

# Contenido

Amor: "divina locura".....	13
El amor: ¿ estado o acto?.....	16
La sexualidad es más que el sexo.....	18
Las seis patas del amor de pareja.....	21
Las relaciones extra matrimoniales y la pérdida de la confianza básica.....	24
¿ Por que nos equivocamos tanto cuando elegimos pareja.....	27
El primer amor siempre es peligroso.....	30
¿Sabemos amar los hombres?.....	33
La comunicación a morosa.....	36
Erotomanía o el delirio de ser amado.....	39
El humor y la seducción en las mujeres.....	42
Cuando las mujeres adoptan a su pareja.....	45
La personalidad autodestructiva y el amor.....	48
¿Podemos enamorarnos de dos personas a la vez?.....	51
"Si no sufres por mí es porque no me amas".....	54
Sexo, erotismo y amor.....	57
El "buen ejemplo" de los animales.....	60
Los mantenidos y las protectoras.....	63
Ni contigo ni sin ti.....	66
La soledad del amor.....	69
La "amorodroga".....	71
Amor a primera vista.....	74
La compasión.....	78
El realismo afectivo y las malas relaciones afectivas.....	81
La pareja perfecta y las "almas gemelas".....	84
Me alegra que existas.....	87
El amor y las diferencias de edad.....	89
¿A qué nos apegamos en la relación?.....	92
El amor testarudo.....	97
"Ya no te quiero".....	99
La multiplicidad del amor.....	102
¿ Repetiría la misma pareja?.....	105
No dormirse en los laureles.....	108
¿Mal casados o bien separados?.....	112
El amor que perdura.....	115

En el transcurrir de la historia,  
el amor es el tema constante del arte y la poesía. El amor hay que  
sacarlo por alguna parte para  
no morir bajo su peso.

## Amor: "divina locura"

Cuando hacemos la pesquisa histórica de la evolución del amor en el transcurso de los tiempos, encontramos un factor común que trasciende la razón y se afínca en la cavidad más honda del corazón. Parecería que no fuera posible concebir el amor sin dolor. Suplicio placentero, sufrimiento impostergable y necesario, según algunos, pero dolor al fin. Y de acuerdo con los antiguos, un costo justificado para poder acercarse, siquiera un poco, a la euforia de los dioses. Veamos este pequeño verso:

*Al punto se me espesa la lengua  
y de pronto un sutil fuego me corre bajo la piel, por mis ojos nada veo. Los oídos me zumban,  
me invade un frío sudor y toda entera me estremezco, más que la hierba pálida estoy...*

Pertenece al poema *Me parece igual a los dioses*, escrito por la poetisa de Lesbos, Safo Mitilene, hace 2.600 años.

El siguiente extracto lo escribió un enamorado residente del Nilo:

*Su pelo lapislázuli brillante,  
sus brazos más espléndidos que el oro.  
Sus dedos me parecen pétalos,  
como los del loto.  
Sus flancos modelados como debe ser,  
sus piernas superan cualquier belleza.  
Su andar es noble (auténtico andar),  
mi corazón sería su esclavo si ella me abrazara.*

La composición se llama *Diálogo del cortejo* y es uno de los 55 poemas de amor anónimos hallados en papiros egipcios de hace 3.300 años, aproximadamente.

y el relato que sigue es una parte de *La hechicera*, perteneciente a Teócrito de Siracusa, escrito hace unos 2.300 años: "En cuanto lo vi, me volví loca, y mi pobre corazón quedó abrasado. Desvaneciéndose mi presencia. Ya no paré mientes en aquella procesión, y no sé cómo volví a casa. Comencé a tiritar de ardiente fiebre y estuve en cama diez días y diez noches".

Podríamos comparadas con cualquier poesía cortesana, moderna o posmoderna, y más allá de las diferencias lingüísticas obvias de cada época, podríamos encontrar un factor común que trasciende todo lenguaje: un dolorcito en el alma, un subterfugio de la razón para dejar que la emoción inexpresable haga su aparición y logre sublimarse en el canto, la literatura o la pintura. El amor hay que sacado por alguna parte para no morir bajo su peso.

Recientemente, un equipo de arqueólogos, al excavar una tumba egipcia de 4.300 años de antigüedad en Abu Sir, cerca de El Cairo, encontró escrita en jeroglíficos la canción más antigua del mundo, que parece dar cuenta de la admiración de un compositor anónimo a una mujer hermosa. Hasta ese momento la primera canción escrita era un himno encontrado en una tableta de arcilla Siria datada en el año 1400 antes de Cristo. ¡Es decir, la canción más antigua conocida también es sobre el amor!

Quizá no hemos cambiado tanto la manera de sentir y vivir el amor. A lo mejor no hay forma de hacer callo, ni manera de volvemos inmunes a esta pasión irrevocable, esta penosa dulzura que nos saca de casillas y nos pone a reír y a llorar cada vez que se le antoja.

Es posible que exista en nosotros la reminiscencia de un sentimiento que no nos pertenezca, que a veces se active espontáneamente y siempre igual, inconmensurable, inexplicable, como una llama eterna encendida por el delirio y patrocinada por una inteligencia emocional que no alcanzamos a comprender. Nos guste o no, este fue, es y será el amor: "divina locura", como decían los griegos.

Los griegos,  
pensaban en  
el amor como  
una divina  
locura... y  
estaban en lo  
cierto.

# El amor: ¿ estado o acto?

Aunque a los románticos no les guste, "estar enamorado" es un estado, una condición pasajera destinada a la extinción. No obstante, si la experiencia es intensa, suele dejar rastros: ¿quién no recuerda la fuente de aquel enamoramiento que alguna vez nos inundó como un maremoto y nos arrastró hasta el éxtasis?, ¿quién no ha añorado alguna vez repetir aquella sensación?, ¿quién no ha deseado ocultamente regresar, así sea por un rato, a enredarse en aquellos brazos?

El amor pasional simplemente acontece y, sin explicación, invade descaradamente nuestro mundo afectivo, intelectual y social. Nos inunda. Eros pasa y su batir de alas nos sacude. Eros es la herida masoquista, el querer para uno, la marca de la locura que se complace a sí misma y nos confronta más allá del límite.

El amor como acto es más reposado. Es el amor que se inventa momento a momento, no sólo en la sexualidad que se demuestra, sino en la convivencia. Componer el vínculo afectivo, en el sentido de construirlo, es un ejercicio de la voluntad, del querer querer. Amor que se actúa, que se vive y se suda, que se intercambia, se negocia. En fin, que se piensa a sí mismo a través del otro, quien también nos piensa.

Estar "en-amor" requiere una buena dosis de racionalidad. Es la decisión consciente, el afecto a sabiendas. Nos apropiamos del amor en el día a día: la *philia*, la "amistad marital" de Montaigne.

¿Olvidar a Eros? Imposible. Eso sería puritanismo, alegría mortecina. Implicaría negarse a sí mismo la opción y la sabiduría del cuerpo. Nos guste o no, el deseo siempre está rondando, siempre allí, siempre presente. El deseo nos ensarta, nos perfora, no importa la clase social, la religión que profesemos o las promesas que hagamos: deseamos no desear.

Lo contrario es igualmente irracional. La filosofía del semental no alcanza a fortalecer el lazo amoroso, puede que lo active, que lo motive, que lo precipite, pero no garantiza su evolución. El sexo es condición necesaria pero no suficiente para vivir en pareja. Vivir "en-amor" es ponerlo a funcionar desde dentro, desde la cohabitación, en la simpatía y la coexistencia pacífica que determina un proyecto de vida compartido.

Eros muere y nace al ritmo de la testosterona, lejano a toda lógica, cintura abajo. La *philia*, el amor de pareja, se refuerza y ahonda del corazón hacia adentro, muy cerca de la razón.

*Amor como estado* (Eros: enamoramiento, goce intenso y pasajero, fisiología vital) y *amor como acción* (Philia: amor amigo, determinación, propósito, perseverancia alegre): dos caras de la misma moneda, que si viven juntos viven mejor.

Estar "en-amorado"

es entregarse en cuerpo y alma a la  
bioquímica y al narcisismo involuntario.

Es la "dolencia profunda" de Platón  
("extraña mezcla de dolor y gozo").

## **La sexualidad es más que el sexo**

Nadie niega que el sexo puro pueda ser placentero y adictivo. Los hombres sabemos esto más que las mujeres, aunque no exclusivamente. Su activación mueve montañas, derriba tronos, cuestiona vocaciones, quiebra empresas y destruye matrimonios. El deseo sexual no mide consecuencias. Casi siempre se impone más allá de nuestras fuerzas. Se requiere la capacidad de un faquir experimentado para tenerlo bajo control. Así es el sexo primitivo y anatómico: encantador, fascinante y "enfermador" para algunos o angustiante, preocupante y desgarrador para otros.

Pero la sexualidad es otra cosa. La sexualidad es la humanización del sexo crudo. Es la actividad por medio de la cual incluimos la genitalidad en un contexto interpersonal que va más allá de lo físico. En el entorno afectivo, la sexualidad trasciende lo corporal y se ubica en "un antes" y "un después". Se prolonga más acá y más allá de los apetecidos, encantadores, desvergonzados e incontenibles orgasmos. Bennedetti lo explica así:

*Como aventura y enigma*

*La caricia empieza antes*

*De convertirse en caricia*

*Es claro que lo mejor*

*No es la caricia en sí misma*

*Sino su continuación*

*Somos más que biología. Cuando dos enamorados se conectan sexualmente, la actividad sexual se transmuta en comunión.*

En el sexo amoroso (sexualidad) el clímax no es la culminación de la relación, sino el comienzo de un re encuentro libre de deseo sexual: afecto en estado puro. Si hay amor, la cuestión apenas empieza después del desfogue hormonal. Prosigue en el abrazo, los mimos, las caricias sin testosterona y los arrumacos sin prevención. Se afianza en el beso impregnado de ternura y en el calor de un cuerpo desgonzado y bellamente fatigado.

Pero si el sexo está despojado de todo afecto, la experiencia se acaba en lo fisiológico: "A lo que vinimos". No hay continuación o siquiera antesala. Es puntual, primitivo y claramente animal. Cuando se logra la culminación nada justifica la permanencia. Por el contrario, cada instante posterior a la satisfacción se convierte en tormento. Si no hay afecto, el 'poscoito' se vuelve asfixiante, incómodo, empalagoso y cansón. Ya no hay por qué mentir, los temas se acaban, la amabilidad pierde funcionalidad y la proximidad del otro se asemeja a una invasión extraterrestre. Incluso a veces sobreviene la culpa o el arrepentimiento. No hay gusto, sino disgusto.

En la sexualidad sana, el sexo bruto se depura y completa en el amor o en la fantasía. En la actividad lúdica, en las cosquillas, en los prolegómenos de la conquista, en la ropa, los guiños, los perfumes, el hablado y las miradas. Los humanos imaginamos, anticipamos, recordamos y creamos. La fantasía es tan inevitable como la esperanza. Somos mucho más que ratones o gorilas respondiendo a la rígida predestinación ambientalista o reproductora. Somos mucho más que biología. Cuando dos enamorados se conectan sexualmente, la actividad sexual se transmuta en comunión. No digo que el afecto sea indispensable, lo que sostengo es que si el sexo está acompañado de amor, mejor; mucho mejor, cien veces mejor; mil veces mejor. Mientras hacer el amor con amor es la mejor de las redundancias, el sexo por el sexo es un agradable y escueto sexo al cuadrado, con altas probabilidades de crear adicción.

¿Por qué no matizamos, así sea de vez en cuando, la actividad sexual con afecto? Nada perdemos con intentarlo. Ensayemos a ver qué pasa. Si logramos darle al sexo más estatus afectivo, estaremos convirtiendo la antigua y problemática "energía libidinosa" en una experiencia más humanista. Ni represión enfermiza ni apego compulsivo. El sexo evolucionado es pasión afectiva dirigida a otro. Es hacer que dos personas afines que se gustan y/o se aman, parezcan una.

El sexo viene dado, la sexualidad hay que construirla. Hay que hacerla a nuestro amaño. Moldearla y

experimentarla desde nuestra singularidad. Por eso, la sexualidad es personal y no transferible. Es el modo particular en que entremezclamos amor y sexo para darnos gusto.

De acuerdo con lo que sabemos en psicología, un vínculo amoroso bien establecido necesita, al menos, de seis ingredientes básicos e indispensables.

## Las seis patas del amor de pareja

El amor interpersonal es como un animal de seis patas, pero a diferencia de los demás, para poder andar necesita que cada uno de sus miembros funcione adecuada y coordinadamente. Con una sola de las extremidades dañadas, se inmoviliza. Inerte y desanimado, se echa al abandono. Se va acabando, gastando, muriendo por inanición. Esa es la ley intrínseca de una buena relación. Cada uno de los componentes debe estar activo, vivo y "coleando".

De acuerdo con lo que sabemos en psicología, un vínculo amoroso bien establecido necesita, al menos, seis ingredientes (puede haber otras clasificaciones). Si el problema se encuentra en algunos de los tres primeros, el pronóstico no es bueno. Por el contrario, si la disfunción está referida a cualquiera de los tres últimos, una ayuda profesional adecuada puede subsanarlos.

El primero es el *deseo - atracción*. Es decir, ganas a raudales por el otro. No adicción enfermiza, sino simple deseo. Una inclinación a estar con la persona amada, agarrada, besada, tocada, abrazada, sobada; en fin, hacer contacto directo, no virtual. Si hay que hacer mucho esfuerzo para que los atractivos produzcan el acercamiento esperado, la cosa va por mal camino. Cuando el deseo está activo, la explosión de los sentidos ocurre espontáneamente y sin tanta cháchara.

El segundo factor es el *humor sintonía*. No hace falta ser almas gemelas (entre otras cosas, no creo que exista esa superposición espiritual: Dios no hace clonaciones), tener que reírse a coro o andar pegados de un cordón umbilical invisible. Lo que se pretende, sencillamente, es estar del mismo lado en lo fundamental. Gustos similares, indignaciones parecidas y fascinaciones congruentes. Si alguna

vez te encuentras explicándole el chiste a tu pareja, llama a tu abogado. Desgraciadamente el humor no puede enseñarse.

El tercero es la *admiración*. No hay vuelta de hoja, si no hay admiración no hay amor. Se puede admirar a alguien y no amado, pero lo contrario es casi imposible. Cuando el reconocimiento por la valía de la persona que supuestamente amamos deja de existir, se pierde la esencia. Todo se desmorona, porque de ahí al desamor hay un paso. Sentir admiración no es hacer un culto a la personalidad (eso se llama sometimiento), sino estar contento y orgulloso de estar emparejado. La admiración no se aprende, se descubre. No se pueden inventar motivos para elogiar: los hay o no los hay.

La cuarta es la *sensibilidad - compasión* por el otro.

La indiferencia por la pareja, la mayoría de las veces, es producto de una educación que exalta el egoísmo. De todas maneras, si no duele el dolor de la persona que amamos ni nos alegra su alegría: alerta roja.

El quinto aspecto es el *respeto*. Hay parejas que se han acostumbrado al mal trato y soportan la violencia interpersonal como algo natural y hasta necesario, pero no es así. El irrespeto es inaceptable bajo todo punto de vista y destructivo sin excepción. Si se violan los derechos de cualquiera de los integrantes de la relación, la enfermedad afectiva ha hecho mella: se recomienda tratamiento urgente.

Por último, la sexta, se refiere a la *comunicación*. Hay que hablar. Sin llegar a la verborrea insufrible de los que necesitan discutir y aclarar cosas todo el tiempo, hay que dejar el canal abierto y la antena desplegada. Las conversaciones con la media naranja siempre son recomendables, si no son agresivas. Cuando no hay diálogo, la relación se vuelve muda y sorda: es decir, se acaba.

La experiencia ha mostrado que con los elementos mencionados, el afecto se desplaza, avanza, crece y se enriquece. En el momento en que una relación se estanca, puede haber una calma aparente y cierta sensación de paz. Sin embargo, la mugre lentamente va depositándose en el fondo hasta ensuciado todo. Ese es el principio de supervivencia de toda relación de pareja. No hay punto medio: si el amor no camina, se desploma.

Si la deficiencia en el vínculo amoroso se encuentra en la sensibilidad (compasión hacia el otro), el respeto o la comunicación, puede subsanarse con ayuda profesional.



