

Índice

<i>Prólogo de Álex Rovira</i>	11
<i>Introducción</i>	19
1. Naturaleza del amor.....	23
2. A quién amar.....	29
3. Romanticismo en el amor.....	33
4. El lado oscuro	41
5. Celos y fidelidad	45
6. El amor correspondido.....	53
7. La continuidad del vínculo amoroso.....	57
8. Saber amar, saber vivir	63
9. Amores que devuelven la vida	69
10. Los «amores que matan»	75
11. La ilusión del enamoramiento	81
12. Cuando el amor supera los límites	
«aceptables»	89
13. Ámame... pero no demasiado.....	99
14. Amor es también gratitud.....	115

15. Amores malogrados	123
16. Cuando el desgaste y el miedo logran matar el amor.....	133
17. El final del amor. Desenamorar-se	141
18. Amor y maldad.....	149
19. Amor y géneros	175
20. El duelo.....	187
21. Actitud para amar.....	205
22. Malos amores que ayudan a crecer.....	211
<i>Final</i>	217
<i>Bibliografía</i>	221
<i>Agradecimientos</i>	223

Prólogo

Vivir y amar

«—¿Qué es el amor? —preguntó el discípulo.
—La ausencia total de miedo —dijo el maestro.
—¿Y qué es a lo que tenemos miedo? —volvió
a preguntar el discípulo.
—Al amor —respondió el maestro».

ANTHONY DE MELLO

«El veneno está en la dosis» solía repetir a menudo Paracelso, médico y conocido alquimista suizo del siglo XVI, y en las cuestiones del corazón este aforismo cobra todo su sentido: ¿con qué dosis de amor éste se convierte en veneno y nos enferma el alma?, ¿dónde están los límites del amor?, ¿qué elementos intervienen en la conversión de una relación sana en una tóxica?, ¿en qué circunstancias se pervierte la relación amorosa y se traspasa la frontera que transforma el deseo en obsesión, la autono-

mía en dependencia, la confianza en celos, el compromiso en esclavitud, la libertad en desidia...?

La relación amorosa nos puede llevar a lo más sublime, a vivir lo más bello y a dar lo mejor de nosotros mismos. Pero puede también llevarnos al infierno de la mano de la dependencia patológica, de los celos, de la depresión, los malos tratos físicos y psicológicos, la degradación, la humillación, el desprecio o la indiferencia... Cuando esto ocurre, el lazo afectivo que nos unió se convierte en el nudo que aprieta, que ahoga, que duele demasiado, que se hace insoportable. A veces podemos tomar consciencia de ello con rapidez y actuar en consecuencia, pero en otras ocasiones, quizá la mayoría, el reconocimiento de un mal amor es tan doloroso, tan difícil que podemos poner en marcha mecanismos de autoengaño poderosos y durante tanto tiempo que acabemos enfermado por no poder o querer ver lo que es. Porque quizá no hay nada tan doloroso como reconocer que el signo del amor ha cambiado, y con él, nuestros planes, ideales, propósitos y proyección de vida. Por ese motivo, en el amor cabe hacer balances cotidianos. Un amor sano es un amor pensado, no sólo sentido. Un amor en equilibrio entre el deseo, la conciencia, el sentimiento y la acción coherente con los anteriores. Porque el verdadero amor entre dos adultos no es un amor incondicional, que quedaría más bien dentro del ideal romántico del amor, o del amor adolescente e inmaduro. El amor adulto es un amor con matices y condiciones cuyos límites los define esencialmente el respeto y la dignidad.

El amor no entiende de absolutismos que lo confunden y lo pervierten. «Eres sólo para mí», «nuestra relación será eterna», «separarnos sería morir», «mi vida es tuya», «no soy nada sin ti». Llamativas frases para una novela romántica pero no para el sentido común, la salud psicológica o la relación sana. Porque el amor no lo justifica todo. Hay quien somete su vida a un ideal romántico que se basa en un espejismo del amor y que genera vasallajes, esclavitudes y asimetrías, grandes amigas de la depauperación de la persona. Y es que quizá nadie sea víctima del amor sin su propio consentimiento. Somos nosotros quienes cedemos el poder o no, en la relación amorosa con el otro, y merece la pena tomar consciencia de ello.

