El Rincón de Haika

AMORES DESEO KUIR EMOCIONES DIVERSIDAD ROMATICISMOS GENERO SEXUALIDAD
MASCULINIDADES QUEER AFECTOS POLITICAS SEXO MITOS
QUEER DIVERSIDAD FEMINISMOS AMORES

YONKIS DEL AMOR

Coral Herrera Gómez

COLECCIÓN

VOL. 6

Autora: Coral Herrera Gómez

Diseño de portada y material gráfico: Jorge Morales Carbonell

Año: 2012-2013

Geolocalización: Madrid-San José

Fuente original de los textos: El Rincón de Haika

http://haikita.blogspot.com/

«Engañarse respecto al amor es la pérdida más espantosa, es una pérdida eterna, para la que no existe compensación ni en el tiempo ni en la eternidad» **Kierkegaard**

"Directa o indirectamente, casi todas las drogas afectan a un mismo recorrido cerebral, el sistema de recompensa mesolímbico, activado por la dopamina. El amor romántico estimula partes de este recorrido con la misma sustancia. De hecho, cuando los neurólogos Andreas Bartels y Semir Zeki compararon los escáneres cerebrales de sus sujetos enamorados con los de los hombres y mujeres que habían consumido cocaína u opiáceos, comprobaron que se activaban muchas de las mismas regiones cerebrales, incluida la corteza insular; la corteza cingulada anterior el caudado y el putamen"
HELEN FISHER

"El amor, que a menudo se presenta como último reducto de autenticidad y autodeterminación en una sociedad hipócrita y coercitiva, es en realidad la farsa suprema y la más angosta de las jaulas concéntricas que nos aprisionan. Los miembros de una pareja se someten mutuamente al más grosero de los engaños (sólo concebible en la medida en que ambos desean ser engañados tanto o más que engañar) y sujetos por la cadena de una dependencia neurótica, se convierten cada uno en la bola de presidiario del otro"
Carlo Fabretti.

"Entre los miembros de una relación en general cada uno respetaría al otro y no haría más que aportarle lo que el otro necesita. Por supuesto, en tal relación, cada uno conservaría en todo momento su libertad: ¡el modelo rousseauniano sería pues completamente respetado y la divisa de la revolución francesa pasaría a ser la moderna pareja! Es inútil insistir sobre el carácter completamente utópico de tal concepción del amor"
Delacampagne, Christian.

Índice

Introducción: La magia del amor y el colocón del romanticismo.

1. El Enamoramiento

2. El Desamor

3. Yonkis del Amor

4. El mal de amores: las patologías del amor

5 Ética para amadores

6 Soluciones para afrontar la soledad

Introducción: La magia del amor: el colocón del romanticismo

El amor romántico o pasional es una experiencia extraordinaria, una borrachera de emociones placenteras, un hechizo que nos atrapa y nos encanta, una droga que nos atonta, un cuento que nos han contado, un teatrillo donde se desarrollan encuentros y desencuentros fatales, y romances de película.

El amor es extraordinario porque es misterioso, es mágico, y lo sentimos irracional e instintivo, como algo situado más allá de nuestra capacidad para razonar. Nos enamoramos pocas veces en la vida y cuando ocurre nos sentimos invadidos por una oleada de metanfetaminas naturales que, o bien nos otorga una gran lucidez mental o bien nos enajena como a los alcohólicos o los drogadictos. Este cóctel molotov de drogas duras es una mezcla de adrenalina, serotonina, oxitocina, dopamina, etc. que trastoca nuestro comportamiento, determina nuestras decisiones y revuelca toda nuestra rutina, nuestras costumbres y creencias, nuestros prejuicios, nuestros miedos, nuestros deseos.

El amor es una condensación de mitos que circulan por el espacio colectivo, pero también un cúmulo de emociones potentes que nos cambian la vida, a veces de un modo radical. El amor es una energía transformadora, pero está mitificada porque la sentimos como una energía salvadora, cargada de falsas promesas.

Es una utopía colectiva posmoderna, y a la vez es un sentimiento universal. El romanticismo tiene mucho que ver con la necesidad de compañía, del miedo humano a la soledad, nuestra necesidad de idolatrar a otros semejantes. Al amor le pedimos que nos de intensidad, pero que sea eterno, que sea bonito, pero que sea también conflictivo, que sea pasional, pero que nos dé estabilidad.