# Las relaciones extramatrimoniales y la pérdida de la confianza básica

La relación de amantes (estable, permanente y reiterativa) es la más fuerte de las estafas sentimentales y la que mayores consecuencias psicológicas conlleva. Por definición, una relación extramatrimonial sostenida necesariamente implica premeditación y alevosía. El incendio está fuera de control y arrasa con todo lo que se atraviesa en el camino. El problema es que el incendiario, sabiendo los daños producidos y pudiendo controlar el siniestro, le echa más leña al fuego. No estoy disculpando la aventura casual y aislada, sino marcando una diferencia fundamental en la manera de ser infiel.

No hay nada más terrible que descubrir que la pareja que se ama abrió una sucursal afectivo/sexual a nuestras espaldas. *Muy* pocos eventos estresantes generan tantas repercusiones negativas y tan variadas. Marido, mujer, hijos, amigos, familiares, amado y concubina, todos se ven afectados y entran en el revolcón. No queda títere con cabeza.

La infidelidad es una de las principales causas de separación y de violencia intrafamiliar. Si tenemos en cuenta que la duración es de uno a dos años, es fácil imaginar los desastres, las desventuras y los desmanes que pueden ocurrir en tanto tiempo. No hay cuerpo que lo resista ni frente que lo soporte.

Aunque el infiel también sufre (culpa, miedo, reproches, inseguridad), la víctima del engaño lo hace mucho más. Cuando se descubre la traición, aparece un enredo emocional difícil de precisar: depresión, resentimiento, ira, hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, envidia, soledad, aislamiento, frustración y una baja fulminante de la autoestima. La opción de no saber qué pasa tampoco es *muy* halagüeña, porque de todas maneras se percibe el alejamiento afectivo y la frialdad de la pareja: la infidelidad, aunque no se vea, siempre se siente. Hay una sospecha encubierta: "Algo anda mal".

Pero el efecto más impactante es la ruptura de la confianza básica. El asombro de la mentira inesperada: "Ya no sé si podré confiar nuevamente en ti" o "¿cómo fuiste capaz de herirme así?".

La certeza de estar con alguien confiable es fundamental para establecer cualquier vínculo interpersonal saludable. Los humanos necesitamos un tono emocional seguro para poder entregarnos

verdaderamente y construir una buena relación de pareja. Si no obtenemos esa garantía primaria, el amor comienza a patinar. A esta sensación de sosiego y tranquilidad afectiva la llamamos confianza básica, y sólo puede alcanzarse cuando se cumplen estas afirmaciones.

a Estarás ahí cuando te necesite.

b. Me Protegerás cuando sea necesario hacerlo. c. Serás sincero en lo fundamental.

d Nunca, y en ninguna circunstancia, me harás daño intencional.

Un compromiso de lealtad afectiva gira alrededor de estos cuatro elementos, los cuales suelen ser tácticos, no negociables y ni siquiera discutibles. Cuatro "sí", en vez de uno. Cuando alguno de ellos no se cumple, estamos "durmiendo con el enemigo".

Si un amigo me pide guardar un secreto importante, y yo, luego de asumir un compromiso, lo divulgo, solapada y marrulleramente, ¿qué pasaría con la amistad?, ¿qué harías tu en su lugar?, ¿seguirías siendo amigo mío? Puede que accedas a darme otra oportunidad, pero tal vez ya no sería lo mismo. ¿No se habría resquebrajado algo en tu interior? ¿Volverías a creer en mí? ¿Tendría nuevamente tu voto de confianza? Difícil, ¿verdad? Cuando una persona amada nos decepciona, la consecuencia parece inevitable y natural: un rayón en el disco duro y una alteración de la confianza básica.

Algunos sostienen que si el amor es mucho, podrían perdonar la típica aventura (aislada, inesperada, intrascendente), obviamente si no se repitiera. Otros, más ortodoxos, jamás la disculparían: no habría indulto posible. Dos posiciones dos maneras de amar. No obstante, de lo único que estoy seguro, es que si la convicción y la seguridad de poder contar con el otro dejan de existir, el amor se vuelve insostenible.

*Los humanos necesitamos*

*un tono*

*emocional*

*seguro para*

*entregarnos*

*verdaderamente*

*y construir una buena relación*

*de pareja.*

la gente se equivoca  
más casándose que comprando  
apartamento. Al invertir en  
vivienda tenemos en cuenta  
hasta el más mínimo detalle.  
Pero si decidimos casarnos,  
adiós a la reflexión.

## ¿Por qué nos equivocamos tanto cuando elegimos pareja?

Thomas Fuller daba un sabio consejo: "Abre bien los ojos antes de casarte y mantenlos entreabiertos después de que te cases". Yo creo que los tenemos cerrados todo el tiempo. En el momento de desposarse, teniendo en cuenta la trascendencia de la decisión, deberíamos echarle más cabeza a la cuestión.

Pienso que la gente se equivoca más casándose que comprando apartamento. Cuando invertimos en vivienda, tenemos en cuenta el poniente, el vecino, el impuesto predial, la valorización, el ruido, el registro y muchas cosas más. Pero si decidimos casarnos, el pensamiento se vuelve ofensivo, simplemente amamos y soñamos. El criterio de selección es afectivo: "Querer o no querer". La determinación -quizá la más importante de nuestras vidas queda librada al sentimiento. Adiós a la reflexión.

Nos divorciamos: cada vez más y, al mismo  
tiempo, seguimos  
apostándole al matrimonio.  
No nacimos para estar  
lioso Entonces, si tanto  
nos gusta casarnos,  
¿por qué no lo hacemos bien?

La experiencia demuestra que con el amor no basta. Debemos tener, al menos, claridad en dos puntos fundamentales: a) qué tanto estamos enamorados, y b) qué tanto nos conviene la relación, ¿de qué sirve el amor si la convivencia es un infierno?

Los estudios muestran que aproximadamente 50 por ciento de las parejas norteamericanas que se casaron en la década de los noventa buscarán divorciarse después. Esta proyección puede hacerse extensiva a muchas otras culturas occidentales. En algunos países de Unión Europea, los índices de divorcio se han duplicado en los últimos cinco años.

En Colombia, la generación nacida en 1960 tiene seis veces más probabilidades de divorciarse que la nacida en 1905, 41 por ciento de las familias presentan un individuo separado y, en general, hay 25 por ciento de personas que han roto su vínculo matrimonial.

Curiosamente, pese al mal pronóstico, se calcula que entre 80 y 90 por ciento de las personas se casan (este indicador parece ser el mismo desde hace un siglo) y alrededor de 75 por ciento volverían a hacerlo. Como decía Voltaire: "El casamiento es la única aventura que corren hasta los cobardes".

Los europeos son más cautos. Por ejemplo, solamente 38 por ciento de los varones divorciados y 27 por ciento de las mujeres divorciadas españolas harían un segundo intento.

Es decir, nos divorciamos cada vez más y, al mismo tiempo, seguimos apostándole al matrimonio. El ser humano no nació para estar solo. Entonces, la pregunta que surge es: Si tanto nos gusta casarnos, ¿por qué no lo hacemos bien?

Los noviazgos de antaño, tan estáticos, repetitivos y calentadores de sofás, impedían conocer a los futuros consortes. El anecdotario está lleno de personas que descubrían, después de contraer nupcias, que la pareja ni siquiera era sombra de lo que parecía ser. Las sorpresas eran mayúsculas. En realidad, los novios no se mostraban como eran. Había desconocimiento.

En la actualidad, los jóvenes se "cuadran" de otra manera. Hay mucho más discernimiento. La otra persona ya no permanece tan oculta. Somos menos anónimos en las relaciones y la forma como se establecen los lazos permite mayor compenetración. Esta libertad informacional y el destape psicológico deberían hacer que la gente se equivocara menos que sus antecesores a la hora de elegir con quién, sin embargo, no es así.

La curva de las decepciones posmatrimoniales sigue en aumento y más acelerada. Pero la causa ya no es un problema de ignorancia, sino de sobrevaloración afectiva. Pensamos que el amor todo lo puede. No importa que la persona que decimos amar sea egoísta, fría, insegura, "derrochona", alcohólica, agresiva, poco ambiciosa, celosa o fracasada: "Todo es subsanable si nos casamos". Al cubrimos con el manto del amor conyugal, creemos que todo se diluye y desaparece. Desgraciadamente el matrimonio nada tiene de milagroso o de mágico. Por el contrario, hay veces en que el efecto es

amplificador. Las pequeñas carencias del noviazgo pueden multiplicarse por mil, a los tres o cuatro años de casados.

Quizá, la mejor opción sea que la mente y el corazón hagan las paces. Dejar que la sensatez module el amor sin perder el impulso y hacer que la pasión se vuelva inteligente, sin olvidar la excitante "locura" que le es propia.

*Cuando estamos mal con la pareja. nos sentimos solos o estamos bajo los rigores del despecho. la memoria se revuelca y el primer amor surge desde las cenizas.*

## **El primer amor siempre es peligroso**

Como si hubiese quedado inconcluso, empezado o a medio terminar, hay momentos en la vida donde aquel lejano amor adquiere especial significación. Cuando estamos mal con la pareja, nos sentimos solos o estamos bajo los rigores del despecho, la memoria se revuelca y el primer amor surge desde las cenizas. Es entonces cuando una extraña mezcla de nostalgia y alegría nos cuestiona por qué estamos acá, en vez de estar allá. En la oscuridad de la habitación, cara a cara con la almohada y en el más vergonzoso atrevimiento, nos permitimos pensar en lo que podría haber sido y no fue.

Magnificamos, agrandamos y adornamos aquellos años locos. Resaltamos la bondad de aquel espléndido príncipe azul o la hidalguía de esa singular e irrepetible "amada amante". Así, cuando estamos mal, la remembranza del amor adolescente nos mueve el piso, y en ocasiones es un verdadero terremoto.

Ella está haciendo mercado, cuando de pronto, siente que alguien le toca el hombro. Se da vuelta y no lo puede creer. Como aparecido de la nada, frente a ella está el novio de los quince, los dieciséis y los diecisiete. El que la amó sin condiciones. La misma sonrisa y la misma voz: "Estás divina... no has cambiado nada...". Ella, pasmada, le corresponde: "Tú también estás iguaL...". Se preguntan por sus respectivas vidas, hijos y cónyuges, padres y madres. En ella se activa una sensación familiar, cálida y agradable. El no deja de recordada al desnudo, pero también hay algo conocido, inalterable y casero que le afecta el corazón.

Intercambian teléfonos, direcciones y, claro está, el *e-mail* (el increíble, asustador, encantador y tenebroso correo privado donde uno puede hablar cara a cara sin ser visto). Así comienza un flujo de información de ida y vuelta. 'Comentarios, chismes y un anecdotario interminable sin excluir nada:

"¿Te acuerdas de esto?", "¿Recuerdas aquello?". Risas, sonrisas y tristezas. "Mi marido es un buen hombre, pero..." "Mi esposa es una buena mujer, pero..."

Un día cualquiera, cansado del teclado y el teléfono, él decide invitarla a tomar un café. Un inocente, aromatizado y reconfortante café colombiano. En un bar, a medio camino de cualquier parte, se encuentran como en los viejos tiempos, pero en secreto. Después de dos horas, ella mira preocupada el reloj y en el afán por irse, el beso inocente de la despedida, que iba dirigido a la mejilla, cambia de rumbo inesperadamente.

*En el amor, los asuntos sin  
terminar y las idealizaciones románticas  
son peligrosos porque nos alejan de la realidad*

Ella se va asustada, pero entusiasmada hasta la médula. El, entre tierno y libidinoso, sabe que la va a volver a ver. Después de todo, según su parecer, le asiste el derecho de haber sido el primer novio, algo quedó inconcluso y debe recapitularse: *Encuentros cercanos*, parten. Como era previsible, hoy son amantes. Pero también es probable que dentro de algunos meses la fantasía se vuelva añicos. Las segundas partes nunca son buenas.

Esta historia virtual no es tan virtual. Sucede con más frecuencia de lo que uno cree. Muchas personas piensan que el amor de su vida no es la pareja actual, sino aquella que se escabulló lastimosamente y sin saber por qué. En el amor, los asuntos sin terminar y las idealizaciones románticas son peligrosos porque nos alejan de la realidad. Algunos soñadores, cuando intentan revivir la antigua relación, se sorprenden de que ya no sea lo mismo.

Hace unos años me encontré con la novia de toda la vida. La original. Mi sorpresa fue tan grande que no pude recuperarme sino al poco tiempo. Mi descubrimiento fue aterrador: ¡Estaba muy vieja! Peor aún, parecía una señora. Era una señora.

Intercambiamos unas palabras y pequeñas miradas incómodas. Yo creo que ella me vio gordo, canoso y como un señor. Me di cuenta de que la imagen de ella que habitaba mi mente estaba momificada, ya no existía. Al rato nos despedimos con el adiós del desencanto, un dejo de tristeza y el alivio de cerrar un archivo para siempre. Como quien dice: lo pasado, pisado.

# ¿Sabemos amar los hombres?

Según muchas mujeres no tenemos la menor idea. Según los más recalcitrantes machos, el amor es un tema femenino y, por lo tanto, la pregunta no corresponde. Otros entrevistados y entrevistadas se limitan a levantar los hombros: misterio.

Que nos enamoramos no cabe duda, la evidencia al respecto es abrumadora, el asunto está en si realmente somos capaces de despojarnos de aquellos esquemas mentales que históricamente han frenado el desarrollo afectivo de muchas generaciones de varones.

El afecto ha sido un tema reñido con el de la fortaleza, que supuestamente acompaña la virilidad. Un niño llorón (léase sensible) puede ser sometido a la más brutal sanción social. En más de un colegio todavía se observa al "débil salón" rodeado de los "fuertes" gritando a coro: "¡Niñita!, ¡Niñita!". Aunque resulte insólito, el peor insulto es parecerse a una mujer.

La ternura, la fragilidad y el sentimentalismo no parecen encajar con el perfil del combatiente indoloro que se ha promocionado por siglos. El hombre tierno y cariñoso es molesto para los demás varones (nos confronta) y altamente sospechoso para ciertas damas ("demasiado" afectuoso).

Aunque no hay criterios objetivos para decir cuándo estamos amando "bien", al menos existen criterios de salubridad afectiva. Por ejemplo, una persona egoísta, fría y poco respetuosa no establecerá un vínculo interpersonal sano. Creo que los hombres tenemos el potencial necesario para ser "buenos amadores" y entregamos en alma y mente (nadie duda que también en cuerpo ), pero al menos tres tipos de conflictos están obstaculizando nuestra capacidad de amar.

El primero se refiere a la exaltación de la agresión masculina en detrimento de la expresión de sentimientos positivos. Toda nuestra cultura está impregnada de violencia masculina, sea física o psicológica. El 90 por ciento de los asesinatos son cometidos por hombres y 90 por ciento de las víctimas son hombres. Nosotros hacemos la guerra, no ellas. Mientras se estimule la competencia masculina y se valore la brutalidad como una forma de vida, no habrá esperanza para ninguna forma de amor. Cuando hacemos de la agresión algo inherente al género, es muy difícil dejar que la cordialidad y la amistad florezcan, porque los golpes son incompatibles con las caricias. Y esto no significa que matemos al guerrero interior, sino que lo trascendamos. No se trata de volvernos afeminados y hacer alarde del complejo de Peter Pan, sino de aceptar que, además de luchar por lo que creemos, debemos cuidar lo que queremos.

El segundo corto-circuito surge de nuestra relación con el sexo opuesto, tanto externa como internamente. La secuencia es medio descabellada: venimos de mujer, después nos tenemos que separar de ella para identificamos con lo masculino, y luego volvemos a caer en sus brazos. Nos pasamos media vida peleando con las mujeres y terminamos donde empezamos. La salida es muy sencilla: hacer las paces con la feminidad, esté donde esté. No pelear en la convivencia ni reprimir el lado blando, delicado que acompaña nuestro ser. Nos guste o no, en algún lugar de nuestra orgullosa virilidad los géneros se superponen.