¿Quién se inventó aquello de que el amor no tiene límites? Siempre debe tenerlos. Nos va la vida en ello, literalmente. ¿Cuántas personas enferman e incluso mueren de amor? ¿Cuántas enfermedades de todo tipo tienen un origen psicosomático que se genera a causa de una disfunción emocional resultado de un desengaño, de una mentira, de un maltrato permanente, de una manipulación, de no querer ver la situación que nos rodea? Muchas. Demasiadas, tal vez. Por ello, el límite y el remedio a los malos amores están sólo en la consciencia, en el «balance emocional» para el que, en general, no hemos sido educados. Es más, a ojos de según qué religiones y culturas, donde el sacrificio es uno de los valores fundamentales (especialmente el sacrificio de ellas), lo que toca es pasar por el tubo aunque la dialéctica emo-

cional esté hundiendo la vida a la persona que sufre del mal amor y a los hijos, si los hay.

Un balance emocional implica capacidad de cuestionamiento interno y de diálogo permanente con nuestra pareja. No desde la inquisición ni desde la obsesión, sino más bien desde la dignidad, el afecto, la ternura, la pregunta amable y el deseo de bien común. Aunque también a veces sea necesaria la confrontación firme para quitar disfraces a realidades incómodas en las que, sin darnos cuenta y para evitar el dolor, nos acabamos camuflando y perdiendo.

Probablemente el amor maduro y consciente combina el amor propio con el amor al otro. Amarte a ti no implica anularme o destruirme a mí. Mi amor por ti no justifica mi abandono ni mi sacrificio existencial por mucho que el entorno o la historia hayan repetido hasta la saciedad que así debe ser. Por ello, no puede darse el tan necesario balance emocional sin amor propio, sin respeto a uno mismo. Amar es construir una realidad conjunta basada en la responsabilidad, el respeto, el proyecto y la visión de futuro compartidos, y también en la ilusión, la esperanza y los anhelos que hemos ido trenzando, pero no es soportarlo todo al precio del sacrificio de la propia vida. Un amor que exija en contraprestación el propio sacrificio intelectual, emocional e incluso existencial no es amor, sino esclavitud disfrazada de exigencia romántica, resignación vestida de paz barata e incluso, conflicto instalado de manera permanente y asumido como el escenario de lo cotidiano. Todos ellos, contex-

tos ideales para la depresión, la abulia vital y el abandono existencial a largo plazo.

Luego, amor no es resignación eterna, vulneración de principios, sumisión, descalificación o engaño. Los límites del amor están en nuestro amor propio, en nuestra dignidad.

Buena parte de las enfermedades amorosas tienen una raíz llamada miedo. Miedo a que el otro se vaya, a que me falle, a que no sea como quiero que sea, a que el futuro imaginado no se encarne como lo esperé. El amor, como la libertad o la felicidad se caracterizan por la ausencia de miedo, es decir, por la confianza. Pero la confianza no admite grados; se tiene o no se tiene. «Confío un poco» es decir «no confío». Y no puede haber compromiso sin confianza y ésta a su vez no es posible sin respeto. Tener claro cuál es mi límite y cuál es el tuyo es un ejercicio que sólo nace de la conciencia. Pero para ello es necesaria una madurez emocional que debe ser trabajada. Porque el amor es un arte que implica reflexión, trabajo, cuidado del detalle, aprendizaje continuo, diálogo sincero, proyecto compartido, voluntad de sentido y que seamos capaces de evaluar lo que estamos construyendo juntos, lo que pone el uno y lo que pone el otro. No pensar el amor nos lleva irremediablemente a la inconsciencia, a la desconexión con la realidad y a que la inercia haga estallar de repente aquello que no ha sido nombrado ni elaborado a su debido tiempo.

Todo ser humano tiene el derecho a ser amado con dignidad. Allí está el límite y también el origen de to-

da relación que merezca ser calificada de amorosa. Amor no es canibalismo físico, afectivo ni intelectual. Amor es compartir, es construir respetando las fronteras que nos separan, las diferencias que nos definen pero que nos atraen y complementan. Es acercarnos libre y voluntariamente para dar vida a los proyectos deseados desde el respeto a las diferencias que crean sinergias. Es, en definitiva, hacer el amor entre nosotros no sólo con nuestros cuerpos sino con nuestros deseos, pensamientos y proyectos para, juntos, poder hacer el amor a la vida.