El amor es, también, un arte, como dijo Erich Fromm (1959), pero por ello precisamente el amor es un bien escaso en la Era de la Soledad. Pocos le dedican el tiempo y el espacio que requiere entrenarse para el amor, pocos se dedican a cuestionar las estructuras amorosas que hemos heredado, pocos le dedican energías a pensar en el amor y a trabajar por hacerlo más bonito. Lo que hacemos es buscar mitos fantasmales y decepcionarnos continuamente porque no queremos a los demás tal y como son, sino más bien como querríamos que fuesen.

El amor es una fuente sentimental que genera otras emociones fuertes; a menudo se le acusa de ser un elemento perturbador, generador de caos y destrucción, provocador de actos irracionales que anulan la lucidez y cordura de las personas, como si pudiese separarse a las emociones de los pensamientos, como si los sentimientos y las ideas fuesen entes contrapuestos.

El amor nos hace tomar conciencia de la muerte y de la vida como procesos inseparables. Nos produce una sensación de poder abarcar la totalidad del ser, porque nos vuelve hacia nosotros mismos, y en ese proceso podemos conocer la realidad desde la propia realidad, como si fuese la de la Humanidad entera. Nos sentimos grandiosos cuando amamos, pero también nos sentimos vulnerables; por eso ansiamos la eternidad, la perfección, el infinito, la sublimación de los sentimientos.

En este sentido, el amor es una fuerza grandiosa que hace tomar conciencia al ser humano de su insignificancia y su breve paso por este mundo. Y eso sucede porque el amor romántico es un deseo de eternidad que nos arroja a la cara la precariedad de nuestra existencia, como personas y como especie. El mundo fue creado por accidente; una casualidad maravillosa hizo que en este planeta la vida surgiera en un caldo primigenio. No sabemos por qué estamos vivos o para qué, pero el amor a veces logra proporcionarnos un sentido, un motivo, una causalidad.

Sabemos que todo se acaba, aunque no sabemos aún por qué. Los seres humanos, las estrellas, los planetas y los sistemas solares se apagan, se extinguen, explotan, se deshacen y se recomponen formando nuevos cuerpos; pero nosotros somos demasiado pequeños para poder ver y entender el mundo en una línea temporal que mide años/luz. Debido a esta indeterminación es probable que el ser humano sea el único ser de la Tierra que maneja el concepto de eternidad.

El amor, entonces, nos pone en contacto con lo grandioso (la vida, la eternidad, el movimiento, la existencia) y con lo insignificante (nosotros mismos, perdidos en una esquina de una galaxia lejana y aislados por distancias astronómicas del resto del universo). Y esta conexión con la inmensidad nos hace ser conscientes de lo extraño y maravilloso que es a la vez estar vivo.

Existir es un estado tan precario que precisa ser disfrutado con intensidad, porque es poco probable que vuelva a repetirse. La pasión amorosa se acaba; explota con violencia o se extingue lentamente, pero se acaba, como la vida misma, como nuestra propia existencia. Por eso el amor nos pone en relación con la vida y la muerte; por eso lo experimentamos de un modo tan trágico y pasional en ocasiones.

La realidad de la persona enamorada es mucho más colorida, diversificada, intensa y placentera que la realidad del día a día; por eso hoy en día el amor romántico sirve como dispositivo de evasión, bien consumido como relato, bien vivido en persona. Por su carácter escapista, el romanticismo a menudo constituye una realidad utópica que choca con la realidad; en ella deseo y frustración van de la mano. La extraordinariedad del amor correspondido radica en que nos eleva por encima de la cotidianidad, normalmente monótona y rutinaria para la mayor parte de la Humanidad.

En un sistema tan cruel como el nuestro, tan desocializado e individualista, es normal que el ser humano desee vivir otro tipo de realidades; enamorarse sería un modo de evadirnos, de relacionarnos y de trascender la realidad.

El romanticismo, así, actúa de trasfondo, distorsionando, enriqueciendo, transformando la realidad cotidiana. El amor es un estado naciente (Alberoni, 1979) que nos sitúa en una posición comprometida con la realidad, porque es más intensa que la cotidiana. Decía Alberoni que cuando nos enamoramos vivimos la revolución, porque existen pocas oportunidades para vivir esos momentos de cambio en nuestras sociedades. Son, así, revoluciones individualistas, pero nunca colectivas.

