



LAS **5**
TRAMPAS
del **AMOR**

Dr. IÑAKI PIÑUEL



LAS **5**
TRAMPAS
del **AMOR**

Por qué fracasan las
relaciones y cómo evitarlo

 *Editorial El Ateneo*

Piñuel, Iñaki

Las 5 trampas del amor: por qué fracasan las relaciones y cómo evitarlo / Iñaki Piñuel.
- 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2021.
224 p.; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-02-1144-4

1. Relaciones de Pareja. 2. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

Las 5 trampas del amor

© Iñaki Piñuel, 2017

© La Esfera de los Libros, S. L., 2017

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay,
Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneco.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Producción: Pablo Gauna

Diseño de tapa: María Victoria Costas

1ª edición en España: abril de 2017

1ª edición en Argentina: julio de 2017

2ª edición en Argentina: marzo de 2021

ISBN 978-950-02-1144-4

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
Provincia de Buenos Aires,
en marzo de 2021.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Índice

1.	POR FIN UN LIBRO ME CUENTA QUÉ ES EL AMOR	17
	Los amores locos en el siglo XXI	17
	¿Por qué es tan difícil obtener, mantener y sostener una relación de pareja?	19
2.	¡SOCORRO, NECESITO AMOR...!	24
	Las raíces de nuestra crisis amorosa: el deseo de los demás	24
	La sociedad narcisista de individuos solipsistas	26
	Pero ¿qué demonios es el amor?	27
3.	LAS TRAMPAS DEL AMOR ROMÁNTICO Y LA MENTIRA DEL ENAMORAMIENTO	28
	Doctor, ya no estoy enamorado de mi pareja	28
	Pero ¿para qué sirve estar enamorado?	29
	El <i>colocón</i> del enamoramiento puede ser adictivo	30
	¿Qué hace que nos enamoremos? La mentira romántica	31
	La máquina de copiar deseos	33
	El mito del YO: tú no existes	34
	Ayúdenme, no sé qué tengo que desear	35
	No somos nadie	37

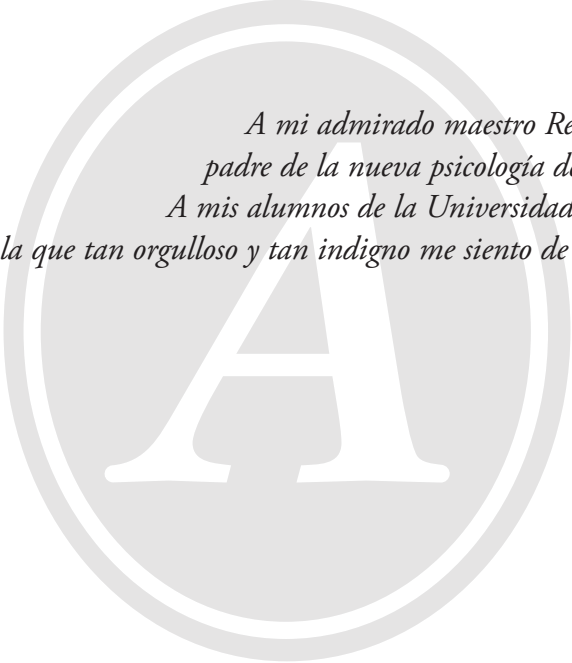
Un ingrediente clave en la catástrofe amorosa actual: el narcisismo	38
Cómo elegimos a nuestros modelos sin saberlo	40
La envidia, por fin explicada	42
Un proceso de ida y vuelta: sugestión e imitación ...	44
La propaganda, la publicidad y el <i>marketing</i> fabrican nuestros modelos de imitación	48
 4. CÓMO FUNCIONA EL AMOR: LAS 7 LEYES DEL DESEO AMOROSO	 50
Primera ley. Tu deseo no es espontáneo ni original, sino copiado de otro	50
Segunda ley. Tu deseo depende de un modelo, seas o no consciente de ello	51
Tercera ley. Tu deseo se refuerza si encuentra oposición o dificultad y se debilita y desaparece tras su consecución	52
Cuarta ley. La mutua imitación entre tu pareja y tú crea el doble vínculo mimético o reciprocidad	54
Quinta ley. La mutua imitación o reciprocidad negativa entre tu pareja y tú los condena a un conflicto sin objeto	55
Sexta ley. Tu mecanismo mimético te conduce a creer en dos mitos: la culpabilidad del otro y la percepción de que fue él quien empezó la bronca ...	57
Séptima ley. El escalamiento violento fundamentado en la imitación mutua termina con la destrucción mutua asegurada de ambos miembros de la pareja ...	60
Conclusiones	61
 5. EL TRIÁNGULO AMOROSO Y SU MECANISMO PSICOLÓGICO	 63
Cómo funcionan psicológicamente los triángulos amorosos	63

