WALTER RISO

DESHOJANDO MARGARITAS

Acerca del amor convencional
y otras malas costumbres

WWW.XTHEDANIEX.COM

OCEANO

Prólogo

Este libro fue concebido originalmente como un texto de autoayuda, orientado principalmente a personas que tuvieran serias dificultades en expresar y/o recibir afecto. Sin embargo, a medida que me adentraba en el tema fui comprendiendo que no hay personas inmunes a los problemas que plantea la convivencia amorosa. De un modo u otro, todos estamos parcialmente afectados por la influencia social que no sólo impide el desarrollo natural y espontáneo del amor, sino que cultiva y promociona precisamente su opuesto: la violencia.

El amor es mucho más que un paquete comportamental. No se enseña a amar, se educa para amar. Es decir, existe una especie de aprestamiento afectivo, una serie de prerrequisitos iniciales que permiten, si el amor se da, vivenciarlo sin tantos obstáculos y maduramente. El amor no se busca, se encuentra. Pero también es cierto que a veces pasa por nuestras narices y no lo vemos. El miedo, las inseguridades, los mitos, la depresión y el estrés han creado una ceguera ante el amor. Creo que no estamos preparados

WWW.XTHEDANIEX.COM

para descubrirlo y retenerlo. La sociedad aún no ha sido capaz de construir una cultura del amor de la cual podamos alimentarnos.

Una de las funciones más importantes del psicólogo es hacer prevención primaria y secundaria. Es decir, colocar información científica al alcance de la población, para que ésta genere estilos de vida sanos y disminuya la probabilidad de contraer distintos tipos de enfermedades. Una psicología comunitaria, sin tanto diván y sin demasiadas ratas de laboratorio.

La psicología científica, y el enfoque cognoscitivo al cual adhiero filosófica y metodológicamente, se había mostrado tradicionalmente alejada del tema del amor. Aunque se habían producido recientemente algunas tímidas aproximaciones, el temor a alejarse del lenguaje científico y caer en la onda esotérica de la "nueva era", ha mermado con seguridad más de un intento. No obstante, en mi opinión, la ciencia psicológica está avanzando a pasos agigantados, generando cada vez más datos e interactuando de manera estrecha y fructífera con otras ciencias afines como la genética, la antropología, la inteligencia artificial, la biología, la neuroquímica, la lingüística, sólo por nombrar algunas. Quizás sea hora de abarcar el tema.

Muchos hallazgos son incluidos en el presente texto. La intención no es ofrecer técnicas estructuradas de mo-

WWW.XTHEDANIEX.COM

dificación de esquemas y comportamientos, sino brindar información actualizada y fácilmente entendible, señalar líneas de trabajo personal, áreas para desarrollar e inquietudes para pensar.

El libro está organizado en tres partes. En la parte I señalo algunas creencias irracionales culturalmente transmitidas sobre el amor interpersonal y sus consecuencias para la vida personal de la pareja. Propongo una visión más realista y menos romántica. En la parte II hago una descripción de los estilos afectivos negativos, fundamentándome en los nuevos enfoques de desórdenes de la personalidad. También analizo el tipo de intercambio afectivo inadecuado que establecen las personas. Finalmente, en la parte III, menciono algunas sanas costumbres que, a mi entender, contribuyen a fomentar el amor.

Una profunda convicción guía el contenido del texto: el regreso a las fuentes naturales. Es allí donde el ser humano hallará, probablemente, el significado de la vida. Debemos recuperar la capacidad innata de leer en la naturaleza. Ella nos habla todo el tiempo, pero hemos perdido la vieja gramática de la intuición. Un retorno al lenguaje natural del amor nos acercaría a una experiencia afectiva menos contaminada, más honesta, respetuosa, digna y realista. Quizás, en las raíces mismas de la evolución del hombre, algo limpio, no corrupto, aún espera por nosotros.

WWW.XTHEDANIEX.COM

Parte I

Reflexiones acerca del amor: Hacia una concepción realista del amor interpersonal

Cuando el amor os llame, seguidle, aunque sus caminos sean agrestes y escarpados.
Y cuando os hable creedle, aunque su voz pueda desbaratar vuestros sueños como el viento asola vuestros jardines.
Así como os agranda, también os poda.
Así como sube hasta vuestras copas y acaricia vuestras frágiles ramas que tiemblan al sol, también penetrará hasta vuestras raíces y las sacudirá de su arraigo de la tierra.

Jalil Gibrán

WWW.XTHEDANIEX.COM

WWW.XTHEDANIEX.COM

La gran mayoría de nosotros damos por sentado y estamos convencidos de que amar es la experiencia más gratificante y fundamental de nuestras vidas. Buscamos el amor por doquier, ya que lo consideramos fuente de felicidad y estabilidad, e incluso, no pocas personas estarían dispuestas a comprarlo o alquilarlo, si realmente se pudiera.

Tal como lo señalan expertos historiadores, resulta contradictorio que sea precisamente en nuestro convulsionado y acelerado siglo XX donde se haya configurado una especie de religión del amor. Es decir, aunque no parece haber un amor universalmente practicado, amar (y ser amado) suele ser una de las mayores aspiraciones y la principal forma de autorrealización de las personas.

El valor intrínseco del amor ha superado las especulaciones de los inversionistas. Lo hemos convertido en un valor absoluto que trasciende lo terrenal: "Todo lo bueno es amor" "El amor todo lo puede" "El amor es eterno, inagotable, incondicional", en fin, hasta "Dios es amor", lo que equivale a decir, "amor es Dios".

La cultura nos ha vendido, o mejor, publicitado, una idea romántica, dulce y tierna del amor, tipo Romeo y

WWW.XTHEDANIEX.COM

Julieta (hubiese sido interesante verlos veinte años después de casados) que, desafortunadamente, no parece coincidir con la realidad afectiva cotidiana.

Esta imagen, "inflada" y sobrevalorada, se convierte en la meta hacia la cual dirigimos la mayor parte de nuestras acciones y esfuerzos. La posición simplista de que si logramos amar a alguien todo es posible: amor igual magia. Si se piensa que el acto de amar lo es todo, o casi todo, se convertirá automáticamente en fundamental, determinante y necesario, y si algo, lo que fuere, nos ata, por definición seremos dependientes de ello y la dependencia es el peor enemigo del amor.

Personalmente no creo que el amor sea una especie de "nirvana sentimental" donde todo es bello. En mi vida profesional, los peores estragos psicológicos que he tratado han sido causados por sentimientos de amor extremadamente intensos. He visto personas destruirse lentamente, atrapadas en la maraña de un sentimiento incontrolable y compulsivo por amor a alguien. Se podrá argumentar que "eso", entonces, no es un "verdadero amor", o que, en su defecto, se trata de un amor enfermo. Si es así, son muy pocas las personas sanas que realmente experimentan ese sentimiento puro y descontaminado. Bienvenido al mundo de los "anormales". ¿Quién no ha sufrido por amor alguna vez en la vida? ¿Llamaríamos patológicas nuestras depresiones de ado-

WWW.XTHEDANIEX.COM

lescentes por no ser correspondidos? El amor, tal como lo conocemos, no parece ser la panacea.

Buda decía que la otra cara del amor es el miedo. En mi opinión, la cultura ha mercadeado sólo el lado bueno. Si la mayoría de los humanos no llegan a sentir ese amor teórico y abstracto, pongamos los pies en la tierra y veamos las cosas como son y no como nos gustaría que fueran. Queramos o no, aunque nos neguemos y hagamos pataletas, las personas sufren por eso que llamamos amor. Pareciera que no somos capaces de amar en los términos que marca el concepto y la semántica de la definición filosófico-académica. Los avances en psicología científica muestran que el amor conlleva casi siempre una alta dosis de ansiedad, incluso en niños recién nacidos.

No niego la existencia y la importancia de los lazos afectivos para el ser humano. Lo que rechazo es el concepto mítico y utópico del amor interpersonal. Tampoco menosprecio lo positivo del amor, sino que recalco lo negativo.

El amor que practicamos no es inmaculado. Matamos por amor, nos suicidamos por amor, peleamos por amor, nos anulamos por amor, robamos por amor y sobornamos por amor. El reino del amor es posiblemente el que más sangre ha derramado en la historia de la humanidad y, aunque no poseamos datos sobre su influen-

WWW.XTHEDANIEX.COM

cia en los desastres económicos, claro está a excepción de Julio César y Cleopatra, siempre he sospechado que las amantes tienen más influencia que Harvard en las grandes decisiones monetarias de los economistas y hombres de negocios. ¿Cuántas veces has sentido envidia y has deseado el mal del prójimo en nombre del amor? Si miramos a nuestro alrededor de manera seria, veremos un sinnúmero de disparates cometidos en su honor. La idea no es negar el hecho de amar, sino prepararnos para desmitificar el amor y colocarlo en su sitio. Debemos entender de una vez por todas que amar a otro humano es un hecho complejo donde intervienen aspectos placenteros y también dolorosos. Aquellas relaciones afectivas que se construyen con bajas dosis de realismo no son de buen pronóstico. La creencia en un amor interpersonal eterno, que crece y escala montañas, no es objetiva y con seguridad dañina.

Mi actitud frente al amor no es pesimista, sino realista. Inclusive soy optimista ante la posibilidad de que algún día la humanidad alcance un nivel superior en su capacidad de amar y que realmente, como decía Fromm, "Cuando ame a mis hijos ame a todos los niños del mundo a través de ellos". Creo sinceramente que la conciencia de la humanidad producirá una profunda y revolucionaria transformación alrededor del amor y más específicamente de un "amor Krishnamurti", si se me

WWW.XTHEDANIEX.COM

permite el desliz. Pienso que es en las relaciones cotidianas, en el mundo concreto y en la vida de todos los días, donde el ser humano comienza a trascender. Aprender a relacionarse afectiva y efectivamente, en el aquí y el ahora, es contribuir a esa transformación.

Desde mi óptica, al menos dos factores han favorecido la glorificación irracional y los malentendidos alrededor del amor. El primero más por desinformación y el segundo más por educación, o mala educación.

La primera cuestión está referida a la creencia de que el amor es **único** y **absoluto**. La idea de un amor estático está, consciente o inconscientemente, arraigada en la mayoría de las personas. Sin embargo, muy a pesar de los viejos románticos, los hechos no apoyan la hipótesis del amor inalterable. El concepto de amor al que estamos acostumbrados es móvil y yo diría que hasta volátil. Hay varios tipos de amor. Las personas no suelen interpretarlo (vivirlo) de manera igual y ha sufrido innumerables cambios desde el punto de vista histórico. Creemos que cuando hablamos de amor estamos diciendo lo mismo. Damos por hecho que nuestro interlocutor entiende el amor de la misma manera, y eso no parece ser así en un gran número de casos. No hay acuerdo en el amor. Como es obvio, y en consecuencia, no todos se comportan de igual manera en el intercambio afectivo. Muchas de las controversias en las parejas se

WWW.XTHEDANIEX.COM

solucionarían diciendo abiertamente qué entienden por dar y recibir afecto. Cualquiera que haya tenido una relación amorosa intensa sabe el gran enredo que se produce por no estar hablando de la misma cosa. A veces optamos por el camino más fácil: mutis por el foro. El enredo sigue, pero no se nota, lo cual es un error: más vale una pelea clara que un acuerdo confuso. No obstante, cabe señalar que algunas parejas se terminan de desbaratar por entrar en un afán desesperado y compulsivo de hablar, al mejor estilo de Bergman en *Escenas de la vida conyugal*. La poca comunicación es mala, la verborrea es insoportable. El camino más adecuado parece ser cuasipolítico: acuerdo sobre lo sustancial y reglas claras.

El segundo factor lo componen cuatro supuestos o creencias erróneas que, aun habiendo sido víctimas de ellas, inexplicablemente las seguimos transmitiendo de generación en generación: *el amor es dicha y placer* (la felicidad del amor), *el amor es para siempre* (la inagotabilidad del amor), *el amor es excluyente* (la exclusividad del amor) y *el amor todo lo puede* (la incondicionalidad del amor). Estas cuatro formas de pensar se configuran en una verdadera bomba de tiempo, no sólo para los recién casados, sino para cualquiera que inicie una relación afectiva. La realidad parece mostrarnos otra cosa: la naturaleza del amor interpersonal es conflictiva (felicidad relativa), el amor se acaba (si no se trabaja se atrofia), se puede amar

WWW.XTHEDANIEX.COM

a más de una persona a la vez (no es totalmente excluyente) y el amor suele desertar ante condiciones adversas (solidaridad relativa).

