

DR. EDUARDO CALIXTO

AMOR Y DESAMOR en el CEREBRO

Descubre la ciencia de la atracción,
el sexo y el amor

AGUILAR

CAPÍTULO 1

Amor al límite

Benjamín ya no sabe qué hacer. Guadalupe, su novia, rompió la televisión otra vez, aventó la computadora por la ventana y no ha dejado de gritar en diez minutos. Él está encerrado en el baño, preso dentro de su propio departamento en una mezcla de enojo y tristeza. Piensa que es el momento de la separación. Desde hace un año Benjamín ama a Guadalupe como a nadie en el mundo. Siempre llora de desesperación cuando ella lo humilla, pero vuelve a abrir la puerta para que ella se disculpe. Es un ciclo repetitivo de generar agresión, violencia y aturdimiento para después recibir varias formas de disculpa y volver a hacer el amor de una forma increíble. Benjamín sabe que este ciclo perverso es cada vez más frecuente y más doloroso.

Guadalupe tiene 22 años, es muy atractiva, competitiva, sagaz y cuida mucho su forma de vestir. Estudió biología en una universidad pública y aunque no se ha titulado tiene uno de los mejores promedios de su generación. Trabaja como vendedora de productos médicos. Benjamín la conoció en la universidad y

desde el primer momento en que la observó se enamoró de ella. A través de amigos comunes él intentó poco a poco saber de su vida y un día se decidió: la invitó a salir. Comenzaron a tener relaciones sexuales desde la primera ocasión que estuvieron juntos. Su vida sexual era increíblemente placentera y llena de recursos creativos, por lo cual Benjamín tenía un enorme deseo constante por esa mujer. Conforme conocía mejor a Guadalupe, Benjamín se sentía seguro de que era una mujer diferente a las que había conocido.

A las cinco semanas de haber iniciado la relación, Guadalupe y Benjamín tomaron la decisión de vivir juntos. Ella llevó sus cosas al pequeño departamento, se instaló y se adaptó a las condiciones de las recámaras pequeñas. Aunque todo parecía perfecto, Benjamín en realidad sentía que todo había sido demasiado rápido. Pero el atractivo sexual era tan grande que se había convencido de que valía la pena intentar todo por el amor que sentía por ella.

Guadalupe siempre ha sido de decisiones firmes, su manera de hablar es acelerada y frecuentemente expresa sensaciones de urgencia; todo debe ser inmediato, no puede esperar. Su intolerancia empezó a causar los primeros problemas entre ellos. Cuando Benjamín se atrevía a argumentar sus enojos y desesperaciones, ella empezaba a llorar histéricamente y a decirle que no podía esperar menos de un hombre. Guadalupe lo ofendía, le decía que era muy estúpido para entenderla, que era poca cosa para ella, y aún en el llanto varias veces le dijo: "Déjame, córreme de tu casa." Benjamín se sentía totalmente desarmado y en la gran mayoría de las discusiones él era quien tenía que aceptar la situación. Benjamín gradualmente se fue haciendo cada vez más tolerante, las peleas fueron cada vez más frecuentes, los

detonantes cada vez eran menores y los elementos discursivos se hacían cada vez más pequeños.

Poco a poco Benjamín se fue enterando por voz de su propia amada de varios detalles de su vida sexual: ella perdió su virginidad con un primo a los once años por iniciativa de la propia Guadalupe. Ha seducido a la gran mayoría de los profesores en la preparatoria y universidad que le han gustado, a muchos de ellos por el placer de verlos humillados y después negarse ante sus súplicas. Su estrategia de seducción siempre le ha permitido sacar provecho de cada una de las relaciones, ya sea con ventajas económicas, ya sea por un incremento de calificaciones u obteniendo mejores condiciones de trabajo. Ella ha trabajado para dos firmas de productos médicos, en ambas su jefe inmediato y algunos clientes han sido seleccionados para ser amantes en turno y después ser borrados de la lista. Por decisión de la propia Guadalupe, ninguno de ellos podía durar más de un mes a su lado. Por lo tanto, Benjamín representaba en los últimos seis meses una ruptura de esta línea, lo cual por momentos hacía sentir muy bien a Benjamín, pero en otros sentir que la relación no era lo suficientemente madura y que en cualquier momento podría terminarse. El denominador común de los hombres en su vida es que ellos la necesitaban tanto que no era posible mantener esa relación por más tiempo. Al terminar cada una de las relaciones, ella culpaba a sus amantes del fin de la historia; ella no era la culpable sino ellos por su poco interés o por su exceso de atenciones.

