

Ama y no sufras

Walter Riso

GRUPO
EDITORIAL
norma

Contenido

<i>Prólogo</i>	5
<i>Introducción</i>	8
<i>Primera parte: Eros, El amor que duele</i>	15
Capítulo 1. La naturaleza desbordada de eros: el enamoramiento	18
<i>Para no sufrir</i>	22
Capítulo 2. Amor y deseo: el eros imprescindible	27
<i>Para no sufrir</i>	37
Capítulo 3. Enamoramiento y atracción: ¿Qué nos seduce	41
<i>Para no sufrir</i>	49
Capítulo 4. La patología del amor erótico	53
<i>Para no sufrir</i>	65
<i>Segunda parte: Philia, De la manía a la simpatía</i>	68
Capítulo 5. <i>Philia</i> y amor cortés: un breve repaso histórico	71
Capítulo 6. La amistad amorosa: el núcleo vivo de la relación	74
<i>Para no sufrir</i>	78
Capítulo 7. ¿Qué define una buena amistad de pareja?	80
<i>Para no sufrir</i>	96
<i>Tercera parte: Ágape, De la simpatía a la compasión</i>	101
Capítulo 8. Dulzura y no violencia	106
<i>Para no hacer sufrir</i>	111
Capítulo 9. El dolor que nos une	113
<i>Para no sufrir ni hacer sufrir</i>	120
<i>Epílogo</i>	122

Prólogo

Al escribir este prólogo le daré a la palabra el significado que nos brinda el Diccionario de la Lengua Española: "Discurso antepuesto al cuerpo de la obra en un libro de cualquier clase, para dar noticia al lector del fin de la misma obra o para hacerle cualquier otra advertencia". Sin embargo, resulta ser que las palabras tienen un sentido. En este caso desearía que dicho "sentido" tuviera más importancia que el significado. Las palabras de Walter Riso, reunidas en el texto *Ama y no sufras* resuenan en mí de una manera especial. Hacen que a mi corazón y a mi memoria acudan viejos sentimientos, ideas una vez defendidas con el transcurso de los años, aunque ya casi olvidadas, y hace que se revivan conocimientos, aparezcan dudas y se reafirmen conceptos. Lo que Walter Riso dice en este libro resuena en mí como una voz nueva y antigua a la vez, en ocasiones diferente pero de todas maneras como una voz hermana. Sus palabras trajeron a mi memoria un episodio olvidado hasta ahora.

Todo había comenzado en un paseo de adolescentes. Llegamos en la madrugada más allá de los cerros que rodean la ciudad. Éramos un grupo bullicioso, escandaloso y alegre, fingiendo seguridad y cinismo, aunque la mayoría nos encontrábamos angustiados por la apariencia de la ropa deportiva apenas estrenada, la capacidad para trepar o saltar obstáculos, y con el temor oculto de no lograr un "levante" o el miedo a los comentarios posteriores a las conductas y logros alcanzados en el paseo. La maravillosa salida del sol, la fresca del aire, el estallido de la naturaleza alrededor en pleno esplendor, el fuego de la hoguera levantada, el avistar un oso (avistamiento que todavía no sabemos si fue real o imaginario) nos embargó en una sensación de bienestar y alegría para toda la jornada. Atrás quedaron las inseguridades y las dudas.

Eso fue así. Pero lo que, pensándolo ahora, contribuyó a producir la más cálida sensación del día fue la presencia de una pareja que había empezado a amarse desde hacía sólo un mes. Irradiaban algo físico, tierno, amable y cuidadoso: *eros*, *philia* y *ágape*, tal como se expresan en el texto que nos ocupa, palabras y significados que por ese entonces desconocíamos. No obstante, algo oscureció al final la luminosa jornada: la enamorada al despedirse irrumpió en llanto, en un verdadero mar de lágrimas salido desde adentro, veraz, pasional y contagioso. ¿Por qué el llanto? ¿Por qué el dolor? Ella respondió: "Esto es tan maravilloso que no puede durar, se acabará". La tranquilizamos como nos fue posible.