La relatividad del amor

Tal como dijimos, la manera de conceptualizar el amor, y por ende de sentirlo, es una variable muy importante en las relaciones afectivas. Si se ve el amor como algo absoluto e inalterable que se encuentra más allá de las fronteras y las nacionalidades, cualquier relación estará condenada al fracaso por la misma imposibilidad de llenar los requisitos. Las "fallas" o los "signos" de un amor con minúsculas no se harán esperar. La convivencia cotidiana destruirá las ilusiones y sobrevendrá la decepción. Desgraciadamente, cuando la realidad golpea, es más fácil decir: "No me amas de verdad", a concluir: "Mi creencia sobre el amor es irracional".

Un ejemplo diciente de lo relativo del amor se produce en las relaciones esquimales, donde el hombre entrega sexualmente a su mujer a la visita como acto de cortesía. ¡La ofensa está en que no se acuesten con la señora! Una persona con un criterio inflexible del amor diría que están locos y que el pobre esquimal es un cornudo. Un antropólogo hablaría del relativismo cultural y de que las cosas deben comprenderse dentro de su con-

WWW.XTHEDANIEX.COM

texto histórico, lo cual no implica que entregue a su señora a la próxima visita.

La concepción del amor también ha variado a través de la historia de la humanidad. Es sólo a finales del siglo XVI, en Europa principalmente, donde el amor comienza a considerarse de manera abstracta y sin tener en cuenta a la persona. Hasta ese entonces el amor era inseparable de quien lo ejercía. Estaba particularizado: "Los amores de fulanita". La idea abstracta de amar sólo era tema de interés para la religión y la moral. El amor era visto como una relación y, según algunos autores, la noción de sentimiento parece desconocida en ese siglo.

La humanidad parece haber evolucionado de un concepto objetivo, particular y exterior de amor, a una idea más abstracta, interior y universal en el siglo actual. Si este cambio sugiere un avance o un retroceso, está por verse.

Este ascenso del amor a la categoría de sentimiento se configura más claramente en el siglo XVIII, cuando comienza a imponerse la moda del amor conyugal (también fue una de las épocas de mayor promiscuidad). Hasta ese entonces se hablaba del amor, pero no del amor matrimonial. El matrimonio iba por un lado y el amor por otro. El objetivo del matrimonio era fecundar y procrear, para garantizar así una descendencia y los consabidos herederos. El matrimonio tenía la función de "aliar",

WWW.XTHEDANIEX.COM

por lo tanto, más que amor, se pedían deberes conyugales que permitieran sostener la relación. El matrimonio por "conveniencia" (al cual se referiría Nietzsche un siglo después) se privilegiaba sobre el matrimonio por "inclinación" (amor), ya que parecía más seguro y duradero. La idea era que el amor "pasional", "profano", "insensato", "loco" y "poco casto", se acababa con el tiempo y lo que quedaba era la disolución de la pareja y las fortunas. Más aun, algunos datos sustentan que en el siglo XVII los jueces sancionaban drásticamente los matrimonios "por amorío" y no aceptaban de ninguna manera una disolución por falta de amor. Los amores "demasiado ardientes" eran vistos como peligrosos. Algunos señores feudales decidieron instalar prostíbulos en sus comarcas para que sus descendientes, y los amigos nobles, se mantuvieran "desahogados" y no cometieran disparates por deseo o atracción sexual-pasional.

A regañadientes, después de un siglo de polémicas, estado e iglesia se ven obligados a aceptar explícitamente y legalizar la idea de que el amor podría llegar a ser la base del matrimonio. Aunque algunos avanzados católicos del siglo XV (Dionisio de Cartujo) y XVI (Tomás Sánchez) promulgan un alivio a los estoicos cristianos de la época, es en 1964 cuando el Segundo Concilio Vaticano funda y reafirma definitivamente el matrimonio, tanto sobre el amor como la procreación. Es preci-

WWW.XTHEDANIEX.COM

samente en esta década cuando el amor se acepta sin condiciones y definitivamente se universaliza a través de otros movimientos sociales.

¿La forma de amar varía con las épocas? Parece que sí. Era distinto amar en el aquel entonces que ahora. La historia muestra no sólo un cambio significativo en la noción de amor, sino en la manera de expresarlo y valorarlo.

El amor tampoco está por encima de las costumbres. Es distinto amar en Japón que en Colombia. Y sin ir tan lejos, las relaciones afectivas hombre-mujer en la Costa son considerablemente diferentes a la de los antioqueños. Cualquier pareja sabe que el amor es cambiante.

Si encasillas el amor en una definición rígida y lo miras como una experiencia salida de la realidad, te defraudará. Perderás la capacidad de vivirlo como un evento totalmente fresco y nuevo. Lo contaminarás con tus prejuicios y prevenciones. El amor necesita libertad, sin evaluaciones autoritarias y criterios dogmáticos.

Muchos de mis pacientes, frente a nuevos contactos interpersonales, dicen: "Sí pero... no era lo que esperaba". Al analizar sus expectativas suelo encontrar una posición irracional ante el amor, sumamente novelesca y ciega, sustentada en vivencias ajenas, libros, películas, telenovelas y valores sociales, los cuales promocionan el absolutismo del amor. Las actitudes mentales estrechas

WWW.XTHEDANIEX.COM

no dejan entrar el amor, porque el amor necesita espacio para manifestarse y crecer.

Como acercarse al amor sin creencias parece ser muy difícil, aunque sería lo más recomendable, tratemos al menos de aproximarnos a él con una actitud de exploración abierta y no con la molesta intención de verificar el concepto de amor que nos han enseñado. Cuando intentamos imitar otras experiencias afectivas disecamos el amor, lo convertimos en una burda réplica o, a lo sumo, en una buena falsificación.

La historia enseña que cada época, pueblo y comunidad, además de herramientas y medios de producción, construye su propia noción de amor, y cuando dicha noción se instaura y solidifica, se transforma en una imposición tajante que, paradójicamente, no deja amar libremente.

La multiplicidad del amor

Definitivamente, la idea que manejamos del amor no es un bloque indivisible. 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 diferenciarlo de acuerdo con el objeto

WWW.XTHEDANIEX.COM

amado: amor filial, maternal, a sí mismo, a Dios, amor incestuoso, etc. Otras propuestas, que no señalaré aquí, han intentado "despedazarlo" en trozos, afortunadamente sin éxito.

Independiente de las múltiples acepciones del término, 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 amanti", por lo general hay comportamientos muy definidos y claros donde vamos depositando, diferencialmente, nuestros mejores afectos.

Desde mi punto de vista, la mejor manera 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). Analizaré cada uno en detalle.

Amor Tipo I

El proverbio "hay amores que matan" es real y existe. Para muchos es una dulce muerte y una bendición. Para otros, la peor de todas, porque es lenta y desgarradora. No me refiero a garrotazos o golpes físicos, que también matan, ni al desamor que produce un rechazo, sino a las

WWW.XTHEDANIEX.COM

consecuencias de "amar" demasiado a alguien, incluso siendo correspondido. Yo agregaría: "Hay amores que duelen".

Todos hemos tenido "tragas" y enamoramientos que se volvían por un tiempo inmanejables. Casi como una obsesión, invadían nuestro espacio y pensamientos durante todo el día. Al levantarnos por la mañana, como un fuego, la imagen de la persona "amada" llenaba el interior de nuestro ser y todo ardía en llamas. En muchos casos, ese calor escapaba de control y se convertía en un verdadero incendio de proporciones gigantescas. Había un momento, un instante, a partir del cual ese sentimiento producía un efecto inesperado e incontrolable: nos volvía un fracaso adaptativo.

Mis características psicológicas durante los primeros días de mi primer amor eran: baja concentración, falta de atención y dispersión mental, lentitud al hablar, movimientos torpes, baja generalizada de rendimiento (deporte, estudio), hipomanía (esto significa euforia exagerada), inapetencia, trastornos del sueño (agradables, pero trastornos al fin), obsesión, mi musculatura se volvió flácida, para citar sólo algunas de ellas. La motivación estaba reconcentrada en un punto, por lo tanto, todo me importaba un rábano (algo así como, "ella lo es todo"). Si esa sensación, que afortunada o desafortunadamente he vuelto a sentir a lo largo de mi vida en otras ocasiones, se hubiera

WWW.XTHEDANIEX.COM

mantenido por un tiempo más prologado, mi organismo hubiese entrado en colapso. No podría haberme adaptado al medio, ni haberlo soportado físicamente. Creo que mi cociente intelectual, que supuestamente debe mantenerse estable, bajó durante esa época; una sonrisa medio estúpida acompañó mi expresión facial. Pero, pese a todo, era feliz sintiendo aquello, y lo que era más extraño aun, no quería que se acabara. Como un sediento de amor, demandaba más y más de esa sensación apabullante.

¿Es posible que esa sensación perdure más de lo necesario? No es muy común, pero en algunos casos sí. Algunas personas tienen el don (¿o la mala suerte?) de que cuando son tocadas por esta especie de virus afectivo, permanecen demasiado tiempo en él. Depende de la vulnerabilidad afectiva o de la predisposición a sentir. Hay individuos hipersensibles al amor y otros insensibles. Estas variaciones están determinadas por factores psicológicos, familiares y posiblemente genéticos. Uno de mis clientes sufrió de manera frecuente brotes de amor Tipo I, hacia la misma persona, durante cuatro años.

Veamos este relato de la paciente K, afectada de amor Tipo I, durante los tres primeros meses de relación con su amante:

"Es como si me doliera el alma. Usted no alcanza a saber cuánto me agota y cansa este sentimiento... Va a acabar conmigo... No hago otra cosa que pensar en él

WWW.XTHEDANIEX.COM

todo el día... Las cosas no me producen el mismo placer... Lo único que quiero es estar con él... Hasta he descuidado a mis hijos...

"¿Qué pasa doctor? ¿Acaso me estoy enloqueciendo? Espero la noche con ansiedad para dormirme y ya no pensar... Esto es demasiado fuerte e intenso... No sé cómo manejarlo... Realmente no sé si quiero manejarlo... Cuando estoy con él es como si le pusieran color a la vida.Vivo todo el tiempo esperando esos momentos... A mi marido lo quiero, pero no sé... No es lo mismo. Esto es mayor que mis fuerzas..."

Contrariamente a lo que podría pensarse, K era una señora de 35 años, sin problemas psicológicos especiales, con una muy buena familia y un marido con el cual mantenía buenas relaciones afectivas y sexuales. Se destacaba profesionalmente como persona segura, eficiente y con excelentes relaciones interpersonales. He visto hombres supremamente poderosos, líderes económicos y políticos, comportarse como una mansa oveja frente a un amor Tipo I. También los he visto derrumbarse psicológicamente y llorar como niños indefensos. El amor Tipo I vuelve frágil a la persona más fuerte.

Tratemos de no evaluar ni enjuiciar moralmente la conducta de K por un instante. El deseo sexual, en este caso, era secundario. La señora K no necesitaba fisiológicamente a su amigo, sino afectivamente: lo amaba.

WWW.XTHEDANIEX.COM

Tenemos la tendencia a pensar: "Algo tenía que andar mal, para que a esta señora le pase algo así". Sin embargo, en este caso, como en tantos otros, no pasa nada; ningún evento de la vida del sujeto "explica" el enamoramiento. No tengo que estar necesariamente con SIDA para que me ataque un "dengue" o cualquier virus similar. Puedo estar bajo de defensas, pero no debo estar enfermo previamente para que me pesque un resfriado. En el caso del amor Tipo I, "eso" simplemente llega. No se busca, se encuentra en cualquier parte.

Para mí, la fidelidad es una combinación de autocontrol y principios y no, como han querido hacernos creer algunos moralistas, ausencia de deseo y sentimientos. La fidelidad no es otra cosa que saber anticipar y evitar. Pero ante algunos amores Tipo I es tal la fuerza y la rapidez con que aparecen, que no hay autocontrol ni razones que valgan. De manera similar se esfuma cuando quiera, no cuando se lo demandan las circunstancias o los malos comportamientos de la media naranja. Entre otras cosas, la señora K duró ocho meses con el amor Tipo I hasta que desapareció solo.

Es como el miedo a las cucarachas. Uno puede explicarle al paciente que son pequeñas, menos fuertes, que no son infecciosas, fáciles de matar, etc. Al cabo de cuarenta y cinco minutos, el sujeto dirá que lo entendió, se sentirá más animado y hará votos de valentía de no vol-

WWW.XTHEDANIEX.COM

ver a caer en tan miserable, absurdo e indignante miedo. Sale, ve una cucaracha y se desmaya. Le entró por un oído y le salió por el otro. La fuerza del miedo puede más que la razón, cuando el primero es intenso. En cierta ocasión le dije a un paciente que quería dejar a su amante que se la imaginara defecando. Al sujeto le pareció interesante la sugerencia porque era muy escrupuloso. Luego de utilizar imaginación emotiva (así se llama la técnica) por un espacio de tiempo considerable, abrió los ojos y sonriendo me dijo: "¡Se veía tan bella!" En el amor Tipo I, el corazón puede más que la fría lógica.