Por último, querer no es sinónimo de sexualidad. Según algunos autores, los varones somos adictos sexuales; quizá tengan razón. Nos gusta desparramar ADN y muchos pierden el norte. Pero aunque nos encanta tener sexo, y muy posiblemente nunca acabe esta tendencia, podemos diluirlo un poco en el afecto. No hablo de incontinencia, sino de fusión amorosa. El deseo es un complemento de la unión afectiva, necesario para la mayoría de los sujetos, pero insuficiente por sí mismo para abastecer una relación de pareja.

Tres bloqueos. Tres tropiezos donde el amor se enreda ya veces se pierde: a) el culto a la violencia, b) la negación y la lucha con lo femenino, y c) la adicción sexual. ¿Podemos amar los hombres? Sí. Obviamente sí. Lo que no sé, y en verdad me preocupa, es hasta dónde estemos dispuestos a hacerlo.

*Existen tres tropiezos donde el amor se enreda y a veces se pierde: el culto a la violencia, la negación y la lucha con lo femenino, y la adicción sexual.*



# La comunicación amorosa

El amor tiene un lenguaje especial que no siempre puede verbalizarse. A veces, cuando se nos enreda la lengua y el cerebro entra en inhibición, la mirada, el guiño o el "toque-toque" hablan por nosotros. Lo sorprendente es que pese a su antigüedad, y a lo aparentemente arcaico de su estructura, el callado idioma del amor puede ser mucho más elocuente que veinte tomos de literatura romántica.

Existe una forma de decodificación afectiva donde las neuronas sobran y el corazón se hace cargo. Las claves dejan de ser lingüísticas para volverse gestuales, indiscretas y hasta desfachatadas. En el amor, las emociones desconocen la razón y se mandan a sí mismas.

Algo se transmite cuando estamos frente a frente con "la traga", algo nos delata y nos pone en evidencia. Se nota y "hablamos hasta por los codos". Y no necesariamente es rubor, tartamudez crónica o incapacidad vergonzante, sino datos invisibles. Información que no se ve, pero se siente, o mejor, se huele. Como si Cupido no hiciera otra cosa que llevar y traer a su antojo.

Quizá la mirada tenga el poder de atravesarnos e ir más allá del observador hasta tocar un centro universal del amor: un "punto G" compartido. Tal vez la piel esté conectada al aire de alguna manera desconocida y esto permita que el mínimo roce se convierta en la tempestad que ya conocemos. Lo cierto es que la comunicación amorosa no puede contenerse en ninguna frase (aunque los poetas se aproximan bastante), porque la letra es otra. Sus enunciados son los balbuceos, los suspiros, uno que otro gruñido bien intencionado y los consabidos alaridos.

No estoy diciendo que debamos volvernos sordomudos, sino que sería interesante recuperar las primitivas vías de intercambio afectivo. Acariciar, abrazar y besar son otras formas de decir. Son *manifestaciones* del ser que ama.

En una cultura como la nuestra donde se privilegia lo verbal, los silencios son molestos y la mímica se vuelve incomprensible. Nos cuesta entender que el amor interpersonal no sólo se vale de los órganos del lenguaje para sentar precedentes. Si estamos enamorados, todos los sentidos se aúnan para conformar un nuevo dialecto, una nueva gramática.

Sin embargo, el lenguaje natural del amor no garantiza la convivencia. Es probable que la haga más llevadera, más agradable y emocionante, pero no es suficiente. Nuestros paradigmas y expectativas, así como la manera civilizadamente errónea de procesar la información alteran la conexión del emisor y el dador. Un ejemplo típico es lo que se conoce como la *metapercepción*: "Yo pienso que tú estás pensando que yo estoy pensando que tú pensabas...".

*Si estamos enamorados, todos los*

*sentidos se aúnan para conformar  
un nuevo dialecto, una  
nueva gramática.*

Cuando la mente irracional interviene, con sus miedos, inseguridades y prevenciones, la coexistencia deja de ser pacífica para convertirse en una guerra campal. Proyectamos lo que no somos capaces de resolver y las dudas nos carcomen el alma. Nos atrincheramos y sacamos a relucir lo peor que tenemos.

Una comunicación sana, apacible y cariñosa necesita de escucha activa (tratar de entender correctamente lo que me están diciendo), atención despierta (estar con los cinco sentidos) y confianza en el otro. Cuando estos tres factores están presentes, no se requieren traductores especializados, identificador de llamada y alarma contra robo. Sin embargo, si alguno de ellos no se cumple, la distorsión entra y el caos hace de las suyas.

Si acopláramos la comunicación verbal a la frecuencia, a los códigos naturales del amor y siguiéramos su ritmo (el pulso de fondo), entonces no habría tantos malos entendidos porque no habría malas intenciones. Una ternura silenciosa invadiría la relación: tendríamos muy poco que explicar y casi nada que aclarar.

Una sonrisa puede interpretarse  
como una insinuación, un saludo  
efusivo como coqueteo y un detalle  
como la confirmación de que  
"se está muriendo por mí"

*Los erotomaniacos  
intentan equilibrar un  
amor propio  
deficitario,  
fabricando un  
cuento de hadas  
en el que ellos  
son los  
protagonistas principales*

## **Erotomanía o el delirio de ser amado**

"Los sueños, sueños son", pero a veces se vuelven peligrosos. El amor delirante, el que se aleja de la realidad y adquiere vuelo propio, termina estrellándose. La definición psiquiátrica del término erotomanía se asienta en el concepto griego, *eras*, amor, y *manía*, locura: locura de amor.

Sin embargo, este amor salido de sus cabales, no se debe al despecho ni a la búsqueda desenfrenada de sexo, sino a la creencia exaltada y equivocada de ser amado por alguien muy especial, generalmente una persona famosa, importante o de mucho estatus. El sujeto depositario de este afecto desmesurado no necesariamente debe ser conocido o haber tenido contacto con él: puede ser Ricky Martin, Estefanía de Mónaco, Batman o la Mujer Maravilla.

Otra versión es creer que personas reales y cercanas están enamoradas de ellos o ellas. Las conductas comienzan a interpretarse erróneamente a favor de la supuesta seducción. Una señora juzgó que su médico estaba profundamente enamorado de ella porque le sugirió que la falda le quedaba bien. Un hombre mayor montó una telenovela alrededor de una empleada del banco donde tenía su cuenta, porque era muy simpática y amable con él. Confundió el servicio al cliente con otra cosa.

Aunque ambos sexos pueden desarrollar erotomanía, las mujeres son más propensas. Los investigadores señalan que las viudas y las divorciadas jóvenes pueden llegar a ver amor donde no lo hay. También se ha sugerido que la privación emocional en la infancia es un factor predisponente. Por ejemplo, los niños que han sido criados en familias conflictivas pueden crear la ensoñación de que son adoptados y que los verdaderos padres vendrán a rescatarlos ("romance familiar").

La soledad afectiva puede alterar el normal funcionamiento de la mente. Cuando la necesidad es

grande, la psiquis humana crea realidades virtuales. Los individuos obsesivos son más propensos a inventar relaciones y a conectar cabos sueltos de manera equivocada. Una sonrisa puede interpretarse como una insinuación, un saludo efusivo como coqueteo y un detalle como la confirmación de que "se está muriendo por mí". Haciendo gala de un ingenio sorprendente, estos personajes conciben amantes potenciales por todos lados. El planeta está lleno de mujeres que creen que los hombres quieren casarse con ellas y de hombres que suponen que las mujeres desean acostarse con ellos. Fabricamos quimeras amorosas y/o sexuales con una facilidad increíble.

Detrás de todo este despliegue, casi siempre hay un ser que lucha desesperadamente por fortalecer un ego alicaído, producto de una historia de humillación y abandono. Los erotomaniacos intentan equilibrar un amor propio deficitario, fabricando un cuento de hadas en el que ellos son los protagonistas principales.

Recuerdo el caso de una joven que se fue a buscar a un reconocido actor de telenovela que vivía en Bogotá, con el pretexto de que se lo había encontrado una vez en la calle y la había mirado de forma especial. Cuando llegó a su destino, el hombre se mostró cortante y bastante molesto. Ella interpretó el rechazo como una estrategia para ocultar el sentimiento. Y así comenzó una especie de cacería donde nada la hacía entrar en razón. Incluso llegó a hablar con la esposa para contarle "el amor que los unía". Sólo la intervención de un psiquiatra y su respectiva reclusión en una clínica especializada sirvió para detener a la esperanzada mujer.

El amor delirante no es amor, sino una enfermedad de la mente. Es la expresión eufórica de un egoísmo en el que el supuesto amante no es más que un objeto del placer. Quizá sea mejor conformarse con el amor terrenal. Ese sentimiento incompleto y humano que no toca estrellas ni evoca suspiros, pero que nos sacude el alma. Esa paradójica sensación de tener el corazón en la mano y la caricia a flor de piel.

## **El humor y la seducción en las mujeres**

Las formas actuales de conquista son mucho más asépticas y concretas de lo que eran antes. La lucha por el individualismo, la autodeterminación, la realización de sí mismo y la suficiencia afectiva han creado una forma de seducción pragmática. No hay sorpresa, todos saben para dónde van y qué quieren.

Directo, franco y a la cabeza. Se perdió el juego y la sutileza de lo implícito, las maravillosas mentiras que nadie creía, pero que forman parte del ritual. Las feministas en Estados Unidos reniegan de la seducción (en la Unión Europea son menos drásticas) porque según ellas se denigra a la mujer. Los hombres cada día gastan menos tiempo en el arte de amar y adoptan un papel más tranquilo, casi de resignación frente a sus deseos.

Cada época tuvo su manera de seducir y en cada una la mujer ocupó un papel distinto. A partir del siglo XII se pasó del raptó y el secuestro afectivo/sexual, a una actitud más civilizada frente a las damas. Más adelante, el amor cortés hizo que el hombre comenzara a venerar lo femenino y la poesía suplantó al garrote (como decía Ovidio, un buen verbo puede tanto o más que el dinero). El asedio fue suplantado por la insistencia "respetuosa" de la conquista pomposa en la que la mujer era totalmente pasiva y el hombre insoportablemente activo. La aparición del matrimonio por amor en el siglo XVIII y la del romanticismo sentimental en el siglo XIX y parte del XX, configuraron un nuevo esquema interpersonal en el que los piropos, la adulación, las promesas y los regalos hacían las delicias de hombres y mujeres. En la década de los sesenta y setenta, el mayor atributo era lo político/intelectual: si un hombre o una mujer andaban con *Materialismo y Empirocriticismo* de Lenin o las *Cinco tesis filosóficas* de Mao Tse- Tung debajo del brazo, eran considerados "interesantes" o "sexapilosos"; ideología y sexo eran inseparables.

En la actualidad la cosa es distinta. Un piropo es lo más parecido a un insulto (para algunas mujeres, una verdadera "mañesada"), la pedida de mano es prehistórica y ni qué decir de los anillos de compromiso. Las poesías y las flores son soportables, siempre y cuando no sean muchas ni frecuentes. No cabe duda, la cosa es más relajada.

Sin embargo, hay un aspecto novedoso. Hoy, más que en otros tiempos, uno de los mayores atributos requeridos para conquistar a una mujer es el humor. Ya no hay que recitar como Cyrano, combatir como el Che, ni ser un novio calentador de silla o un caballero de bastón y bombín. Ahora hay que hacerla reír, y si es a carcajadas, mejor.

*Las poesías y las flores son soportables,  
siempre y cuando no sean muchas  
ni frecuentes. No cabe duda, la cosa es más  
relajada.*

*Hoy, más que en otros  
tiempos, uno de los mayores  
atributos requeridos  
para conquistar a  
una mujer es el humor.*

Una joven de veinte años expresaba así las cualidades de su flamante novio: "Es muy lindo conmigo... Me quiere, me acompaña, no me deja sola, le gusta bailar... Pero lo más importante es que me hace reír, con él la paso *chévere* y me divierto mucho... Es muy gracioso...". He escuchado lo mismo infinidad de veces.

El sentido del humor parece ser un factor de *atractividad* importante para las mujeres a la hora de decidir qué hombre les gusta. Según recientes encuestas, ocupa el segundo lugar en el orden de lo que ellas prefieren hacer con un hombre: primero, hablar; segundo, *reír*; y tercero, hacer el amor.

De todas maneras, aunque el acelerado mundo laboral haga que muchas mujeres del milenio pretendan prescindir del romanticismo, el virus del amor sigue latente. La mujer "maldita", bruja y contaminante de la antigüedad y parte de la Edad Media, la mujer de "belleza inmaculada" del Renacimiento y la "tercera mujer", posmoderna, de la que habla Lipovetsky, todas tienen en común, oculta o abiertamente, el punto sensible donde las palabras suaves, la cortesía, el trato delicado y la locura de un desbocado amor, hacen mella. Afortunadamente todavía hay un clic que la lucha por el poder no ha podido eliminar y que muchos varones estamos dispuestos a activar.

## **Cuando las mujeres adoptan a su pareja**

Nos guste o no, la mayoría de los hombres buscamos quién nos cuide y se haga cargo de nosotros. Una misteriosa tendencia infantil nos guía indefectiblemente a acurrucarnos en la mujer amada y cuidadora, la *baby sitter* de la virilidad doblegada: la estereotipada imagen del reposo del guerrero. Es cierto, y las investigaciones así lo demuestran: a los varones nos gusta más recibir amor, que dado.

Algunas mujeres, quizá tratando de satisfacer una inclinación natural a brindar afecto o condicionadas por una cultura que exalta la virtud amorosa de la maternidad, se enganchan con la debilidad masculina. Les enternece la fragilidad del macho que se despoja de su máscara, el lado flojo de la

musculatura, la faceta pacificadora de quien ya nada tiene que disimular. Pero no sólo les conmueve, también les atrae.

A los hombres enclenques se les disculpan más fácilmente los errores que a los fuertes. Hay cierta permisividad justificadora, un aval protector. Conozco a un individuo de mediana edad, infiel hasta la coronilla, al cual las mujeres le perdonan los engaños de una manera asombrosa. Su aspecto es el de un James Dean latinoamericano, con ojos tristes y profundos, algo introvertido y con una sonrisa de niño indefenso. A sus amigas y amantes les fascina hacerse cargo de él y hasta se pelean por la adopción definitiva. Una de sus víctimas me decía con lágrimas en los ojos: "Está tan solo en la vida... él me necesita y yo debo estar ahí...".

Para no pocas mujeres, sentirse necesitadas *por* su pareja puede resultar más interesante que sentir la necesidad *de* su pareja; ser dadoras más que receptoras, como si el corazón se sobrecargara de afecto y no supieran que hacer con tanta energía: "Necesito que me necesiten". Claro está, hay excepciones. No todas las mujeres asumen este papel. La feminidad posmoderna, tal como explica Gilles Lipovetski en *La tercera mujer*, intenta reemplazar el culto a la belleza y la apología de lo maternal por un criterio más igualitario en cuanto a roles. Sin embargo, pese a los esfuerzos denodados del feminismo de línea dura, la sensibilidad femenina hacia los temas del amor sigue ahí, inmodificable y obstinada.

Cuando la motivación está centralizada en la sobreprotección del "sexo fuerte", las relaciones de pareja suelen tomar la forma de "amadrinamiento", en la que el desequilibrio es evidente. Nada más demandante y egoísta que un hijo dependiente. Basta pensar en aquellas mamás de avanzada edad que todavía siguen soportando las demandas, muchas veces agresivas e irracionales, de los hijos hombres mayores, separados o solterones. Para muchos niños pequeños y no tan pequeños, la mamá existe únicamente

para que ellos puedan vivir: "Mis necesidades son más importantes que las tuyas: tu deber es ayudarme a sobrevivir, cueste o que te cueste".

Las mujeres que se enredan en este tipo de relaciones madre/hijo no se casan sino que adoptan a sus maridos, no se "cuadran" sino que se descuadran. Los noviazgos en los que la novia hace las veces de tutora terminan casi siempre en una telaraña de sentimientos encontrados muy difíciles de solucionar. De hecho, salirse de una relación en la que el otro está desvalido y depende de uno, no es tan simple como parece. La culpa se entremezcla con la lástima, y la frustración de no poder escapar va adquiriendo un parecido mortal a la claustrofobia. Dejar al novio, al marido o al amante, vaya y pase, ¡pero dejar a un hijo!, eso sería una forma de malformación genética, un monstruo afectivo:

"¿Para qué lo adoptaste si lo ibas a devolver?".

