



MATEO CON GAFAS

MIRA QUÉ CUERPAZO

MATEO Y SU HERMANO

MATEO Y SU JEFE

PRATICANDO SKATE

MATEO DE VACACIONES

¡ATENTA A SUS MÚSCULOS!

MATEO EN EL CAMPO

MATEO Y SUS AMIGOS

MATEO TOCANDO LA GUITARRA

MATEO EN LA BODA DE MI HERMANA

MATEO PONIENDO OJITOS

MATEO POSANDO PARA MI

MATEO CON SU FAMILIA

SU COCHE FAVORITO

*“Cada vez que nos separábamos me volvía loca y mi única preocupación era espiarle, me calmaba cuando él regresaba a mi lado”*

# Quando el **amor** se vuelve **obsesivo**

Descontrol, ira, intolerancia, persecución, celos, desconfianza... En una palabra: obsesión. El amor deja de tener sentido y se transforma en una enfermedad. Pero, ¿qué lleva a alguien a acechar y acosar a su propia pareja? Simple: olvidar el respeto y vivir por un deseo irracional.

**a**ntes de empezar a salir juntos me pasaba horas cotilleando sus perfiles en las redes sociales. Mateo todavía no se había fijado en mí, pero yo ya conocía casi todo de él”, relata Carolina, 27 años. Ella nos cuenta que eran compañeros de clase en la universidad, pero que poco a poco empezó a sentir, en la distancia, algo más por él hasta que “pasamos toda la noche hablando y riendo en una fiesta, intercambiamos los teléfonos y comenzamos a quedar. Al principio todo fue genial, pero mi faceta de espía se acrecentó y acabó en desastre. Después de cuatro años de relación me volví loca, una loca obsesiva por él”, confiesa. Para Laura López, psicoanalista y terapeuta especializada en parejas de la escuela Grupo Cero (Málaga), el problema radica en que estas personas “llaman amor a ciertas demandas que más tienen que ver con su estado neurótico que con su verdadera dimensión”. Helena Trujillo, asesora matrimonial y psicoanalista de la misma escuela, subraya que “el amor está emparejado con la libertad, la tolerancia y el respeto”, de lo contrario no es amor.

FOTO: JOEL BARHAMAND

## **OBSESA POR AMOR**

Parece fácil, te gusta alguien, os conocéis, te enamoras y comienzas una relación con él. En ese momento, “se experimentan dos estados; el primero es el enamoramiento como tal: se idealiza al otro y se le atribuyen cualidades que no tiene, y el segundo es el amor propiamente dicho: la persona amada deja de ser un ideal y se convierte en realidad”, explica la psicoanalista Magdalena Salamanca. El problema surge cuando el amor deja de ser eso y se transforma en obsesión. Los expertos señalan que este sentimiento de pertenencia y control del otro nace cuando la fase de enamoramiento se alarga sin dejar paso a la siguiente etapa. Se concibe a la pareja como un ser único y el miedo a perderlo lleva a la persona obsesiva a adoptar conductas agresivas que nada tienen que ver con el amor. “Cuando quedaba con sus amigos le sometía a un interrogatorio para saber cómo, cuándo, dónde y por qué. Necesitaba toda la información posible. Llegué incluso a simular que coincidíamos en el mismo sitio solo para comprobar de primera mano que no hablaba con otras mujeres”, cuenta Carolina.

*“¿Mi objetivo? Convertirme en su novia. Pensé que a su lado podría controlarle. Estaba equivocada”*

# “Esperaba el momento preciso para robarle el móvil y comprobar todos sus mensajes”

La psicoanalista Helena Trujillo advierte que este tipo de personas se transforman en “perseguidores y sienten la necesidad constante de saber cómo se encuentra y dónde está el objeto de su obsesión. La relación ya no es real y se mueve por una única preocupación: poseer al otro”. Cuando el amor es una obsesión no solo se ve perjudicada la pareja en un intento continuo de anularla, también se neutraliza la verdadera personalidad del que protagoniza esa obcecación. “Llega a lesionar a la propia persona que realiza cosas que nunca había pensado. Es una enfermedad y como tal hay que ponerle remedio”, añade la especialista. “¿Qué razón tiene!

