Guía de discusión en 8 sesiones

Homo Amans — Informe de campo sobre una especie que se autodestruye por amor, de Alfredo Rosadilla

Una guía para leer el libro en grupo (un grupo pequeño) o en pareja de lectura. Cada sesión cubre uno o dos capítulos y propone preguntas para conversar. La guía no reproduce el texto del libro: se apoya en los títulos de sus capítulos y en lo que cada lector pueda reconocer en su propia experiencia.

Cómo usarla

- **Ritmo.** Una sesión por semana, o el que prefiera el grupo. Cada una está pensada para una conversación de una hora aproximadamente, pero la duración la decide el grupo.
- **Antes de cada sesión.** Leer los capítulos indicados. Subrayar un pasaje que haya resonado y otro con el que no se esté de acuerdo.
- **Reglas del grupo.** Se habla desde la propia experiencia («a mí me pasa»), no sobre terceras personas que no están. Lo que se cuenta en la sesión no sale de la sesión. Nadie está obligado a compartir.
- **Qué es y qué no es.** Es una guía de lectura y conversación. No es terapia ni la reemplaza: si una conversación te desborda, busca el apoyo de un profesional de la salud mental.

Sesión 1 — La contradicción

Leer: la introducción y el capítulo 1, «Primera observación: una especie en contradicción».

1. ¿Qué te hizo seguir leyendo o dudar en la introducción? ¿Qué esperabas de un libro así?
2. El capítulo 1 habla de la distancia entre lo que decimos querer y lo que terminamos eligiendo. ¿En qué momento de tu vida notaste una distancia así?
3. ¿Qué diferencia hay entre «saber» algo sobre tus relaciones y que ese saber cambie lo que haces?
4. Si pudieras responder una sola pregunta sobre tus patrones al terminar el libro, ¿cuál sería?

Para llevar: anota esa pregunta; en la sesión 8 vuelves a ella.

Sesión 2 — Un malentendido y dos estrategias

Leer: el capítulo 2, «El gran malentendido: llaman amor a lo que es biología», y el capítulo 3, «Las dos estrategias de vinculación: activación y desactivación».

1. El capítulo 2 sostiene que se llama «amor» a cosas distintas. ¿Qué cosas distintas has llamado amor tú, en distintos momentos?

2. ¿Cómo cambia la forma de mirar una relación si se la ve como algo que se puede observar, y no solo sentir?
3. El capítulo 3 describe dos maneras de reaccionar ante la cercanía: activarse y desactivarse. ¿Cuál reconoces más en ti? ¿Y en las personas con las que te has vinculado?
4. ¿Qué pasa en una conversación cuando cada persona usa una estrategia distinta?

Para llevar: observa esta semana una situación en la que te actives o te desactives, y anótala sin juzgarla.

Sesión 3 — La tendencia evitativa

Leer: el capítulo 4, «La tendencia evitativa observada: lo que llama amor quien se desactiva», y el capítulo 5, «Los miedos de la tendencia evitativa (que nunca admite)».

1. ¿Qué te llamó la atención del retrato de la tendencia evitativa? ¿Qué te pareció justo y qué te pareció injusto?
2. Si te reconoces en ella: ¿qué miedo del capítulo 5 te resulta más cercano? Si no, ¿a quién has visto actuar así y cómo lo viviste?
3. ¿Qué diferencia hay entre necesitar espacio y retirarse para no sentir?
4. ¿Qué te gustaría que la otra persona entendiera de ese retiro, y qué te gustaría entender tú?

Sesión 4 — Huir y autosuficiencia

Leer: el capítulo 6, «Por qué huye cuando más lo necesitan: la mecánica de la desactivación», y el capítulo 7, «El estatus, el ego y el amor: la trinidad de la autosuficiencia».

1. ¿Has visto (o vivido) un retiro justo en el momento en que la otra persona más necesitaba cercanía? ¿Cómo se sintió desde cada lado?
2. El capítulo 7 pone en relación estatus, ego y amor. ¿Qué lugar ocupan la competencia y el reconocimiento en cómo te vinculas?
3. ¿Qué cuesta más: pedir ayuda o aceptarla?
4. ¿Qué pequeño gesto concreto haría más fácil quedarse en una conversación difícil?

Sesión 5 — La tendencia ansiosa

Leer: el capítulo 8, «La tendencia ansiosa observada: lo que llama amor quien se activa», y el capítulo 9, «Los miedos de la tendencia ansiosa (que expresa de formas confusas)».

1. ¿Qué te llamó la atención del retrato de la tendencia ansiosa? ¿Qué reconoces, en ti o en otros?
2. El título del capítulo 9 habla de miedos que se expresan de formas confusas. ¿Cómo suelen verse esos miedos desde fuera?
3. ¿Qué haces cuando la incertidumbre en una relación se vuelve difícil de sostener? ¿Qué te ayuda de verdad y qué solo alivia un rato?

4. ¿Cómo pedirías lo que necesitas sin que suene a reproche?

Sesión 6 — Protesta y conexión

Leer: el capítulo 10, «Por qué se prueba, se empuja y se desafía: la conducta de protesta», y el capítulo 11, «La conexión emocional como necesidad biológica».

1. ¿Qué conductas de protesta reconoces (en ti o en otros)? ¿Qué buscaban realmente?
2. ¿Qué diferencia hay entre pedir conexión y poner a prueba a alguien?
3. El capítulo 11 habla de la conexión emocional como una necesidad. ¿Cómo la sueles pedir, y cómo la sueles recibir?
4. ¿Qué cambiaría en tu relación más importante (de pareja, amistad o familia) si esa necesidad se nombrara en voz alta?

Sesión 7 — El choque y el ciclo

Leer: el capítulo 12, «El choque de sistemas: por qué pelean por lo mismo que los une», y el capítulo 13, «El ciclo perseguidor–distanciador: neurociencia real».

1. Piensa en una discusión que se repite. ¿Cuál es el guion, paso a paso, sin buscar culpables?
2. ¿En qué punto del ciclo podrías hacer algo distinto? ¿Qué sería?
3. ¿Qué parte del ciclo te cuesta más ver cuando estás dentro?
4. ¿Qué acuerdo pequeño y concreto podrían hacer dos personas para interrumpir el ciclo?

Sesión 8 — Atracción, elección y cierre

Leer: el capítulo 14, «La atracción real: qué busca cada estrategia en la otra», el capítulo 15, «El amor como elección consciente: cuando la biología no alcanza», y la conclusión.

1. ¿Qué te atrae de las personas con las que te vinculas? ¿Qué buscas en ellas que quizá no te das a ti?
2. El capítulo 15 habla del amor como una elección consciente. ¿Qué significa para ti elegir, y qué no depende de elegir?
3. Vuelve a la pregunta que anotaste en la sesión 1. ¿Cómo la responderías hoy?
4. ¿Qué te llevas del libro y de las conversaciones? ¿Qué vas a probar distinto la próxima semana?

Esta guía es un material de apoyo de Homo Amans. No contiene texto del libro y no sustituye la lectura, la terapia ni el consejo profesional.