El amor saca lo mejor y lo peor de nosotros. Hay gente que se ve inundada de bondad y generosidad, ocurre que a veces los enamorados se ven de pronto mostrando su mejor cara, tratando de ser buenas personas, siendo hospitalarios, ofreciendo su ayuda, haciendo sentir bien al otro, deseado lo mejor para el otro. Muchos se ven "fuera de sí", como contemplándose a sí mismos desde lejos, sorprendidos por su propia generosidad, altruismo y capacidad de entrega:

"El amor es el comunismo dentro del capitalismo. Incluso a los más avaros les da por regalar y se sienten por ello totalmente felices" (Ulrick Beck, 2001).

Necesitamos enamorarnos del mismo modo que necesitamos rezar, leer, bailar, navegar, ver una película o jugar durante horas: porque necesitamos trascender nuestro "aquí y ahora". Alejarnos de la realidad, ponernos en la piel de otras personas, de otros seres fantásticos, viajar a otros mundos, descubrir nuevas cosas, buscar la trascendencia espiritual.

Fusionar nuestra realidad con la realidad de otra persona es un proceso fascinante porque se unen dos biografías que hasta entonces habían vivido separadas, se construye una historia en común, y se proyecta un presente y futuro idealizado, situado más allá de la realidad propiamente dicha, y alejada de los cambios y avatares de la vida.

Por eso el amor es para los enamorados como una isla o una burbuja, un refugio o un lugar exótico, una droga, una fiesta, una película o un paraíso:

siempre se habla de las historias amorosas como situados en lugares excepcionales, en contextos especiales, como suspendidas en el espacio y el tiempo. El amor en este sentido es algo extraordinario, un suceso excepcional que cambia misteriosamente la relación de las personas con su entorno y consigo mismas. Esa magia es lo que hace este fenómeno incomprensible para muchas personas, que no se explican por qué sus vidas cambian cuando se enamoran, por qué hacen cosas que nunca harían, por qué son capaces de cualquier cosa por su amado o amada…

La magia del amor es universal, pero los mitos varían según las zonas del planeta o las épocas históricas. En nuestra cultura globalizada del siglo XXI, el amor se presenta como una utopía emocional colectiva construida a base de mitos románticos. Así se invisibiliza la represión sexual y afectiva en la que vivimos, y la importancia que tiene para el sistema que nos juntemos de dos en dos, no de seis en seis. Nos necesitan aislados unos de otros, produciendo y consumiendo. Juntos podríamos transformar las cosas, queriéndonos un poquito más, y un poquito mejor.

Pero no nos queremos. Nos tenemos miedo y desconfiamos de los que son diferentes a nosotros, de los que llegan de fuera, de los que hablan otro idioma, de los que aman diferente. La mitificación romántica nos mantiene aislados y entretenidos buscando a nuestra media naranja, y de este modo se vacían las calles y las plazas de gente buscando el bienestar colectivo. Por eso creo que el amor romántico es un anestesiante, y hasta cierto punto una nueva religión, porque nos ofrece la felicidad individualizada. El amor, en su sentido más utilitario, es un medio para ser feliz, es un espejismo en medio del desierto: nos hace creer que en pareja nos salvaremos de la soledad a la que estamos condenados y condenadas. Nos promete que seremos amados hasta la muerte, acompañados siempre por alguien fiel y entregado que jamás nos abandonará.

Es la utopía emocional de la posmodernidad, que nos ofrece paraísos personalizados, a gusto del consumidor o la consumidora...