Sin embargo, pese a nuestros buenos augurios, después de un tiempo sus temores se hicieron realidad. Retornaron las lágrimas, se instaló el dolor, el rencor, la desilusión total. El amor había terminado, fue el "nunca más", el "maldita sea", la amargura. ¡Paradójicamente la mujer había tenido razón, había muerto lo maravilloso, la sorpresa, el deslumbramiento, la pasión y la novedad se habían ido para siempre.

De manera consciente o inconsciente concebimos el amor desde la perfección, lo creemos permanente y no admitimos que pueda transformarse.

Esta historia se hace doblemente triste cuando pensamos que ese afecto hubiera podido salvarse del desamor y crecer en sabiduría y madurez, si alguien hubiera podido transmitirles un mensaje más completo y realista sobre el amor, tal como lo hace *Ama y no sufras*.

El texto crea un espacio de reflexión acerca de las dimensiones básicas del amor, cómo experimentarlo y gozarlo, cómo hacerlo perdurable y afrontar el sufrimiento, si éste apareciera.

Pese a lo anterior, y conociendo lo vasto que es el campo del amor, sé que el autor no ha pretendido jamás agotar el tema en su texto. En su contenido, jugoso como lo es en su totalidad, hay un aspecto que a mi manera de ver tiene una enorme importancia para el lector, y es el abordaje de "los tres amores con que amamos": *eros, philia y ágape*, porque no sólo nos enseña y nos conduce a una versión sana del afecto, sino que finalmente nos permite aprender a "aprender el amor".

El libro está expresado de manera seria, rigurosa e ilustrada, sin concesiones a lo estrictamente literario, con quizás un involuntario aire poético, y, lo más importante, con claridad y sencillez, tan difícil de alcanzar, fruto de la sabiduría y el deseo genuino de comunicarse con los demás.

En buena hora nos llega este material que nos habla sobre el amor y su importancia, y sobre la posibilidad de no sufrir y aliviar el dolor del corazón.

Sea *Ama y no sufras* bienvenido y bien hallado.

DOCTORA CECILIA CARDINAL DE MARTÍN
Médica y educadora sexual.



Introducción

Se sufre demasiado por amor, ésa es la verdad. Incluso los que se vanaglorian de estar perfectamente acoplados a su pareja, en lo más recóndito de su ser a veces albergan dudas, inseguridades o pequeños miedos anticipatorios respecto a su futuro afectivo. Nunca se sabe... ¿Quién no ha sufrido alguna vez por estar con la persona equivocada, por sentir un bajón en el deseo o simplemente por la caricia que nunca llegó? No hay nada más hipersensible que el amor, nada más arrebatador, nada más vital. Renunciar a él es vivir menos o no vivir.

El amor es múltiple. La experiencia afectiva está conformada por un conjunto de variables que se entrelazan de manera compleja. Sin lugar a dudas, sentir el amor es más fácil que explicarlo porque nadie nos ha educado para amar y ser amados, al menos de manera explícita. El afecto, en casi todas sus formas, nos embiste y trasciende. Se me dirá que el amor no es para "entenderlo" sino para sentirlo y disfrutado y que el romanticismo no soporta ningún tipo de lógica: nada más erróneo. La actitud sentimentalista, además de ingenua, es peligrosa, ya que una de las principales causas del "mal de amores" nace precisamente de las creencias irracionales y poco realistas que hemos elaborado sobre el afecto a lo largo de nuestra vida.

Las concepciones erróneas del amor son una de las principales fuentes de sufrimiento afectivo. ¿Racionalizar el amor?: así es, no demasiado, solamente lo necesario para no intoxicarnos. Amor deseado (principio del placer) y amor *pensado* (principio de realidad), lo uno y lo otro, razón y emoción en cantidades adecuadas. Al amor no solo hay que degustarlo sino incorporado a nuestro sistema de creencias y valores. Se trata de incrementar el "cociente amoroso" y ligar el corazón a la mente de tal manera que podamos canalizar saludablemente el sentimiento. Dicho de otra forma: hay que ordenar y regular el amor para hacerlo más amigable y próximo a las neuronas. No hablo de restringido o cortarle las alas, sino de enseñarle a volar.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de amor o cuando decimos que estamos enamorados? Utilizamos como sinónimos de amor un sinnúmero de palabras que no significan lo mismo: pasión, ternura, amistad, erotismo, apego, enamoramiento, simpatía, afecto, compasión, deseo y expresiones por el estilo. No hemos podido precisar qué es el amor ni unificar su terminología. Para algunos, amar es sentir pasión, para otros, amor y amistad son la misma cosa, y no pocos asocian el amor a la compasión o a la entrega total y desinteresada.