Amar es dar alas respetando el compromiso adquirido y las expectativas forjadas entre los dos. Amar no es esclavizar, someter ni depender; más bien lo contrario: el verdadero amor no es más que el deseo inevitable de que el otro sea quien en verdad puede llegar a ser, precisamente porque nos brindamos a acompañarle a superar sus propios límites y agradecemos que el ser amado haga lo propio con nosotros si ése es el deseo de ambos.

Y en este delicioso libro escrito por mi querido amigo Carlos Nessi emprenderemos un viaje fascinante por todas estas dimensiones del amor. Un viaje en el que las paradas necesarias serán el enamoramiento, el amor correspondido, el deseo, la pasión, la entrega, el compromiso, la alegría, la felicidad, la gratitud y la realización amorosa, pero también navegaremos por las dimensiones oscuras de las relaciones afectivas, como los celos, la dependencia, la inseguridad, la humillación, el desamor, el dolor, la rabia o la malsana sed de venganza. Dos caras

de una misma moneda que forman parte de toda dialéctica existencial y a las que pocas veces prestamos atención conjunta, como si sólo quisiéramos ver la dimensión hermosa de lo que nos ofrece el que es el elemento por el que todos nacemos y vivimos: el amor.

No exagero si os digo que este libro os fascinará y no os dejará indiferentes. Carlos, desde su amplia experiencia como psicoterapeuta, ilustra cada una de sus reflexiones con casos sumamente aclaradores en los que uno puede verse reflejado. La lucidez de sus ideas y la honestidad y los matices con los que las acompaña hacen de esta obra un texto de referencia necesario si queremos comprender y navegar por el universo de las dimensiones de los afectos entre los seres humanos. Es un libro que entra fácil y deja huella y es, por encima de todo, un libro sumamente terapéutico que puede darnos pistas para sanarnos de un posible mal amor.

Deseo de todo corazón que su lectura os sea útil y reveladora y que os permita disfrutar aún más, si cabe, de un amor sano y nutritivo si tenéis la bendición de vivirlo, o de tomar conciencia de cuáles son las espinas que tienen las rosas del amor que, si es el caso, os hacen sufrir.

Con todo mi afecto y gratitud por encontrarnos, de nuevo, aquí.

ÁLEX ROVIRA CELMA

Introducción

«El amor es la más noble flaqueza del espíritu».

JOHN DRYDEN

Este libro trata sobre el amor y los enamoramientos, sobre los amantes y sus vicisitudes. Intenta explorar la naturaleza del sentimiento amoroso y ahondar en su desbordante energía. Sigue el desarrollo de los amores apasionados, busca sus motivaciones y procura entender sus desenlaces. Es un desafío, pues el amor es un pacto de magia entre dos y sólo puede ser apreciado a través de la vivencia. Desde allí está escrito este libro.

Es difícil hablar de algo tan vasto y tan subjetivo como el amor, sin incluirlo en el contexto de una relación, de un «entre dos». En esa intimidad, el amor se muestra por entero. Pero aun así no es fácil ni describirlo ni explicarlo. ¿Hace bien, hace mal? ¿Fortalece? ¿Debi-

lita? ¿Es un paso obligatorio de la vida? ¿Obedece a la aparición de las feromonas?

Se ha escrito mucho acerca del amor y no creo haber agregado demasiado a lo ya dicho. Pienso sin embargo que, a pesar de eso, valió el reto de escribirlo al ser un tema que siempre despierta interés en el ser humano, junto con las cuestiones de la vida y la muerte.

A lo largo de los tiempos el amor ha sido tratado como algo maravilloso y también como dañino. En manos de los hombres es un arma de doble filo. Por un lado es inevitable sufrir con el amor, al tener que soportar que el otro sea como es y no como yo quiero. Pero también existe otro sufrimiento y es el que uno puede infligirle al otro en esa relación de entrega y de intimidad.

He tratado de «transferir lo que sé y aprender de lo que escribo».

No he dado a este libro una connotación estrictamente psicológica, ni filosófica, ni personal. En todo caso intenté escribir un ensayo con un poco de cada una de estas cosas. Mi trabajo profesional como psicólogo en Psicología Clínica, me ha permitido entrar en contacto con muchas problemáticas diferentes, ligadas al amor. También la vida que he vivido, claro.