1. El enamoramiento

"Casi todo el mundo conoce las sensaciones de enamoramiento: esa euforia, ese tormento, esas noches en vela y esos días sin descanso. Envueltos en éxtasis o aprensión, soñamos despiertos durante una clase o en el trabajo, olvidamos el abrigo, nos sentamos junto al teléfono o planeamos lo que diremos, obsesionados, ansiando otro encuentro con "él" o "ella". El más mínimo gesto de él o ella nos congela el pulso, nos marea su sonrisa, corremos riesgos estúpidos, decimos tonterías, reímos demasiado, revelamos secretos oscuros, hablamos la noche entera, a menudo nos abrazamos y nos besamos, ajenos al resto del mundo, cautivados y febriles, sin aliento, etéreos de felicidad" (**Helen Fisher,** 2004)

El enamoramiento es un estado alterado de la conciencia que nos proporciona una especie de **colocón hormonal y anfetamínico permanente**. Cuando fijamos en alguien nuestra atención de manera especial y con un fuerte deseo erótico, cambia nuestra percepción de la realidad y experimentamos derrames emocionales intensos, ajenos a nuestra voluntad. Es la primera fase que viven las parejas enamoradas, que experimentan **la magia del amor** con pasión y descontrol: es el momento en que sentimos la pérdida de nuestro libre albedrío, racionalidad y creencias. También se trastoca nuestro comportamiento, nuestros ritmos de sueño, nuestra cotidianidad.

El amor es, en estas primeras etapas, un *tsunami* con una grandísima carga emocional que arrasa con todos los obstáculos, como el miedo a enamorarse o nuestros prejuicios en torno a las categorías raciales, al matrimonio como institución sagrada, las diferencias de clase social, o las distancias físicas y temporales. El enamoramiento ha sido comparado con los venenos, los brebajes mágicos, con la enfermedad del cuerpo y el alma, como si fuese algo que sentimos ajenos a nosotros mismos, y que provoca fuertes reacciones emocionales que escapan a nuestro control. Se ha asociado también a la locura, al éxtasis, a la borrachera, a los estados de trance y a los accesos místicos: estados mentales, emocionales y sexuales que nos transportan a otras dimensiones de la realidad

Esta capacidad del amor para trastocarnos y derrumbar nuestros esquemas y rutinas de vida es especialmente visible en el proceso del enamoramiento. Por eso usamos expresiones como: "estoy loca por ti", o "siento que me muero de amor". A menudo, el enamoramiento, si es correspondido nos transporta a un estado de felicidad que es extraordinario, porque es muy intenso y continuo. En nuestra sociedad este estado de felicidad permanente es el estado ideal en el que la gente querría estar siempre; por eso el amor tiene tanta importancia en la actualidad. Estar enamorada coloca tanto que incluso los golpes de la vida se ven amortiguados; cuando nos enamoramos le encontramos un sentido a la vida, la realidad cobra otra

dimensión (se ve la vida más colorida y primaveral), nos sentimos con la autoestima por las nubes, capaces de todo, y se dispara nuestro afán soñador y utópico, porque creemos que, bajo los efectos del amor, *todo es posible*.

Carlos Yela García (2002) cree que el enamoramiento en nuestra cultura actual se produce fundamentalmente por la combinación de tres factores: una **atracción física**, que se acrecienta con una **atracción persona**l, y se dispara cuando existe un conocimiento o una sospecha fundada de que existe **reciprocidad de atracción**.

Yela nos ofrece un resumen de las características principales del enamoramiento y sus protagonistas basándose en las teorías de Freud, Rougemont, Tennov, Trías, Sternberg, Fisher, Money, Rubin:
- **Grandilocuencia** (estado emocional extraordinariamente intenso, al que uno confiere una enorme importancia).
- **Intenso deseo de intimidad y unión con el otro** (estar con él/ella físicamente, tocar, abrazarle, compartir experiencias, secretos, relaciones sensuales…).
- Aparición súbita (flechazo).
- Intenso **deseo de reciprocidad** y **temor al rechazo.**
- Pensamientos frecuentes e intrusivos sobre el otro/la otra.
- Pérdida de la concentración (para el resto de las conductas cotidianas).
- Fuerte activación fisiológica ante la presencia (real o imaginada) del otro (excitación, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardiaca, euforia…).
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro.
- **Vulnerabilidad psicológica.**
- Cierta **timidez** ante el otro.
- Sentimientos ambivalentes (el famoso "dulce tormento").
- Atención selectiva (centrada en el otro).
- **Idealización de la otra persona** (percepción exclusiva de características positivas).
- Ausencia de control voluntario sobre tales sentimientos.
- Empleo de pautas esenciales de **seducción para propiciar la proximidad espacio-temporal.**
- Búsqueda de contextos de alta activación fisiológica: compartir situaciones intensas, novedosas, placenteras, emocionantes, arriesgadas, peligrosas, distintas de la rutina (como enfrentarse a una meta difícil juntos, transgredir una norma paternal o social, enfrentarse juntos a un problema serio –personal o social- o afrontar un peligro físico real o simulado).
- Se potencia el atractivo físico propio.
- Empleo de la **comunicación no verbal:** sonrisas, miradas, proximidad paulatina, postura sociópeta, tono de voz suave, etc.
- Empleo de un **lenguaje ambiguo y lúdico**.
- Demostración de características socialmente deseables: simpatía, sentido del humor, generosidad, etc.; ello tenderá a elicitar atracción personal del otro hacia nosotros.
- Se trata de **acentuar la similitud** de actitudes, gustos, opiniones, intereses, etc. con el otro.
- **Auto revelaciones personales profundas** que intensifican la sensación de intimidad.