Pero, ¿quién tiene razón? ¿Los que defienden el sexo, los que prefieren el compañerismo o los que piensan que el verdadero amor es un hecho espiritual?

De acuerdo con los filósofos Comte-Sponville y Gution, entre otros, pienso que el amor podría estudiarse mejor a partir de tres dimensiones básicas. Cuando estos elementos logran acoplarse de manera adecuada, decimos que estamos en presencia de un *amor unificado y funcional*. De acuerdo con sus raíces griegas, los nombres que reciben estos tres "amores" son: *eros* (el amor que toma y se satisface), *philia* (el amor que comparte y se alegra) y *ágape* (el amor que da y se compadece).

Hace algunos años, en otra publicación, propuse una estructura tripartita similar del amor: amor Tipo I (más emocional) referido al enamoramiento, Tipo II (más cognitivo/racional) referido al amor conyugal y Tipo III (más biológico) relacionado con el amor maternal. Sin embargo, la nueva clasificación arriba propuesta es más completa y rica en conceptos, más aplicable a la vida práctica y más sustentada.

Un amor completo, sano y gratificante, que nos acerque más a la tranquilidad que al sufrimiento, requiere de la unión ponderada de los tres factores mencionados: deseo (*eros*), amistad (*philia*) y ternura (*ágape*).

La triple condición del amor que se renueva a sí misma, una y otra vez, de manera inevitable.

Una pareja funcional no necesita tener sexo cinco veces al día (la calidad es mejor que la cantidad), estar de acuerdo en todo (las discrepancias leves reafirman la individualidad) o vivir en un eterno romance (mucha ternura empalaga). El amor inteligente es un menú que se activa según las necesidades: todo en su momento, a la medida y armoniosamente.

Aunque a lo largo del texto profundizaré en cada uno de los tres elementos mencionados, haré aquí un pequeño bosquejo conceptual para facilitar su lectura posterior.

Eros

Es deseo sexual, posesión, enamoramiento, amor pasional. Lo más importante es el YO que anhela, que apetece, que exige. La otra persona, el TÚ, no alcanza a ser sujeto. Es la faceta egoísta y concupiscente del amor: "Te quiero poseer", "Quiero que seas mía", "Te quiero para mí", *Eros* es conflictivo y dual por naturaleza, nos eleva al cielo y nos baja al infierno en un instante. Es el amor que duele, el que se relaciona con la locura y la incapacidad de controlarse. Pero no podemos prescindir de *eros*, el deseo es la energía vital de cualquier relación, ya sea como sexo puro o como erotismo. El *eros* bien llevado no sólo evoluciona hacia la *philia* de pareja (amistad con deseo), sino que también suele manifestarse de manera amable como dos egoísmos que se encuentran, se comparten y se disfrutan mientras hacen y deshacen el amor. *Eros* no alcanza por sí mismo a configurar un amor completo, porque siempre vive en la carencia, siempre le falta algo. Es la idea del amor de Platón.

Philia

Es la amistad, en nuestro caso "amistad de pareja", el llamado "amor conyugal" o la amistad marital. La *philia* trasciende el YO para integrar al otro como sujeto: YO y TÚ, aunque el YO sigue por delante. A pesar del avance, en *philia*, la benevolencia no es total porque la amistad todavía es una forma de amarse a sí mismo a través de los amigos. La emoción central no es el placer como deseo acaparador, sino la alegría de los que comparten: la reciprocidad, pasarla bien, estar tranquilos. *Philia* no requiere de un acople total (nunca lo tenemos con nadie, ni siquiera con los mejores amigos), basta con que exista cierta complicidad de intereses, un esbozo de comunidad de dos en convivencia. Mientras *eros* decae y resucita de tanto en tanto, *philia* se profundiza con los años, si todo va bien. Pero de ninguna manera *philia* excluye a *eros*: lo serena, lo ubica en un contexto menos concupiscente, menos rapaz, pero no lo aniquila. En las relaciones más o menos estables hacemos más uso de *philia* que de *eros*, pero ambos son indispensables para conformar un vínculo estable. Cuando ataca *eros*, nos convertimos en seres libidinosos y desenfrenados y somos cosa y sujeto a la vez: cosa, en tanto nos devoran, sujetos, en tanto devoramos. *Philia* y *eros* juntos: lujuria simpática y amena, hacer el amor con el mejor amigo o la mejor amiga. *Philia* es la amistad de Aristóteles y Cicerón, entre otros, llevada a la pareja.