Me encerré en mí misma y no veía más allá de Mateo. Dejé de salir con mis amigas, me volví huraña en el trabajo y ni siquiera cuidaba mi aspecto físico. Mi único interés era él”, dice nuestra lectora. Otro de los alicientes para desencadenar este perfil obsesivo frente al amor tiene que ver con las propias características de la persona, es decir, los psicólogos apuntan que existe cierta predisposición según la personalidad del individuo o sus experiencias vividas. En primer lugar juega un papel determinante la infancia y las lecciones aprendidas en ella. Si fue víctima de un abandono materno o paterno, o no tuvo un referente de pareja estable, esto puede influir negativamente en el desarrollo de esta patología. Además el miedo al rechazo y a la soledad les hace aferrarse con fuerza a su pareja, e incluso despertar emociones que más tienen que ver con un trastorno de personalidad que con los sentimientos de afecto. Tal vez por esta razón se enamoran con mucha rapidez y ven en la otra persona ‘el nuevo amor de su vida’ y desean estar siempre a su lado.

## CONDUCTA DESENFRENADA

Helena Trujillo señala que este comportamiento se basa en “un deseo reprimido, quiere detener a la persona amada y no dejarla ir más allá”. “Sentía que él era mi única prioridad, no existía nada ni nadie más. Mantenerle a mi lado era mi objetivo”, cuenta Carolina. Promovido por sentimientos de posesión y frustración la persona ofuscada en su pareja

comienza su particular *modus operandi*. “Su comportamiento se desencadena en primera instancia cuando deja de hacer cosas y mantener su rutina diaria porque piensa que es lo que su pareja desea que haga. Y aquí comienza a limitar su vida: deja de comer, no descansa, no rinde en el trabajo...”, explica Magdalena Salamanca. Una vez iniciado este comportamiento su vida se va empobreciendo: olvida a su familia y amigos, no se permite iniciar nuevas relaciones, pone punto y final a sus *hobbies*, piensa constantemente en su pareja, no concibe un plan o proyecto en el que no esté él o ella, exige determinadas acciones al otro con tal de sentirse bien y el miedo al abandono mueve todos sus actos, así lo describe la psicoanalista Laura López. “Todo me parecía

poco. Llegué a renunciar a mi crecimiento personal y solo buscaba más y más atención de su parte. Celos, inseguridad, rabia... experimenté todo tipo de sentimientos negativos”, relata nuestra lectora. En estos casos el sujeto se siente “incapacitado, ya que su energía está consumida por la obsesión, después la ansiedad, la angustia y el delirio acaban con todo”, cuenta la experta.

**EL AMOR PUEDE SER TAN PODEROSO COMO UNA ADICCIÓN**

## LAS FASES DEL AMOR OBSESIVO



Información extraída del libro ‘Confusing Love With Obsession’ de John D. Moore, terapeuta y coach personal

# OBSESIVAS

¿Y qué sucede cuando le sumas el poder y la accesibilidad que ofrecen las nuevas tecnologías? Que el espionaje y la obcecación se vuelven más sencillos que nunca. La activación del GPS de un smartphone permite saber dónde está esa persona en todo momento, subir fotos a tiempo real a Instagram facilita ver qué hace y la hora de conexión a WhatsApp te chiva si el otro ha leído tu mensaje, todo facilidades. Las redes sociales e Internet se han convertido en “una herramienta al servicio de la persona obsesionada y amplía sus posibilidades de vigilar al otro”, subraya Trujillo. “Reconozco que, cuando Mateo no miraba, revisaba sus mensajes y las fotos de su galería. Si encontraba algo que no me gustaba se desataba la tragedia...”, dice Carolina. Para Laura López las nuevas tecnologías, “facilitan ese grado de control hacia el otro porque las ventanas donde mirar, donde asomarse a la vigilancia, se amplían. Es un problema bastante consultado en las terapias porque a veces hay ausencia de límites en ese sentido y la consecuencia es una nueva forma de sufrir en la relación”.