Este aspecto nos aproxima a la idea de que el amor Tipo I tenga alguna base bioquímica que lo sustente (la famosa "química") o subcortical que lo regule. Cuando se dispara, tira por la borda cualquier cosa que se le atraviese, razón incluida. Este arraigo en lo impulsivo nos recuerda aquellas enfermedades psicológicas, cuyos esquemas son básicamente afectivo-biológicos, es decir, donde el aprendizaje no es tan claro.

La mayoría de los "afectados" ni siquiera saben decir cuándo y dónde comenzó: "No sabría responderle, doctor, fue como de pronto... Sin darme cuenta y ahí estaba". No es explicable.

No estoy justificando la infidelidad o las locuras que se cometan bajo los efectos del amor Tipo I, sino mos-

WWW.XTHEDANIEX.COM

trando dos de sus características fundamentales: la incontrolabilidad y la irracionalidad.

¿No hay razones lógicas que expliquen la ocurrencia del amor Tipo I? No niego que las pueda haber, pero técnicamente hablando, son sumamente difíciles de hallar. Y aunque existan factores mentales y ambientales predisponentes, su peso es mínimo a la hora de producir cambios. Algo similar a lo que ocurre en el síndrome premenstrual, las depresiones de corte bioquímico y las fobias preparadas o heredadas.

El amor Tipo I, entonces, parece estar definido por un proceso más fisiológico-subcortical-primitivo-bioquímico. Generalmente funciona como una emoción intensa y de duración no muy larga (aunque hay excepciones).

Desde el punto de vista psicológico presenta los siguientes problemas para el sujeto:

A. Durante su estadía, el sistema de procesamiento humano sufre un número considerable de alteraciones en la memoria y la codificación informacional, en la resolución de problemas y en la ejecución de tareas (errores, torpezas).

B. Demanda un gran gasto energético, por lo que después de un tiempo sobreviene el cansancio físico y psicológico.

C. Absorbe todo el potencial hedonista y, en conse-

WWW.XTHEDANIEX.COM

cuencia, los otros factores motivacionales del ambiente inmediato pierden valencia y fuerza. El sujeto se vuelve dependiente al extremo de su fuente de placer.

D. Durante este tipo de amor se pueden cometer las locuras más extravagantes como, por ejemplo, contraer nupcias o suicidarse. El nivel tan intenso de afecto encubre cualquier cosa, como el agua en un embalse. Pero luego, cuando descienden los caudales, aparecen cosas que el sujeto nunca había visto. Lo que antes era hermoso (v.g. el aliento por la mañana) ahora resulta espantoso e insoportable.

E. El estado afectivo, al estar alterado, no discrimina con claridad los afectos de otras personas diferentes al amor principal, de ahí que los amigos, los padres, los hermanos, todos pasan a un segundo plano.

F. Debido al predominio subcortical, las razones lógicas (corteza cerebral) no producen efecto e incluso molestan. El sujeto con amor Tipo I sólo soporta estar con personas que acepten su comportamiento. Si algún amigo o amiga critican lo "apasionado" de su amor, el sujeto los convierte automáticamente en enemigos.

Desde una perspectiva evolucionista, es decir, para la supervivencia de la especie humana, ¿de qué sirve el amor Tipo I? ¿Cuál es su función biológica? ¿Cuál su valor adaptativo? Considerando su sustrato orgánico, se esperaría un sentido biológico. Sin embargo, no se necesita

WWW.XTHEDANIEX.COM

para el apareamiento sexual de la especie (el deseo ya cumple esa función con bastante éxito), ni tampoco para producir aproximación física con el fin de brindar protección (el que sufre de amor Tipo I apenas si es capaz de cuidarse a sí mismo).

Los hechos tienden a mostrar que el amor Tipo I es una simpática enfermedad transitoria, socialmente aceptada, de carácter alucinatorio, no contagiosa, pero en algunos casos peligrosa. Posiblemente, al no poder controlarla, las culturas optaron por permitirla. Desgraciadamente, no hubo campañas de prevención sobre las contraindicaciones que acompañaran la legalización.

El amor Tipo I nos transforma en una especie de licuadora en cortocircuito, pero hemos aprendido a convivir con él y a soportarlo. Después de todo, y pese a los riesgos, no hay sensación igual. Además es gratis y no da cárcel.

El amor Tipo I no se puede cultivar, simplemente **es**. Cuando llega no pide permiso, se impone como una de las experiencias conocidas más intensas. Su "magia" se nos manifiesta como un hecho incuestionable, la cual nos arrastra irremediablemente al éxtasis. El amor Tipo I no es para "pensarlo", sino para vivirlo, y por qué no, para disfrutarlo.

No obstante, tal como señalé anteriormente, estar "enamorado del amor" puede ser una forma de adicción

WWW.XTHEDANIEX.COM

encubierta que empuja al organismo hacia el agotamiento psicológico y las frustraciones permanentes. Las ganas desesperadas de amar, como cualquier tipo de deseo, en última instancia, es destructivo. Si haces del amor Tipo I una necesidad básica y fundamental, te convertirás en un adicto afectivo.

"El amor — decía Tagore — es como las mariposas, si tratas de alcanzarlas desesperadamente, se alejan; pero si te quedas quieto, se posan sobre ti".

Amor Tipo II

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 contraída. Obviamente, es más aburrido y flemático. Esta emoción mentalizada, con el tiempo se estabiliza y adquiere la forma de sentimiento sosegado y apacible. Representa, a mi entender, el amor que define las llamadas "buenas relaciones matrimoniales".

Interviene principalmente la corteza cerebral y, por lo tanto, es producto de la consciencia. Mientras el amor Tipo I es un potro desbocado, el amor Tipo II está permanentemente sometido a evaluación y control por parte del sujeto. Es decir, es manejable.

Esta posibilidad de modulación afectiva se utiliza prin-

WWW.XTHEDANIEX.COM

cipalmente para empujar, rescatar y nivelar las bajas afectivas. Cuando la pasión que acompaña al amor Tipo I cae vertiginosamente, el empleo serio y persistente de la voluntad puede llegar a levantarlo hasta un punto medio, menos intenso, pero más seguro, y se configura el amor Tipo II. Los optimistas sostienen que con trabajo y atención despierta es posible mantener el afecto y el deseo dentro de ciertos límites tolerables y permitidos; los pesimistas niegan esa posibilidad y los realistas son escépticos. Desde su perspectiva yogi, Paramahansa Yogananda simplemente lo considera innecesario:

"El matrimonio resulta innecesario para quienes ya se han casado con toda la intoxicante dicha divina. De ahí que Jesús, San Francisco, el Swami Shankara, Babaji y otros hayan permanecido solteros pues habían encontrado el amor divino y la alegría perfecta y su compañero perfecto en el amor perfecto y completo de Dios; no necesitando, por tanto, del matrimonio humano.

"El matrimonio es, sin embargo, una manera ilusoria de encontrar a Dios. Las parejas de casados, en la luna de miel o bajo el influjo de la pasión o la emoción, se prometen uno al otro amor eterno; pero al morir ellos la luna se ríe de sus esqueletos regados por las tumbas y de todas las piadosas mentiras que se dijeron bajo el intoxicante influjo de la emoción, y de todas las promesas que dejaron de cumplir en la vida".

WWW.XTHEDANIEX.COM

Una buena relación de amantes necesita una dosis alta de amor Tipo I. Aquí el esfuerzo y la voluntad son innecesarios. El compromiso es hormonal, insisto, no necesariamente sexual. Predomina el principio del placer.

Una típica relación de esposos necesita amor conyugal Tipo II. Aquí la taquicardia y las ganas incontrolables son un estorbo, si es lo único que se tiene. Se necesita convivir. El sentimiento, mediado por la razón, permite sobrellevar momentos difíciles, resolver problemas y controlarse cuando sea necesario. Predomina el principio de la realidad.

Reconozco que la anterior aseveración no puede llevarse al extremo. Si el amor conyugal fuera únicamente voluntad y compromiso, como sostenían algunos psicoanalistas, sería una obligación asfixiante. Si el amor fuera sólo un acto mental puro, no sería distinto a jugar un partido de ajedrez. La responsabilidad asumida de compartir una vida sin nada de amor es una de las formas más terribles de esclavitud. Obviamente, en el contrato matrimonial debe existir afecto, no necesariamente amor Tipo I o amor pasional tipo noviazgo, pero sí un sentimiento positivo de aproximación y de bienestar compartido, además de una buena dosis de atracción sexual. Una relación basada únicamente en la conveniencia mutua se tornaría intolerable. Un aséptico amor Tipo II convertiría el amor en un simple acto administrativo.

WWW.XTHEDANIEX.COM

El amor Tipo II parece ser más adaptativo. No altera tanto el funcionamiento total del sujeto, es más refinado y elegante (menos primitivo), desarrolla un autocontrol saludable para la convivencia monogámica y no interfiere las capacidades de procesamiento de la información necesaria para la supervivencia del ser humano. Más aun, facilita la resolución de problemas en situaciones de incertidumbre afectiva.

Sin embargo, debido a que la respuesta fisiológica y el sentimiento que lo acompaña tienden a ser planos, existe una probabilidad alta de caer en el tedio. El amor Tipo II necesita estimularse y "sazonarse" de vez en cuando con locuras simpáticas similares al amor Tipo I. Jugar con el deseo y la atracción, si la hubiera, mediante fantasía e imaginación creativa, permitirá emocionalizar el amor mental de vez en cuando, enchufarle energía afectiva y escapar de la monotonía. Si se logra el punto adecuado, el amor Tipo II, además de realista, dejará de ser cansón. El genial Bertrand Russel afirmó: "Una buena vida es aquélla inspirada en el amor y guiada por la inteligencia".

Cuando la actividad emocional no es muy intensa y existen otros componentes, la corteza cerebral, por medio del pensamiento, puede influenciar su intensidad y frecuencia. El nivel de afecto que se maneja en el amor Tipo II, al no ser tan fuerte, permite lo anterior. Si no

WWW.XTHEDANIEX.COM

estimulas la parte emocional del amor Tipo II, se agotará. Desde este punto de vista, amar sí es un decisión.

En cierta ocasión hablaba sobre este tema con uno de mis pacientes, el cual pensaba que el matrimonio estaba pasado de moda y debía abolirse. Consideraba, además, que su matrimonio era muy harto y aburrido. Le expliqué que realmente dependía de él, y que si sentía algún afecto positivo por su esposa, valía la pena intentarlo. "Usted puede intentar cambiarlo. No sé si lo logrará. Puede probar a ver qué ocurre, pero no se resigne. Si no funciona, ya sabrá qué hacer". Cuando me preguntó qué se necesitaba para lograr cambiar el fastidio y el ostracismo cotidiano, por felicidad y alegría, le contesté: "Las personas que han estado en su situación y han logrado rescatar su matrimonio sostienen que se necesitan tres ingrediente básicos: tenacidad, persistencia y paciencia". Me miró, hizo una pausa prolongada, movió la cabeza de lado a lado y dijo: "¡Dios mío!" Creo que en ese instante, después de casi diez años de casado, comprendió que se hallaba inmerso en un amor Tipo II más exigente y menos alegre que el Tipo I. Nunca volvió a sus citas.

Amor Tipo III

La estructura subyacente del amor Tipo III es biológica, heredada, instintiva y compartida por un grupo con-

WWW.XTHEDANIEX.COM

siderable de la especie animal. Su función principal es la de mantener la supervivencia de la especie mediante la protección y el cuidado de los indefensos recién nacidos. La esencia psicológica central de este amor es la incondicionalidad.

Mientras el amor Tipo I es más emocional (se siente mucho) y el Tipo II más pensante (se reflexiona mucho), el amor Tipo III es más comportamental. La madre prodiga cuidados, debe ser responsiva (responder) a las necesidades del niño y actuar. El amor maternal debe "verse" para que exista en su verdadera dimensión. El amor maternal es entrega, porque "dar" es la única forma de garantizar su función de ayuda. Más aun, el amor Tipo III no puede esperar nada a cambio, porque perdería eficiencia. Aunque la madre adquiere beneficios afectivos secundarios y se "realiza" a través de sus hijos, los comportamientos están dirigidos a socorrer y asistir desinteresadamente. Cuando más la necesitan, más se despliega la conducta dadora: "Al hijo calavera es al que más se quiere". No estoy hablando de una madre ideal, sino del proceso básico que sustenta su papel. Habrá madres más "mamás" y otras más "madrastras". Las hay buenas y malas. Pero la gran mayoría desempeña su papel altruista durante toda la vida.