Ágape

Es el amor desinteresado, la ternura, la delicadeza, la no violencia. No es el YO erótico que arrasa con todo, ni el YO y TÚ del amor amistoso, sino el amor de entrega: el TÚ puro y descarnado. Es la dimensión más limpia del amor, es la benevolencia sin contaminaciones egoístas. Obviamente, no me estoy refiriendo a un amor irreal e idealizado, porque incluso *ágape* tiene condiciones, de lo que hablo es de la capacidad de renunciar a la propia fuerza para acoplarse a la debilidad de la persona amada. No se trata del placer erótico ni de la alegría amistosa, sino de pura compasión: el dolor que nos une al ser amado cuando sufre, cuando nos necesita o nos llama, es la disciplina del amor que no requiere esfuerzo. Aunque no necesariamente, *ágape* suele ser la última etapa en la evolución del amor, pero su aparición tampoco desplaza o suprime a sus dos antecesores: una vez más, los incluye y los completa. Como se verá a lo largo del texto, puede haber sexo agápico (*eros* y *ágape*) y amistad desinteresada (*philia* y *ágape*). En resumen: *ágape* es el amor de Jesús, Buda, Simone Weil y Krishnamurti.

Entonces no hay *un* amor de pareja, hay al menos *tres* amores reunidos alrededor de dos personas, y la alteración de cualquiera de ellos hará que el equilibrio vital del afecto se pierda y el sufrimiento aflore. La alteración afectiva puede provenir de *eros* (por ejemplo, cuando sentimos que no somos deseados o que ya no deseamos a nuestra pareja), de *philia* (por ejemplo, cuando el aburrimiento se hace cada vez más patente y la alegría languidece), de *ágape* (por ejemplo, cuando la falta de respeto y el egoísmo comienzan a hacerse frecuentes) o de cualquier combinación de ellos que resulte disfuncional.

Algunas personas intentan resignarse a un amor inconcluso, pero tarde que temprano, el déficit termina por alterar la relación y la tranquilidad personal ¿Amor de pareja sin deseo?: lo dudo, o entonces es otra cosa. ¿Convivir con el enemigo?: insostenible. ¿Despreocuparse por el bienestar de la persona amada?: demasiado cruel.

Insisto: sólo en la presencia activa e interrelacionada del *deseo*, la *amistad* y la *compasión*, el amor se realiza. *El amor incompleto duele y enferma.*

Conozco gente que ha disociado los tres amores hasta configurar una especie de Frankenstein afectivo. *Eros*: una o dos veces por semana con él o la amante. *Philia*: en el hogar, junto a la esposa o el esposo. Y *ágape*: los domingos en misa.

Cuanto más disgregados estén los componentes del amor, mayor será la sensación de vacío y desamor.

En otros casos, las necesidades y expectativas de los integrantes de la pareja no coinciden y los componentes del amor se pierden en una maraña de confusión y malos entendidos. Si no tenemos un esquema cognitivo (mental) para interpretar los hechos, será imposible resolverlos.

Adriana y Mario llevaban once años de casados. Su matrimonio había sido aparentemente satisfactorio, al menos ésa era la imagen que proyectaban ante la gente, sin embargo, lentamente y de manera encubierta, el amor había comenzado a fragmentarse. Mario sentía que su vida sexual ya no era tan gratificante (necesitaba más frecuencia y mejor calidad) y Adriana se quejaba de soledad afectiva (necesitaba un compañero con quien compartir y comunicarse). Ambos estaban atrapados en un círculo vicioso del cual no eran muy conscientes: ella no era capaz de abrirle las puertas a *eros*, sin el prerrequisito de la amistad de pareja, y él se negaba a cualquier aproximación amistosa (*philia*) sin *eros*. La trampa psicológica también se hacía extensiva a *ágape*, ya que al estar frustrados y dolidos por la carencia que sentían, ninguno se preocupaba por el bienestar del otro. En conclusión: ni *eros*, ni *philia*, ni *ágape*.