Guadalupe era hija de un matrimonio promedio de clase media, tenía un hermano diez años mayor, por lo que por momentos se podía considerar como hija única. Era la hija consentida de su padre; sin embargo, ella no deja de reconocer las actitudes

tiránicas y violentas de su padre cuando está en desacuerdo con ella. Desde la adolescencia Guadalupe no soporta estar sola, siempre necesita de amigos o de una pareja para sentirse bien. En la universidad su carácter jovial y arrebatado le ha permitido conocer a la gran mayoría de los compañeros de su generación. Las fiestas organizadas en su casa fueron minando poco a poco la tolerancia de sus padres al grado de disminuirles su ayuda y sus atenciones, fue precisamente en esa época cuando conoció a Benjamín. Fue más por invertir su tiempo que por necesidades económicas que Guadalupe buscó un trabajo. A Benjamín no le alcanzaban las palabras ni el tiempo para comprender toda la complejidad que a veces Guadalupe le explicaba. Ella era un torbellino, iba y venía y por momentos no regresaba a la casa, incluso hubo noches en que él no supo en dónde estaba. A veces estallaba en celos sin llanto, teniendo presentes los antecedentes de su amada, las noches eran un infierno por pensar que podía estar con otro. La gran mayoría de las veces así sucedió, ella regresaba llorando pidiéndole perdón y al mismo tiempo prometiéndole que jamás volvería a suceder eso. Sin embargo, las infidelidades de Guadalupe fueron cada vez más frecuentes, con diferentes hombres, todas ellas aceptadas y puestas en una mesa de discusión en la que Benjamín no hacía más que fingir su enojo, llorar su tristeza y comerse sus propias palabras. No entendía cómo podía amar a una persona que no lo quería y que no le daba respeto. Todas las discusiones también terminaban con un “te prometo, mi amor, que no vuelve a suceder”, “voy a cambiar... pero no me dejes Benjamín, por favor, no me dejes”.

Benjamín era apenas tres meses mayor que Guadalupe, era un hombre promedio en toda la extensión de la palabra, en la forma de ver la vida y en su físico. No era atractivo pero tampoco

pasaba desapercibido para la gran mayoría de las mujeres. Sus padres se habían divorciado cuando él tenía once años. Originario del Estado de México, le costaba mucho trabajo llegar a la universidad, por lo que tuvo que ponerse a trabajar para pagar el alquiler en un modesto departamento a cinco minutos de la Universidad. La relación con las mujeres era bastante complicada para él. Había tenido dos novias, de las cuales solamente la última le dejó la experiencia de saber cómo comportarse con una novia en lo social, pedir permiso y regresar a las horas que socialmente tenían que cumplir en la casa de ella. Apenas había aprendido a ser un novio formal cuando su exnovia decidió ya no estar más con él y lo cortó. Benjamín entendía ya el proceso de enamorarse, el desamor y la ilusión de volverse a relacionar con otra persona. Casi dos años después de esto conoció a Guadalupe. Era un huracán de emociones y contrastes que no podía entender y explicarse totalmente, pero lo fascinaba, lo hacía sentir otra persona, incluso deseaba volver a cada uno de sus ciclos, algo que a veces lo aterrorizaba y a veces le generaba satisfacción.

Guadalupe y Benjamín han tenido dos crisis previas a la de hoy. La primera cuando ella no regresó al departamento por asistir a una fiesta en la cual conoció a un amante de ocasión. Benjamín no lo podía creer, él le había otorgado fidelidad, apoyo y confianza. Ella jugaba por primera vez a decirle: "Si no te parece, entonces ¡déjame!" Al día siguiente, Guadalupe le pidió perdón y le prometió no volver a hacerlo. La segunda crisis sucedió hace tres semanas: Benjamín se atrevió a revisar su teléfono celular y ahí encontró fotografías y videos de algunos encuentros que Guadalupe había tenido con hombres que él no conocía. Benjamín estalló en cólera y celos, también gritó y se violentó.

Al verse descubierta, Guadalupe empezó a llorar, se hincó para preguntarle cómo era posible que él fuera capaz de atreverse a buscar en sus cosas. Fue tal la crisis que Guadalupe rompió el televisor con la taza de café que tenía en las manos. Parecía poseída, tiró el librero, sacó sus documentos más importantes y empezó a hacer una maleta con su ropa. Benjamín la convenció de que ambos deberían calmarse y pensar mejor las cosas. Dos días después, Guadalupe le dijo que definitivamente buscaría ayuda psicológica pero que no la dejara, y por primera vez le dijo que si él era capaz de abandonarla ella se mataría. Benjamín no podía con la idea de que Guadalupe pudiera morir, mucho más por culpa de una decisión que él tomara.