Si bien el padre interviene activamente y algunos parecen madres, no creo que exista una tendencia bio-

WWW.XTHEDANIEX.COM

lógica e instintiva a desarrollar apego hacia el hijo tan fuerte como en la mujer. Es indudable que el padre es más condicionante. Los hombres nunca somos simbióticos con nuestros descendientes, al menos físicamente, lo cual nos coloca desde el comienzo en un papel más independiente y menos comprometido. Sin embargo, los factores ambientales y de aprendizaje social compensan esta desventaja, y el hombre puede desarrollar repertorios de protección supremamente efectivos.

Esta predisposición biológica a cuidar a sus hijos, posiblemente sea la explicación de por qué las mujeres aman tan intensamente. Aunque es posible hallar excepciones, pienso que las mujeres son más fuertes y valientes al amar, no sólo maternalmente, sino en general. No me imagino una versión masculina de *Atracción fatal*. Una mujer enamorada, casi siempre, es más peligrosa que un hombre enamorado. Ésta no es una posición machista, sino feminista.

A veces, el amor Tipo III se generaliza trasladándose a otras personas distintas. He visto pacientes con una capacidad de producir amor Tipo III verdaderamente impresionante. Cuando los repertorios básicos de apego y cuidado son muy fuertes, es posible que se mezclen inadecuadamente con el amor Tipo I o Tipo II. Son las parejas donde ella sobreprotege y contempla al marido de forma maternal, le soluciona los problemas antes de

WWW.XTHEDANIEX.COM

que ocurran, lo regaña y lo "educa", habla en su lugar y hace el amor, obviamente incestuoso, por él. La versión masculina de este tipo de relación es el paternalismo; pero cuando el hombre es paternalista, no ama como la mujer, sino que subestima. Es indudable que el amor maternalista y paternalista ofrecen ciertas ventajas transitorias para la adulta-niña (v.g. la comodidad), pero con el tiempo generan inseguridad, dependencia y pérdida de autoestima.

Mientras el amor Tipo I es egocéntrico (busca sentir) y desequilibrado hacia uno mismo, el amor Tipo III es adjudicador (busca hacer sentir) y desequilibrado hacia afuera.

Quizá una buena relación afectiva interpersonal necesite tanto la pasión del amor Tipo I (deseo-atracción, 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-compasión). Para ser más preciso, 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.

WWW.XTHEDANIEX.COM

La supuesta felicidad del amor

El amor interpersonal, al menos en este mundo, no está libre de problemas. Cada amor arrastra su propio lastre que le impide volar. Si hay sobrepeso, ni siquiera permite el mínimo desplazamiento: el amor se vuelve inválido. Amar no es como soplar y hacer botellas, aunque tengamos todas las buenas intenciones. Establecer un vínculo afectivo es iniciar un intercambio que incluye lo que uno verdaderamente es. Podemos disimular los defectos al comienzo, pero las máscaras cansan y a la larga o a la corta, nos pillan. El acto de amar expresa lo que uno es, con "taras" y traumas incluidos. Es imposible desligar el lado malo y sólo entregar lo bueno: el amor es un problema de calidad total.

En la manifestación del amor se refleja la fibra íntima del ser humano, sin tapujos ni disimulos. La desnudez psicológica que exige cualquier relación afectiva bienintencionada, confronta, y por eso asusta.

El amor interpersonal no puede encerrarse en una urna y alejarlo de la contaminación de los propios temores, envidias e inseguridades, porque somos ese amor. Decir que el amor está libre de problemas y conflictos es querer desconocer la esencia misma de su principal ejecutor. No solamente creamos la forma de expresar el

WWW.XTHEDANIEX.COM

amor, sino su contenido. Una persona realista en el amor sabe esto, no espera recibir "peras del olmo".

Estoy afirmando que el amor es inseparable de quien lo administra; si conocemos el agua que nos moja, estaremos alerta y evitaremos las sorpresas desagradables. Una de mis pacientes aún se sorprendía negativamente, después de cuarenta años de casada, porque su esposo no era detallista con ella.

Sin llegar a esos extremos, amar es perder unas cosas por otras. Independiente del placer que nos proporciona o con el gusto que lo hagamos, el amor siempre arrebata, reclama y expropia algo importante de uno. Hay que estar preparado para ello. Algunas veces lo devuelve con creces, otras no.

Me pregunto si es posible que, siendo como somos, el amor entre humanos se mantenga ajeno al sufrimiento y sea fuente de felicidad plena. Sería estúpido negar los momentos de dicha y placer que existen en las relaciones amorosas. Pero como vimos anteriormente, depende del tipo de amor. El amor Tipo I es una especie de orgasmo en cadena. En el amor Tipo II y Tipo III los minutos de dicha no son tan frecuentes como han querido hacernos creer. Yo diría que ante algunos deberes socialmente asumidos e inescapables, no tenemos otra opción que verlos como una "responsabilidad gustosa", una "obligación limitada agradable" o una "resignación

WWW.XTHEDANIEX.COM

sabrosa irreversible''. La famosa cruz de las abuelitas: el culto al sufrimiento.

Los datos disponibles por la ciencia moderna hacen pensar que el conflicto es inherente a las relaciones interpersonales afectivas. Desde mi óptica, y tal como puede observarse en las relaciones tempranas que el niño establece con su madre, la ambivalencia acompaña el vínculo afectivo prácticamente desde sus comienzos.

Primero señalaré dos de los más importantes comportamientos innatos del hombre: el apego y la exploración, para después analizar sus implicaciones para el amor interpersonal.

El comportamiento de apego

El niño al nacer trae consigo distintos comportamientos instintivos que facilitan la supervivencia en un mundo amenazante y peligroso. Por ejemplo, la expresión facial y el llanto cumplen la función de avisar a otros que algo anda mal. Pese al respetable intento genético de la naturaleza por proteger al infante, los repertorios de conducta que se heredan no son suficientes. El hombre es el animal que más se demora en independizarse de sus protectores dentro de la escala zoológica. En el momento de su nacimiento, es el ser más expuesto e indefenso. Es increíble que un ser tan vulnerable y frágil llegue a transformarse en el mayor

WWW.XTHEDANIEX.COM

depredador conocido en la historia del planeta. De todas formas, el niño no puede subsistir por sí mismo hasta después de varios años de entrenamiento y maduración fisiológica. El niño *necesita* los cuidados de alguien para sobrevivir. El ser humano nace dependiente y, por ende, utilitarista. La aproximación y la búsqueda de la fuente de seguridad por parte del niño en los primeros meses de vida, más allá de nuestra romántica aspiración, está asentada en la emoción primaria del miedo.

Al repertorio comportamental instintivo que intenta alcanzar y conservar la proximidad de algún individuo para obtener sus cuidados, se la denomina *conducta de apego.* Su importancia es obvia para la supervivencia del recién nacido.

Mientras la figura de apego o el cuidador permanezca asequible y disponible para sus necesidades, el niño mostrará un accionar adecuado y la conducta de apego no se manifestará. Pero si la figura de apego desaparece o no brinda la consistencia y seguridad requerida, el repertorio de apego se activará por medio de gritos, llamadas, llanto o agresión. El objetivo es avisar al progenitor: "No estás haciendo bien tu trabajo y me estás exponiendo a riesgos innecesarios". Si el cuidador (madre o padre) no son responsivos a los requerimientos básicos del infante, el aviso puede adquirir la forma de "apego ansioso", aferrándose y tocando permanentemen-

WWW.XTHEDANIEX.COM

te hasta recibir algún tipo de información tranquilizadora. Por lo general, la activación del apego del niño "mueve" en los padres emociones muy fuertes, probablemente también genéticas, que impulsan a socorrerlo. Con el transcurso del tiempo, este intercambio altruista-utilitarista lleva a establecer vínculos afectivos, no sólo con sus progenitores sino con todos los humanos. La tendencia "a cuidar" de la madre y la necesidad de "buscar protección" en el niño se complementan biológica y afectivamente.

Como recibir atención y mimos es relajante, el niño puede aprender a obtener afecto por medio del repertorio de apego, aunque no se encuentre en situaciones reales de peligro: lo que conocemos como "pataletas". Los niños no son humanos a medio terminar, ni tampoco son estúpidos.

El comportamiento de apego nunca desaparece. Está latente toda la vida y puede dispararse o no, dependiendo de las circunstancias. En determinadas situaciones, el apego y desapego exagerado pueden convertirse en un verdadero problema para el sujeto y requerir ayuda psicológica o psiquiátrica. Si la figura de apego es distante, poco preocupada o inmadura, no será confiable, y el niño se sentirá inseguro, desprotegido y ansioso. De otra parte, si la figura de apego desaparece por muerte, separación o enfermedad, es probable que se produzca la de-

WWW.XTHEDANIEX.COM

presión infantil. Es común ver cómo algunos padres pudientes, luego del "gran esfuerzo" de tener al niño, se lo entregan a una experta enfermera y escapan un mes o dos a descansar. Si pudiéramos ver lo que el niño sufre y piensa, algo así como *Mira quién habla III,* nos sorprenderíamos. Existe la idea de: "Como apenas tiene seis meses no se va a dar mucha cuenta". Las investigaciones, no tan recientes, dicen que sí se da cuenta. Por más amable, profesional y querida que sea la enfermera o la madre sustituta, ella no ha decidido amar al niño, sino cuidarlo lo mejor posible; se irá cuando se termine el contrato. Y aunque no todos los niños pequeños se deprimen, un buen porcentaje comienza a mostrar síntomas si la madre no está presente. Es cierto que la calidad del tiempo es más importante que la cantidad. Madres trabajadoras pueden brindar amor y contacto físico mucho mejor que madres disponibles, aunque sea durante menos horas si hay verdadero amor. Pero "desaparecer" sin contacto de ningún tipo (el bebé no sabe si llaman por teléfono), es sustancialmente diferente y más impactante. El niño lo siente, así lo demuestran los estudios en epidemiología.

La conducta de apego, pese a su indudable importancia para la supervivencia, no parece ser el mejor exponente de un amor desinteresado. El apego, casi siempre, es el terreno donde prospera el temor y la inseguridad.

WWW.XTHEDANIEX.COM

Desgraciadamente parece ser la esencia de la primera relación afectiva. La genética no sabe de amor ni de felicidad.

La conducta de exploración

Explorar es descubrir y descubrir es aprender. Es la forma natural de recibir información y estimular el cerebro. Esta tendencia innata es supremamente fuerte, porque, de no realizarse, los esquemas encargados del aprendizaje y la maduración se atrofiarían. Investigar el medio permite generar más mielinización cerebral, pulir los repertorios de conducta, agilizarlos y desarrollar seguridad en sí mismo (autosuficiencia sana). Mientras la conducta de apego está relacionada con la percepción que el niño construirá de las personas (qué tanta confianza me inspira la gente), la exploración es la base de la autoeficacia o la confianza en uno mismo. Salirse del "hábitat" permite ponerse a prueba y avanzar. En otras palabras, explorar es crecer. Si las incursiones del niño son frecuentemente castigadas o no exitosas, el niño desarrollará la idea de un mundo peligroso y amenazante. Perderá independencia: "Necesito de alguien más fuerte que yo, no soy capaz de hacerlo solo". La sobreprotección puede generar efectos similares: "Si me protegen tanto, por algo será; el mundo es muy peligroso o no tienen confianza en mis capacidades".

WWW.XTHEDANIEX.COM

Necesidad de protección (seguridad) vs. libertad (autonomía)

Cierta vez, un burro tenía mucha hambre, pues hacía varios días que no había podido ingerir alimentos. Alguien, afligido por el sufrimiento del pobre animal, le llevó un apetitoso fardo de heno y otro de alfalfa, igualmente tentador. Colocó uno a cada lado del animal y se retiró para que el burro se diera el gran festín. Al cabo de un tiempo volvió con dos nuevos fardos y se encontró con una verdadera sorpresa: el heno y la alfalfa estaban intactos y el burro yacía entre ambos sin vida: ¡Había muerto de hambre! No había sido capaz de escoger. Este instructivo relato, conocido como *La paradoja del burro de Ballam,* muestra claramente una de las respuestas más comunes frente a dilemas importantes: la inmovilización.