La solución no era fácil porque implicaba que ambos dejaran la obstinación a un lado y pensarán en el bienestar del otro, es decir, había que activar *ágape* para hacer que la sexualidad y la amistad pudieran encontrarse dentro y fuera de la cama. Más concretamente: Mario debía mejorar su *philia*, *independientemente* de que Adriana pusiera a funcionar su *eros*, y Adriana debía mejorar su *eros*, *independientemente* de que Mario se volviera más comunicativo y amistoso.

Como una canción de los años sesenta que decía: "*Hay medio mundo esperando/ con una flor en la mano/ y la otra mitad del mundo/ por esa flor esperando*". El orgullo inmoviliza.

Sólo con ayuda profesional fueron capaces de reestructurar e integrar (equilibrar, armonizar) cada una de las dimensiones afectivas en su justa proporción. Para asegurar una relación satisfactoria y "antisufrimiento", Adriana y Mario tuvieron que aprender una nueva manera de procesar la información. Los objetivos terapéuticos fueron los siguientes:

- *Identificar y reconocer* cómo estaban agrupadas las dimensiones básicas del amor (*eros, philia y ágape*)
- *Cultivar* cada una de ellas para que alcanzaran el nivel de satisfacción requerido por cada uno de ellos, e
- *Integrarlas* de manera equilibrada y flexible para que pudieran manifestarse de manera oportuna.

Ambos aprendieron una nueva forma de leer e interpretar el amor, que les permitió a posteriori producir los cambios necesarios. Descubrieron que la experiencia afectiva tiene una narrativa particular que es posible traducir y asimilar a la vida de pareja sin tanto sufrimiento.

Ama y no sufras está dirigido a cualquier persona que desee avanzar en su proceso afectivo, ya sea para fortalecer aún más los aspectos positivos de su relación o para dejar de sufrir inútilmente por amor. El lector no encontrará recetas mágicas (no las hay y menos en el amor), sino la oportunidad de reflexionar sobre su vida afectiva y pensarse a sí mismo en relación con otros.

La propuesta básica es que si se enlazan los "*tres amores con que amamos*" en un esquema de amor unificado, no sólo la capacidad de disfrute se incrementará notablemente, sino que el dolor psicológico tendrá menos cabida.

El amor no tiene por qué producir sufrimiento, si somos capaces de eliminar las creencias irracionales que la cultura ha inculcado en nosotros. Buda decía que la ignorancia es el origen de todo sufrimiento psicológico. De igual manera, un número considerable de pensadores y maestros espirituales ha llamado la atención sobre la importancia de pensar correctamente para no sentirse mal ¿Somos ignorantes en el amor?: me atrevo a decir que sí. ¿Analfabetos emocionales?: no creo, más bien disléxicos, malos lectores.

Ama y no sufras es un intento de ampliar lo que expuse en ¿Amar o depender?. No sólo se trata de amar sin apegos (una de las principales causas del dolor afectivo), lo cual es un logro importante, sino de acabar con todo tipo de sufrimiento inútil relacionado con el amor.

El texto contiene nueve capítulos distribuidos en tres partes: Parte I, *Eros o el amor que duele* (donde se indaga la naturaleza desbordada del enamoramiento, el deseo, el erotismo y la patología de eros), Parte II: *Philia o de la manía a la simpatía* (donde se analiza la amistad de pareja y cuáles son sus componentes) y Parte III: *Ágape o de la simpatía a la comprensión* (donde se examina el tema de la no violencia y la compasión afectiva).

Cada capítulo se completa con un apartado (*Para no sufrir*) donde se relaciona de manera coloquial el contenido del capítulo con el sufrimiento afectivo y se dan sugerencias para, en lo posible, evitarlo.

Finalmente, el presente libro pretende ligar los aportes de diversas disciplinas, como la psicología, la antropología, la sociología y la filosofía, al estudio del amor, de una manera accesible para el lector y tratando de mantener el nivel científico y la profundidad que la temática requiere.