Benjamín se dio cuenta de que Guadalupe no era la persona que él creía. En el paso de los últimos meses ha tomado con mucho dolor toda la situación y cada uno de los eventos de los cuales se ha enterado. Es evidente que se siente incómodo, es claro que a veces él no quiere regresar a casa para no discutir otra vez con ella. Se siente asustado y abrumado; sin embargo, sigue enamorado de su mujer y su magia, que en cualquier momento estalla en enojo y furia. Al llegar a casa, Benjamín escucha de lejos las risas de Guadalupe. Está hablando por teléfono y no se da cuenta de que Benjamín está parado en el marco de la puerta. Está acostada boca abajo hablando —seguramente con un hombre— con palabra de pasión y deseo. Insiste en volverlo a ver y le dice que le enviará nuevas fotos para que él vuelva a sentir pasión por ella. Benjamín es testigo nuevamente de una situación que ya es para él motivo de terminar en forma definitiva. Dejó que Guadalupe terminara la llamada telefónica. En ese momento, le dijo: “Guadalupe, toma tus cosas y vete. Es por demás, nunca vas a cambiar.” Guadalupe fue sorprendida pero

inmediatamente lo acusó de espiarla y vigilarla, empezó con las groserías y los gritos. Benjamín, sollozando, le dijo: “Esta vez no va a ser como las demás, he decidido que esto tiene que terminar. Por favor entiende, ya no me hagas sufrir más, ya no me humilles.”

Guadalupe empezó llorar y después empezó a gritar tan fuerte que los vecinos fueron a preguntarles si estaban bien. Era evidente que existía una violencia desmedida dentro de ese departamento. Guadalupe, sabiendo que la tesis de Benjamín se encontraba en uno de los archivos de su computadora, la tomó con gran fuerza y la estrelló contra la pared hasta cansarse. Le gritaba: “¡Tú no me corres, Benjamín, soy yo la que me voy! Efectivamente, es el momento de separarnos, eres tan poca cosa que así te comportas. No me valoras, no me diste lo que yo necesitaba. Contigo nunca esperé nada... nunca fui nada y no seré nadie. Que te quede muy claro que si estuve contigo fue por lástima. Y si no te dije antes es porque no me convenía.”

Hubo un silencio que duró horas, solamente se interrumpió con el ruido de una puerta que alguien cerraba afuera. Benjamín salió del baño para corroborar los daños terribles que había sufrido el departamento: su ropa desgarrada, su calzado pintado, el televisor roto y la computadora desecha. En realidad, eso no era lo que le importaba, en su cabeza daba vueltas cómo era posible que una persona cambiara tanto, que Guadalupe lo hiciera sufrir de tal manera. Benjamín no salió de su departamento durante tres días. El teléfono sonaba casi cada hora, era Guadalupe. Le dejó tantos mensajes que era difícil calcular el tiempo que tomaría escucharlos todos. En algunos ella se disculpaba, en otros lo amenazaba y en otros más hablaba con voz dócil, como si no hubiera pasado nada, y le pedía que le permitiera regresar.

Si algo le quedaba claro era que ese departamento había vuelto a ser tranquilo y tener la certidumbre que nada malo le pasaría a Benjamín. Al cuarto día un cerrajero cambió la llave, al quinto día Benjamín cambió todas las cosas en su recámara, guardó todo lo que le pertenecía a ella en algunas cajas y poco a poco las lágrimas fueron disminuyendo.

Dos semanas después, Guadalupe hacía guardia afuera del trabajo de Benjamín. Lo estaba esperando, los amigos de Benjamín le hicieron patente esta situación. Benjamín sentía tanto dolor que no quería verla ni hablar con ella. Él no salía de la oficina para comer, se escondía y salía por una puerta que pocos empleados conocían y daba a una calle trasera. Las cartas debajo de la puerta del departamento de Benjamín eran más frecuentes, todos los días apareció una nueva nota, la gran mayoría culpándolo de la ruptura, otras con las palabras “perdón” y “llámame”.