En la vida cotidiana, permanentemente tomamos decisiones de todo tipo, y aunque ellas requieren siempre cierto desgaste para el organismo, aceptamos su utilidad. Convivimos con ellas y no somos necesariamente conscientes de cuándo y cómo las realizamos. Sin embargo, la vida también nos impone situaciones en que la elección requiere de un gran costo energético. En esas situaciones vitales, en las cuales la elección adquiere una gran significación para la subsistencia personal, se producen los dilemas. Cuando se desea, o es fundamental

WWW.XTHEDANIEX.COM

hallar la mejor solución posible entre eventos de importancia similar, el cerebro debe invertir una buena dosis de su capacidad para "elegir lo mejor posible". Si la elección se dificulta más allá de lo razonable, no hay duda, estamos en conflicto.

Un joven asistió a mis citas debido a que su ingreso a la universidad se estaba complicando por su indecisión. Disponía de muy poco tiempo para escoger entre ingeniería civil y arquitectura. Para su pesar, encontraba atractivas ambas carreras. Había hecho listas de ventajas y desventajas, pedido opiniones, estudiado los respectivos contenidos curriculares, hablado con arquitectos e ingenieros exitosos, llenado más de tres cuestionarios vocacionales y cosas por el estilo. No sabía qué hacer. Estaba aterrado ante la idea de equivocarse, ya que, según él, su vida futura dependía de ello. Durante algunas citas revisamos los pros y los contras, y el análisis mostraba un equilibrio indudable. Cuando la balanza se inclinaba levemente por una de las dos opciones, él lo hacía por la otra. El miedo le impedía arriesgarse. Finalmente, a escasas horas de la inscripción, y bajo el agotamiento y el cansancio de ambos, le sugerí la maravillosa solución de la moneda. Cara, ingeniería; sello, arquitectura. Le expliqué que si no enfrentaba el dilema podría postergar la decisión indefinidamente: "Conozco personas que llevan diez años esperando el momento adecuado para

WWW.XTHEDANIEX.COM

lanzarse al ruedo. La postergación es la excusa de los inseguros". Le dije además que la certeza no existía sino en su mente: "La realidad sólo entiende de probabilidades". Por último, y en tono más jocoso, le dije que si no se decidía hoy, lo haría responsable de mi salud mental. La historia tiene un final feliz: la moneda fue sello y hoy es un arquitecto satisfecho con su profesión. Como resulta obvio, la técnica del azar sólo se justifica en situaciones límites.

En una investigación típica con perros, se pusieron de relieve los efectos negativos del conflicto sobre el sistema nervioso. El perro había recibido un entrenamiento en discriminación. Si aparecía una elipse en la pantalla, debía levantar la pata para recibir comida. Si aparecía un círculo en la pantalla, debía quedarse quieto para que llegara el alimento. Cuando el perro aprendió la discriminación clara y consistentemente, el experimentador comenzó a presentar progresivamente figuras confusas donde no se podía discriminar con seguridad si eran círculos o elipses. El conflicto estaba armado. La conducta general del perro se alteró sustancialmente. Comenzó a chillar, se retorcía, mordía, lanzaba violentos ladridos y se resistía a entrar al laboratorio donde se había instalado el conflicto discriminativo. El perro, que antes era callado y cariñoso, se había convertido en una fiera. Su sistema nervioso había entrado en colapso, su

WWW.XTHEDANIEX.COM

comportamiento era el de una neurosis aguda. El problema para él era irresoluble.

Cuando estamos frente a un conflicto de difícil solución, el organismo puede optar por escapar (v.g. negarlo, olvidarlo), inmovilizarse (el burro de Ballam), intentar destruir lo que genera el conflicto o afrontarlo constructivamente: comprenderlo para resolverlo, asumiendo el riesgo. El ser humano intenta defenderse y alejarse de la fuente estresante para mantenerse cuerdo.

Los dilemas siempre involucran la obligación de elegir una sola respuesta. Podemos entrar en conflicto al tener que elegir entre dos alternativas agradables (atracción-atracción), por ejemplo, cuando se conoce a alguien interesante, que no estaba en los planes, a punto de casarse. O elegir entre dos alternativas igualmente espantosas, por ejemplo, ir al dentista o donar sangre. Las disyuntivas también ocurren con un solo objeto (atracción-repulsión). Una mujer decía: "Temo a mi marido, pero dependo de él. Si me alejo es malo pero me hace falta y lo necesito. Si me acerco mucho a él, siento temor de sus reacciones. No sé qué hacer. Me siento atrapada".

El niño no es inmune a lo anterior. Alrededor de los dos años comienza un enfrentamiento natural entre dos tendencias biológicas conflictivas, igualmente fuertes e importantes para su evolución: seguridad vs. Autonomía.

WWW.XTHEDANIEX.COM

La relación "idílica" del apego se ve empañada por la aparición inesperada de un nuevo impulso irresistible: la exploración. La vida tranquila y reposada de un acople "afectivo" milimétrico y casi perfecto entre un dador incondicional y un ávido demandante comienza a tambalear para ambos. Alrededor del año y medio de edad, especialmente con el desarrollo de la locomoción del niño, sobreviene la catástrofe afectiva de ambos. Los "terribles dos años", tal como lo denominan algunos autores, hacen aflorar descarnadamente la ansiedad y el miedo subyacente a la relación. La díada color de rosa ya es púrpura. La madre y el niño comienzan a sufrir los rigores de la vida. Una poderosa fuerza, desconocida hasta entonces, se ha apoderado del niño y tiende a separarlos: la libertad.

La conducta de apego "Necesito que me cuiden para sobrevivir", se enfrenta a la exploración "Necesito aprender para sobrevivir". La cálida y tierna (interesada) necesidad de aproximación a la madre contrasta crudamente con la arrolladora pasión de búsqueda e investigación. Aquí está la esencia del problema, el conflicto básico, probablemente uno de los primeros que debe intentar resolver todo ser humano en el desarrollo de las relaciones interpersonales afectivas. El amor también tiene su pecado original.

El niño se ve atascado entre dos fuerzas opuestas y

WWW.XTHEDANIEX.COM

aparentemente excluyentes. Si se aleja de su madre, pierde protección, pero gana libertad. Si no se retira, gana seguridad, pero pierde autonomía. No importa la ganancia relativa que se obtenga, haga lo que haga, hay pérdida. Y a esa edad los balances no existen: el niño se mueve por la ley del todo o nada. La respuesta fisiológica que acompaña el dilema del infante fluctúa entre la edad anticipatoria de la separación y la depresión por la pérdida afectiva. El panorama no es el más halagador. El comportamiento del niño, al intentar solucionar tamaño problema, tampoco aparece como el más estable: escapar, inmovilizarse o apegarse más. Pienso que una de las grandes paradojas es que el niño no posee en su repertorio la forma satisfactoria de solucionarlo. ¿Se equivoca la naturaleza o es el precio que debemos pagar por crecer? ¿Es posible escapar a este conflicto fundamental? No parece. Más aun, ¿existe forma de solucionarlo?

El niño, entonces, debe recurrir a la ayuda de sus desconcertados progenitores. Pero la solución tampoco parece ser fácil. Los padres también estamos indefensos, entre otras cosas, porque tampoco tenemos resuelto el propio conflicto. Para colmo de males, los psicólogos entran en la contienda opinando y metiendo la pata. Es tragicómico ver la actitud que asumen algunos padres modernos, asesorados por psicólogos ultramodernos, frente al problema mencionado. Luego de asistir a cuan-

WWW.XTHEDANIEX.COM

tas escuelas de padres hay y leer compulsivamente todo lo que se les atraviese, la posición más típica de esta "postmodernidad educativa" consiste en rechazar la sobreprotección extrema, lo cual es una decisión correcta, e irse para el extremo de la libertad y la tolerancia, lo cual es malo. Un niño, hijo de padres antiproteccionistas, me decía: "Mi mamá no me quiere... ¡Nunca me regaña!" Mi hija de ocho años, en cierta ocasión le comentó a su madre: "¡Mamá, si no hago las tareas, debes regañarme!" Esto no ilustra algún tipo de masoquismo por parte de los niños, sino la necesidad de que se preocupen por ellos. Una libertad extrema hace que el niño pueda dudar del afecto de sus padres; una sobreprotección exagerada no lo deja crecer. Conclusión: los padres no sabemos cómo solucionar la cuestión. Los psicólogos menos.

Al investigar el factor común en desórdenes emocionales como la depresión y la ansiedad, he llegado a pensar que gran parte de nuestra vida afectiva, de un modo u otro, se mueve intentando darle solución a ese dilema fundamental. No debemos descartar la posibilidad de que la "tragedia" del amor gire alrededor de un problema irresoluble, el cual embolatamos haciéndonos los bobos. Frases como: "No hay mejor libertad que estar encadenado a un corazón" o "La soledad es la mejor de mis amigas", son definitivamente sospechosas. Me pre-

WWW.XTHEDANIEX.COM

gunto si no serán formas amañadas de disimular las consecuencias negativas del apego excesivo y la carencia de amor.

La forma en que se intente solucionar el conflicto definirá un estilo afectivo posterior. El extremo de la libertad lo configuran los esquizoides; el del apego, los dependientes.

Quizá el camino no está en buscar la solución, sino en eliminar la causa del problema para que deje de existir. No elegir entre la alfalfa y el heno, sino dejar de tener hambre. Algunos sabios e "iluminados" han insistido una y otra vez en la importancia de ser internamente libre. La libertad interior no es otra cosa que carencia de necesidades. Si nada necesito, por definición, no hay conflicto, porque hay desapego interior. El apego, por definición, siempre implica temor. Como decía Krishnamurti: "Un amor sin motivo y sin sentimientos de posesión". Muy difícil.

Resumiendo, desde la primera infancia, independiente de las buenas intenciones de la madre y de los cuidados recibidos, el niño debe enfrentar un conflicto básico y biológico (apego vs. exploración), que parece superar sus capacidades de resolución. Estas poderosas fuerzas encontradas generan ansiedad y, en ciertos casos, depresión. Muy probablemente, la esencia de este dilema siga latente durante la adolescencia y la madurez y aflore de

WWW.XTHEDANIEX.COM

tanto en tanto, cuando los vínculos afectivos así lo ameriten. El debate "libertad vs. seguridad" parece ser casi permanente y además inescapable para los humanos. Aunque intentemos reprimirlo, eludirlo, disimularlo o negarlo, su existencia empaña de manera considerable la tan añorada felicidad total.

Recuerda que el amor te da, pero también te quita. Si lo único que esperas recibir son altas cantidades de dicha y alegría, no te enamores. Los sinsabores forman parte tanto de la vida como del amor. Intenta cambiarlos si quieres, pero no los niegues. El amor no es para perezosos ni cobardes. Cuando el amor toque a la puerta, entrará como una tromba: no podrás dejar fuera lo malo y recibir sólo lo bueno. No hablo de ser pasivo y resignarse a "la cruz", sino de estar preparado para afrontar el lío que implica amar, defendiendo los derechos activamente y asumiendo con dignidad, sin pataletas, la realidad del amor. Si piensas que amar es igual a felicidad, equivocaste el camino. Tal como vimos, la génesis del vínculo afectivo humano conlleva el germen de su propio sufrimiento. Hay que pelear contra él, pero sin falsas ilusiones.

La supuesta inagotabilidad del amor

El que diga lo contrario está mintiendo o nunca ha estado enamorado. Por donde miremos la cosa encon-

WWW.XTHEDANIEX.COM

traremos evidencia de que el amor convencional tiende a desaparecer o agotarse.

Si conceptuamos el amor como una emoción (Tipo I), es obvio que deba acabarse, porque el cerebro no soportaría por demasiado tiempo la carga de tanta energía. Nuestra capacidad física, en lo que a placer se refiere, es limitada.

Cuando la intensidad de las experiencias placenteras es mucha, sobreviene algún tipo de bloqueo natural, y si el bloqueo no da resultado, ocurre algún trastorno. Muy pocas personas han sido capaces de avanzar "más allá del límite". A los que logran traspasar la barrera los llamamos locos o maestros. Si la emoción no se extinguiera, el sistema nervioso probablemente estallaría. El amor Tipo I, al igual que las experiencia críticas o místicas, es para personas psicológica o fisiológicamente fuertes. Su tendencia natural a extinguirse, aunque triste, podría verse como una bendición: la naturaleza se encarga de protegernos.

En el caso del amor Tipo II, su permanencia no es natural, debe intervenir el esfuerzo mental y la voluntad para que perdure. Después de todo, este tipo de amor parece ser más un invento social. El hombre lo crea, el hombre lo mantiene.