Eros

El amor que duele

Todas las pasiones son buenas cuando uno es dueño de ellas, y todas son malas cuando nos esclavizan.

Rousseau

Todos los amantes son diestros en forjarse desdichas.

Balzac

Todos sabemos lo que es estar bajo el influjo del enamoramiento, ese sentimiento apasionado y adictivo en el que nuestras facultades y capacidades parecen debilitarse. Lo sabemos porque el cuerpo lo registra todo. En cada recodo de la memoria emocional está grabado el más elemental de los suspiros, la dulce manía" o la "divina locura" de la que hablaban los griegos, esa mezcla de dolor y placer, en la que la complacencia parece justificar cualquier cuota de sufrimiento. Cómo olvidar aquella exacerbación de los sentidos, cómo no querer repetirla otra vez, sin aspavientos, resignadamente, como un cordero feliz.

Eros es ante todo un amor fluctuante, turbulento y contradictorio. "Amor que aparece floreciente y lleno de vida, mientras está en la abundancia, y después se extingue para volver a revivir...", dice Platón. *Eros* nace y muere de tiempo en tiempo, *eros* se reencarna, si todo va bien.

¿Amar y no sufrir?: difícil, si creemos demasiado en *eros*, si nos apegamos a él. "¿Por qué, doctor, por qué es usted tan negativo frente al amor que siento?", me decía una jovencita atormentada por un amor pasional mal correspondido. Mi respuesta no fue muy alentadora: "Porque no es amor, sino enamoramiento". El amor pasional es dual por naturaleza, llega se y va, luz y sombra, afirma Octavio Paz.

Eros es posesivo, dominante, concupiscente y, aun así, imprescindible. Un amor orientado principalmente a la autogratisfación, pero a través del otro, porque la excitación ajena excita. Me deleito con tu placer, que es mío, que me pertenece. No se trata de amarte sino de ambicionarte, en el sentido de apetecerte, como un postre. Como el único postre, si prefieres y puedo.

Es verdad que el amor descentrado y maduro requiere de *dos sujetos activos*, es decir, dos personas con voz y voto. Sin embargo, a veces renunciamos gustosos a tal privilegio y aceptamos de manera relajada y lúdica ser el "objeto del deseo" de la persona amada; después de todo, ¿qué importa si es de común acuerdo? ¿Qué importa si por un rato jugamos a ser "cosa" (cosificación amorosa, claro está), para volver luego al amor benevolente, al querer democrático y amistoso. El amor requiere de dos, pero sin dejar de ser uno, aun en la fantasía.

La mujer tiene cincuenta y dos años y me comenta en cierto tono cómplice: *"Yo sé que cuando él me pide que me ponga minifalda y le haga un streap tease me desea mucho más de lo que me ama. Sé que me convierto en un fetiche... ¿Pero, sabe qué?, él también se convierte en uno para mí. Me encanta verlo excitado y saber que puedo seducirlo con desenvoltura y libertad, sin mojigatería. Me siento la exhibicionista más descarada del mundo... Y a él lo veo como mi dueño y señor por un rato, mi "amo", mi amor... ¿Y qué?... Después volvemos a la realidad, felices y exhaustos... Él, voyerista y yo, exhibicionista: ¿no le parece un buen acople?"* Sin duda, sin comentarios.

El "amor pasional" se ha encontrado en casi todas las sociedades. Por ejemplo, los egiptólogos hallaron 55 poemas de amor anónimos cuya fecha se remonta a 1.300 a.C. La siguiente poesía descubierta en uno de esos pergaminos evidencia que la cuestión romántica no parece haber cambiado demasiado a lo largo de la historia:

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

Los egipcios conocieron muy bien a *eros*. Lo demuestran los términos utilizados por ellos para designar el amor: "deseo prolongado", "dulce trampa", "enfermedad que uno ansía".

Por su parte, los griegos se refirieron a *eros* como un "mal crónico", "deseo instintivo del placer", "apetito grosero", "delirio inspirado por los dioses", "manía profética", "desmesurado", "demonio", "dolencia fecunda", "grandísimo y engañoso amor", entre otras muchas expresiones.