Es indudable que lo maternal y lo paternal están presentes en cualquier tipo de relación afectiva: es inevitable el deseo de socorrer y cuidar a la persona que uno quiere. Pero una cosa es preocuparse y otra- asumir la responsabilidad afectiva y moral del bienestar ajeno. No olvidemos que también existe el apego al sufrimiento de la pareja como una forma de sentirse útil e imprescindible. Un apego singular, que a veces pasa inadvertido, tan fuerte como el amor y tan categórico como el sexo.

*Detrás de la personalidad autodestructiva se  
esconde una gran dependencia emocional  
y el afán de hallar alguien mejor que. Pueda  
aportarles lo que ellos no tienen.*

## **La personalidad autodestructiva y el amor**

Aunque parezca irracional hay personas que están predispuestas a tener relaciones malas y destructivas. Sistemática y consistentemente, una y otra vez, se involucran en relaciones dañinas de las que salen mal libradas. Estos sujetos reproducen un patrón típico que los psicólogos aún tratamos de entender. Algunos dicen que es masoquismo, otros que se debe a un déficit de la autoestima y hay quienes sostienen que el objetivo de la personalidad autodestructiva es demostrar que realmente no son "queribles". Sin embargo hay una especie de acuerdo implícito entre los profesionales de la salud en reconocer esta alteración como un trastorno de la personalidad, es decir, una enfermedad psicológica.

Las personas que se autocastigan en el amor muestran una evidente contradicción: de un lado quieren dejar de sufrir, o al menos eso manifiestan, pero al mismo tiempo reinciden en relaciones tormentosas similares a las anteriores. La razón les dice que no, y el corazón dice que sí.

Entre otras manifestaciones, la personalidad autodestructiva en el afecto se caracteriza por mantener relaciones interpersonales de subordinación ("El otro es más importante que yo"), minusvaloración de los logros personales ("Lo que yo hago no es tan importante"), baja autoestima, tendencia a emparejarse con personas explotadoras, asunción del papel de víctimas, suelen ser poco asertivas y



apenas si experimentan placer en sus vidas. Hay una tendencia a sabotear la propia vida interior. Detrás de esta manera de ser se esconde una gran dependencia emocional y el afán de hallar alguien mejor que pueda aportarles lo que ellos no tienen. Por eso idealizan a las parejas y se fascinan con personas muy seguras de sí mismas. Crean veneración por aquellos o aquellas que poseen el don de la autosuficiencia. La admiración se transforma en culto, el amor en pleitesía, y el intercambio afectivo, que debería ser recíproco, se vuelve desigual, desequilibrado, inclinado en su contra. La glorificación de la pareja los transporta al más allá, negando el más acá.

Lo curioso es que la gran mayoría de ellos o ellas terminan con parejas narcisistas o explotadoras. De tanto buscar el ideal supremo de seguridad no es extraño que se enganchen con individuos manipuladores o ególatras. El resultado es un sistema de autoperpetuación en el que el débil re fuerza al más fuerte y éste se crece más y más, hasta aplastar al subyugado. "¿Por qué siempre mis parejas terminan aprovechándose de mí?". "¿Por qué soy tan de malas?". Quizá no sea el azar. Quizá buscamos el complementario y se nos va la mano. Los humanos deseamos y sobrevaloramos siempre lo que no poseemos.

*Es imposible asumir una posición  
de subordinación sin lastimar el  
ego y caer en la degradación del yo.*

Querer una pareja dominante para compensar la propia debilidad es, sin lugar a dudas, peligroso. Vivir a la sombra del compañero afectivo puede llevar a la atrofia psicológica y a la pérdida de la identidad personal. Además, es imposible asumir una posición de subordinación sin lastimar el ego y caer en la degradación del yo.

La personalidad autodestructiva es ajena a la felicidad, o la coloca donde no está. Se conforma con el dolor hasta considerado normal y deseable, y cree que el sufrimiento es el costo ineludible que hay que pagar para sentirse amado o amada.

La única manera de superar la mala costumbre de auto castigarse en el amor es aceptarse como uno es, con lo bueno y lo malo auestas, sin quejas ni oscuras compensaciones. Sin embargo, a veces, las buenas intenciones no alcanzan, y la historia puede más. Hay ocasiones en que las malas elecciones amorosas vienen de familia y reincidimos en lo mismo que hicieron nuestros padres, tíos y abuelos. Reproducimos, casi calcamos, el cuento y construimos a nuestro alrededor un ecosistema donde el suplicio se alimenta, día tras día, a sí mismo.

Las buenas relaciones afectivas son aquellas en las que buscamos personas similares, sin idealizarlas

ni pontificarlas. De igual a igual, con *simetría* y *reciprocidad*, y dejando de lado la absurda idea de tener que sentirme mal para sentirme bien.

*Parecería que. en ciertas condiciones,  
nuestro cerebro pudiera manejar  
dos canales simultáneos  
de intercambio pasional/afectivo  
y multiplicar por dos  
la energía amorosa.*

## **¿Podemos enamorarnos de dos personas a la vez?**

Aunque el sentido común nos diga que no es viable, la psicología lo considere técnicamente imposible y la moral y las buenas costumbres lo sancionen, el fenómeno de bifurcación amorosa sigue haciendo de las suyas. Parecería que dadas ciertas condiciones (aún no determinadas por la ciencia oficial y rigurosa), nuestro cerebro pudiera manejar dos canales simultáneos de intercambio pasional! afectivo y multiplicar por dos la energía amorosa.

Algunas personas, no sabemos si bien dotadas o víctimas de una desconocida mutación genética, son capaces de estar doblemente 'tragadas'. Dos volcanes en erupción acompañados al ritmo frenético de un corazón al borde del infarto y un cerebro llevado al límite. Y contra todos los pronósticos, no se mueren ni se enferman. Estos extraños seres no se cansan ni descansan, no decaen ni desisten. Apesar de los inconvenientes se mantienen de pie, debatiéndose entre dos polaridades simétricas y perfectamente equilibradas. Dos amores iguales de intensos, dos 'tragas' sin atragantarse (no conozco el primer caso de tres 'tragas').

Lo interesante es que las vivencias afectivas, cognitivas y comportamentales de quien padece esta doble afectividad se superponen y confunden. En esencia, los dos amores producen los mismos efectos, como si el cuerpo no pudiera considerar por separado los polos del conflicto. La misma taquicardia y la misma emoción localizadas en la boca del estómago. No interesa si son mariposas o murciélagos, la consecuencia es la misma: una doble angustia corta la respiración y pone a temblar el sistema hormonal.

"Sueño con los dos, disfruto con los dos, extraño a los dos, no concibo mi vida sin ellos", me decía una mujer desesperada e incapaz de resolver su ecuación afectiva, donde "x" y "z" estaban a la par, *irremediablemente igualados*. Y a esta mujer le importaba un rábano el principio teórico que argumentan los puristas: "Si se ama a dos, el amor no es verdadero". Lo que ella quería era inclinar la balanza para escapar del atolladero, salir corriendo de la trampa que le había tendido el corazón, para la cual nadie la había preparado.

Todos estamos de acuerdo, al menos en términos prácticos, en que lo ideal sería no abrir sucursales afectivas. y no me refiero a la infidelidad, que es tema aparte, sino a que la emoción se encauce por un solo canal. Sin embargo, no hay nada más subversivo que el amor, nada más impredecible y sorprendente.

Cuando en las conferencias pregunto a los asistentes si es posible que nos enamoremos de dos personas a la vez, casi la mitad del auditorio responde con un "sí" contundente y sin reparos. El sí categórico que otorga el haber vivido en carne propia la locura de dos amores coexistentes y no haber muerto en el intento. Independiente de las razones que podamos argumentar, para estas personas la experiencia es tan real como la vida misma.

A veces el doble amor dura poco, pues sólo se trata de química concertada y transitoria, ebullición desordenada y vibrante. Pero en otras ocasiones la bioquímica es transcendida y el amor se asienta descaradamente durante años. Nos atraviesa como una espada de dos filos y allí permanece como el mayor de los enigmas. Conozco señoras y señores de edad que confiesan haber tenido otro amor, platónico, inconcluso, inconfesable, durante más de veinte años.

Esto de querer por partida doble me recuerda el "escepticismo" que mantenemos frente a las brujas, cuando decimos que no creemos en ellas pero que sí las hay. Yo no he podido ver brujas montadas en escobas, pero he visto volar el amor en todas las direcciones posibles. Lo he visto estrellarse, revivir y morir en un instante. También lo he visto echar raíces en los lugares más inhóspitos y dar los frutos más maravillosos que podamos concebir. En el amor todo es posible.

*En esencia, los dos amores producen los mismos efectos, como si el cuerpo no pudiera considerar por separado los polos del conflicto.*

*Algunos mantienen la firme creencia  
de que el sufrimiento está tan ligado  
al amor que éste no podría existir sin aquél.*

## **"Si no sufres por mí es porque no me amas"**

De manera equivocada, pensamos que irremediamente el acto de amar lleva implícita una dosis de dolor crónico imposible de erradicar. Más aún, algunos mantienen la firme creencia de que el sufrimiento está tan ligado al amor que éste no podría existir sin aquél.

El pensamiento que sustenta tal actitud es como sigue: "Si no sufres por mí, no me quieres". Una señora le decía a su marido, un hombre tranquilo que no se desespera demasiado en esto del querer: "¿Cómo es posible que no me extrañes nunca y que jamás me hayas hecho una escena de celos? ¡Eso no es normal!".

Estamos tan acostumbrados a la enfermedad afectiva, que cuando vemos una posición interpersonal sensata y racional, como debería ser, se nos antoja sospechosa de desamor. Hemos creado un paradigma sobre la irracionalidad del amor que nos acerca a la "locura apasionada" y a la disociación, peligrosamente. Sin embargo, una cosa es la emoción natural que acompaña la atracción y el deseo, el toque encantador del arrobamiento, y otra muy distinta perder contacto con la realidad.

La pasión es importante, pero el dolor que desgarrar el alma, definitivamente, no. El amor triste, penoso, difícil de sobrellevar es una alteración de la afectividad, una deformación del *eros* y no su realización.

Lo que ocurre es que cuando nos entregamos al amor lo hacemos desde un sinnúmero de esquemas negativos y altamente contaminados, plagados de temores e inseguridades: miedo a la soledad, al abandono, a la desprotección, al rechazo, a la traición, al desengaño. El amor es reflejo de lo que somos y de cómo nos pensamos a nosotros mismos. Entonces, la premisa cultural es demoledora: "Si no sufres por mí, si no te retuerces sobre tu propio ser hasta reventar, si no te agotas en esto de estar conmigo, es que no me amas".

De acuerdo con esta concepción flagelante y claramente masoquista, el amor debe doler hasta las lágrimas (como un dolor de muelas) para que sea verdadero. La ausencia de angustia sólo configura un amor incompleto, débil e inconcluso, mal terminado, dudoso. En cambio, los celos, el delirio de

quien presiente la deserción del otro a toda hora o la incertidumbre de la traición inminente, por poner algún ejemplo, sí son indicadores confiables del amor auténtico. Para esta curiosa filosofía, querer a alguien es padecerlo más que gozarlo.

Pero también existe la contraparte de quien sabe hacer del amor una experiencia cómoda y divertida: "Si me padeces, es mejor que dejes de hacerlo porque no quiero una persona doliente a mi lado, sino a alguien que se alegre de estar aquí, junto a mí, y que me disfrute al natural, sin tantos requisitos".

El afecto no se sobrelleva como una enfermedad (la de los adictos) ni se carga como una penitencia (la cruz de las abuelas). Sabemos que no todo es color de rosa y que en más de una ocasión desearíamos tirar la toalla con valentía, pero insisto, el cariño y el dolor pueden tomar rumbos distintos y estar más alejados que próximos.

y no hablo de un amor anestesiado, idiotizado por el embelesamiento, sino de la capacidad de reconocer que puedo prescindir de esta dolencia inútil que me lleva a "sufrirte" en vez de amarte, como si fueras un tormento que se genera en mí, curiosamente, en el nombre del amor.

*Octavio Paz así lo explica: "El sexo es la raíz,  
el erotismo es el tallo y el amor es la flor.  
¿Y el fruto? Los frutos del amor son intangibles..  
Ese es uno de los enigmas"*

## **Sexo, erotismo y amor**

¿Cuál es el tipo de deseo que caracteriza a *eras*? Deseamos muchas cosas en la vida y no todo está relacionado con la persona amada o la sexualidad. Podemos desear un automóvil nuevo, ir de vacaciones, sacar una buena nota en la universidad, asistir a una fiesta, tener ideales trascendentes y así. Pero el "*eras*" del enamorado pasional sólo se realiza en la posesión del otro, tanto en lo psicológico como en lo sexual.

El deseo de posesión se entiende en el sentido de "tomar", "apoderarse" del ser amado de manera simbólica o de hecho: "Eres mía o mío". "Me perteneces" como el carro, la casa o cualquier otra posesión material. Un amigo, luego de haber conquistado a una hermosa mujer bastante esquiva a sus insinuaciones, exclamó: "¡Al fin, la atrapé!". El *Hombre araña* tras su presa. La obtuve, la tomé, fui y la traje. Aduñarse, conseguir lo que falta: *Eras* conquista, se apropia, invade territorio, declara la guerra. Es el deseo irrefrenable de unirse a la persona amada a cualquier precio, así sólo sea una fusión ficticia, la sensación basta.

El deseo sexual, por otro lado, se entiende como sexo puro e instintivo o también como erotismo (sexualidad inventada, recreada y humanizada). Si bien el sexo carnal tiende a bajar su frecuencia con la familiaridad y el tiempo, el erotismo puede prosperar de manera ilimitada a pesar de los años: el animal se sacia en el objetivo fundamental de la reproducción. El hombre, en cambio, es insaciable en cuanto posibilidad mental.

En el erotismo, el sexo no está exclusivamente al servicio de la reproducción. También está al servicio del placer, al goce de amar a través del contacto físico y los imaginarios. He conocido parejas de ancianos en las que el erotismo, el juego y la picardía siguen tan vigentes como el primer día. Las arrugas, la flacidez, las estrías e incluso la impotencia, no son excusa para dejar de soñar el sexo. Es la estética del placer que no se resigna ante lo añejo. El señor de 85 años me dice: "Cuando me acuesto a dormir, la abrazo por detrás, le pongo la mano entre las piernas y ella deja que mi mano se deslice y así nos quedamos hasta el otro día". La señora, que estaba presente, se sonroja y aclara: "Pero mi amor, cómo se te ocurre contarle esas cosas al doctor... Qué va pensar de mí...?".

Con el erotismo entramos en el cuerpo ajeno para trascenderlo. Por eso, un amor de pareja mojigato y escandalizado de sí mismo está destinado al fracaso. Una de mis pacientes, una señora de 53 años, rezaba el rosario a escondidas mientras hacía el amor con el marido y le entregaba el sacrificio a Dios en nombre de los niños desamparados de algún lugar que no recuerdo. Un señor adicto a una de esas religiones fanáticas de corte parroquial sólo tocaba a su mujer cuando la biología se lo indicaba, y lo hacía de mala gana porque la testosterona era más poderosa que su fe. La aversión al sexo no es una virtud, al igual que la adicción sexual.

Sexo, erotismo y amor, la secuencia que nos determina en toda relación afectiva.

*El deseo de posesión se entiende en el sentido de "tomar", "apoderarse" del ser amado de manera simbólica o de hecho: "Eres mía o mío". "Me perteneces" como el carro, la casa o cualquier otro objeto.*

*Una cosa es aceptar las raíces y los orígenes de la especie humana y otra muy distinta poner la naturaleza animal como el paradigma ético y moral que se debe seguir.*

# El "buen ejemplo" de los animales

Es evidentemente un contrasentido. En el mundo animal no existe el "buen ejemplo". Tal como dice Sponville, la ética (virtud) surge del cruce entre la *hominización*, como hecho biológico (en particular de los lóbulos prefrontales), y la *humanización*, como fenómeno y exigencia cultural. El cerebro por sí solo nada nos dice sobre el bien y el mal.

No niego que a veces la etología y la biología propicien espacios de reflexión sobre la conducta social e incluso confronten nuestra manera de actuar, pero una cosa es aceptar las raíces y los orígenes de la especie humana y otra muy distinta poner la naturaleza animal como el paradigma ético/moral que se debe seguir.