6. EL RIESGO DE LA RIVALIDAD EN LA PAREJA:	
<i>LA GUERRA DE LOS ROSE</i>	69
La historia de <i>La guerra de los Rose</i>	69
La moraleja final de la historia de los Rose	72
7. LOS HIJOS COMO OBJETO DE RIVALIDAD: EL JUICIO DE SALOMÓN	74
La historia de Salomón: hijos sacrificados a la rivalidad	74
Sacrificar a los inocentes a la rivalidad	76
Solamente la renuncia a la rivalidad preserva el objeto	76
8. EL TEST DE LAS 5 TRAMPAS DEL AMOR	79
9. PRIMERA TRAMPA: EL <i>ROBANOVIAS</i>	96
«Amar a alguien porque veo que le gusta a otro»	96
El triángulo amoroso invisible	101
La distorsión de la realidad y la génesis del mito romántico	103
La ficción romántica de los triángulos amorosos	105
Escapar a la ley del otro	110
10. SEGUNDA TRAMPA: EL CURIOSO IMPERTINENTE O ETERNO MARIDO	112
«Amar a alguien para me envidien»	112
La prueba del amor del otro y lo que encubre	114
La falta de autoestima del narcisista y su necesidad de concitar el deseo	115
La pareja como objeto para ser envidiado por los demás	118
El autosabotaje del curioso impertinente y la inevitabilidad de su catástrofe amorosa	120
La génesis de la paranoia, los celos y la desconfianza ...	121

La profecía paranoide del engaño y la traición termina autocumpléndose	123
Los juegos psicológicos: cómo hacerse trampa a sí mismo	125
La repetición del ciclo de traición y abandono	127
«Lo que más me duele no es que me dejes, sino que me reemplaces...»	129
11. TERCERA TRAMPA: LA MISIÓN IMPOSIBLE, DONJUANES Y MESALINAS	132
«Amar a alguien porque es imposible, difícil o prohibido»	132
Las variedades de la locura del héroe romántico	133
«Hasta el infinito y más allá» y «De victoria en victoria, hasta la derrota final»	135
Cómo funcionan las sugerencias negativas en el ser humano	137
Nuestra primera caída o el pecado original	138
La atracción fatal de los <i>atractores</i> extraños	140
El final de la misión imposible	142
La patología extrema de la misión imposible: donjuanismo y mesalinismo	143
12. CUARTA TRAMPA: LA COQUETA O EL CHICO MALO (<i>BAD BOY</i>)	147
«Amar a alguien porque me ignora»	147
La inexorable ley del otro	153
Un caso de narcisismo extremo: el psicópata y el Amor Zero	159
La adoración del dios satánico	161
El infierno psicopático del Amor Zero	162
13. QUINTA TRAMPA: EL MÁRTIR DEL AMOR	165

«Amar a alguien porque necesito sentir que me necesita»	165
La falta de autoestima y la ausencia de límites del mártir del amor	173
Evolución y final de la relación	175
Cuanto peor es el maltrato, más difícil es salir de la relación: la disonancia cognitiva	176
Cómo es el aprendiz de mártir del amor	177
14. CÓMO ESCAPAR DE LAS TRAMPAS DEL AMOR: LA RENUNCIA AL MIMETISMO DESDE LA CONSCIENCIA ...	180
Reconocer que el objeto del amor romántico es una ficción creada por el mimetismo desde la consciencia	180
Renunciar a la ficción romántica de seguir convirtiendo las piedras en panes	182
Renunciar a la loca carrera romántica en pos de nuevos triángulos amorosos	186
Renunciar a la fascinación romántica por el obstáculo	188
Renunciar al narcisismo y a la seducción para enganchar a los demás	190
Renunciar al masoquismo y a «adorar para ser adorados» por el otro	191
Cómo el trauma infantil configura narcisistas y codependientes	193
Superar la seducción del Amor Zero y la promesa satánica de redención	196
Salir de las relaciones sube-baja típicas del dios-adorador	198
15. EL CAMINO HACIA EL AMOR CONSCIENTE: DE LA PARANOIA A LA METANOIA	200
El amor es un don que no se puede inducir, merecer ni comprar	200