Un joven que asistía a mi consulta expresaba así su amor doloroso: "Me duele quererla, es como una maldita enfermedad... Nunca estoy tranquilo... Cuando la veo y la tengo a mi lado estoy feliz, pero hay como una espina clavada en alguna parte de mí que me recuerda que ella no soy yo... es otro ser... puede irse, dejarme de amar, morirse o simplemente cansarse... Siempre me falta algo, aun cuando la hago mía...". Dolencia fecunda, dulce trampa o miedo posmoderno, el fenómeno es el mismo, duele igual. Aunque la *idea del amor* ha tenido modificaciones a través de la historia, el *sentimiento* del "amor apasionado" no parece haber cambiado demasiado.

Sin perder de vista el realismo del día a día en el cual nos movemos, analizaré tres aspectos de *eros* que nos llevarán a sufrir casi irremediabilmente: su naturaleza desbordada, el deseo erótico y algunas características del *eros* patológico o enfermo.

La naturaleza desbordada de eros: el enamoramiento

Carlos era un hombre de 35 años, serio y circunspecto, que asistió a mi consulta debido a un déficit en sus habilidades sociales y un cuadro depresivo que había comenzado a manifestarse debido a la soledad afectiva en la que se encontraba. Su manera de ser, hosca y poco expresiva, le había impedido encontrar pareja. No se reía, no sabía contar ni disfrutar un chiste y se vestía de negro de pies a cabeza.

Al cabo de unas semanas, cuando apenas estábamos comenzando el proceso terapéutico, me pidió hacer un alto para tratar un tema que lo tenía bastante preocupado. Había conocido una mujer que le gustaba y no sabía cómo iniciar el flirteo. Así que le hice algunas sugerencias sobre cómo abordar a su posible pareja. Contra todo pronóstico, veinte días más tarde, fui testigo de lo que podría llamarse un caso de "mutación afectiva".

Ese día, Carlos llegó a mi consulta totalmente transformado. Parecía otra persona, como si lo hubieran enchufado a una batería de cien mil voltios. No podía dejar de sonreír y su rostro, que antes parecía una esfinge de granito, mostraba ahora la expresión abierta y espontánea de la exaltación. Sus movimientos eran mucho más sueltos y su tradicional atuendo oscuro había sido reemplazado por un jean informal y una camisa a cuadros. Su mirada era más brillante, olía a perfume y mostraba una locuacidad amable y contagiosa. "Ya está", me dijo con satisfacción, "Me enamoré... Me enamoré...". Y se quedó como petrificado, mirándome fijamente a los ojos esperando una respuesta de mi parte, así que no tuve más remedio que felicitarlo sin saber con exactitud si mis congratulaciones eran justificadas o no. Entonces dio un salto hacia atrás y dijo: *"Yo no pensé que existieran mujeres perfectas, pero sí las hay... ¡Y soy correspondido!... Me dijo que yo le gustaba... Sólo llevamos veinte días y siento que me pertenece desde siempre... ¿Usted no cree en las almas gemelas, en la predestinación?.. Esto le va a parecer raro... Algo le pasó a mi sexualidad... Antes era como un témpano de hielo y actualmente me masturbo todos los días pensando en ella... La llevo aquí (señaló el corazón), aquí (señaló la cabeza) y aquí (señaló el bajo vientre)... (risas)... No me canso de verla, de hablar con ella... (risas)... ¿Será que estoy soñando? ¿Por qué no me pellizca? ¡Hágalo, por favor!*

¡Pellízqueme!... (Entonces lo pellizqué)... ¿Vio? ¿Se da cuenta?, es real, no es un sueño... Lo que no quiero es cansarla... Estoy pendiente de ella todo el día... Por ejemplo, estoy siempre listo para acompañarla a donde quiera ir... (risas)... ¿Usted qué cree? ¿Esto es amor, verdad?" Nunca más supe de él después de esa cita.

La estructura psicológica del enamoramiento (tomaré como sinónimos amor apasionado, amor obsesivo, deseo pasional o *eros* propiamente dicho) parece mostrar ciertos rasgos universales que incluyen una mezcla de romanticismo crónico, euforia y desvelo (de más está decir que Carlos los tenía todos). Veamos cada uno en detalle.