Hace poco escuché a un grupo de defensores del matrimonio a ultranza sostener que lo "natural" era la monogamia y que Dios había organizado las cosas de tal forma que, por ejemplo, la fidelidad podía observarse incluso en los animales inferiores. Se habló de la "dignidad del elefante", la "nobleza de los lobos", la "integridad de las ballena\_" y la "fidelidad de los pájaros".

Afortunadamente, los biólogos parecen desmentir esta empalagosa "humanización". La mayor refutación sobre la pretendida 'rectitud' afectiva de los animales se ha encontrado en el caso de las aves. Si bien es cierto que 90 por ciento de ellas viven en pareja, la fidelidad no parece ser la regla. El caso más sonado es el de los mirlos de alas rojas, cuyas relaciones sexuales están regidas por algo similar a la poligamia: un macho con muchas hembras.

Los investigadores realizaron vasectomías y exámenes de ADN a cada dueño del harén y los pusieron a copular y a establecer nidos con sus "respectivas" en época de apareamiento. Lo sorprendente ocurrió cuando muchas de las hembras colocaron huevos. Al comparar la sangre de los pichones con la del supuesto "padre", el engaño quedó al descubierto: ¡la paternidad era de otro! Las tiernas y dulces avecillas habían sostenido romances con mirlos de otros territorios.

Infidelidades similares han sido encontradas en más de cien familias de pájaros y otras especies. Los

famosos zorros colorados y los petirrojos orientales, ejemplos de exclusividad afectiva, solamente andan juntos mientras haya que cuidar y proteger a la descendencia. Cuando los cachorros o los pichones se bastan a sí mismos, cada cual toma su rumbo y adiós: una monogamia exclusivamente para criar.

*Los elefantes, tan admirados y respetados,  
tienen un arreglo muy especial: las hembras  
prefieren vivir con otras hembras y visitar de  
vez en cuando al señor elefante. Un matrimonio  
viviendo lejos, pero a disposición: el sueño de  
muchos humanos.*

A veces nos portamos bien, sencillamente porque se nos da la gana. El imperativo categórico kantiano puede resultar útil en determinadas ocasiones, pero en otras, cuando el afecto está presente, sobra y estorba. Nadie necesita a Kant para horrorizarse ante una violación o para ser leal con los amigos o la persona amada. El matrimonio es una elección y no una obligación. Estar casado no es una virtud.

Lo que más me molesta de los moralistas es la arrogancia explícita (soberbia) de sentirse por encima de los demás: un pecado capital de importancia, desde luego humano.

*¡Qué placer merchar, dirigir a la muchacha de servicio,  
hacer loncheras por la mañana! Estar en casa y esperar  
a una mujer, enfundada en un sastre ejecutivo, para que  
nos comente sus peripecias laborales.*

## **Los mantenidos y las protectoras**

¿Qué más puede pedir un hombre adherido a la actual liberación masculina, que mostrar su debilidad interior y aceptar sin pena el auspicio femenino? No sólo se trata de libertad emocional y del derecho a llorar, sino también de la reivindicación fundamental a ser "amo de casa", con todo lo que ello implique.

Por desgracia, ser mantenido no siempre encuadra en este panorama ideal de inversión de roles. Hay ocasiones en que la dependencia no es bien vista por la madrina, y en lugar de comprensión (la que propicia una señora amable y comprensiva que no se siente explotada), el mantenido es cruelmente



descalificado: "Lo prefiero alcohólico, drogadicto, mujeriego pero jamás mantenido", decía una mujer exitosa en los negocios.

Propongo clasificar provisionalmente a los mantenidos en cuatro categorías:

*Los conchudos.* Son aquellos hombres que enmascarados tras una supuesta lucha por la liberación masculina, se aprovechan de la situación y se recuestan descaradamente: duermen hasta tarde, leen revistas de Condorito todo el día, se quejan por la comida, protestan cuando no tienen ropa, salen con sus amigos y llegan tarde, no son buenos amantes, en fin, no se muestran agradecidos y piensan que el deber de su pareja es hacerse cargo de ellos de por vida.

*Los desocupados.* Son hombres que han sido despreciados por el sistema productivo del país y a quienes les toca soportar una situación de manutención indigna. Aquí encontramos mujeres que son consideradas y amorosas, y otras que destilan veneno: "Yo sé que no es culpa de él, pero me molesta que no consiga nada". ¿Hembrismo o machismo?

*Los inútiles.* Son hombres que han sido adoptados por sus esposas, habitualmente en los primeros años de su juventud: "No es culpa de él, el papá lo despreció cuando era chico" o "¡Qué pecado, pobrecito!". Estas mujeres suelen sentirse felices y orgullosas de llevar la carga de un marido/hijo, el cual ahonda cada vez más su incompetencia.

*Los dandis.* Son hombres que fueron o aun son atractivos, y sus esposas, por lo general no tan atractivas, los exhiben como un trofeo, aunque en la intimidad no se sientan amadas ni deseadas. El dandi jamás se separa (nunca mataría a su gallinita de los huevos de oro) y no conoce la culpa. Además, acorde con su personalidad narcisista, piensa que es merecedor por naturaleza: "¡Qué tan afortunada ella, tenerme a mí!". Príncipe sin reino, consorte por conveniencia.

Pero por encima de cualquier análisis, en lo más profundo de su ser, miles de varones envidian al "buen mantenido", a ese individuo cuya mujer asume con dulzura el papel de mecenas: una protectora leal y consciente de su cometido, fascinada por el talento o alguna virtud del hombre que decide patrocinar y amar hasta el final.

*Placer logrado, muerte del deseo: aburrimiento.*

*la trampa mortal del eras ambivalente:*

*"Te necesito cuando no estás y me agobia  
tu presencia":*

## **Ni contigo ni sin ti**

A veces el amor se desdobra en sus contrarios y nos entrapa. El sentimiento hacia la misma persona comienza a fluctuar entre dos extremos irreconciliables y opuestos sin solución aparente. El afecto se hace dicotómico: "Te quiero cuando no estás y cuando estás me aburro". Deseo como carencia y tedio en el contacto.

Se ama la ausencia del ser amado, su partida, el destierro. Y a la vez se añora el regreso de la persona supuestamente amada, como el sediento apetece el agua, como el hambriento el pan. Pero ahí se acaba. El re encuentro se saborea sólo un instante hasta que el cuerpo o el alma queden satisfechos. Amor de lejanía, el imaginario que se embellece a la distancia y la realidad presente que lo aniquila en un santiamén.

Una dinámica cruel y dramática induce al amante a una retirada inexplicable: "Ansío tu presencia, pero luego de unos momentos ya no te soporto... Y no es porque te odie o me produzcas algún tipo de repulsión, sino que me aburro de ti... Pierdes el encanto cuando te muestras como eres, cuando dejas de ser un sueño para hacerte real.. Curioso amor éste, que te ama en la ausencia... Sólo te amo cuando no estás, como si fueras un visión, un amor fantasmal que ya ni me asusta... .

Schopenhauer vio claramente este proceso de autoaniquilación amorosa cuando afirmaba que toda felicidad amparada en el deseo es negativa. En sus palabras: "Y una vez realizada la conquista, una vez alcanzado el objeto, ¿qué has ganado? Nada seguramente, si no es haberte liberado del sufrimiento, de algún deseo, de haber alcanzado el estado que tenía antes de la aparición del deseo".

R. era un hombre joven que mantenía una relación a distancia con una mujer de su misma edad, desde hacía dos años y medio. Se veían cada quince días y pasaban el fin de semana juntos. Desde el comienzo la relación mostró un desbalance fundamental: Ella, entregada en cuerpo y alma. Él, a duras penas. El conflicto de R. lo tenía inmovilizado: "No soy capaz de comprometerme ni soy capaz de dejarla" .

Se mostraba quisquilloso, peleaba con ella por cualquier insignificancia, amenazaba con terminar la relación a cada rato y después, víctima de la nostalgia y el arrepentimiento, la llamaba para que volvieran a arreglarse. Fluctuaba entre la idealización romántica cuando la tenía lejos y el realismo

crudo cuando la tenía cerca. En la lejanía, la deseaba, le daban ataques de celos, la acosaba telefónicamente y le prometía amor eterno. En la proximidad, una vez se acababa el arrebató, caía en la más profunda y penosa indiferencia.

Un día cualquiera, la "novia", harta de esperar, se consiguió un amigo que no dudaba en llegar hasta el final, un valiente dispuesto a todo, que aseguraba un amor más completo y estable. Al ver que la iba a perder definitivamente, R. entró en pánico y contra toda lógica le propuso matrimonio, a lo cual ella, contra toda lógica, aceptó. A los seis meses de casados se separaron. Él aún suele llamada, a veces, cuando el deseo, la carencia o la soledad comienzan a molestarlo y la urgencia no da tregua.

*"Ahora son dos que me parecen uno",  
cantaba Víctor Heredia, pero sólo parecían  
uno, no podían serlo. juntar soledades, de  
eso se trata.*

## La soledad del amor

El amor ocurre cuando "dos soledades se anudan", decía Rilke. Realismo afectivo, inteligencia del sentimiento que madura aunque duela. Estar solo, tal como lo afirman muchos pensadores, psicólogos y filósofos, es parte de la condición humana. No hay más remedio, nadie puede sufrir por uno: mi puesto en el mundo no es endosable.

Amarte es estar vecino, lindante, paralelo, pero no adosado. Puedo aproximarme estrechamente a tu cuerpo, acariciar los límites de tu ser, enredarme en el vacío de tu existencia y atravesarte con mi pasión, pero lo que no podré jamás es llenarme de ti. Tampoco podrás llenarte de mí: no poseemos ese canal milagroso. Nos guste o no, somos *dos*, ni más ni menos: un dúo amistoso si se quiere, pluralidad de a dos.

*Puedo sentir tu cuerpo, acariciar los  
límites de tu ser, enredarme en el vacío de  
tu existencia y atravesarte con mi pasión,  
pero no podré jamás llenarme de ti.*

El aislamiento es otra cosa. El esquizoide desconoce las otras soledades, su retiro es renuncia, negación del amor que no es capaz de descifrar. Amar es habitar la propia soledad, para luego

regalada.

El afecto que desconoce la soledad ajena termina por justificar el rapto, el dominio alocado o la quimera atroz de "querer meterme adentro tuyo para que no me faltes nunca": tragar, comer, desmenuzar al amado, triturar a la amada. En cambio, la manía inteligente (una manía pequeña bien administrada) devora soledades: aire y vacío con gusto a ella o a él, sabores, sensaciones de proximidad, sólo eso: resignación amorosa, realismo, otra vez.

¿Qué hacer con la soledad natural del ser amado? Nada, no es asunto que compete. Ese es el amor a punto: dos soledades que se encuentran, dos egoísmos regulados por la convivencia. Amar es exhibir abiertamente la soledad que me pertenece, que siempre será mía.

Puedo estar *con* vos, pero no *en* vos. Además, qué angustia vivir en tu interior: ¿qué haría entonces yo con mi mundo? Somos potencias aisladas que a veces se encuentran en el recodo de lo imposible, en el silencio (sobre todo allí), en el aguante de nunca poder ser uno, como en el mito de Aristófanes.

La soledad, a diferencia del aislamiento o el abandono, no niega el vínculo afectivo sino que lo vuelve inagotable, bellamente inconcluso, un proceso siempre vivo y activo. El amor, al menos este amor humano, nunca se completa. Tocarse pero no fundirse, hasta allí.

Y cuando comprendemos a regañadientes que nadie nos pertenece, la mirada cambia. Entonces me descubro y te descubro, juntos pero no trastornados, sujetos a este hilo invisible que nos mantiene unidos, alegres y solitarios.

*Cada una de los sentidos se conmueve con la llegada de esta droga natural, socialmente aceptada y ampliamente promovida: "amorodroga"*

## La "amorodroga"

Para la mayoría de nosotros, estar enamorados es una bendición, una suerte indescriptible que nos llega del cielo. Las sensaciones placenteras que acompañan al amor en sus primeras etapas son de tal magnitud que nos aproximan al embeleso de los trascendidos. Sentir el amor es ver la cara a Dios y hablar con Él un rato. El éxtasis, el *crack*, la heroína y cualquier droga psicoactiva son meras imitaciones, burdas copias artificiales de lo que puede llegar a ser y hacer el sentimiento amoroso.

Hablamos de la suerte de estar enamorados. "¿Te llegó el amor, te invadió Eros? ¡Qué tan de buenas!". Nos gusta sentir las mariposas en el estómago (así sean negras), nos fascina flotar como un cometa a la deriva, atado a un corazón hinchado y sonriente.

Si somos honestos debemos reconocer que en lo más recóndito de nuestra mente, en el más oscuro recoveco de nuestra intimidad, extrañamos aquella insuficiencia respiratoria que nos daba unos segundos antes de encontrarnos con la persona de nuestros sueños. Así estemos casados, muy bien casados, la pregunta vale: ¿No quisiéramos sentir otra vez las sacudidas involuntarias del cuerpo apasionado y atrapado en los encantos de una piel ajena?

La fuerza del amor queda grabada a fuego, se mete en el disco duro y allí permanece en forma de recuerdo, lo que fue, y también como futuro anticipado, lo que podría volver a ser. Krishnamurti decía que el deseo no es otra cosa que placer proyectado en el tiempo: la anticipación de la pasión es deseo amoroso.

"No sé tú, pero yo quisiera repetir...", canta Luis Miguel. Volver a vibrar, ese es el secreto de los boleros: lograr activar los esquemas emocionales para que podamos sentir nuevamente, así sea un poco, aquella vivencia que nos conmovió el alma. La música es un buen disparador de la memoria emocional, cada trozo de información salta de alegría cuando "escuchamos lo que escuchábamos cuando estábamos con la persona que amábamos". Ábamos, ábamos, ábamos: un pasado que regresa, arrojado en cualquier melodía difusa, lejana, y aun así, arrebatadora.

La adicción se genera cuando aparece la necesidad imperiosa de continuar manteniendo, a lo que dé lugar, la misma excitación: "Quisiera repetir, detener el tiempo y quedarme en este Nirvana personalizado donde la vida se ve mejor y también huele mejor".

El olor del amor es inconfundible, es un olor brillante, pesado, dulce, concentrado. El amor huele a sudor fresco, a vainilla, a cremas faciales, a fragancias de moda, huele a limpio, como olían las sábanas de las abuelitas, y también huele sucio, al propio sucio que no da asco porque es de uno.

Cada uno de los sentidos se conmueve con la llegada de esta droga natural, socialmente aceptada y ampliamente promovida: "amorodroga". Los sentidos no sólo se conmueven sino que se transforman, se rinden, se abren, se sobrestimulan y se acurrucan unos contra otros creando la evocación.

Si el amor es todo este caldo de impresiones juntas enredadas, placenteras, sobrecogedoras y maravillosas, ¿no es apenas natural que quienes lo hayan perdido quieran recuperado?, ¿no es entendible que aquellos que ya no lo poseen, mantengan vivo el deseo de penetrar en él una vez más, aunque sea una vez más?

No es de extrañar que existan personas altamente vulnerables a los ataques del amor. Como si un gen recesivo las impregnara de una sensibilidad especial, se enamoran a cada paso, tropiezan con las sensaciones afectivas a cada vuelta de esquina, se entregan sin miramientos, caen hasta el fondo.

Parecería que una extraña forma de maldición los empujara a sentir por sentu, no Importa a quien, sino cuanto.

Enamorados del amor, seres que nunca se cansan, nunca se resignan, nunca se relajan, que sólo suspiran y apenas duermen. Fanáticos de las endorfinas, lunáticos insaciables, dolientes felices, dichosos de estar atrapados en el ojo de un huracán intempestivo que no cesa de revolcados.

Nos gusta sentir las mariposas en el estómago (así sean negras), nos fascina flotar como un cometa a la deriva, atado a un corazón hinchado y sonriente.

## Amor a primera vista

¿Existe el amor a primera vista? ¿En verdad ocurre esa "súper atracción" inmediata que no requiere explicación o justificación? Muchos la han sentido y juran que semejante fenómeno es real y se hace evidente al menos una vez en la vida, en esta vida.