Todos los casos que menciono en este libro son reales. Sólo he modificado los nombres y algunos detalles para no revelar las respectivas identidades.

Procuro tocar los temas más relevantes que conciernen al amor: el encuentro amoroso, el enamoramien-

to y sus revelaciones, el paso de la fusión a la diferenciación en el vínculo, el romanticismo, la pasión, la pertenencia, los celos, la separación de los amantes y la inmortalidad del amor. Al mismo tiempo me interesa enfocar las bondades y los perjuicios del amor, según como se le viva. Como el amor es trascendente y a la vez es personal, puede ser fuente de felicidad o de dolor. No tanto por ser más o menos correspondido, sino porque puede debilitar en vez de fortalecer, reducir en lugar de ampliar, malograr en lugar de obtener, entristecer en lugar de alegrar.

En fin, el amor está en manos de los seres humanos, y cada ser humano tiene una personalidad diferente. A pesar de que el amor transforma a la persona hay rasgos de ésta que van a caracterizar al amor.

Primero hablaré del amor en sí mismo como el único estado que a través de su transcurrir logra una conexión con partes de sí mismo cuya existencia uno ignoraba. Es el amor reinando sobre la persona. Más tarde trataré de enfocar el lado más personal que persiste a pesar del amor. Es la persona manejando o «haciendo uso» del amor. A veces pueden surgir «pactos perversos» que indefectiblemente desequilibran la vida por lo menos de uno de los que componen el vínculo amoroso.

Cuando se hace uso del amor para establecer pactos perversos de dominación o sometimiento, el sufrimiento infantil se repite. El abandono y la carencia invaden nuevamente la vida, la frustración y la desesperanza rea-

parecen, la melancolía y la depresión se reactivan. Son los malos amores.

Señalar estos posibles aspectos negativos que pueden darse a través del amor permite revelar que la fragilidad da lugar al peligro. A pesar de todo, el amor puede corregir su pena, cuando más tarde o más temprano la razón y el sentido común acuden en su auxilio.

En cuanto al amor en sí mismo, no he pretendido tratar este tema «desde afuera». En cambio, a través de lo que he escrito, procuro ser tan irreverente, fluido e intenso como lo es el amor mismo. Desearía que la lectura de este libro fuese una experiencia emocional para quienes lo lean, y no una aburrida clasificación de ente-lequias. He querido hablar del amor en los términos en que el amor se expresa. Tratarlo como el único estado en que el ser humano se trasciende a sí mismo. Abordarlo como el más íntimo de los vínculos que se pueden tener en esta vida tras la separación de nuestra madre en el acto del nacimiento.

Cuando el amor se produce, se instala en todos los huecos de la existencia, arrastra nuestra historia, llena nuestras carencias. Se mueve frenéticamente en la búsqueda de sí mismo y se corporiza cuando nos encuentra. No calcula, no especula. No sabemos de dónde viene ni adónde nos lleva, como una ola gigantesca que en algún punto del océano se deshace, para luego volver a crecer.

1

Naturaleza del amor

«Cuando no se ama demasiado,
no se ama lo suficiente».

BLAISE PASCAL

Difíciles y tormentosas, felices y apasionadas, cada relación se nutre de las características individuales de quienes la componen y del modo cómo se articulan entre sí. Sin embargo, a pesar de los diferentes estilos de vínculo que conforman las personas que se aman, hay ciertos «principios» que —de manera inefable— se cumplen por igual en todas ellas. Cada vez que el amor toca el alma y el cuerpo de una persona algo extraordinario, di-

ferente, extraño, sucede. Un proceso se pone en marcha a partir del impacto del encuentro. Para cada uno, la presencia del otro es un estímulo que no cesa de subyugar. El mundo y los intereses de vida se centran en el otro y en lo que tiene que ver con él. Se produce una alteración del sí mismo que nada explica. Ni siquiera el psicoanálisis, que tanto se ha empeñado en encontrar la causa de todas las emociones (¡Freud desaconsejaba tratar a un paciente enamorado, pues lo consideraba inanalizable!).

