos para disputar y superar éstas.

De esta manera, el terapeuta continúa enseñando a la cliente como cognitiva y filosóficamente ella puede arriesgarse a ser rechazada, y que si no lo hace, es probable que sea mucho menos feliz que si lo hace. El terapeuta de la RET toma sus puntos de vista absolutistas y las derivaciones poco realistas que hace de estos, los fragmenta y le enseña como puede disputarlos ella misma. Aprende a utilizar el método científico para seguir probándose a sí mismo que:

- (1) no tiene que encontrar el amor;
  - (2) no es ni mucho menos horrible si no lo encuentra;
  - (3) puede soportar que los hombres la rechacen;
  - (4) su valía como ser humano no disminuye cuando es rechazado;
  - (5) los hombres que la traten mal en situaciones de encuentro se están portando de manera poco considerada pero no son unos cabrones,
- y (6) sería bonito que se dieran condiciones fáciles y placenteramente para que ella pudiera conocer a hombres hasta encontrar finalmente a una pareja amorosa adecuada, pero el mundo está lejos de ser un mundo terrible si las cosas son difíciles, o si ella tiene que seguir luchando por conseguir lo que quiere.

La RET emplea, con clientes así, algunas de sus técnicas cognitivas comunes, como:

- (1) enseñarles a elaborar un listado de las ventajas de tomar riesgos y recibir, probablemente, muchos rechazos al hacerlo, y de las desventajas de negarse "cómodamente" a tomar tales riesgos y esperar como un pasmarote a que los hombres adecuados se acerquen a ella.
- (2) Se les da información sobre cuáles son algunos de los mejores lugares a los que ir para conocer hombres, y qué métodos de abordamiento pueden emplear para conocerlos.
- (3) Se les enseña técnicas de distracción cognitiva como las técnicas de relajación de Jacobsen (1942), para emplear cuando se ponen ansiosas en una situación de encuentro.
- (4) Se les enseña a imaginarse a sí mismas conociendo hombres y hablando con ellos de una manera adecuada.
- (5) Se les proporciona material de biblioterapia.

A nivel emotivo, la RET también emplea sus técnicas conocidas con clientes que tienen problema para encontrar a otros y conocer parejas amorosas, como son:

- (1) auto-afirmaciones energéticas: ayudar a las clientes a decirse a sí mismas, con energía, afirmaciones como:
  - "es difícil conocer nuevas parejas potenciales; pero es más difícil si no lo hago"
  - "si fallo en mis métodos de encuentro, ¡pues es una lástima!. Es mejor haberlo intentado y perder que no haber intentado nunca un encuentro"
- (2) Imaginación Racional-Emotiva: enseñar a los clientes a imaginarse a sí mismos fracasando miserablemente en sus encuentros con otros y sentirse sólo tristes, lamentando, estar frustrados y disgustados, y no deprimidos ni desvalorizándose a sí mismos.
- (3) Role Playing: proporcionar a los clientes práctica a través del role-playing, sobre como conocer a parejas que ellos consideran adecuadas, mostrándoles cómo se ponen ansiosos, sin necesidad, cuando realizan un encuentro.
- (4) Ejercicios para contrarrestar la vergüenza: inducir a los clientes deliberadamente a hacer algo que ellos consideran absurdo o que les da vergüenza, a la hora de realizar un procedimiento de abordaje, cómo llevar ropa llamativa o decir deliberadamente algo equivocado, enseñándoles a no sentirse avergonzados y a aceptarse a sí mismo cuando lo hacen.

La RET emplea numerosos métodos conductuales para ayudar a los clientes a superar su temor a encontrar posibles parejas amorosas:

- (1) Desensibilización in vivo: ayudarles a realizar tareas para casa sobre encuentros reales con parejas potenciales al menos varias veces al día, hasta que se desensibilizan al rechazo.
- (2) Tareas implosivas: inducir a los clientes a realizar encuentros con parejas potenciales de manera continua, por ejemplo, 20 veces al día hasta que ven que no hay "peligro" en hacerlo
- (3) Reforzamiento: enseñar a los clientes cómo reforzarse a sí mismos cada vez que realizan una de sus tareas de encuentros.
- (4) Penalización: enseñar a los clientes a penalizarse a sí mismos cada vez que eviten llevar a cabo una de sus tareas de encuentros.
- (5) Entrenamiento en competencias: proporcionar a los clientes entrenamiento en competencias (o enviarles a alguien que se lo proporcione) que les ayudará a encontrar a otros -por ejemplo, entrenamientos asertivo, entrenamiento en comunicación y entrenamiento sexual.