El amor de pareja no es obligatorio, sino algo opcional	201
El amor nace del cerebro racional más evolucionado: el neocórtex prefrontal	202
Cuidar y custodiar la relación con el otro	203
El amor verdadero presupone una autoestima auténtica	204
El amor racional elige renunciar a la reciprocidad negativa automática	205
Poner coto a la rivalidad interna en la pareja	206
El amor racional supone elegir entre dos opciones ..	207
La pregunta del millón...	208
Cómo evitar los amores locos: de la paranoia a la metanoia	209
<i>Epílogo. El último obstáculo para el amor: la falta de obstáculo</i>	<i>212</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>215</i>
<i>Instituto Iñaki Piñuel</i>	<i>217</i>



*A mi admirado maestro René Girard,
padre de la nueva psicología del siglo XXI.
A mis alumnos de la Universidad de Alcalá,
a la que tan orgulloso y tan indigno me siento de pertenecer.*



Amor loco, yo por vos, y vos por otro.

PROVERBIO ESPAÑOL

*Toda pasión amorosa se nutre de los obstáculos
que se le oponen y muere ante su ausencia.*

DENIS DE ROUGEMONT

Si me quieres, te quiero.

Si me amas, te amo.

*Si me olvidas, te olvido,
que a todo hago.*

COPLILLA POPULAR CASTELLANA

POR FIN UN LIBRO ME CUENTA QUÉ ES EL AMOR

LOS AMORES LOCOS EN EL SIGLO XXI

Como psicólogo llevo treinta años ayudando a personas que acuden a la consulta abrumados por todo tipo de problemas en sus relaciones personales y profesionales.

Trabajar con víctimas de problemas de acoso, *mobbing*, *bullying* o relaciones con psicópatas integrados (Amor Zero) ha sido para mí una fuente de conocimiento y reflexión sobre las profundidades de la naturaleza humana.

Un capítulo especial del trabajo psicoterapéutico con víctimas es explicarles por qué sufren lo que sufren, o lo que es lo mismo, darles el mapa del territorio psicológico del problema que están atravesando. Es crucial para la recuperación que el psicólogo sea un faro de luz en medio de las tinieblas que atraviesan los pacientes que sufren sin saber ni siquiera por qué sufren.

Una de las asignaturas pendientes de la psicología actual radica en poder explicar de un modo sencillo y práctico a las personas normales por qué sufren relaciones amorosas destructivas y nocivas y por qué tienden a caer en los mismos patrones problemáticos una y otra vez.

Las personas aquejadas por conflictos de pareja repetitivos siempre se quejan de lo mismo: «Pero ¿cómo ha podido pasarme

lo mismo otra vez?». La mayoría de ellos repiten patrones sin comprenderlos... Los mismos errores reiterados durante años junto a la acumulación de secuelas y daños emocionales van dejándoles cada vez más desabridos, escépticos y cínicos respecto de la posibilidad de encontrar por fin el verdadero amor en una relación.

—¡Oiga doctor, esto del amor es algo muy complicado!

Este es el lamento más escuchado, pero las leyes que rigen las relaciones amorosas no pueden ser ni más sencillas, ni menos implacables. La misma sencillez de su funcionamiento resulta inaudita, a pesar de que se acusa al fenómeno amoroso de ser misterioso e inescrutable. Sin embargo, el mecanismo que suscita la pasión romántica y que la hace desaparecer no exime ni perdona a nadie que lo ignore.

Conocer el funcionamiento de los mecanismos mentales humanos del amor es imprescindible a la hora de liberarse y no repetir una y otra vez el mismo patrón. La realidad es que solemos pagar un alto precio debido a esta ignorancia.