El amor es el único estado que logra semejante transformación. Se pierde la dimensión de la conciencia, se agudiza la necesidad de afecto, se camina por una cornisa donde la sensación de poder y de impotencia, se suceden paso a paso. La vulnerabilidad del sujeto frente al objeto de amor es extrema. Se sufre, se añora, se teme. Es la única oportunidad que el ser humano tiene de conectarse con una realidad distinta, en que lo carnal y lo espiritual coexisten con igual intensidad. Es la ocasión que tenemos de transgredir los límites de la cordura e internarnos en el más allá, en ese espacio mágico de la vida donde somos capaces de hacer lo que no hacíamos, de dar lo que no dábamos, de sentir lo que no sentíamos. Ese lado inexplicable del amor es, sin duda, lo que lo hace más interesante, pues es allí donde —aunque parezca paradójico— le encontramos sentido a la vida.

Cuando uno se enamora, realiza un acto de rendición ante el profundo misterio del otro, ante su intangibilidad. Cada ser lleva consigo el misterio de su pro-

pia existencia. Todos somos en esencia inalcanzables y llevamos vestigios ocultos de un origen y un destino desconocidos. Todos llevamos una realidad invisible que sólo el amor descubre. Ésa es la parte del otro que el enamorado busca y reclama y por la que se siente atraído. Ese paraíso reencontrado, donde éste ansía deleitarse, fundirse y eternizarse. Jorge Isaacs, en su romántica obra *María*, describe así este encuentro: «Cuando en un salón de baile, inundado de luz, lleno de melodías voluptuosas, de aromas mil mezclados, de susurros de tantos ropajes de mujeres seductoras, encontramos aquella con quien hemos soñado a los 18 años y una mirada fugitiva suya quema nuestra frente, y su voz hace enmudecer por un instante toda otra voz para nosotros, y sus flores dejan tras sí esencias desconocidas, entonces caemos en una postración celestial; nuestra voz es impotente, nuestros oídos no escuchan ya la suya, nuestras miradas no pueden seguirla. Pero cuando, refrescada la mente, vuelve ella a la memoria horas después, nuestros labios murmuran en cantares su alabanza, y es esa mujer, es su acento, es su mirada, es su leve paso sobre las alfombras, lo que remeda aquel canto que el mundo creerá ideal».

En algunos idiomas como el francés, «enamorarse» se dice *tomber amoureux* (caer enamorado); en inglés, *to fall in love* (caer en el amor). Esta manera de nombrar el enamoramiento es muy significativa, pues alude a él como un accidente, algo que no se prepara, algo que sorprende. Y de verdad, el enamoramiento es siempre sorpresivo e inesperado, por lo menos en el nivel cons-

ciente, dado que varios factores de diversa índole deben coincidir para que esto suceda.

El enamorado cae de rodillas ante su amada cuando el impacto del encuentro (el «flechazo») se produce. El proceso se pone en marcha. El otro es ante sus ojos, sublime, perfecto, divino. El enamorado adopta la posición de quien admira, venera y adora. Sin embargo, no todos pueden vivenciar y soportar este trance. No todos tienen la misma disposición para el amor. A pesar de que todos lo buscamos, hay quienes debido a factores de orden psicológico, presentan muchas dificultades para entregarse. Pueden haber tenido una mala primera experiencia amorosa y sexual (que tendrá su correlato en la relación infantil con su padre del sexo opuesto); el hecho es que la relación de amor íntima los asusta, temen el sufrimiento, la dependencia.

Ecos de culpa acompañan a los miedos. Desoyen la voz del profeta de Jalil Gibrán cuando éste grita a la muchedumbre: «Cuando el amor os llame, ¡seguidle!». Eligen la vida sin riesgo emocional y permanecen en el tiempo, sin crecer. No se trata de rasgarse las vestiduras ni deshacer la vida que llevamos, todo en aras del amor, pero uno de los peligros para las personas que construyen la existencia sólo desde la razón y la conveniencia es que corren el riesgo de que el amor les aparezca en algún momento futuro, desbaratándoles el día a día razonable. Del mismo modo, quien no puede vivir un enamoramiento, sea por lo que fuere (porque le hace sentirse culpable y lo rechaza, o porque no se le cruzó nadie

a quien amar) se irá de esta vida sin haber conocido la mejor parte.