El amor Tipo I, al cabo de un tiempo "prudencial", expira naturalmente para no destruirnos. El amor Tipo

WWW.XTHEDANIEX.COM

II sobrevive artificialmente y en cuidados intensivos, porque lo necesitamos para vivir en compañía. Mientras la naturaleza nos priva oportunamente de un amor bioquímico potencialmente dañino, el hombre sostiene mediante la voluntad un amor mental soportable. En resumen: el amor Tipo I se agota; el Tipo II se desgasta.

La idea de un amor perpetuo recibe algún apoyo en el amor maternal. El afecto de una madre, si está psicológicamente sana, dura toda la vida y con igual intensidad. Un viejo proverbio napolitano asevera: "Una madre es buena para cien hijos, cien hijos no alcanzan a ser buenos con una madre".

Pero, aunque los padres hacemos bastante bien el papel que nos compete, el título de "mamá" o "papá" no es suficiente para garantizar un amor sano y duradero.

El Colombiano, en una nota de EFE, reproduce en su edición del 11 de febrero de 1993 el siguiente titular: "235 años de cárcel a un hombre que bebía sangre de sus hijos". Más adelante la nota dice: "...fue acusado junto a su mujer de dar palizas a sus hijos, de violación sexual, de causarles quemaduras y heridas y de ingerir su sangre". Dos esperpentos de la naturaleza.

Las abuelitas tampoco tienen que ser siempre buenas. El estereotipo de una ancianita inofensiva, de pelo blanco inmaculado y gafitas, que camina encorvada y

WWW.XTHEDANIEX.COM

produce ternura, contrasta marcadamente con algunas abuelas que se comerían al lobo de Caperucita.

La situación biológica de progenitor de primero o segundo grado no implica necesariamente un amor sincero e inacabable. No obstante, tal como dije antes, de todos los amores conocidos, sólo el amor de madre parece resistir significativamente la erosión del tiempo.

La insistencia y la presión cultural de conservar las relaciones matrimoniales por encima de todo ha exaltado el mito del amor interminable como un valor casi sacramental. La entereza con la que una persona sufre las afrentas de otro ha sido visto como un acto de virtud y como la mejor evidencia disponible de lo interminable del amor. Esto no siempre es así. En una cantidad considerable de casos, la supuesta perpetuidad del amor interpersonal no es otra cosa que la búsqueda de aprobación social basada en una respetabilidad de doble moral. En otros, la permanencia del vínculo no está en el sentimiento afectivo, sino en el miedo y la inseguridad a enfrentar la vida en soledad. Una de mis pacientes me decía: "Me siento mejor doctor... Mi marido ha mejorado... Ya no me pega tanto". Un hombre, al saber que su mujer quería la separación, expresaba lo siguiente: "Llevo dos años sin tener relaciones con ella porque me rechaza y aunque no lo crea, le he sido fiel... Es muy difícil... Pero estoy dispuesto a todo... No quiero separarme... Yo

WWW.XTHEDANIEX.COM

sé que ella tiene a otro, pero debo salvar mi matrimonio por encima de todo... Por favor, convénzala de que hagamos otro intento..." Nadie tomaría estos relatos como demostración de la persistencia amorosa. En ambos casos el factor aglutinante es el temor.

El aguante en una relación afectiva , entonces, no es prueba de la inagotabilidad del amor y, muchas veces, ni siquiera de amor. Aunque no exclusivamente el temor, la cobardía, la comodidad, la religiosidad, la dependencia, los hijos y el qué dirán, entre otras posibles causas, también deben tenerse en cuenta a la hora de explicar el mantenimiento de las relaciones interpersonales amorosas. Algunas parejas, haciendo alarde de una presunción insufrible, se muestran a sí mismas como una prueba viviente de que el amor dura mucho tiempo. El saber sobrellevar la vida afectiva dignamente y de manera satisfactoria merece cierto reconocimiento, pero no más. No hay nada más arrogante que la falsa "humildad" de los que se atribuyen el papel de guías espirituales exhibiéndose como un buen ejemplo: "No hay peor vanidad que la del que quiere ser santo".

Para "desromantizar" aun más la cuestión, y pese a que nos resistamos a creerlo, existen casos en los cuales el amor, sin más, se cae. Sin razones ni lógica. Simplemente se desinfla. Veamos este breve relato:

"No logro entenderlo. Antes lo ne*cesitaba,* vivía para

WWW.XTHEDANIEX.COM

él. Cuando él llegaba de trabajar, yo era la mujer más feliz del mundo... Me hacía tanta falta... Estaba orgullosa de ser su mujer. Aunque bravo a veces, es una persona valiosa, un buen amante... No sé qué pasó... A veces creo que fue como un instante y ya no había nada... ¿Es posible que después de veinte años se acabe así, como tan simple? Dios sabe que lo he intentado pero ya no hay nada... Es como si un buen día el amor se hubiese ido... para... siempre... ¡Es tan triste!... Pero ya es tarde... No hay nada".

Cuando el desamor ocurre, me refiero al que sale del alma y los huesos, no hay reversa. A veces, inexplicablemente y sin previo aviso, el desamor sobreviene con tanta o más fuerza que el amor. Sin odios, resentimientos o rencores, el amor por el otro se esfuma. Y cuando buscamos entre las cenizas, nada, ni siquiera un tris.

Si pretendes inmortalizar el amor, terminarás asistiendo a su funeral. Sólo disfrútalo. Si sientes que se está agotando, intenta salvarlo; a veces es posible hacerlo. Si pese a tu esfuerzo el amor se desvanece, simplemente acéptalo. Comprender que el proceso natural del amor es cíclico, facilita tu convivencia, te fortalece y te permite estar preparado para intervenir. Así tu energía trabajará para la superación y no para la autocompasión o la culpa de "no amar de por vida". Si el amor que sientes por alguien comienza a agotarse, no te quejes, actúa.

WWW.XTHEDANIEX.COM

La supuesta exclusividad del amor

El personalismo afectivo está muy arraigado en nuestra manera de amar. Tanto la concepción posesivo-absorbente "Tú eres mía o mío", como la sumiso-hostigante "Tú lo eres todo", son vistas como indicadores fiables de que se ama de verdad. El factor común: la monopolización. El amor es tanto que rodea absolutamente al ser amado y literalmente lo "traga", o el amor es tan grande que desaparece en el otro como acto de entrega total. Siempre se excluye a alguien. Dramáticamente, al mejor estilo canibalista, el amor devora y se deja devorar. En ambos casos el deseo es el mismo: eliminar la competencia y ejercer dominación sobre la otra parte. Una es obvia y descarada; la otra, sutil y enmascarada.

Cuando hablo de exclusividad afectiva, me refiero a la supuesta imposibilidad de amar a más de una persona, y no al engaño furtivo. Para ser infiel sólo se necesita bastante deseo y poco autocontrol. En estos casos el amor no es una condición imprescindible. La pregunta que nos compete es más profunda: ¿es posible amar más de una persona al tiempo?, ¿la hipotética exclusividad amorosa nace naturalmente o es impuesta desde fuera? Independiente de las predilecciones ideológicas o morales, ¿existe algún tipo de limitación psicológica o fisiológica que impida amar a dos personas al tiempo?

WWW.XTHEDANIEX.COM

Las respuestas son dudosas. En ciertas ocasiones el amor parece procesarse en paralelo, y pese a la exigencia determinante de la otra parte a ser el único, el diablillo afectivo juega su mala pasada. El amor se "bifurca" y abre una nueva sucursal, la cual puede ser platónica o no. No digo que esté bien o mal hacerlo, ni que se deba tener un amante para estar a la moda. Simplemente señalo ciertos hechos que ponen en tela de juicio la pretensión del exclusivismo afectivo. Muchos relatos clínicos muestran cómo las personas sostienen idilios platónicos mentales, sin dejar de querer a su cónyuge. Creo que todos tenemos nuestro "pecado de amor", así sea teórico, debajo de la almohada, claro está, en secreto.

La idea de la propiedad privada del amor ha generado querellas de todo tipo. Pero como es imposible escriturar el afecto, cualquier reclamación es de mal gusto. Nadie tiene el deber de amar a otro, si no sería una obligación. Ofenderse ante el rechazo es negarle el derecho fundamental a la otra parte a decidir sobre su vida afectiva: "Estoy ofendido porque no me amas". Ridículo.

Pretender ser el único en la vida de la mujer o del hombre que se ama es absolutamente comprensible. Lo que lo convierte en detestable es la imposición autoritaria y egocéntrica de que deba ser así, y no más. La exclusividad afectiva es una determinación personal, más que

WWW.XTHEDANIEX.COM

una acto de conminación. El privilegio de ser incluido de manera total y única en el amor interpersonal siempre es una conclusión de dos.

En el amor Tipo I, la exclusividad del amor aparece en su máxima expresión. La mayoría de los enamoramientos, por la gran energía que conllevan, son total y categóricamente excluyentes. Pero cuando en poquísimos casos ocurre el fenómeno de "amar a una nueva persona, sin dejar de amar a la anterior", la naturaleza es sabia. Como no queda más amor de donde sacar, se divide por dos. De hecho dos "tragas" son soportables si, y sólo si, cada una carga con la mitad de la intensidad afectiva. Se convierten en "traguitas". Muchos adolescentes sienten amores dobles, con taquicardias moderadas y alteraciones controlables. Si se dividen por tres, la intensidad desciende por debajo del amor Tipo I y se convierte en otra cosa. En otras palabras, ni siquiera en este tipo de amor poderoso y desbordante es posible fijar una ley de exclusividad sin excepciones. Aunque escasos, he conocido enamoramientos Tipo I que se ramifican en dos vías paralelas de fuerza similar. El resultado: la interpretación humana del burro de Ballam.

En el amor Tipo II, el exclusivismo se asienta más en lo mental. Carece de la naturalidad del anterior, ya que requiere esfuerzo y decisión racional. No obstante las buenas intenciones de los cónyuges, es aquí donde la

WWW.XTHEDANIEX.COM

irreductibilidad amorosa encuentra sus mayores detractores. La excepción supera la regla; por lo tanto, la regla deja de ser ley. Si las personas se sinceraran, la sorpresa sería mayúscula ¿Quién dijo que no es posible tomar dos decisiones afectivas o tres? No querer hacerlo no significa que no pueda hacerse. Pese a la valiente obstinación de las partes a expulsar las variables extrañas y a mantener limpia la relación, el amor Tipo II no garantiza *per se* la franquicia. De hecho, es donde más se comprueba la falta de exclusividad. La evidencia disponible muestra que la fidelidad no significa imposibilidad de amar a dos personal al tiempo. El famoso dicho "un clavo saca otro" parte del supuesto de la incompatibilidad natural de dos amores simultáneos. Pues en la práctica, sobre todo en los casos de amor Tipo II, el resultado puede ser inesperado: dos clavos en vez de uno.

La mayoría de las personas estamos condicionadas a ser supremamente selectivas en lo que a afecto se refiere. La elección lleva implícita la idea de "prescindir" de una cosa por otra. La sociedad ha impuesto el valor de la monogamia y por lo tanto la costumbre, ya casi ancestral, de procesar el amor interpersonal de manera secuencial: uno a la vez. La valoración ético-moral ha desarrollado un control cognitivo, super-yo cultural, que impide la explosión natural del amor y fomenta la omisión, represión y destitución de cualquier otra tentación. Que

WWW.XTHEDANIEX.COM

controlemos la tendencia de enamorarnos de más de una persona al tiempo, como ocurre en el caso del amor Tipo II, no implica que no pueda ocurrir si los frenos mentales aflojan, o si simplemente no existen, tal como sucede en la cultura árabe.

El aprendizaje social moldea estilos afectivos y, buscando afirmar sus principios, establece creencias que impiden las "malas costumbres". Es indudable que la idea de exclusividad afectiva se ha instaurado con tal fuerza, que ha cumplido a cabalidad su objetivo monogámico. De ahí la extrañeza y preocupación de ciertos sujetos cuando descubren que aman a dos personas a la vez. Es apenas lógico que si se ha dicho siempre que eso es imposible y un buen día comienzo a sentir que quiero a dos personas, me sienta como un marciano. Así, las personas que se perciben como aquejadas de este extraño "maleficio" deambulan desesperadas buscando explicación o algún tipo de cura. Médicos, psicólogos y sacerdotes colaboran en aliviar al paciente del supuesto mal. Bajo la lupa minuciosa de algún consejero experto en desafueros, se alecciona al paciente a comprender que "eso" que le sucedió no es real, porque simplemente "no puede ocurrir". Es sólo su imaginación.