Esta luz evita que caigamos de forma repetitiva en el mismo agujero de la oscuridad y del sufrimiento amoroso.

El amor de pareja no tendría que asociarse al sufrimiento.

No obstante, es tan común sufrir en los amores que muchas personas terminan identificando ambas experiencias como intrínsecamente interrelacionadas. Muchos creen que no puede darse amor sin padecer.

El repetitivo sufrimiento que puedes estar atravesando en tus relaciones amorosas tiene explicación y también tiene solución desde el conocimiento de los patrones relacionales que describe este libro y que configuran todo tipo de amores locos.

El sufrimiento en el amor de pareja puede causar una desesperación que no tiene par en la experiencia humana. Muchas personas no son capaces de resistirlo y quedan completamente fuera de combate.

He escrito este libro para quienes han tirado la toalla y renunciado a entender cómo funciona el amor y las relaciones lla-

madas «románticas», para quienes creen que nadie les puede explicar por qué repiten una y otra vez los mismos patrones, y sobre todo para quienes sienten la desesperación de creer que nadie es capaz de ayudarles en esta materia.

Las 5 trampas del amor es un manual de uso y supervivencia que comencé a escribir hace algunos años, aplicando mis conocimientos de la antropología girardiana a las relaciones amorosas, con vistas principalmente a suministrárselo a mis alumnos de la Universidad de Alcalá, jóvenes de sobra preparados, aunque abrumadoramente desorientados e inexpertos ante el fenómeno amoroso.

Ante su intrépida curiosidad acerca del funcionamiento de las relaciones amorosas y sobre todo acerca de las razones por las que dichas relaciones fracasaban, me encontré desarrollando la teoría mimética de René Girard para poder explicarles el modo en que funcionan todas las relaciones humanas y muy especialmente, las afectivas amorosas.

Las 5 trampas del amor ofrece un catálogo general de los errores fatales y repetitivos que suelen producirse en las relaciones amorosas. Al leer este libro te sorprenderás de lo fácil y trivial que resulta que tu loca cabeza llegue a enzarzarse en los líos amorosos más diversos sin siquiera entender por qué, y sabrás cómo actuar para, eludiendo esas trampas, hacer funcionar tu relación de pareja de un modo efectivo, libre del entrampamiento del deseo y del amor romántico.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL OBTENER, MANTENER Y SOSTENER UNA RELACIÓN DE PAREJA?

¿Por qué al amor parece ser tan complicado? La respuesta radica en que ignoramos las leyes principales que rigen el funcionamiento del deseo humano y ello lo pagamos muy caro.

Confundir deseo y amor es un problema esencial que la especie humana aún no sabe discernir en materia de relaciones.

El amor puede y suele iniciarse desde el deseo, pero no es equivalente al deseo. El deseo produce todo tipo de dinámicas extrañas que, si no se controlan, dominan y pervierten el modo en que funciona en la mente humana.

La confusión habitual del amor con la pasión y el sufrimiento procede de esta causa. Las numerosas trampas amorosas en las que la mayoría de las parejas caen, fracasando en aquello que más felicidad puede causar en un ser humano como es obtener una sana relación amorosa, proceden de las leyes que rigen el deseo.

El antropólogo francés René Girard, recientemente fallecido, verdadero genio del análisis del funcionamiento de las relaciones humanas y de la violencia, fue a lo largo de su vida analizando los mitos y la literatura universal y descubrió y describió, desde la década de los años sesenta del siglo pasado, cómo funciona el deseo en el ser humano.

Las claves del funcionamiento psicológico del deseo aportadas por Girard son formidables y nos permiten explicar de un modo admirable cómo, en el ser humano, todo aquello que es importante funciona desde las dinámicas del deseo.

El deseo y sus dinámicas imitativas o miméticas son la clave de bóveda de todo el sistema relacional humano y de todos los problemas amorosos y nos permiten explicar el enloquecimiento afectivo relacional que caracteriza nuestra época actual.

Pero comprender de verdad el deseo humano requiere captar la esencia de su proceso dinámico y continuo de imitación y de emulación y cómo este está anclado en el funcionamiento cerebral de una parte de nuestro cerebro denominado tercer cerebro, cerebro mimético o sistema espejo.