El amor tiene las características de la persona que lo siente, y el vínculo amoroso tiene el estilo de la relación humana entre quienes se aman. En ese sentido, podemos decir que hay tantos tipos de amor como de personas. Sin embargo —reitero— hay características que se repiten en cada caso. Si bien en el deslumbramiento amoroso los sentidos desempeñan un papel de mucha importancia, también lo espiritual forma parte de este impacto (y de este proceso). No sólo la atracción física está presente, sino también la atracción espiritual. Llamo «espiritual» a lo intangible, lo que se siente y se experimenta sólo a través de la emoción; lo que trasciende la materia. Tiene que ver con la empatía y la intuición.

Además de la atracción espiritual, para que el amor suceda es necesario tener fe en él. La fe es lo contrario del miedo. Si en el caso del miedo el sujeto está inconscientemente convencido de que el amor es malo y peligroso; en el caso de la fe, a la inversa, está convencido de que es bueno, aunque no sea consciente de su creencia. De otra manera sería difícil aceptar esa experiencia, sólo semejante a una borrachera o a un éxtasis místico.

2

A quién amar

«Amor: sólo una eternidad
que nunca se alcanza».

PERCY B. SHELLEY

¿Es el amor un estado pasajero, una condición, una construcción cultural, una alteración biológica, una locura? Tal vez sea todo eso y algo más. Pero ¿qué es lo que hace que una persona elija a alguien a quien amar? Y ¿qué características físicas y espirituales debe advertir en alguien para enamorarse de él y no de otro? Así como decimos que uno se enamora en el momento en que puede enamorarse (hay una convergencia de factores que

facilitan que así ocurra), también la persona de quien uno se enamora debe presentar algo especial. Debe tocar algo íntimo de uno, algo invisible, seductor, algo de lo que gustamos ya desde antes, aunque no nos hayamos dado cuenta: un olor, una manera de caminar, una forma de sonreír, una textura de piel y algo más... Ese «algo más» tiene que ver con lo que nosotros querríamos tener, o como querríamos ser y que vemos en el otro. Esto puede ser consciente o no. De manera que hay mucha subjetividad en esta elección. El mundo del amor y el enamoramiento es muy subjetivo y nos conecta con otras realidades también subjetivas (la subjetividad del otro). Por tanto, no es la belleza lo que enamora, sino lo que para nosotros es bello y con lo que tenemos algún tipo de «enganche». No nos enamoramos necesariamente de lo que nos satisface, sino que también podemos enamorarnos de lo que deseamos que nos satisfaga, creando así una relación con riesgo de dependencia y frustración.

El deseo y la satisfacción son cosas completamente diferentes. Una cosa es desear algo y otra la satisfacción de conseguirlo o la decepción por no lograrlo. El deseo es un disparador de búsquedas. Gracias a nuestra capacidad de aprendizaje, tenemos la oportunidad de diferenciar (en el mejor de los casos) lo que nos hace bien de lo que nos causa daño. Aprendemos a reconocer qué nos satisface y qué nos frustra y nos habilitamos para elegir en función de lo que necesitamos y queremos.

En las primeras experiencias de vida con el otro, hemos aprendido a vincularnos. Esas experiencias confi-

guran un referente al que nos remitimos cada vez que el amor nos convoca. Si en esos primeros contactos con el otro, el individuo recibió amor y se sintió contenido, se crea en él un sentimiento de confianza que tiende a hacerlo sentir valioso y digno de amor. Si, por el contrario, no se sintió querido, ni atendido en sus necesidades de bebé, la angustia crecerá en él en medio de sentimientos de desvalorización, rabia y desesperanza. La vida y sus posteriores experiencias confirmarán o modificarán esta tendencia.

El ser humano anhela la felicidad y la busca a través de las relaciones que va armando en su crecimiento. Si las experiencias anteriores fueron positivas, busca repetirlas. Pero si no lo fueron, corre el riesgo de buscar el mismo objeto que no satisfizo, con la expectativa de que —esta vez— se tornará satisfactorio. Es como si el individuo se hubiese quedado detenido en la frustración (única elección posible) en una constante espera de lo que nunca llegará.

Ésta sería la primera gran diferencia entre los buenos y los malos amores. Buenos amores son los que dan tranquilidad, nutren y enriquecen la vida. La persona se siente amada, valorada y respetada. Malos amores, en cambio, son los que frustran, empobrecen la autoestima, quitan y no dan nada bueno a cambio. Generan sensaciones de angustia y de vacío.