Parece que en los animales este magnetismo es bastante frecuente. Darwin lo observó en un grupo de patos silvestres y en una hembra en particular. En sus palabras: "Fue sin duda un caso de amor a primera vista, pues la hembra nadó insinuante alrededor del recién llegado... Y desde ese momento se olvidó de su antigua pareja". La pata no era soltera y disponible, sino que estaba ocupada con otro pato, y pese a este palmípedo comprometido, se dejó llevar por el hechizo del desconocido. Los etólogos llaman a este acercamiento "amoroso" favoritismo o preferencia sexual. Impulso ciego guiado por el apareamiento.

Una mezcla explosiva de norepinefrina y dopamina, dos sustancias químicas producidas por el cerebro, parecen estar involucradas en la euforia y el jolgorio de los enamorados. La primera crea la motivación irrefrenable a querer estar con él o ella, y la segunda hace que toda la atención se concentre en el objeto de la pasión y produzca el toque obsesivo que caracteriza a los que son víctimas de semejante fusión afectivo/sexual.

Algunos dicen que no se trata del verdadero amor, y quizá tengan razón, pero se le parece mucho. He presenciado dos o tres encuentros de este tipo, y el impacto es evidente. En todos los casos, los afectados mostraron descaradamente su embeleso sin el menor asomo de disimulo, en público y abiertamente. Todos, sin excepción, quedaron pasmados, con la vista clavada en el otro, un desgonce muscular evidente y la típica palidez que suele acompañar el desconcierto. En un caso pude observar un hilo indiscreto de babaza blanquecina descendiendo por la comisura del labio inferior. Una convulsión silenciosa, un orgasmo involuntario.

Ante semejante actitud, los acompañantes de los hechizados, aterrados por la reacción de sus parejas, trataron rápidamente de desapegar lo que la biología había encolado en un instante. Pero la cuestión no fue tan fácil, dos de los tres casos señalados se separaron de su pareja habitual y contrajeron matrimonio con aquel súbito amor, que todavía se mantiene.

Los antropólogos han encontrado que este fenómeno sucede en todas las culturas, no importa cuál sea su desarrollo social, moral o tecnológico: la probabilidad es la misma. y no ocurre por la voluntad, no hay tiempo de conocer al otro o de descubrir qué afinidades hay en común, simplemente brota de lo más recóndito de nuestro organismo como un mandato de la naturaleza. Un dic no programado se dispara y todo se activa de manera mágica.

Obviamente, algunos sufren de miopía y confunden el amor a primera vista con la mera atracción. Reemplazan la fascinación del corazón por la química del deseo, pero no es lo mismo. La atracción a primera vista se acaba con rapidez y pierde vigencia cuando se degusta la conquista: acabada la novedad, bajan la dopamina y la testosterona. El amor a primera vista es tozudo, resistente al sexo, va más allá del placer, le crecen alas, es un terremoto que arrasa con todo vestigio de razón. No hay malicia, sólo impacto profundo, marea alta, inundación del cerebro.

Los románticos creen que el amor a primera vista existe y que no debe confundirse con el virus del enamoramiento, que suele acabarse a los nueve meses, como un parto. Ellos sostienen que este "amor de una", intempestivo y descarado, es obra del destino, que nos coloca en el lugar y en el momento adecuados para que germine una semilla que necesariamente debe prosperar. Ellos dicen que no es por un rato, como la atracción sexual, ni por unos meses, como lo es el capricho afectivo, sino que rompiendo todas las reglas del universo conocido, puede durar siglos. Una especie de milagro, que no siempre estamos dispuestos a aceptar, y menos aun (¡qué peligro!), a tolerar.

*Hay otro significado para la compasión que  
proviene de la espiritualidad y la filosofía.  
Se trata un compartir que surge del interés  
y la necesidad de apropiarse del dolor ajeno  
para que deje de ser ajeno.*

## La compasión

La acepción de la palabra compasión no siempre es bien entendida. El diccionario la describe como un sentimiento de conmiseración y lástima hacia quienes sufren penalidades o desgracias. Quizás esta sea la razón por la cual, cuando decimos "siento compasión por ti", la persona suele ofenderse: "¡No necesito tu lástima!" (al ego no le gusta producir pesar, porque sería aceptar su propia debilidad). Pero hay otro significado, uno más interesante, que proviene de la espiritualidad, la mística y la filosofía. Aquí no se trata tanto de piedad sino de una *com-pasión* participante, es decir, un *com-partir* que surge del interés y la necesidad de apropiarse del dolor ajeno para que deje de ser ajeno.

Esta compasión implica involucrarse de manera activa en la angustia de otro ser humano: un acto de ternura, un socio para los malos ratos, un corazón abierto y dispuesto, no necesariamente para resolver la aflicción sino para sentir el padecimiento como si fuera propio: "Me duele tu dolor". Octavio Paz cita a Unamuno en una frase que muestra lo que quiero decir: "No siento nada cuando rozo las piernas de mi mujer, pero me duelen las mías si a ella le duelen las mías si a ella le duelen las tuyas."

Pasión no sólo significa "inclinación intensa, vehemente, viva, hacia otra persona o algo", sino también acción de padecer. Apasionarse es sufrir, ya sea poco o mucho, la explosión del entusiasmo. Es en la pasión donde el amor se vuelve doloroso y el dolor amoroso. Dos extremos de un mismo hilo continuo que se juntan en un curioso enredo: el nudo gordiano del amor pasional.

A la verdadera compasión no la mueve la caridad ni la obsesión por los diezmos. Su mensaje podría resumirse así: "Me duele tu dolor. No me propongo hacerme cargo de él, no busco solucionarlo ni



calmarlo porque no sé cómo hacerlo. Quiero sufrir a tu lado porque simple y llanamente te amo, y este amor apasionado me lleva directo a tus heridas. No se trata de elección, yo no elijo nada. No es cuestión de voluntad, sino un mandato del corazón. Sencillamente ocurre en mí como si mi cuerpo fuera prolongación del tuyo, como si nuestras fisiologías estuvieran secretamente conectadas. Soy sensible a tu ser, a lo que dices, a tu mirada, a tus movimientos, desplazamientos, quietudes e inquietudes, a tus gestos de repudio y a tu imperceptible sonrisa. Me duele tu dolor, como me alegra tu alegría. Eso es todo".

¿De dónde surge semejante aprehensión? ¿Por qué la mente captura el sufrimiento de la persona amada tan intensamente? ¿O será que la compasión es en sí misma trascendente? ¿Cuál es el enigma? ¿Qué fuerza extraña nos impulsa a violar el principio del placer y a dejar de lado el más recalcitrante egoísmo?

No sabemos con seguridad qué mueve al organismo a sufrir vicariamente. Quizá la naturaleza, a través del amor, quiere enseñarnos que el otro es tan importante como uno y por eso nos vuelve extraordinariamente sensibles y vulnerables a la persona amada. Tampoco podemos explicar por qué respondemos más intensamente al dolor que a la alegría de la pareja. El sufrimiento suele ser más contagioso que la felicidad, y más potente, más arrebatador, más intrusivo.

La *com-pasión* es un don esencialmente humano. Es más que cuidar y dar de comer, es mucho más que criar y responsabilizarse. No es un deber asumido desde la lógica, ni se parece a la obligación que caracteriza la moral o la convicción ética. No hay argumentos claros para describir adecuadamente la actitud compasiva, a no ser que se piense en una especie de testarudez afectiva similar a la amistad.

Si el corazón pudiera hablar en este tema, creo que diría algo así: Te quiero porque te quiero, y quizá, por esa misma "sin razón" se me antoja tu dolor, y aunque sea descabellado, debo admitirlo, me siento mejor si sufrimos juntos.

*Analizar honesta y abiertamente el "toma y dame"  
amoroso es el requisito primordial para una relación  
psicológicamente sana.*

## **El realismo afectivo y las malas relaciones afectivas**

Realismo afectivo significa ver la relación de pareja tal cual es, sin distorsiones ni autoengaño. Es una percepción directa y objetiva del tipo de intercambio que sostengo con la persona que supuestamente amo. Una autoobservación franca, asertiva y algo cruda, pero necesaria para sanear el vínculo o terminado si hiciera falta. Analizar honesta y abiertamente el "toma y dame" amoroso es el requisito primordial para una relación psicológicamente sana. Sin embargo, en la práctica, las personas apegadas a relaciones afectivas perniciosas, de manera irracional, esquivan constantemente los hechos.

En la adicción amorosa el auto engaño puede adoptar cualquier forma. Con tal de sujetar a la persona que creemos amar sesgamos, negamos, justificamos, olvidamos, idealizamos, minimizamos, exageramos, nos decimos mentiras y alimentamos falsas ilusiones. Hacemos cualquier cosa para retener y alimentar la imagen romántica del vínculo. No interesa que toda la evidencia disponible esté en contra, importan un bledo las demostraciones y el cúmulo de informes contradictorios que amigos y familiares aportan: la fuente del apego es intocable y el aparente amor, inamovible.

El realismo afectivo sugiere que debemos partir de lo que verdaderamente es nuestra vida amorosa. Lo que es y no lo que nos gustaría que fuera. Si logramos comprender la relación en el aquí y el ahora, sin pretextos ni evasivas, podremos tomar las decisiones acertadas.

Voy a citar las distorsiones más comunes que esgrimen las personas "enamoradas" hasta el extremo y que son incapaces de alejarse cuando deben hacerlo. Los dependientes afectivos, sistemáticamente, justificarán cualquier cosa con tal de retener a la pareja. La mente apegada utiliza infinidad de subterfugios y autoengaños para intentar salvar un amor extraviado, inconveniente o irrecuperable.

1. Excusar o justificar el poco o nulo amor recibido: "Me quiere pero no se da cuenta" , "Los problemas psicológicos que tiene le impiden amarme", "Esa es su manera de amar", "Me quiere, pero tiene impedimentos externos", "Ya se va a separar" (si la persona que dice que te ama, duda, no te ama lo suficiente).

2. Minimizar los defectos de la pareja o la relación: "Nadie es perfecto" "Hay parejas peores", "No es tan grave", "No recuerdo que haya habido nada malo" (¿Cuál es el límite de la tolerancia?).

3. Creer que todavía hay amor donde no lo hay:

"Todavía me llama", "Aún me mira", "Sigue preguntando por mí", "Todavía hacemos el amor", "Aún no tiene otra persona", "Se va a dar cuenta de lo que valgo" (a veces la esperanza es una carga).

4. Persistir tozudamente en recuperar un amor perdido: "Dios me va ayudar", "Me hice tirar las cartas" o "Me hice la carta astral", "Intentaré nuevas estrategias de seducción", "Mi amor y comprensión lo curarán" (en el amor hay que aprender a perder).

5. Alejarse, pero no del todo: "Voy a dejado de a poquito", "Sólo seremos amigos", "Sólo seremos amantes" (si no te ama, es mejor aceptar la soledad con decoro).

Si estás en una relación enfermiza y tienes miedo de salirte o has perdido a la persona a quien amas y no eres capaz de aceptado, es probable que utilices algunos de los pensamientos perturbadores señalados. Todos obedecen a la misma necesidad: retener la fuente de apego mediante el autoengaño.

El principio del realismo exige una buena dosis de valentía. Implica ser capaz de destapar la olla y mirar tu relación objetivamente, ocurra lo que ocurra. Si logras ver las cosas como en verdad son, dejando los sesgos y las mentiras a un lado, tu esquema de dependencia comenzará a tambalear. Sabrás con qué contar, a qué atenerte y qué hacer.

Aunque te duela el alma y tu organismo entre en crisis de abstinencia, no hay otro camino. La liberación afectiva y la ruptura de los viejos patrones de adicción no toleran la anestesia, porque las grandes revoluciones siempre exigen atención despierta y un dolor precordial. Además, tal como decía Gibrán: "Si no se rompe, ¿cómo logrará abrirse tu corazón?".

# La pareja perfecta y las "almas gemelas"

Infinidad de personas en todo el mundo andan tras la huella de su supuesta "media naranja", el cóncavo que encaje exactamente con el convexo, sin errores y a la perfección, directo al corazón del otro, como una incisión guiada por el destino, un re encuentro astral, un duplicado fantástico.

Mucha gente se maneja con el paradigma demoledor de la coincidencia afectiva, es decir, la creencia de que hay un ser humano creado a imagen y semejanza de uno: existe el amor perfecto y podemos acceder a él mediante la persona correcta.

Afortunadamente las almas gemelas son un invento de los astrólogos (sería supremamente aburrida tal superposición) y empeñamos en halladas nos aleja de la gente de carne y hueso, nos empuja a la estratosfera. No creo que el universo se repita a sí mismo en lo esencial ni haga clonaciones amorosas.

Siempre me ha llamado la atención que la mayoría de los que tienen amantes justifiquen su infidelidad con el sesudo argumento del alma gemela y la famosa y bien ponderada carta astral. Los implicados suelen argumentar que (¡al fin!) han hallado su espíritu siamés, la concordancia amorosa correcta y milimétrica.

Pero no hay amores preestablecidos. Los apareamientos innatos que predicán las canciones románticas son bellísimas utopías, deliciosas de escuchar y ampliamente recomendadas para las instancias de despecho crónico, pero peligrosas a la hora de construir realidades. Las superficies de contacto interpersonal deben pulirse bastante para lograr una buena compenetración. No vienen listas de fábrica, hay que edificadas con sangre (poca sangre), sudor (mucho sudor), lágrimas (moderadas) y comunicación (en cantidades industriales).

Si creemos que existe una persona a la medida de nuestras necesidades, nunca podremos afianzarnos en los compromisos afectivos que hemos asumido, porque todo el tiempo estaremos esperando a

alguien mejor en algún sentido y, con seguridad, siempre habrá alguna persona que supere la prueba. No digo que tengamos que resignarnos y soportar con estoicismo a quien nos haga infelices, lo cual sería el otro extremo, sino que debemos manejar cierta flexibilidad y damos una oportunidad en la convivencia. La insatisfacción es la prima hermana de la decepción, y de la decepción al desamor hay un espacio muy corto.

Conozco gente que anda toda la vida buscando la pareja ideal y en esa búsqueda desenfadada dejan a su paso maravillosas opciones de vida. Los quisquillosos en el amor saltan de una pareja a otra como si estuvieran haciendo una selección para un cargo empresarial. Un "tamizaje" sobre ventajas y desventajas, pero con la atención focalizada en los defectos y no en las virtudes. Para ellos no hay matices ni puntos medios, todo o nada, no hay trato, no se aceptan carencias de ningún tipo, así sean mínimas. El ser amado debe ser inmaculado, pulcro, transparente, intachable, insoportablemente primoroso. No hay balances, no hay ponderaciones, sólo la exclusión definitiva, dicotómica e irracional: "Es o no es". Sin embargo, cuando el amor golpea a estos puntillosos, sus estándares de exigencia se flexibilizan. Cuando entran en el terreno afectivo, la rigidez se ablanda y la evaluación se suaviza, la vista se hace gorda y hasta pueden llegar a rescatar lo bueno a expensas de lo malo.

Cuando estamos enamorados de verdad, la exigencia se hace añicos. Amamos el olor, los gestos, los ojos, la expresión, la capacidad de entrega, la honestidad, la tranquilidad, los brazos, los abrazos, la sonrisa, los hoyuelos, las canas, alguna arruga bien puesta, la franqueza, las caderas, el caminado, la torpeza, y cualquier otra cosa que se le antoje al corazón. La costumbre no siempre cansa, a veces nos permite crear vínculos, condicionamientos cariñosos y predilecciones intransferibles. El amor se acomoda a su capricho en el ser que amamos, así no reúna las condiciones ideales. Unas cosas por otras.

La búsqueda de la pareja perfecta es una de las tantas formas de acabar con lo bueno pensando en lo malo. Dios no juega a los dados, pero tampoco hace fotocopias.

*Para el filósofo Sponville. La esencia del amor es la alegría de que el otro exista. Así de escueto y maravilloso. Es una..felicidad esencial. radical..*

## **Me alegra que existas**

El amor casi nunca tiene razones, o si las tiene, suelen ir a la retaguardia del sentimiento, como la cola de un cometa. Primero, inexplicablemente, se nos descalabra el corazón y luego, tozudamente, el cerebro intenta darle un orden lógico al exabrupto, sin mucho éxito.

y es que cuando el amor hace mella, las estrategias de resolución de problemas, las buenas intenciones y los brebajes no encuentran el camino de la restauración, nada se opone al placer amoroso, nadie puede doblegado. No existen razones manifiestas. No hay demasiadas justificaciones y explicaciones, sino más bien un rotundo "porque sí", tan irracional como hermoso. ¿Y por qué no?