No propongo la poligamia, sólo afirmo que hay que ser realista. Si existen personas que son capaces de sentir amor simultáneamente hacia dos humanos, en vez de

WWW.XTHEDANIEX.COM

escandalizarnos, aceptemos el hecho y fijemos posición. Pero no hagamos como el avestruz.

Sería más fácil decir la verdad: "A mucha gente le ocurre que se enamora de alguien sin dejar de amar a su pareja estable. Más que sentirse como un ex-presidiario o un ser manchado por la inmoralidad, intente comprender qué ocurrió. No se sienta anormal. El ser humano posee una capacidad natural de amar enorme que ha sido limitada, con o sin razón, por la cultura. A veces el control mental nos falla y el afecto, sin salirse de la carretera principal, comienza a desplazarse por una ramificación aledaña. Ya sabe que es posible amar a más de una persona al tiempo. Concéntrese en cómo solucionar la cosa, en vez de lamentarse por no ser como le dijeron que debería. La exclusividad con su pareja es una decisión más que una imposición. Piense qué quiere".

Nadie critica una madre por amar a todos sus hijos. Cuando de amor Tipo III se trata, el amor múltiple es aceptado y aplaudido, mientras las preferencias son mal vistas. El amor biológico no puede ser exclusivo, ya que se acabaría la especie. Por el contrario, es conveniente la exclusividad del amor Tipo I, pues de lo contrario la relación en cadena produciría un verdadero desastre adaptativo para la comunidad. La tan pretendida exclusividad en el amor Tipo II es una convención sustentada en valores morales y religiosos, por lo que su función

WWW.XTHEDANIEX.COM

trasciende lo biológico-natural. La experiencia muestra que el amor, bajo ciertas circunstancias, admite duplicado. No obstante el impedimento normativo que promulga el mandato ético, la gran capacidad de dar y recibir afecto en el ser humano transgrede la ley social. La osadía de los enamorados nos recuerda que en el amor no hay derechos de autor.

La supuesta incondicionalidad del amor

Las personas se conocen verdaderamente en las situaciones límites. Los amigos también. Es fácil mostrar adhesión cuando las consecuencias no son peligrosas. La palabra solidaridad implica unión y asociación, pero fuerte. Si puedo contar con alguien hasta el final y pese a todo, estoy frente a una persona solidaria. Como decía Benedetti: "Contar con vos, no hasta dos o hasta tres, sino contar con vos..."

La persona fiel no "condiciona" su afecto a las circunstancias. "Estoy contigo", "Cuenta conmigo", "No importa lo que hagas, aquí estaré por si me necesitas" nos reconforta el espíritu. En los momentos difíciles, esos son los amigos de verdad. La amistad no es acomodaticia, sino incondicional. Una amiga me decía: "Cuando pides un favor a alguien que no sabe, hay tres tipos de respues-

WWW.XTHEDANIEX.COM

ta según sea el grado de compromiso. La que te dice no sé y se queda impávida. La que dice que no sabe, pero ofrece sugerencias de donde buscar. Y la amiga que se preocupa y acompaña hasta que se agoten las posibilidades". Para ser buen amigo hay que tener vocación de combatiente. Siempre he odiado los amigos "objetivos" que, con cara de intelectual de tercera, le van señalando a uno los desvíos y los errores en público. "Los trapitos sucios se lavan en casa". Para mí es muy simple. Si en una discusión X ante personas no muy amigas, estoy defendiendo un punto de vista Y, totalmente equivocado, mi amigo del alma deberá estar de acuerdo con Y siempre y cuando no implique riesgos para mi salud física o mental; que me regañe después a solas. La "objetividad afectiva" es un contrasentido en el que se escudan los Poncio Pilatos de siempre. Un conocido aconseja, un amigo se la juega.

Como puede verse, la incondicionalidad, al menos la teóricamente pura, es difícil de alcanzar en las relaciones interpersonales, sobre todo si consideramos la tendencia humana a desfallecer ante la seducción. Todos tenemos algo de Judas. Quizá la hidalguía no esté en morir con las botas puestas, sino en sacárselas de frente. Dicho de otra forma, la persona noble asume sus limitaciones y las encara con altura. En cierta ocasión, un ministro inglés fundamentó su renuncia diciendo: "La causa de mi re-

WWW.XTHEDANIEX.COM

nuncia es que se estaban acercando a mi precio". Honesto, claro y sincero. Admirable. Se le perdona la deserción. De manera similar, si un amigo nos confiesa sinceramente un acto de alta traición y muestra arrepentimiento, si lo queremos, lo perdonamos. La solidaridad está en haberlo contado.

Aunque complicado, la solidaridad en la amistad siempre deja espacio y puertas para refrescarse. El compromiso es informal y no del todo asfixiante: puedo escapar cuando quiera. Pero si hubiera que formalizar las amistades ante algún tipo de tribunal, donde asumiéramos el compromiso de ser incondicionales de por vida, la obligación sería insoportable. Habría muy pocos amigos y, lo que es peor, traiciones de todo tipo. El compromiso afectivo real debe ser una elección espontánea, no una obligación decretada.

La creencia de que "el amor mueve montañas" ha hecho del amor una especie de Eliot Ness: intocable e incorruptible. "El amor no sabe de dudas", "El amor no abjura", "El amor todo lo puede". En otras palabras, hemos hecho tanto alarde que ya nada justifica la huida. El amor va hasta el final, y si escapas, nadie perdonará la felonía. Los grupos de consejería para esposas de alcohólicos y drogadictos, donde se les enseña a convivir con ellos, muestra claramente lo anterior. No niego las buenas intenciones de las participantes, sino la resigna-

WWW.XTHEDANIEX.COM

ción que por lo general acompaña la decisión de permanecer bajo el yugo machista, aunque sea por amor. Pero la honestidad y lealtad debe comenzar con uno mismo, rescatando los principios del autorrespeto. Tolerar a un esposo alcohólico e irresponsable yendo a grupos de apoyo para que me ayuden a "sobrellevarlo lo mejor posible", no es un acto de amor, sino de desamor. No tardarán en aparecer grupos que enseñen a soportar de manera impasible abusos sexuales, ataques físicos, estafas y vagancia. La solidaridad jamás implica sometimiento.

Pese al costo social y a la sanción moral, en las lides del amor el número de desertores es apabullante. Se nota más en las malas épocas, ante calamidades, enfermedades o quiebras económicas. Desde el sillón de mi escritorio veo la otra parte de las estadísticas y me sorprendo de la cantidad de prófugos afectivos. No todos los capitanes se hunden con el barco. Sería interesante estudiar cuántas personas son capaces de soportar, estoicamente, el bien ponderado: "Contigo, pan y cebolla".

La supuesta incondicionalidad del amor siempre es incierta. Muchas personas se devuelven al llegar a la línea del mayor riesgo o del no retorno, porque el "amor" no es suficientemente fuerte para seguir impulsándolos. En vez de agachar la cabeza y sentir vergüenza por no tirarse al abismo, se debería encarar la cosa de manera más realista y sincera: "Hasta aquí llego... Esto puedo

WWW.XTHEDANIEX.COM

darte... No sé si es mucho o poco para ti, pero es sincero y honesto... Tómalo, si quieres..." Amar hasta el cielo no sólo es imposible sino harto. Es más sano y honesto decir: "Mi amor tiene estos límites". El famoso *Amor sin barreras* es una farsa romántica que, estoy seguro, produjo más de un estrellón.

Para las víctimas del amor Tipo I, la incondicionalidad es fácil porque se convierte en inconsciencia. No ven, no oyen, sólo se desplazan persiguiendo su objeto de amor. Mientras dure el efecto, serán capaces de entregar sus vidas, no por convicción, sino por premura bioquímica.

Para los que profesan el amor Tipo II, la posición es más de compromiso-ley. Juraron: "Retroceder nunca, rendirse jamás". Como no hay reversa, los principios se acomodan a la conveniencia. La tan intransable solidaridad se termina negociando de común acuerdo. Si la pareja es "madura", cada uno conoce los límites del otro y nadie exigirá más de la cuenta. Hay que mantener la prudencia. Un buen noviazgo es aquel donde cada una de las partes sabe a ciencia cierta los defectos del otro y hasta dónde puede soportarlos. Pero si alguno de los defectos implica el sacrificio de algo vital, el matrimonio no se consuma. "Hasta que la muerte nos separe", siempre y cuando la cosa sea llevadera.

Cuando la incondicionalidad se refiere a un amor

WWW.XTHEDANIEX.COM

Tipo III, la cosa se complica de manera significativa. Es en el amor maternal donde encontramos la mayor expresión de la solidaridad. Por tal razón, perdonamos a la pareja infiel, pero no a la madre. Nada duele más que la deslealtad de la mujer que nos trajo al mundo. El padre es por naturaleza condicional. Él premia la buena conducta y castiga la mala. Aunque nos lastime, no nos extraña demasiado que su amor haya que ganárselo con "cinco en conducta". Pero condenamos sin piedad la traición de mamá. El engaño de una madre es algo así como una malformación genética. Que el esposo y la esposa sean individualistas, pase, después de todo son humanos, pero una madre ególatra no deja de ser un bicho raro: "El amor maternal nunca deserta". Por definición, esperamos que sea valiente y sí, totalmente incondicional. Profundicemos un poco en el tema.

El síndrome del abandono maternal adulto

Si por alguna razón los padres no son dedicados, consistentes y solidarios, los efectos psicológicos son bastante perjudiciales para el individuo. Cuando ocurre lo contrario, nos embarga el sentimiento de que somos "amables" o merecedores de amor. Como es lógico, ser incondicionales no es patrocinar cosas inadecuadas o pe-

WWW.XTHEDANIEX.COM

ligrosas, sino asistir oportunamente al niño cuando él lo necesita.

Cuando era pequeño, alrededor de siete años, asistía a un colegio religioso bastante estricto, donde los sábados se ofrecía una serie de actividades sociales. En cierta ocasión, cuando salía del cine escolar en un matinal sabatino, me dio por levantarle la falda a una niña compañerita y decir: "¡Los tiene rosados! ¡Los tiene rosados!" Estaba yo en mi perverso juego, cuando un cura, yo lo recuerdo tan grande como una montaña, me cogió del fundillo, me levantó y me dio una cachetada, que aún me duele. Es importante señalar que en esa época los castigo físicos como reglazos, pellizcos y coscorrones, eran aceptados y promovidos por la mayoría de los profesores. La niñita me miró e hizo el gesto típico de las mujeres que se sienten protegidas por la ley: "Bien hecho". Como la marca física era evidente y la psicológica también, le expliqué a mis padres lo que había ocurrido. Sin ninguna diplomacia, disimulo o pedagogía moderna, mi papá dijo en napolitano: "¿Quién se habrá creído que es?" Mi madre echaba leña al fuego: "¡Viejo estúpido!" Mi padre: "A un hijo mío nadie le hace esto", mientras se mordía la falange del dedo índice en señal de "vendetta". Mi mamá: "¡Descarado!" Mi padre: "¡Hijo de puta!" Mi madre: "No digas así... pero es cierto". Yo miraba sorprendido la reacción de mis padres, pero feliz.

WWW.XTHEDANIEX.COM

No estaba solo. Mis protectores, al menos teóricamente, estaban de mi parte. Mi padre, al cabo de unos minutos, decidió ser consecuente e ir inmediatamente al colegio. Mi madre le dio la bendición, ánimo y más leña al fuego. Nada justificaba la conducta del sacerdote. Nunca supe que pasó en el colegio, pero por lo boyante de las expresiones deduje que todo había ido bien. Al otro día, el curita me pidió disculpas, luego de un sermón introductorio de una hora sobre la importancia fundamental de no verle la ropa interior a las niñas. Mis padres me pusieron un castigo leve y me prohibieron levantar faldas delante de los curas. La moraleja de esta historia es que me sentí respaldado plenamente. Comprendí que mis padres eran confiables. Al cabo de los años supe que el descontrol napolitano de mi padre lo había llevado a excederse bastante con el anonadado cura, que jamás imaginó a un papá tan bravo. A la vuelta de la vida, ahora que soy papá, sé que si tocaran a una de mis hijas, perdería el control hasta donde fuera necesario. Un hijo es lo que más duele. Mis padres en ningún momento dudaron ni dijeron: "¿Qué habrás hecho para que el cura te haga esto?" No pidieron explicaciones o justificaciones. Estuvieron presentes cuando debían estar. Cuando se trata de amor filial, las excusas sobran, y las dudas también.