Idealización del ser amado. Se refiere a magnificar las cualidades de la persona amada a expensas de sus defectos, pasar por alto los errores o simplemente ser incapaz de criticar el objeto de adoración. La ilusión de lo bello que genera este tipo de amor fue descrita por Sthendal como la "cristalización del amor", un hermoso castillo en el aire detenido en el tiempo.

Exclusividad y fidelidad absoluta. El enamorado no concibe la infidelidad en ninguna de sus formas, pero no por convicción o principios, sino por pura incapacidad biológica: la mente y el cuerpo están ocupados en su totalidad por la persona amada, no hay espacio disponible para nadie más. "Sólo soy mujer para él, sin él no soy nada", decía una mujer orgullosa de su adicción.

Sentimientos intensos de apego y de atracción sexual. Aunque la mayoría de las personas diferencian entre el gozo afectivo y el placer sexual, el enamoramiento los unifica de manera indiscriminada. Deseo y afecto se amalgaman y hace que los individuos "enamorados" piensen que el amor y el sexo siempre van juntos. Aunque los varones son más propensos que las mujeres a tener sexo sin afecto, cuando *eros* está enardecido, las diferencias de género desaparecen: no somos ni de Marte ni de Venus, sino terráqueos apasionados, descompuestos de amor, colmados de deseo.

La convicción de que el amor será para siempre. La idea de un amor inmortal, eterno e indestructible, una especie de ave fénix que resucita permanentemente de las cenizas del desamor o el despecho, es una de las creencias más comunes de los enamorados del amor. Quizás algunos boleros no sean más que la revelación a punto de lo que la mayoría de los humanos siente: "*Reloj no marques las horas, haz esta noche perpetua...*", la eternidad afectiva, el amor en suspensión animada. La angustia que suele acompañar a *eros* no sólo es la

carencia, como veremos más adelante, sino también la sensación irrevocable de que tarde que temprano la vida o la muerte pondrán término al idilio.

Pensamiento obsesivo sobre el ser amado. Aunque los pensamientos de la persona enamorada son intrusivos y persistentes, no siempre son molestos, más bien adoptan la forma de rumiación autogratificante, un embelesamiento recordatorio del cual el sujeto no quiere desprenderse. La memoria depende del estado de ánimo: cuanto más sea la alegría, más serán los recuerdos positivos y, por el contrario, cuanto más tristes nos encontremos, más serán los recuerdos negativos. Parte de la satisfacción afectiva interpersonal se debe precisamente a nuestra habilidad de olvidar lo malo. "¡Trato, trato de hacerlo, pero me es imposible... Sólo recuerdo lo bueno que hubo entre nosotros!", me decía una mujer que trataba de desapegarse de un mal novio.

Deseo de unión y fusión total con el amado. El deseo que guía el enamoramiento va más allá de querer estar con la persona amada, lo que exige el enamorado es "ser uno con el otro". Una mujer casada, que nunca había sido infiel, cayó perdidamente enamorada del socio de su marido. La angustia por su "amor imposible" era tal que tuvo que ser medicada y recluida unos días en una clínica de reposo. En una de las visitas, expresó así su sentir: "Ya sé qué es lo que quiero... No vaya a pensar que estoy loca, pero ya entendí cómo calmar mis ansias... Lo que necesito es tragármelo, quiero devorarlo...". Esta necesidad "antropofágica" de no aceptar la separación por ninguna razón, remite, tal como decía Fromm, a una soledad existencial. Mi paciente expresaba de manera delirante la necesidad de una certeza afectiva inalcanzable: "Ser uno, aunque seamos dos".

Disposición a correr cualquier riesgo para conservar la relación. No hay límite, el amor pasional no mide consecuencias. La supuesta "valentía" que mueve a los que sufren de enamoramiento no suele ser más que inconsciencia o incapacidad para medir las consecuencias negativas, de manera similar a lo que ocurre en algunos trastornos mentales... Esta falta de autocontrol y la dificultad para tomar decisiones racionales fácilmente pueden convertirse en apego y configurar un cuadro mixto de depresión y dependencia.

Además, el enamoramiento tiene ciertos componentes químicos que explican en parte el comportamiento que provoca. Se ha descubierto que la excitación romántica está directamente ligada a la feniletinamina, una sustancia estimulante adictiva que cuando se dispara produce euforia y alboroto. También