El "te quiero" siempre implica ambición. Suele incluir un "me perteneces" acaparador, cierta necesidad de posesión. Un amor no posesivo toma el anhelo y deja el dominio: "No te quiero para mí, ni siquiera te quiero para nada, sólo me gusta ser un observador de tu ser: ¡qué dicha que existas, independiente de mí y más allá de mí! ".

Para el filósofo Sponville esa es la esencia del amor: la alegría de que el otro exista. Así de escueto y maravilloso. Es una felicidad esencial, radical. ¿Y dónde queda la reciprocidad, la lucha por los derechos, el balance dador-receptor? Queda justo antes: si violas mis derechos no puede haber alegría de que existas, porque me haces daño.

En condiciones de respetabilidad y reciprocidad, tu existencia se justifica a sí misma en el amor, o mejor, el amor se justifica a sí mismo en ti. Los enamorados se miran hasta gastarse, se descubren, se maravillan, se hipnotizan, porque el otro es fuente de éxtasis. ¡Qué alegría que existas!

Quizá esta posición pueda parecer demasiado idealizada, ingenua o romántica, pero en realidad, cuando una pareja no manifiesta, así sea de vez en cuando, el gesto bobalicón típico de quienes están "felices de que el otro exista", es que el amor anda cuesta abajo o se perdió en alguna curva. Nadie es de nadie. La ambición del otro, el deseo de ser siamés, no corresponde a un amor maduro y despojado

de egoísmo. El autorrespeto no es egoísmo, el absolutismo afectivo, sí.

¿Cómo se expresaría un enamorado que se alegra de que ella exista?: "Te quiero porque te quiero, porque se me da la gana y aunque no quieras. Te quiero cuando te siento coexistir y respirar al ritmo de mi respiración que no cesa de quererte. No eres mía ni de nadie, te perteneces a ti misma, y yo sólo soy un voyerista que se deleita con tu paso por esta vida, que no es tuya ni mía, y aun así, intentamos compartir". Lo mismo diría una enamorada de su hombre. El amor es la alegría de que alguien exista. Lo demás sobra y los demás también. Es la felicidad sentida de que tu naturaleza me hace cosquillas, justo ahí donde debiera.

## El amor y las diferencias de edad

Carmen vive asustada porque es seis años mayor que su esposo. Ella dice: "Cuando un hombre es veterano no se ve mal... Ustedes envejecen más lentamente que nosotras, las canas los hacen ver más interesantes, pero una mujer de cabello blanco se ve como una anciana... ". Cada mujer joven y esbelta que se le cruza por el camino la pone a temblar. Carmen es agradable, inteligente y atractiva, cumplirá cuarenta años en estos días. Su marido dice que no la cambiaría por ninguna, pero ella no está muy convencida.

Eduardo está bordeando los sesenta y su esposa tiene treinta y ocho. Nadie daba un peso por su relación, porque además de la diferencia de edad, él es separado y con tres hijos. Sin embargo, a pesar de los malos pronósticos de dos tías santurronas, se casaron en marzo de 1994 y aún están juntos, anudados y felices. Ella lo adorna como un árbol de Navidad y él se pavonea colgado de su brazo. La única "preocupación" es que han creado una dependencia sexual mutua incontrolable. Ella hace explosión cuando lo ve caminar desnudo (dice que su porte es aristocrático) y a él le ocurre algo parecido.

Pedro y Eugenia se casaron en octubre de 1999, después de cuatro años fructíferos de noviazgo. Él es tres años mayor que ella, ambos son profesionales y de buenas familias. Todo iba a las mil maravillas, hasta que Eugenia se enredó con el mejor amigo de Pedro. Se separaron hace quince días.

¿Cuál es la edad ideal entre hombre y mujer? Lo cultural marca la pauta. Hoy en día las mujeres se han dado cuenta de tres cosas importantes. En primer lugar, la expectativa de vida de los varones es menor que la de las mujeres (según algunos expertos, los hombres nos morimos antes), por lo tanto, lo razonable sería que ellas mantuvieran una ventaja en la edad que les permitiera disminuir la probabilidad de quedarse viudas. En segundo lugar, congruente con el desarrollo de nuevos valores feministas, la autorrealización profesional y vocacional de la mujer pasó a ser tan o más importante

que el matrimonio. Y finalmente, gracias a la moderna tecnología, la mujer puede tener hijos en edades cada vez más avanzadas con un control adecuado de los riesgos. En otras palabras, las mujeres se están casando a una mayor edad y con hombres más jóvenes, y nada hace pensar que esto sea malo. El acople que garantiza la convivencia afectiva entre dos personas que se aman requiere una sintonía regulada en varios niveles. Otros factores, como las creencias, la filosofía de vida, los gustos, las preferencias sexuales, para sólo nombrar algunos, pueden ser más importantes que la edad cronológica.

Conozco ancianos que son jóvenes y jóvenes que parecen viejos. La edad mental es la que cuenta. Las ganas de vivir, la curiosidad, la disposición a explorar, el asombro, la capacidad de amar y la flexibilidad para acomodarse a nuevos retos. El cuerpo pesa, pero el corazón puede hacerlo cada vez más liviano.

*Para formar pareja existen factores como las creencias, la filosofía de vida, los gustos, las preferencias sexuales, para sólo nombrar algunos, que pueden ser más importantes que la edad cronológica.*

## ¿A qué nos apegamos en la relación?

Para que haya apego debe haber algo que lo justifique: o evitamos el dolor o mantenemos la satisfacción. Nadie se aferra al sufrimiento por el sufrimiento mismo. Ni siquiera los masoquistas se apegan al dolor, sino al deleite de sentido. El asceta busca iluminación; el monje flagelante, redención; y el suicida, remedio. En cada caso, el placer y/o el sentido de seguridad psicológica se entremezclan hasta crear una especie de "súper droga" altamente sensible a la adicción.

Esta explosiva mezcla no siempre se hace evidente, puede aparecer inocentemente como bienestar, tranquilidad, diversión, engrandecimiento del ego, confianza, compañía, soporte o simple presencia física. Si pensamos un momento cómo funciona el apego afectivo en cada uno de nosotros, veremos que la "supersustancia" (placer/bienestar más seguridad/protección) siempre está presente, porque es el motivo del apego. Sin ella, no hay dependencia.

Una señora de treinta y dos años no era capaz de separarse de su marido, pese al evidente desamor que sentía, a no tener hijos, a la independencia económica y a no tener impedimentos morales de tipo religioso. No había razón aparente para que ella continuara en esa relación, máxime si consideramos que el esposo era adicto a la cocaína y bisexual declarado. Se encontraba atrapada entre dos opciones



posibles sin poder decidir: darle una nueva oportunidad a la pareja (creo que era la décima) o alejarse definitivamente.

Nada parecía explicar su comportamiento: ¿Qué placer o seguridad podía obtener de semejante relación? Un día cualquiera, como al pasar, ella me comentó que estaba muy cansada porque no había podido conciliar el sueño esperando a su marido, y luego agregó: "Me cuesta mucho dormirme sola... No es miedo a los ladrones o a los fantasmas, sino que necesito que alguien me abrace por detrás y me cuide la espalda... Como acomodarme al espacio que el otro me deja... Por eso me rodeo de almohadas... Es como construir un refugio y meterme en él. Cuando llega con tragos, prácticamente yo me cobijo con su cuerpo... Lo acomodo al mío como un muñeco de trapo, y aunque él no se da ni cuenta, me siento arropada, protegida... Pensándolo bien, creo que para mí es muy importante dormir con alguien... ¿Será por eso que no soy capaz de separarme?".

El camino había comenzado a despejarse. Más allá de la evidente irracionalidad y del enorme costo que debía pagar por tener un compañero nocturno, la compañía le permitía sobrevivir a un esquema de pérdida/abandono. Como chuparse el dedo, el osito de peluche o el pedazo de tela rota y vieja que sirven de señales de seguridad a ciertos niños, el contacto humano con su pareja le producía la tranquilidad momentánea para poder dormir (confort igual a placer más seguridad). De manera sorprendente, el abrazo noctámbulo tenía para ella la intensidad positiva suficiente como para balancear y justificar todo lo malo que había en la relación. Una pizca de bienestar/protección a cambio de una vida insufrible.

Esta marcada desproporción sólo puede ser explicable desde la desesperación que induce el miedo. La famosa frase shakespereana: "Mi reino por un caballo", podría parecer un mal trueque a los ojos de cualquier avezado comerciante, pero si lo contextualizamos en el fragor del campo de batalla, habiendo quedado a pie y sin poder escapar, el negocio es más que bueno.

Desde su realidad distorsionada y su incapacidad percibida, ella no veía ninguna otra alternativa, estaba desolada y no era capaz de hacerse cargo de sí misma. Las personas apegadas son emocionalmente inmaduras y muy necesitadas de cuidado, por tal razón el regazo de su marido era el opiáceo donde la soledad dejaba de doler.

La mente es así. Mientras el principio del placer y el principio de seguridad estén en juego, así sea en pequeñas dosis, uno puede apegarse a cualquier cosa, en cualquier lugar y de cualquier manera.

# El amor testarudo

Carolina lleva cuatro años de novia con un sujeto que además de mujeriego es irritable, celoso (el ladrón juzga por su condición), egocéntrico y demandante. No es el mejor novio que digamos, en realidad es una especie de depredador socialmente aceptado. Ella sufre casi todo el tiempo y sólo a veces parece disfrutar de su relación en paz, apenas instantes, entre sollozo y sollozo.

Siempre existen motivos para sentirse maltratada, ya sea por la angustia de perderlo o la incertidumbre que generan sus inexplicables ausencias. Ella, mientras tanto, recoge pistas y persigue los rastros que él deja. La cosa ha avanzado tanto que ya puede detectar el engaño antes que ocurra, vive atrapada en la sospecha: la huele. Sin darse cuenta, Carolina ha quedado encerrada en su pequeño mundo de soledad afectiva. Últimamente, quizá para sublimar la frustración, se ha dedicado a aconsejar a otras mujeres sobre el arte de amar "

La gente que la quiere, amigos, amigas, familiares y hasta una psicóloga experta en parejas, intentan por todos los medios que se libere de semejante encarte, pero desgraciadamente la cuestión se ha complicado. Carolina insiste en un argumento vital y difícil de rebatir, le cree al corazón: errores de la fe. Su razonamiento es tan irrevocable como absurdo: "¡ Es que yo lo quiero!".

Yo respondo: "¡ y a mí qué me importa que lo ames, ese no es el problema!". Me gustaría decirle a Carolina que lo que está en discusión no es el amor que siente por su novio sino la conveniencia de la relación: "¡No importa que lo ames, lo que importa es saber si te conviene como persona!". "Conveniencia", quiere decir si le "viene bien" a tu cuerpo y a tu espíritu de mujer joven. ¿Quién dijo que el amor interpersonal necesariamente cura y sienta bien?

Le pregunto a Carolina si no siente que semejante ambigüedad la lleva a envejecer prematuramente (no parece de veinte sino de veintiocho y su rostro siempre se ve demacrado). Me pregunto hasta cuándo su organismo podrá resistir el impacto de la decepción. El amor testarudo es un virus que nubla la razón y la subyuga. En estos casos, el cociente intelectual baja y el cuerpo se independiza de la mente, creando una curiosa forma de "retardo emocional".

Carolina no escucha razones, está enferma. No en el sentido del amor doliente del que hablaban los griegos (la divina locura teñida de gracia y manía), sino como degradación de la autoestima, de involución más que de ascenso. Aquí no crecen alas, sino raíces truculentas.

¿ y la solución? No se sabe. El pronóstico en estos casos suele ser reservado. Como en tantas otras adicciones, la cura podría estar en que Carolina toque fondo y entonces opere en ella un milagroso y contundente "darse cuenta", un estrellarse cognoscitivo con la realidad que no quiere ver. Pero la duda terapéutica reside en que algunas personas no parecen tener fondo. En ciertos individuos el límite donde comienza a vislumbrarse la verdad está tan lejos que cuando se alcanza, ya es tarde.

*La incapacidad de salir de una relación destructiva apunta hacia la enfermedad: es degradación de la autoestima, involución más que de ascenso. Aquí no crecen alas, sino raíces truculentas.*

## **"Ya no te quiero"**

Llega como un zarpazo, nos quedamos de una pieza y el corazón se encoge. "¿Será que escuché mal?", "¿Cómo así?", "¡Qué estás diciendo!". Nos resistimos a semejante información: "¡No puede ser!". Preferimos pensar que es un efecto transitorio debido a los años, el tedio o la rutina. Nos negamos a aceptar que el amor se acabó.

Pero sí. Se fue, desapareció, se esfumó en un montón de silencios mal interpretados, en la aflicción que nunca se dijo. "Ya no te quiero": una estocada directa al alma.

Pedro amaba profundamente a su novia según él, era el motivo de su existencia. Creía que todo estaba bien. Durante las últimas relaciones sexuales ella le había manifestado su amor de una manera especialmente efusiva. Habían pensado en casarse, todo iba viento en popa. De pronto, sin previo aviso, sin anestesia, bañada en llanto, aquella mañana ella le confesó su inexplicable desamor.

El desamor, como el amor, también se declara, se cuenta como un cuento corto, terriblemente condensado. Cortante, lapidario, cruel. Siempre es cruel, no importa que se le adorne con lágrimas de piedad o cantos de penitencia. Para el despechado nada justifica el rechazo afectivo, las palabras pierden su semántica, se caen los significados, se adormece la inteligencia. "¿Cómo así que ya no me quieres?", "¡Debe haber un error!".

¿Un error del corazón, un exabrupto de la razón? No, ninguna equivocación. "Pero ¿estás segura?" (la esperanza de la desesperación, la ingenuidad de quien no quiere ver, creer, ni escuchar), "No puede ser...".

Juliana lleva ocho años de novia. La pareja ya tenía apartamento, enseres, fecha de matrimonio y lista

de invitados. Ha sido su único hombre, su único amante, su mejor amigo, su vida. Él es el eje ella el satélite. El amor la mueve, la empuja en forma elíptica con movimiento constante y parejo. Un día, después de su cumpleaños, él le dice que no está seguro. Ella racionaliza el problema, busca explicaciones, recurre a la ciencia, a las brujas, le pasan el láser, se apega al psicólogo, el psiquiatra le formula un puré de pastas, el cura le habla del más allá, y una amiga la acompaña en su dolor en el más acá. No hay reversa, nada qué hacer.

Él dice: "No sé qué pasó, no tengo explicación: se abrió un hueco en mi corazón, no hay otra mujer, ni siquiera a la vista". Ella le suplica que lo intenten de nuevo, sugiere que le pasen a él también el láser y que el psiquiatra le dé un antidepresivo. Pero el mensaje sigue siendo tan contundente como al principio: "Ya no te quiero": categórico, irrevocable.

¿Por qué caminos se nos va el amor? ¿En qué recodo se nos pierde? Como un suspiro agónico, travieso, a veces se desvanece como una sombra en la tormenta. No hay culpa en el desamor, pero sí en el descuido del no aviso. El otro tiene el derecho a la información oportuna.

Pero lo increíble de todo este revuelo devastador, lo que no me deja de asombrar, es el poder de la recuperación afectiva. El corazón herido siempre se cura, y su medicina, curiosamente, es el mismo amor que llega arropado en otra forma humana. El amor nunca nos deja, las personas, sí.

# La multiplicidad del amor

La idea que manejamos del amor es definitivamente múltiple y variada. Los sinónimos aceptados, según un reconocido diccionario, ascienden a setenta y ocho. El amor se ha dividido en profano y santo, puro e impuro, deshonesto y honesto, verdadero e ideal, sano y enfermo, loco y cuerdo, pasional y racional. También se ha propuesto diferenciado de acuerdo con el objeto amado: amor filial, maternal, a sí mismo, a Dios, amor incestuoso, etc.

La experiencia subjetiva y el sentido común nos hacen concluir que no existe un amor único. No se ama igual al esposo que al hijo, el sentimiento de afecto hacia un amigo difiere del amor amante, y así. Si bien pueden hallarse mezclas tipo "amada amante" de Roberto Carlos, por lo general hay compartimientos muy definidos y claros donde vamos depositando, diferencialmente, nuestros más preciados afectos.