## EL OBJETO DE LA OBSESIÓN

Hemos hablado de cómo es y se comporta la persona que encarna esa obnubilación por amor, pero ¿y su pareja? ¿Cómo vive esta situación? ¿Qué sentimientos experimenta? ¿Llega a sentir rechazo o acepta y permite el comportamiento del otro? Nuestros especialistas advierten dos tipos de conductas. Por un lado, el que consiente esta situación, y por otro, quien la repudia por completo. Para Laura López, “este tipo de relaciones es cosa de dos, ambos están unidos por un pacto inconsciente donde cada uno juega su papel”. La psicoanalista insiste en la idea de que “cuando alguien recibe estos ataques es porque ya mantiene una relación sentimental con el otro y también se convierte en objeto de la consulta terapéutica, es algo así como un consentimiento hacia ciertos aspectos con los que uno inconscientemente está de acuerdo”. Aunque en cierto modo se acepte ser objeto de esa obsesión, el final de la relación siempre es el mismo: un desastre. “Si se llega a renunciar, la venganza de la parte obsesa va a llegar más tarde o más temprano”, añade López. Sin embargo, Trujillo y Salamanca, sostienen que lo habitual es repeler estas relaciones ya que la otra persona suele tener una visión diferente del cariño y el afecto. En un principio se aceptan y se permiten estas conductas porque se cree en la convicción de que el amor puede con todo o en la idea de que es algo puntual, el problema estalla cuando se corrobora la obsesión y esas prácticas aisladas se convierten en una conducta diaria. Es el momento en el que el objeto de la obsesión sentencia el final de su historia de amor. “Imagínate lo que es vivir con un policía todo el tiempo, que te dice que te ama, pero en realidad te persigue, te espía y no confía en tí”, cuenta Salamanca. “Y encima te cuenta que esa es su forma de amar, es bastante insoportable”, amplía la experta. Trujillo califica a estas parejas como “una tortura”.

“Cuando me enteré que mi ex tenía nueva novia cree un perfil falso en Facebook con un nombre genérico. Le mandé una solicitud de amistad a ella para conocer cómo iba su relación en todo momento. Fotos, posts... ¡Lo sabía todo! A los ocho meses rompieron y cerré la cuenta”.

—María, 29

“De repente y sin darme ninguna explicación mi novio me dejó, pero mi obsesión por él seguía intacta. Decidí vengarme. Después de dos años juntos conocía sus puntos débiles. Me presenté en su trabajo, me subí a una mesa y grité todos sus defectos”.

—Julia, 27

“Cuando tenía 23 años tuve un *affaire* con un hombre diez años mayor. Aunque no era una relación seria estaba obsesionada con él y creía que acabaríamos juntos, pero me dijo que quería cortar cualquier tipo de contacto conmigo. Al poco tiempo me enteré de que estaba comprometido y que se iba a casar. Encontré a su prometida y le conté todo con pelos y señales. Pensé ‘si no quiere estar conmigo no estará con otra’. Hoy y con el paso del tiempo me he dado cuenta que fue una locura.”

—Clara, 30

“Por motivos de trabajo me trasladé a Nueva York un año. Mi novio no podía acompañarme y se quedó en Madrid. Para que no dejara de pensar en mí decidí escribir 365 notas de amor, una por cada día que iba a estar fuera, y dejarlas por su casa. La distancia pudo con nuestra relación y después de tres meses rompimos. Él se recuperó pronto y empezó a vivir con otra mujer. Un día me llamó para preguntarme por dónde había escondido esas notitas. Su novia había encontrado ya algunas y no quería ver ninguna más...”

—Marta, 28

“En la universidad tuve un lío con un amigo que, para ser sincera, tenía aventuras con todas. Aun así siempre creí en lo nuestro. ¡Me encantaba estar con él! Imaginaba una vida a su lado y mi obsesión iba *in crescendo*. Le empecé a seguir con el coche allá donde fuera sin que él se diera cuenta. Hasta que un día me pilló, se acercó a mí y me dijo ‘¿estás loca?, ¿por qué me sigues?’. Glup.”

—Sira, 29

“Facebook fue mi arma de destrucción personal. Me obsesioné tanto con un compañero de trabajo que estaba casado que cada noche me metía en su perfil, copiaba el nombre de uno de sus amigos y lo googleaba. ¿El fin? Conocer cómo y por qué formaban parte de su vida. Al final tuve que dejar el trabajo para poner fin a todo eso.”

—Elena, 31

# ¿Amor u OBSESIÓN? Esa es la cuestión

Todas nos hemos vuelto locas por amor alguna vez, pero...

... Descubre si repites las mismas conductas -con tintes obsesivos- con cada una de tus relaciones o si de lo contrario tu amor es verdadero y no tienes de qué preocuparte. Si sacas más de tres respuestas afirmativas... ¡atenta!