La solidaridad no solamente hay que reducirla al ejemplo anterior, sino hacerla extensiva a las preocupa-

WWW.XTHEDANIEX.COM

ciones y estados psicológicos de nuestros hijos. Muchas veces subestimamos los problemas de los niños, diciéndoles un seco: "No vale la pena", que en realidad es un "no me importa demasiado", o un "no seas estúpido". Muy pocas veces penetramos en sus cabecitas con la seriedad y atención que merece la cuestión. Y ellos se dan cuenta. Si el niño es afectivamente fuerte, posiblemente la deslealtad no tenga repercusiones importantes. Eso sí, nunca pasa desapercibida.

El sentimiento de: "Mis padres no han sido todo lo incondicionales que deberían", se pone crudamente al descubierto en un trastorno psicológico que he podido dilucidar a lo largo de varios años de terapia. Este síndrome lo he detectado básicamente en mujeres respecto a sus madres, lo cual no significa que no exista en hombres. En apariencia, el intercambio afectivo madre-hija es supremamente equilibrado, pero no es así. Veamos un ejemplo.

A.J. era una mujer de 30 años, casada y madre de dos hijas. Es la hija mayor de una familia de varios hermanos, los cuales la consideraban como la "solucionadora de problemas", la integrante más activa, alegre y servicial de la familia. A.J. estaba siempre presta a brindar colaboración desinteresada a los requisitos de su madre como choferear, salir de compras, ayudar en reuniones, etc.

WWW.XTHEDANIEX.COM

Cuando A.J. llegó a mi cita se mostraba algo deprimida y triste. Era muy demandante con el marido, se sentía insegura, muy aprehensiva y exigente con sus niñas. Se había estado alejando de sus padres y hermanos, y eso la hacía sentir culpable. Se decía a sí misma que no debía sentirse mal porque no le faltaba nada: un buen marido, una familia, dos hijas hermosas y sanas, en fin, era inexplicable su actitud.

A medida que fuimos avanzando en las citas, fue emergiendo el problema, no solucionado aún, que la mortificaba. Los relatos de su preadolescencia y parte de la niñez siempre terminaban en recriminaciones hacia su madre. Había resentimiento en A.J. El factor común de las quejas era: "Ella nunca estuvo ahí cuando la necesitaba" o "fue más importante el qué dirán que yo". Cierta vez me contó cómo, ante una demanda injusta de la directora del colegio, ella accedió a regañarla ante las profesoras, para quedar bien.

La madre de A.J. era una mujer que siempre había puesto al marido antes que a los hijos. Era una persona débil, en esencia buena, que solía escapar o evitar los problemas negándolos. Cuando A.J. consiguió su primer novio a los 15 años, su madre le prohibió la relación porque al papá no le parecía.

Nunca faltó a un costurero, pero sí a ciertas presentaciones de sus hijos al colegio. En una reunión de ami-

WWW.XTHEDANIEX.COM

gas contó un secreto que A.J. le había confiado, delante de todas. Jamás le había dicho "te quiero" o la había abrazado. A.J. mantenía un récord impresionante de "malas jugadas" de su madre. Y aunque ninguno de estos actos de "traición" eran objetivamente catastróficos, ni parecidos a los comportamientos de las brujas de cuentos infantiles, le habían dolido en el alma.

La percepción de A.J. era que su madre no se había esforzado lo suficiente por conocer en profundidad qué pensaba y sentía su hija; la había subestimado. De ese núcleo básico de aislamiento afectivo se desprendía la gran mayoría de sus comportamientos.

Cuando sus hijas crecieron un poco más, se le revivieron los recuerdos de "abandono" y trató de no repetir los errores de su madre. De ahí la aprehensión: "No quiero ser como ella fue conmigo". El rol de "buena hija" no era tan desinteresado como parecía. Detrás de la "querida" estaba el afán de obtener el afecto que nunca había sentido.

A.J. "compraba" el amor de su madre. Y, cándidamente, le daba otra oportunidad: "No importa que sea tarde, demuéstrame que te interesas por mí y que me quieres". Sin embargo, la madre no era capaz de dar lo que ella demandaba. La insatisfacción afectiva de no sentirse amada por el marido era la misma carencia.

Cuando A.J. comenzó a aceptar a su madre con sus

WWW.XTHEDANIEX.COM

defectos y virtudes, sin condenarla ni evaluarla, se tranquilizó un poco. Sin embargo, no creo que perdone totalmente la falta de solidaridad de su madre. Durante años el rencor durmió en su memoria y despertó cuando vio lo que sentía por sus propias hijas. "Doctor, — me decía — ahora que tengo hijas grandecitas, no entiendo cómo fue que ella no me trató como yo lo hago con las mías... Ellas son para mí lo primero... Aunque pueda ser malo, yo me comparo con mi madre... y le juro que... duele decirlo... soy mucho mejor mamá de lo que ella fue".

Otro descubrimiento de A.J. fue la aceptación de su padre pese a su rigidez y dureza. "Lo de mi padre es comprensible... Pero lo de mi madre..." La tristeza casi permanente de A.J. era explicada por la principal causa de los estados depresivos: el desamor. Para colmo, de la madre.

No acoses tanto en el amor y déjale el beneficio de la duda. Intentar no ser egoísta y entregarte sin miramientos es una meta loable, pero no hagas de ese objetivo un requisito obsesivo del amor, porque se convertirá en un suplicio. Nadie puede decir "de esta agua no beberé", ni dejar de trastrabillar por el camino. Si absurda e inhumanamente asumes la responsabilidad agobiante de ser solidario por encima y a pesar de todo, te sentirás como el mayor traidor de la historia. Te despreciarás por

WWW.XTHEDANIEX.COM

no haber cumplido al pie de la letra con el pacto sagrado. No hablo solamente de huir ante la adversidad real, sino también del abandono y la deslealtad psicológica, que no se ve, pero existe. Acepta tus límites, asúmelos y comunícalos honestamente: no hay mayor lealtad.

El amor realista: algunas consideraciones finales

Sin la intensidad de nuestra propia vivencia personal, los datos aportados por la ciencia y la experiencia clínica harían pensar en un panorama más bien desesperanzado para el futuro del amor interpersonal.

Si aceptamos que el amor es emoción pura, deberíamos esperar irremediablemente su agotamiento. El mundo del amor sólo sería para los amantes y de ninguna manera adaptativo para la supervivencia del hombre en el planeta. Si por el contrario sólo fuera voluntad, habría desaparecido por aburrido. El amor sería para intelectuales tipo "nerds". Si la esencia del amor estuviera determinada exclusivamente por lo comportamental-biológico, la vida sería, con el respeto debido, un matriarcado, algo así como una enorme guardería.

No cabe duda de que la estructura básica del amor es de composición mixta (emoción, razón y comportamiento) y más compleja de lo que muchos psicólogos y científicos creen. Existen estilos personales, muy parti-

WWW.XTHEDANIEX.COM

cularizados, acordes con la herencia, la educación y los valores recibidos. Hay personas más emocionales, más pensantes o más hacedoras en su manera de amar, según el peso o la preponderancia sea Tipo I, II ó III. No está de más resaltar que la división de los tipos de amor que he propuesto se debe principalmente a un intento por facilitar su comprensión. En la práctica, el contenido esquemático del amor es intrincado y no separable.

Conceptualizar el amor interpersonal como un fenómeno inmanente y cuasi perfecto ha incrementado notablemente la probabilidad de que el acto de amar sea frustrante. De manera frecuente, las personas chocan con una realidad que no concuerda con el esquema teórico propuesto por la cultura. Tal como vimos, las ideas que profesamos sobre lo que es amar parecen estar sustentadas más en una expresión de deseo que en hechos consumados. La solidaridad, la felicidad, la exclusividad y la inagotabilidad absoluta del amor son vestigios del más recalcitrante romanticismo y del más exagerado optimismo. No estaría mal tal expresión de fe, si no tuviera efectos dañinos en la vida psicológica de las personas: un amor inalcanzable se vuelve aversivo y doloroso.

La aceptación incondicional del amor absolutista no es otra cosa que fanatismo. Y como toda actitud dogmática y arrogante, los precursores del amor ideal olvidan y niegan la abrumadora evidencia desconfirmatoria de sus

WWW.XTHEDANIEX.COM

falsas creencias. Es tal la convicción del paradigma reinante frente al amor, que los profesionales de la salud mental no hemos desarrollado estrategias para atacar los "amores exagerados" sino los "males del desamor". Hemos dado por sentado que "amar" es bueno, no importa las implicaciones y alteraciones para el paciente; si es por "amor", se justifica. La depresión (desamor) ocupa, sin lugar a dudas, más páginas que el enamoramiento en la literatura psicológica y psiquiátrica.

El choque amor real vs. ideal puede literalmente destruir la estabilidad mental de cualquier humano, si no se está en guardia. Las posiciones cándidas e ingenuas frente a las relaciones amorosas incrementan la vulnerabilidad a los fracasos afectivos, hace a las personas más intolerantes ante los errores de la pareja, genera actitudes depresivas, disminuye la satisfacción sexual e incrementa la inseguridad personal, entre otras. Aprender a ver el amor como realmente es desarrolla inmunidad al sufrimiento, alta tolerancia a la frustración, mejora la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Para vivir una relación afectiva sana y alegre no necesitamos el amor de película sino el de verdad. Quizá nos decepcione un poco que no haya calabazas convertidas en carrozas, príncipes y milagros. Pero es posible que la magia esté en insertar el amor en la convivencia mundana y el quehacer cotidiano de una humanidad

WWW.XTHEDANIEX.COM

personal cada vez más tambaleante. Un amor parcializado, cómodo y sólo para determinadas ocasiones, es mentiroso. La sensibilidad que brinda el amor realista se hace evidente en el aquí y el ahora, con debilidades y virtudes, sin escenarios o escenografías artificiales, y con un gran sentido perceptivo.

El amor real es aceptación con honestidad: "Esto me gusta de ti, esto otro no" "Te quiero, pero también queriéndome" "Si me anulara a mí mismo por ti, no sabría cómo quererte". Es reconocer a la persona tal como es, y no como debería ser según los expertos en amor y lo que manda el precepto. Muchos se enamoran del amor y no de la persona, utilizando su pareja como un medio para sentir la tan añorada pasión y tratando de acoplarla al patrón preestablecido. Si limpiáramos lo que más pudiéramos nuestra mente de falsas esperanzas, expectativas, imágenes, recuerdos y cuentos de hadas, podríamos establecer una conexión directa con el amor y sentir su verdadera fuerza. Al hacer contacto con el amor real descubriríamos un sentimiento vivo que podría manifestarse en todas partes y bajo cualquier circunstancia: en bus, con aguaceros, en la oficina, y hasta con dolor de muelas.

El amor real no pretende sólo estar anclado en lo malo, sino en todo lo que conforma la vida. Los sensibleros vuelan muy alto y sólo se atan a lo bueno: el amor que promulgan es demasiado acomodaticio y se-

WWW.XTHEDANIEX.COM

lectivo. A veces se levanta tanto que pierden el regreso a casa. Los enemigos del amor, los pesimistas, se arrastran morbosamente por los desperdicios: su amor es ciego y rencoroso. El amor realista vuela bajito, pero vuela; está parado en la cotidianidad, disfruta lo bueno y afronta lo malo. El amor realista es menos papista que el Papa. No sigue reglas ni utopías. Se redescubre a sí mismo a cada instante, entre caídas y tropiezos. Cuando se equivoca, da la cara. Siempre mira a los ojos y sin tapujos, aunque algo mordaz e irreverente se burle del amor ideal por pendejo.

Asumir una actitud realista en el amor no implica perder el asombro, ni la sensibilidad frente a la propia vida interior. Por el contrario, es conjugar la belleza del más grande de los acontecimientos, con una alta dosis de inteligencia. El amor ignorante, además de soberbio, es peligroso.

El proceso de amar es algo viviente y no letra muerta. La tremenda energía que contiene el amor interpersonal se hace evidente cuando el bloqueo de la ilusión y el ideal de la programación cultural desaparecen y permiten el flujo natural del afecto con toda su potencia. Cuando en el normal y habitual intercambio con otras personas, simplemente liberamos el amor de requerimientos, de manera muy sencilla adviene un sentimiento nuevo de tranquilidad donde el esfuerzo se reduce:

WWW.XTHEDANIEX.COM

nada espectacular. No es iluminación, ni santidad o gracia divina, sino la sensación de "dejar ser", como cuando abrimos la puerta de una jaula para que el pájaro comience a volar como solamente él sabe hacerlo. Respetar el amor es cortar los barrotes de virtudes, valores y aspiraciones marcadas por el deseo personal-cultural y dejarlo tranquilo, en libertad, para que aprendamos a conocerlo mejor y a convivir con él.

WWW.XTHEDANIEX.COM