A partir de 1996, los neurólogos italianos Giacomo Rizzolatti y Vittorio Gallese de la Universidad de Parma descubrieron, utilizando escáneres cerebrales PET scan y el IRM, los correlatos neuronales del funcionamiento del mimetismo del deseo humano

y su base en el funcionamiento fascinante de un tipo de neuronas premotoras, denominadas *neuronas espejo*, que entran en resonancia con las del otro al que tenemos delante y reflejan y reflejan su actividad, generando un tipo de simulación interna o simulación incorporada. Dicho de otro modo y según Gallese, «los mismos circuitos neuronales que intervienen en el control de la acción humana y en la experiencia en primera persona de las emociones y de las sensaciones están activos también en nosotros cuando somos testigos de esas mismas acciones, emociones y sensaciones en otras personas».

Estos descubrimientos más recientes dieron la razón y confirmaron las intuiciones del genial Girard casi cuarenta años después de sus primeras formulaciones en 1962.

Las 5 trampas del amor es un libro que desarrolla estos descubrimientos neurológicos esenciales para la especie humana, aplicados a la comprensión psicológica de las relaciones amorosas como que nunca hasta ahora había sido explicado al gran público.

No pretende ser un libro técnico ni erudito sino práctico, fácil de leer y orientado al común de los mortales.

Al leer sus revelaciones vas a entrar con seguridad en un tipo de trance personal, y vas a poder integrar por fin las vivencias y experiencias de tu historia afectiva personal. Podrás verificar con sorpresa cómo funciona en la práctica una y mil veces el mecanismo trivial que explica todos los líos amorosos en los que has podido andar metido a lo largo de tu vida.

Comprobarás la inexorable manifestación de las leyes del deseo mimético (imitativo) en tus relaciones en general y más concretamente en tus relaciones amorosas pasadas y presentes.

Podrás ser notario de cuántas veces a lo largo de tu vida lo que aquí se narra y explica te ha ocurrido a ti, o a personas cercanas a ti.

Los capítulos de este libro describen los casos más paradigmáticos de entrapamiento relacional explicados a la luz de leyes universales y básicas del funcionamiento humano del fenómeno

amoroso. Estas trampas del amor romántico, de no ser sorteadas, convierten las relaciones de pareja en un infierno en la tierra.

Mi experiencia como psicólogo es que, cuando se les explica a las víctimas de los enmarañamientos amorosos el funcionamiento trivial y mimético del enamoramiento humano, llegan a un gran *insight* psicológico y pueden por fin comenzar a salir de un tipo de *encantamiento* o trance doloroso que les ha llevado a la repetición de relaciones difíciles y traumáticas.

El conocimiento que ofrece *Las 5 trampas del amor* rinde tributo y deriva total y completamente de la teoría mimética de quien considero mi maestro, René Girard, al que quiero rendir un homenaje póstumo. Su trabajo y su teoría mimética se han convertido en fundamentales para mí, desde que descubrí esta «teoría psicológica del todo». Sus ideas penetran mis investigaciones científicas y mis libros sobre el origen y las manifestaciones del acoso, el *mobbing*, el *bullying*, la violencia y las relaciones amorosas tóxicas.

En mi práctica como psicólogo clínico son miles los pacientes que se han visto beneficiados, gracias al conocimiento aplicado de la psicología girardiana, y se han visto por fin liberados de las ataduras que les vinculaban a todo tipo de locuras de amor de dolorosa manifestación: celotipias, conflictos de pareja, mitomanías, dependencia, subyugación, conductas autodestructivas, violencia doméstica, masoquismo, adicciones sexuales, enganches con psicopatas, donjuanismo, mesalinismo, parafilias, etc.

Todo ello tiene explicación y salida desde la comprensión de su mecanismo trivial causal.

La experiencia de transformación personal que aguarda a quien se atreva a iniciarse en la senda de la desmitificación del enamoramiento humano es extraordinaria.

Créeme, hay pocos libros que puedan transformar tu vida como lo va a hacer este.

Estoy seguro de que al leer estas páginas el amanecer de la verdad psicológica en tus relaciones de pareja constituirá para ti una de las mayores experiencias de liberación de tu vida.

Adelante y buena suerte.