## PERDIDA DEL AMOR

Uno de los principales problemas es el de la pérdida del amor de la pareja elegida; en un principio, cuando uno primero ama y es rechazado por la persona amada; o después de que uno ha experimentado reciprocidad durante un período de tiempo y más tarde la pierde porque su pareja rechaza su amor o se muere. En cualquiera de estos casos, la pérdida del amor puede llevar a ansiedad, depresión, autocondemación, desvalorización, rabia e incluso (en no pocos casos) suicidio u homicidio. La teoría de la RET postula que en la mayoría de los casos en los que las personas sufren intensamente la pérdida del amor, no sólo están extremadamente tristes o dolidos sino que también sienten lástima y odio hacia sí mismos, tienden a creer y mantener firmemente varias creencias irracionales como:

1. «No debo ser rechazado por ti, pues si tú me rechazas hay algo que marcha radicalmente mal en mí, y si eso es así es que soy una persona muy poco adecuada que probablemente no merece ganar el amor de ninguna persona buena en el presente o en el futuro».
2. «Podía, si fuera realmente atractivo/a y competente, ser capaz de ganar el amor de prácticamente cualquiera persona que realmente quisiera; y puesto que nunca he ganado o perdido el amor de mi amado, ¡Soy a todas luces poco atractivo/a e incompetente!».
3. «¡Realmente soy una persona excelente, y tu no me aprecias y favoreces como **debieras!** ¡Eres malo/a y malvado/a por rechazarme y tendre que vengarme de ti aunque sea la última cosa que haga!»
4. «**Debieran** darse las condiciones necesarias para que yo siempre fuera capaz de ganar el amor de las personas que realmente deseara y sin que me costara demasiado trabajo lograrlo. Cuando las condiciones van en mi contra, la vida es completamente **horrible, no puedo soportarla**, y lo único que puedo hacer es sentirme totalmente derrotado!»
5. «¡Cuando alguien que amo y que me ama muere o es apartado de mi lado por otros motivos, esto es totalmente infuso, y **no puedo enfrentarme** a un mundo que es tan injusto y cruel! **No hay nadie más** en el mundo que pueda volver a proporcionarme una relación como la que tenía, y que me haga sentirme completamente feliz así que más vale que me mate.»

Cuando las personas poseen este tipo de creencias irracionales y se aferran rigidamente a ellas, tienden a sentirse excepcionalmente disgustadas a nivel emocional, haciendo poco por continuar ganando el amor de la persona elegida, limitándose cuando esta pareja no está disponible, a quedarse sentados y negarse a buscar otras parejas amorosas; con interferencias a menudo en su trabajo, estudios, y vida social volviéndose incompetentes en estas áreas. A veces pueden estar obsesionados durante años con poder perder a su pareja; y continuar haciendo compulsivamente cualquier cosa para recuperar su pareja, y asegurarán que no volverán a tener una relación íntima futura con nadie más.

Como suele ser habitual, la RET emplea sus metodos mas populares y efectivos con personas que no solo están apenadas sino que ademas se encuentran excepcionalmente ansiosas y deprimidas ante la perdida del amor:

- (1) les enseña sus principales creencias irracionales y las disputa activamente, toda vez que continua enseñandoles como hacer este tipo de refutación científica ellos mismos;
- (2) les proporciona creencias de afrontamiento racionales que se repiten a si mismos una y otra vez, como "Mi amado/a era una estupenda pareja pero siempre hay mas parejas con las que puedo iniciar otras relaciones";
- (3) la RET enseña a los clientes muchas técnicas de distraccion cognitiva cuando han perdido a sus personas amadas, como son: meditacion, deportes, actividades creativas, como buscar una pareja nueva, absorverse en el trabajo,etc.;
- (4) la RET proporciona a los clientes considerable informacion a cerca del amor y sus mitos y puede ayudarles mediante técnicas prácticas de resolucion de problemas a obtener nuevas parejas que sustituyan a la que se ha perdido;
- (5) la RET ayuda a los clientes a establecer referencias, centrarse en las desventajas de la persona cuyo amor han perdido y en las ventajas de otros posibles parejas
- (6) les enseña a reformular el rechazo y la pérdida: viendolo como un reto en lugar de un horror y a ver sus beneficos en lugar de solo sus desventajas;
- (7) la RET emplea biblioterapia para ayudar a los clientes a superar la necesidad apremiantes de otra persona.

A nivel emotivo la RET emplea el mismo tipo de técnicas para superar la depresión por la perdida del amor que emplea con otros problemas amorosos: imaginacion racional-emotiva; role-playing racional, ejercicios para vencer la verguenza y devocion a otros logros placenteros. A nivel conductual, emplea de nuevo el tipo de metodos previamente listados como preferidos por la RET en esta capítulo, como son la desensibilizacion in vivo, reforzamiento y penalizacion; entrenamiento de diversas habilidades y metodos de auto-control.

La terapia racional emotiva es en gran parte una teoría y práctica sobre las relaciones interpersonales y lo mas probable es que no hubiera sido nunca creada y desarrollada de no haberme encontrado absorto, desde la infancia, con mi propio amor y los problemas relacionados con él. Debido a mi interés personal en el amor me encontraba motivado a realizar una gran cantidad de investigación pionera sobre la emoción del amor. También centré mi trabajo clínico de la RET, desde 1955 en adelante, en ayudar a personas con sus problemas amorosos, maritales y sexuales. Algunos clínicos de la RET también se consagraron a los problemas del amor y las relaciones interpersonales y realizaron contribuciones significativas en estas áreas.

Como resultado de este énfasis la RET ha estado siempre especialmente interesada con el diagnostico y el tratamiento de problemas amorosos. Presentaré en este capítulo sus teorías y prácticas a propósito de los trastornos amorosos más comunes y omitiré en gran parte sus tratamientos para problemas sexuales y maritales los cuales serán descubiertos en

otros capítulos de este libro.

Debido a que este capítulo está fundamentalmente dedicado a los problemas del amor y sus tratamientos, matiza ciertos tipos y grados de amor -especialmente el amor romántico intenso.