En cuestiones de amor te gusta ir rápido y atarlo todo lo antes posible. Más vale pájaro en mano...

- SI  
 NO

Eres de esas mujeres que solo muestra su **MEJOR "YO"** cuando está empezando una relación y oculta sus pequeños defectos. ¡Ya habrá tiempo!

- SI  
 NO  
 ALGUNA VEZ

Solo estás tranquila si sabes dónde está él en todo momento y si para eso es necesario **COTILLEAR** su cuenta de correo o los mensajes de su móvil pues... ¡lo haces!



- SI Te encanta pasar el tiempo libre con tu familia y tus amigos. Siempre y cuando no tengas pareja, en ese caso te dedicas únicamente a él.  
 NO

¡Es imposible! **NO PIENSAS** en otra cosa: '¿qué estará haciendo?', '¿cuándo lo volveré a ver?', '¿me mandará un mensaje hoy?'. En el trabajo tu desconcentración es total y tus jefes ya te han dado un toque de atención.

- NUNCA  
 A VECES  
 SÍ, LO CONFIESO

- SI Siempre sigues a tu corazón e **IGNORAS TODAS LAS SEÑALES** que dicen que esa relación no tiene futuro.  
 NO

## LA SENTENCIA FINAL

Bien porque la relación se ha acabado o tal vez porque has tomado conciencia de que tu forma de amar no es sana y es una enfermedad. Admitir tu adicción es el primer paso para superarla y ponerle remedio. Esta claro que tu manera de relacionarte a nivel de pareja no es natural y necesitas aprender modos más constructivos para tratar con los demás y contigo misma. Los expertos coinciden en que la solución está en el psicoanálisis, "es el único método efectivo para que el amor no sea una enfermedad, de forma personalizada, el paciente debe aprender nuevos modos de amar y no huir de sus propios deseos", subraya Trujillo. Y más si tus relaciones se han caracterizado por los patrones obsesivos que hemos detallado. Hasta que no confíes y te pongas en manos de los especialistas no podrás concebir el amor de una manera natural, nunca tendrás una relación sana y siempre te perseguirá el halo de la obsesión. "Una vez iniciada la terapia el tiempo para superar la adicción depende de cada uno, hay pacientes que lo logran en solo unas sesiones y otros que necesitan más tiempo para transformar sus pensamientos obsesivos", cuenta la psicoanalista. Carolina nos relata cómo puso fin a su adicción: "Mateo se cansó de mi comportamiento y me dejó, ahora veo que su decisión fue la más lógica. Tras un tiempo encerrada en mí misma y sin lograr pasar página una amiga me aconsejó que fuera a un psicólogo. A priori me negué a la idea, pero una vez que asumí que necesitaba ayuda empecé la terapia. Unos meses después descubrí mi nuevo "yo" y solucioné mis trabas emocionales. En ese momento estaba preparada para empezar una nueva relación, pero con unos valores y principios diferentes". ¿Te ha pasado a ti también? ¿Este puede ser tu caso? Si alguna de estas respuestas es afirmativa es necesario que acudas cuanto antes a un especialista porque de no corregir tus conductas y mantener viva tu adicción, el patrón se repetirá una y otra vez en tus futuras relaciones. "Es importante destacar que es en la pareja donde más se amplifican los trastornos personales de cada uno, hace como de pantalla, y aunque no lo creamos se descubre que esa persona también tiene una manera obsesiva de relacionarse con otras facetas de su vida, como el trabajo o los amigos. Así, hay una tendencia a la repetición, es decir, la historia se va a volver a producir con otras personas sin uno poder evitarlo porque no es algo consciente", explica Laura López. ¿Otros trucos? Habla sobre la ruptura y tus sentimientos con tus familiares y amigos, eso te ayudará a obtener una visión objetiva de tu relación. Guarda las cosas que te recuerden a tu ex y olvídate de mirar sus fotos. Elimínalo de tu lista de contactos en las redes sociales y así evitarás cotillear. Y sobre todo, piensa en ti. ■

**BIBLIOGRAFÍA:** "El buen amor en la pareja", de Jon Garriga (Destino); "Las semillas del amor", de Jerry Braza (Urano); "Emociones tóxicas", de Bernardo Stamateas (Ediciones B).

TEXTO: PAULA MATA

“Ese amor se transformó en una enfermedad que destruyó todo”