Un mes después, Benjamín dejó el departamento para mudarse a otro sitio. Era tanta su desesperación y ansiedad que varias veces quiso llamarla y contestar sus mensajes, pero sabía que eso reiniciaría el círculo vicioso. Su fortaleza aumentó cuando decidió ir con un terapeuta profesional, un psicólogo que desde la primera sesión le comentó: “Guadalupe no tiene un adecuado manejo de su personalidad, su enfermedad tiene un nombre denominado: trastorno limítrofe de la personalidad.” Los términos no eran muy alejados del entendimiento de Benjamín, sabía del campo de las neurociencias por sus lecturas en el quinto semestre. Entender mejor la situación que vivió le dio la fortaleza para tratar de salir y darse cuenta de la toxicidad de esa relación. Durante tres meses Benjamín recibió todos los días en su oficina cartas, posters y documentos que oscilaban entre el

enojo de Guadalupe y la solicitud de una entrevista con él para pedirle perdón. Un día, el parabrisas del auto de Benjamín fue deshecho por evidentes golpes de un instrumento contundente. Al fin, Guadalupe dejó de insistir.

Ha pasado casi un año dese la última vez que Benjamín vio a Guadalupe. Logró titularse, recibió un ascenso en su trabajo y está saliendo con Raquel, una joven un año menor que él. Todo parecía estar mucho mejor, hasta que hoy en su oficina recibió un sobre amarillo con un documento escrito a puño y letra de Guadalupe con una sola frase: "Benjamín, te sigo amando y te estoy observando."



¿Qué sucedió en el cerebro de ambos?

Las características neuroquímicas del cerebro de Guadalupe han sido ampliamente estudiadas: los niveles de neurotransmisores activadores de la corteza cerebral como la serotonina, la adrenalina y la noradrenalina son discretamente más altos comparado con las personas promedio. Esto la motiva a tener una gran actividad neuronal, atención selectiva y una facilidad de arranques de ira. Comúnmente, las personas que padecen trastornos de la personalidad llamado *límitrofe* o *borderline* se caracterizan por conductas frenéticas para evitar el abandono y frecuentemente viven un proceso de separación imaginario que las hace sufrir en demasía.

La gran mayoría de sus relaciones tanto familiares como de pareja son inestables. Sus relaciones de pareja son muy intensas, alternando entre episodios de idealización y devaluación

hacia la misma persona. La percepción de su autoimagen es inestable, a veces se siente hermosa y a veces fea, oscila entre sentirse muy delgada hasta autodefinirse como muy gorda. La impulsividad es una de las características fundamentales de este trastorno de la personalidad, la cual es potencialmente dañina para la persona. Por ejemplo, puede romper fajos de dinero, aventar por la ventana la televisión, romper la computadora o destruir un automóvil en cuestión de minutos. Esta impulsividad también se puede ver en otros rasgos de conducta, por ejemplo, conductas temerarias frecuentes, gastos excesivos, atracones de comida, abuso de sustancias, toma de decisiones inmediatas sin evaluar las consecuencias o sesiones de sexo excesivas.

Los comportamientos son tan intensos que las amenazas o intentos suicidas también son muy frecuentes: el trastorno de personalidad límite está detrás del 8 al 10 % de los suicidas. Es común presenciar la automutilación tanto de su ropa como de su pelo o verlos comerse las uñas. A veces indican que a través del dolor hacen que las personas les pongan más atención. Las personas como Guadalupe presentan una inestabilidad afectiva debido a las fluctuaciones en su estado de ánimo. Por momentos hacen que las personas a su alrededor se sienten incómodas, lo cual inmediatamente puede generar enojo, ansiedad o sensación de vacío que pueden durar desde minutos a horas o un día. Los enojos son tan frecuentes que las personas a su alrededor entienden que es el marcador principal de su estado de ánimo. No controlan su ira, su mal genio y enfado constante, hacen que tengan peleas frecuentes en el trabajo o en la casa. En menos de dos horas, la persona puede estar platicando como si no hubiera sucedido ningún

altercado, sentirse jovial, bromista y reducir la sensación de pena ante sus actos, minimizando los problemas generados por su mal carácter.

A pesar de la personalidad fuerte de estos individuos, la imagen que tienen de sí, sus preferencias, objetivos y proyectos son confusos, se alteran rápidamente e inician cosas que no terminan. Tienen una conducta tan agresiva y fuerte que pueden lesionarse, rasguñarse o golpearse de tal manera que las personas que más los quieren terminan por acceder a sus peticiones, por más agudas e ilógicas que estas puedan ser. Son increíblemente dependientes de las personas que más los quieren.

Guadalupe siempre jugaba con la sensación de que iba a ser abandonada, lo cual le causaba ansiedad ante una posible separación. A su vez, esto le generaba vulnerabilidad y al mismo tiempo la necesidad de protección. Momentos después se sentía abatida, para volverse a enojar por aspectos que ya se habían discutido. El cerebro impulsivo de Guadalupe comúnmente sentía que no tenía suficiente afecto y atenciones de Benjamín. Le manifestaba su hostilidad y su aburrimiento. Su vida, llena de fracasos tanto en las relaciones previas como en sus logros académicos, profesionales y económicos, siempre está inmersa en un continuo empezar de nuevo.