Una de las mejores maneras de clasificar "los amores" es apelando a los procesos y la funcionalidad de los mismos para el individuo. En esta dirección propongo tres subtipos de amor (sin desconocer otras posibilidades): Tipo I (más emocional), Tipo II (más racional) y Tipo III (más biológico).

En el amor Tipo I manda el corazón infartado. Para muchos es una dulce muerte y una bendición. Para otros la peor de todas, porque es lenta y desgarradora. Hablamos de las "tragas" y la bioquímica alterada que produce el enamoramiento. Cuando se dispara, tira por la borda cualquier cosa que se le atraviese, razón incluida. La mayoría de los "afectados" ni siquiera saben decir cuándo y dónde comenzó. No es explicable. El amor Tipo I no se puede cultivar, simplemente *es*. Cuando llega no pide permiso, se impone como una de las experiencias más intensas conocidas. Su "magia" se nos manifiesta como un hecho incuestionable, la cual nos arrastra irremediamente al éxtasis. El amor Tipo I no es para "pensado", sino para vivido, y por qué no, disfrutado. ¿Su duración?: Según algunos expertos, de seis meses a un año.

A diferencia del intenso y chispeante amor Tipo I, el amor Tipo II se caracteriza por ser moderado, reflexivo, controlable y duradero. Este amor da mucha cabida a la razón, el esfuerzo y la responsabilidad asumida. Obviamente es más aburrido y flemático. Esta emoción mentalizada, con el tiempo se estabiliza y adquiere la forma de sentimiento sosegado y apacible. Representa el típico amor conyugal después de algunos años. Mientras el amor Tipo I es un potro desbocado, el amor Tipo

n está permanentemente sometido a evaluación y control por parte del sujeto. Es decir, es manejable. Un amor Tipo II sin taquicardias puede convertirse en un huevo sin sal.

El amor Tipo III es el típico amor maternal, biológico, incondicional y totalmente altruista. La entrega total es su característica: "Al hijo calavera es al que más se quiere". Si se saca del contexto genético, aparecen ciertas malformaciones como los maridos "paternales" (guardaespaldas afectivos) y las esposas "maternales" (hay mujeres que no se casan sino que adoptan a sus maridos).

Quizás, una buena relación afectiva interpersonal necesite tanto la pasión del amor Tipo I (deseo, admiración total), como la reflexión del amor Tipo II (sintonía, respeto, comunicación) y la búsqueda del bienestar del otro con un amor Tipo III (sensibilidad, entrega). O dicho de otra manera, una alta dosis de amor Tipo II, con descargas esporádicas de amor Tipo I y aproximaciones Tipo III no sofocantes, configurarían un buen pronóstico afectivo para la coexistencia humana en pareja. Si es fácil o difícil producir tal combinación, está en discusión.

## ¿Repetiría la misma pareja?

Algunos contestan de inmediato, sin titubeos y con una sonrisa de oreja a oreja: "Sí, una y mil veces. Esta vida y las otras". Tajante y definitivo: "Nada es mejor de lo que tengo". Perpetuidad afectiva, amor *ad infinitum*. En realidad lo que están diciendo es: "Yo di en el clavo y usted, probablemente, no". No es que esté mal querer repetir con el mismo o la misma, gustos son gustos, sino que a muchos repetidores potenciales les cuesta reconocer que si se les diera otra oportunidad, pues harían algunos cambios. El ejercicio de pensar sobre qué mejoras le haríamos a nuestra pareja, sirve, si no escudriñamos demasiado. Por ejemplo, podemos llegar a la conclusión de que aunque hay modelos mejores, el que tenemos "aguanta" y que la cosa no es tan horrible... en fin, que repetiríamos a conciencia.

Pero cuando el análisis afectivo se hace de manera obsesiva hay que prepararse para lo peor. Esculcar más de la cuenta puede sacar a flote antiguas rebeldías, resentimientos que creíamos acabados, insatisfacciones tapadas por la tolerancia y defectos aparentemente insignificantes que pueden llevar a declarar el estado de conmoción interior. En el fondo, la mayoría de las personas que deciden pasar a su pareja por el tamiz de la observación crítica y meticulosa, lo que buscan, paradójicamente, es estar más tranquilos. Piensan que cuanto más exigentes y escrupulosos sean en el examen, más seguros estarán de haber elegido a la persona adecuada.

Sin embargo, este revisionismo inquisitivo puede sembrar fácilmente la duda y llegar incluso al alejamiento: "El que busca encuentra". El avispero se alborota y las avispas de la inseguridad

comienzan a picar sin compasión. Los cimientos se sacuden y la supuesta estabilidad, motivo de satisfacción familiar y ufanía religiosa, se revierten sobre sí mismas. Indecisión, fluctuación de la razón, desazón del alma, ansiedad, preguntas sin respuestas: "¿Qué hice? ¿Será que me equivoqué? ¿Es normal que ocurra este enfriamiento?"

Por otra parte, están los que no dudan un instante en responder con total certeza y profunda decepción: "No, yo no repetiría. Es más, me buscaría una persona totalmente distinta". Son los que saben que se equivocaron y no lo disimulan. Son los que en las fiestas pelean con su pareja delante de los amigos, los que se mandan "pullas" todo el tiempo, los de rostro amargado y expresión turbia, los que no tienen el coraje de parar en seco y hacer la U, para mirar la vida otra vez y buscar nuevos horizontes. Son los que se saben infelices pero siguen ahí, estáticos, grises, incapaces de trascender el desamor, resignados a su mala suerte y culpando al destino.

Y en el extremo opuesto se encuentran los que se "recasan" o vuelven a contraer nupcias con la misma persona, para dejar sentado que sí repiten, no en alguna reencarnación, sino en el aquí y el ahora. Ellos son motivo de envidia encubierta; y aunque les tomemos el pelo y nos burlemos, en el fondo pensamos que han tenido suerte.

Los demás debemos tener claro que siempre habrá alguien que pueda mover el piso y sea mejor en muchos aspectos a la persona con la que convivimos. En la vida de pareja hay una zona de exclusión, una línea indeterminada donde "amores no son razones", que a veces es mejor no cruzar si el balance cotidiano es bueno y saludable. La autocrítica y la autoobservación siempre son armas de doble filo: si son pocas, probablemente repetiremos los mismos errores, y si son excesivas, el miedo nos impedirá actuar. Hay preguntas que sobran, como las de este artículo.

## **No dormirse en los laureles**

Muchas personas creen que su relación de pareja marcha sobre ruedas porque no ven nada grave o extremadamente preocupante. Sin embargo, no todas las dolencias afectivas requieren policía, comisaría de familia o abogados; muchas alteraciones van socavando de manera silenciosa la relación y pasan totalmente inadvertidas por los implicados. Lo que hoy es insignificante, mañana puede transformarse en una complicación mayor. Cada cual tiene su talón de Aquiles. Veamos tres afirmaciones que supuestamente no entrañan riesgo alguno para el normal funcionamiento de la vida conyugal:

"Somos un buen matrimonio... Con los disgustos normales, pero nos queremos mucho y tenemos una familia muy linda... No tengo quejas importantes... Quizás él sea a veces llevado de su parecer... No es fácil darle gusto... En ocasiones me siento *un poco* acosada, pero ya aprendí a manejar la cosa, después de todo, es un buen hombre".

"Nuestra relación es muy buena, le falta *un poco* de picante y diversión, pero tenemos otras cosas importantes... Mi mujer es introvertida, más bien callada y algo temerosa... No es muy arriesgada, pero es la compañera ideal para mí que soy acelerado e impulsivo... Fui hiperactivo cuando niño... Por eso nos compensamos bien".

"Mi esposo es un hombre encantador. Es muy sociable y todo el mundo lo quiere. Es excelente papá, un trabajador único y me trata muy bien. Somos una buena pareja... Si tuviera que poner una queja sería en la parte de la expresión de afecto... Es *un poco* simple... Yo creo que es cuestión de educación... Mis suegros no fueron afectuosos... En cambio en mi familia nos expresaron mucho amor... Me gustaría que me contemplara más, pero yo pienso que tenemos otras cosas que compensan."

Tres bombas de tiempo. Sin caer en el extremo del perfeccionismo y la búsqueda irracional de la compatibilidad total, hay ciertos desajustes a los cuales es mejor darles mantenimiento preventivo. En los relatos señalados, las expresiones: "un poco presionada", "un poco aburrido" y "un poco simple", no deben pasar inadvertidas. Sería como decir: "Tengo *un poco* de cáncer".

Un marido persecutorio, paternalista y exigente haría las delicias de una mujer insegura y con necesidad de protección, sin embargo, para una feminista furibunda sería motivo de asesinato o divorcio instantáneo. Algunos sujetos apaciguados, caseros y tradicionales, se enfermarían de úlcera con una esposa activa y ejecutiva, pero para alguien extrovertido y ambicioso podría ser motivo de éxtasis y admiración. Un hombre insípido y rutinario en la expresión de afecto sería el ideal de cualquier esposa frígida y desapasionada, pero factor de angustia y desesperación en una mujer expresiva, tierna y sexualmente activa. No hay nada más relativo que el amor.

De los tres casos señalados, ninguno buscó ayuda profesional a tiempo. Todos subestimaron la propia insatisfacción y creyeron que podían vivir con la carencia a cuestas, supuestamente porque había otros puntos de acuerdo. Todos pensaron que el amor iba a ser tan fuerte y duradero que nada iba a poner tambalear la relación. Hicieron como el avestruz. Las tres parejas se separaron y nunca entendieron el porqué. Permanecieron ignorantes al desamor, cómodos y apáticos a una relación que día tras día entraba en decadencia.

Montaigne decía que un buen matrimonio sería el de una mujer ciega con un marido sordo, pero no tenía razón. De hecho, la experiencia de los psicólogos clínicos muestra todo lo contrario. Al amor



hay que ayudarlo a sobrevivir y la mejor forma de hacerlo es dándole respiración boca a boca. Hablar a tiempo, comunicarse antes y no después de la catástrofe. Y por sobre todas las cosas, no subestimar el problema. Es mejor estar en alerta naranja y no dormirse en los laureles.

*¿Qué duele más: el dolor inicial de una ruptura honesta  
o la farsa de un amor inexistente amparado en la doble moral?  
¿No es más indecente y lamentable aceptar el engaño o el maltrato,  
que liberarse de él?*

## **¿Mal casados o bien separados?**

En un congreso se me acercó una psicóloga que iba a compartir una mesa redonda conmigo sobre el tema "La familia y los valores humanos", y me dijo con cara de satisfacción consumada: "Llevo treinta años de casada, ¿cómo le parece? Y eso no es nada -agregó con orgullo- ha sido muy difícil porque mi marido es drogodependiente y sumamente infiel... Ni se imagina el carácter de ese hombre...". Y después concluyó: "Pero ya ve, aguanté y ahí voy. Salvé mi hogar, mi familia... ¡Y de eso voy a hablar hoy! ¡Daré mi testimonio! "

Hice dos o tres movimientos afirmativos, pero ella siguió mirándome con una sonrisa de oreja a oreja esperando más retroalimentación, así que no tuve más remedio que preguntar: "¿Y cómo están las cosas ahora?". A lo que, para mi desconcierto, respondió: "Muy regular, él no ha cambiado nada y con los años a veces está peor. Pero ahí vamos... ¡Esa es la lucha!". Y se despidió con un fuerte apretón de manos antes de subir a la tarima.

Mi tema versaba sobre una crítica al modelo kantiano de la educación, donde rescataba la ética del deseo por encima de la moral racional. Más aún, mi posición defendía el punto de vista de que la moral es necesaria porque falta amor y que no creía en el amor incondicional, sino en un amor realista y digno: "No te merece quien te lastima", era mi consigna. En fin, cuando expuse mi pensamiento, la incomodidad de la psicóloga en cuestión fue evidente e incluso evitó saludarme después de mi ponencia.

Me pregunto si soportar un mal matrimonio es realmente un "valor". Si mantenerse casado a pesar de todo y más allá de la decencia implica algún tipo de virtud oculta. Quizá, aceptémoslo, estar bien

comprometido sea un motivo de alegría, una suerte o una bendición. ¡Pero sentirse orgullosa de sufrir más de un cuarto de siglo víctima de un marido maltratante!

Se dirá que probablemente ella actuaba de acuerdo con sus principios religiosos, y puede ser cierto, lo cual respeto pero no comparto. El pragmatismo de la salud mental debe mandar en lo cotidiano.

La mayoría de los hijos que ha vivido el infierno de una familia mal constituida o de una mamá sumisa y sacrificada hasta la coronilla para mantenerse fiel a sus creencias, suele criticar esta actitud. Paradójicamente, son precisamente las hijas mujeres quienes comienzan a sugerir la separación de sus padres cuando se acercan a la adolescencia: "¿Por qué aguantas tanto mamá?", "¿No deberías ser más valiente?", "¿Es que no te quieres a ti misma?".

¿Qué hace más daño: una relación de pareja fría, distante, agresiva, en desamor constante (hecho que nunca puede ocultarse porque no hay nada más evidente que la indiferencia) o una separación inteligente y a tiempo (si se quiere, después de haber agotado los esfuerzos necesarios y racionales para intentar salvar la relación)?

Treinta años de padecimiento emocional y psicológico... Más que un valor, parece un síntoma.

## **El amor que perdura**

Asumir una posición realista en el amor no significa desconocer lo que pueden edificar las personas que verdaderamente se aman. Muchas de estas construcciones "de a dos" se apuntalan con los años de manera sorprendente. La ternura no parece tener límites cuando la convivencia sana se extiende en el tiempo.

Lo quisquilloso se vuelve soportable y las discusiones van reduciéndose bajo el peso inexorable de un cariño acumulado que no es retórica. El amor también se mide en años compartidos. La experiencia de andar abrazado toda una vida con alguien que no es nada con uno, es inequívocamente humana.

No me refiero a los matrimonios mal avenidos que aguantaron más allá de su dignidad personal y se sienten orgullosos de haber hecho del sufrimiento un estandarte. No creo en los "buenos ejemplos" de soportar por soportar. Los admirables, o quizás envidiables, son los que lograron juntar sus almas, sin lastimar ni lastimarse, por el gusto de hacerlo y sin altruismos. Son los que andan unidos por un lazo más fuerte que el de la razón y que además volverían a repetir con el mismo o la misma.

Y es que cuando el amor se canta a dos voces y se hace a cuatro manos, el universo entero se regocija. La naturaleza primitiva se recrea. Una vida entera compartida y bien llevada confirma el mito de que

alguna vez fuimos uno.

No hace falta ser siameses afectivos, sino palpar a un mismo ritmo y acompasarse en la biología común de las pulsaciones. Estoy seguro de que si hay materia prima, los años no cansan, sino que embellecen la relación. Le dan ese toque particular que solamente poseen los que han batallado el amor y han sobrevivido a él. Hay cierta solemnidad en ello.

Por eso, en muchas ocasiones, cuando un viejito se va, el otro no tarda en seguirlo. No es apego enfermizo, sino solidaridad amorosa: "Voy a tu encuentro nuevamente". No se trata de suicidio ni mucho menos, sino más bien de un sentido profundo de adhesión y deber cumplido, que no es producto de la mente. El corazón también toma decisiones y el organismo acepta.

Valga la añoranza del premio Nobel, Eugenio Montale, como un tributo a los que han vivido el amor al unísono, apasionada y largamente, pero que la vida les privó de su media naranja por alguna razón. Se las dedico a los que no sufren de amnesia afectiva, a los que tienen la dicha de admirar al ser que aman, a los que no se cansan de recasarse y a los que el amor, contra todo pronóstico, todavía les estremece.

*He bajado al menos un millón de escaleras  
tomado de tu brazo y ahora que no estás cada  
escalón es un vacío. Nuestro largo viaje también  
fue así de breve. El mío aún continua, pero ya no necesito  
las combinaciones, la reserva de asientos, las astucias,  
las afrentas de quien cree que la realidad es lo que vemos.*

*He bajado millones de escaleras tomado de tu brazo  
y no porque cuatro ojos puedan ver más que dos.  
Las bajé contigo porque sabía que de nosotros dos  
las únicas pupilas verdaderas, aunque nubladas,  
eran las tuyas.*