Los períodos pasivo-agresivos de este tipo de persona son cada vez más frecuentes, en especial después del tercer año de vivir en pareja. La persona ignora al cónyuge, lo desvaloriza, no lo toma en consideración; pareciera que la persona es invisible. Esto termina cuando el agresor determina que le conviene que la relación nuevamente se conecte. Los principales eventos caóticos se suscitan en la adolescencia y hasta antes

de los 25 años. Después, estos comportamientos se presentan solamente cuando la persona se siente demasiado vulnerable. Algunas personas viven este trastorno de la personalidad en el aislamiento y la soledad. No resuelven sus problemas interpersonales, lo cual los hace ser demasiado hostiles y ansiosos. Aunque algunos *borderlines* también pueden llegar a ser sociables, carismáticos y amables, rápidamente pueden ser individuos irritables y ansiosos. Es también muy importante mencionar que estas personas no se involucran en la solución de un problema porque no se sienten parte del problema. Por eso, en las discusiones laborales o de la familia no se sienten con la capacidad resolutoria de los problemas.

El cerebro de Guadalupe es un punto intermedio entre una gran organización neurótica y la generación de procesos psicóticos. Le ha costado mucho trabajo generar una identidad psicológica, sus actitudes presentan una gran ambivalencia. Queriendo tener el cuidado de la gran mayoría de las cosas que desea, rompe comúnmente con imágenes positivas, lo cual produce inestabilidad en sus relaciones interpersonales. Su intolerancia y falta de control de sus impulsos le generan ansiedad muy fácilmente. Las malas experiencias en su aprendizaje la conducen comúnmente a despreciar lo que siente, y en el fondo se encuentra una actitud de castigo constante a sí misma. La gran mayoría de las relaciones carecen de realidad gracias a una actitud infantil aprendida que le ayuda a salir momentáneamente de los problemas. En la gran mayoría de las ocasiones se siente desanimada, miedosa y melancólica. Es muy fácil resumir que este tipo de personas tienen en común el maltrato físico y sexual, abandono y caos familiar durante la infancia.

Benjamín, como la mayoría de las personas enamoradas, atenúa los defectos de la persona amada. En el cerebro profundamente enamorado no hay lógica ni congruencia. Aun sabiendo que un proceso no es el correcto, se minimizan las consecuencias negativas pensando que esto puede cambiar en cualquier momento. Entre más pasión genera el enamoramiento, tiene menos congruencia social: la corteza prefrontal no funciona adecuadamente en un enamorado. Esto es un proceso fisiológico cerebral que nos hace cometer muchos errores cuando estamos enamorados. Los altos niveles de dopamina en el cerebro de Benjamín le quitaron la objetividad, se entregó a la pasión; los altos niveles de endorfina lo hicieron adicto a las proyecciones más emotivas y perversas que encontró en Guadalupe. La generación de oxitocina en el cerebro de Benjamín le hizo construir un apego tan grande que comúnmente los agresores, saboteadores y victimarios pueden llegar a generar placer cuando maltratan a sus víctimas. Los verdugos se satisfacen de la relación y las víctimas aprenden a tener apego a los rasgos patológicos de estas personas.

Benjamín no tenía mucho conocimiento sobre el amor, su historia de enamoramientos y parejas lo hizo muy vulnerable a una persona como Guadalupe. Es común que los primeros enamoramientos sean muy intensos e increíblemente pasionales. El cerebro disfruta tanto estas nuevas sensaciones que intenta siempre repetirlas de alguna manera. Tarde o temprano los niveles de dopamina, noradrenalina y endorfinas empiezan a disminuir (esto depende de la madurez de cada cerebro, la edad y el tipo de relación que se lleva), es cuestión de tiempo, a partir del primer año y no más de cuatro años de

haber iniciado una relación de pareja. Poco a poco la víctima se da cuenta de la conducta de su agresor. El apoyo psicológico en el cerebro de la persona menos patológica ayuda cambiar el proceso tóxico de la separación. Un terapeuta profesional siempre va ayudar a una mejor separación. Benjamín entendió que hay personas que nos enseñan el amor, otras más la pasión, y otras más a valorar una separación. Es maravilloso encontrar en diferentes parejas cada uno de estos procesos, pero también es importante entender que tal vez una sola persona sea capaz de enseñarnos todo esto de una manera tan rápida que si no lo sabemos manejar adecuadamente se acompaña de procesos dolorosos que pueden prolongarse por tiempos indefinidos.