Las relaciones entre la atracción sexual, el enamoramiento y determinados procesos biológicos (fisio-anatomo-neuro-químicos) han sido los campos preferidos de la investigación empírica en este área. Según Yela García, todos estos estudios coinciden en que una de las principales variables implicadas en el enamoramiento es la intensa elevación de la activación fisiológica general (lo que los psicólogos suelen denominar aurosal: excitación general, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardiaca, euforia…) y un proceso de activación sexual (aumento del deseo, excitación sexual).

Todos los especialistas coinciden en señalar que **nuestro principal órgano sexual es sin duda el cerebro**, productor de temores, júbilos, deseos, excitaciones, fantasías, imaginaciones sexuales… (Beach y Ford, 1951; Kaplan, 1979; Liebowitz, 1983). Las partes del cerebro que se activan con el enamoramiento son: el córtex (responsable de los aspectos cognitivos y conscientes de los comportamientos amorosos y sexuales); el sistema límbico (donde están ubicados los centros de placer y dolor; y el sistema motivacional y emocional), la hipófisis (donde se producen algunas de las principales hormonas reguladoras de tales conductas), el hipotálamo (centro regulador y distribuidor de los impulsos nerviosos) y en general todo el tejido neuronal (en cuya sinapsis van a transmitirse los neurotransmisores, algunos de los cuales juegan también un destacado papel en el fenómeno amoroso).

Otras características y síntomas asociados al amor fueron analizados por la psicóloga **Dorothy Tennov** en su estudio *Love and Limerence* (1979). Tennov identificó en sus investigaciones una constelación de características comunes la condición de "enamoramiento", un estado que ella denomina limerence o amartelamiento. El primer aspecto significativo de esta condición es su comienzo, el momento en que otra persona adquiere un "significado especial"; comienza la "invasión de ideas", y la mente se ve invadida por pensamientos en torno al "objeto del amor".

En un principio las conexiones intrusivas ocurren a intervalos irregulares. Algunos encuestados informaron que l**os pensamientos relativos a la persona amada ocupaban menos del 5% de sus horas de vigilia, pero muchos dijeron que, a medida que la obsesión crecía, pasaban del 85% a casi el 100% de sus días y noches en una atención mental sostenida**, pensando en ese único individuo. Con el paso de los días comenzaban a prestar atención a aspectos muy triviales del ser adorado y a magnificarlos como parte de un proceso que Tennov llama *cristalización*. Se diferencia de la idealización en que la persona enamorada ve claramente las debilidades de su ídolo, hombre o mujer. Pero los dejan a un lado o se convencen a sí mismos de que dichas debilidades son únicas y simpáticas, y se derriten por los aspectos positivos de la apariencia física o la personalidad del ser amado.

Según Tennov, **dos sentimientos dominaban las ensoñaciones de los enamorados analizados: la esperanza y la inseguridad**. La mayoría hablaron de temblores, palidez, rubor, una debilidad generalizada y sensaciones abrumadoras de incomodidad, tartamudez, y hasta pérdida de

casi todas sus facultades y capacidades básicas. **La timidez, el miedo al rechazo, la expectativa y el ansia de lograr la reciprocidad son otras características del enamoramiento**. En las investigaciones de Tennov aparecía como característica común **la sensación de impotencia** de los enamorados, y la idea de que esa pasión era irracional, involuntaria e incontrolable.

Para esta psicóloga fue muy interesante observar que **la adversidad es una clave incendiaria que siempre estimula la pasión**; se ha denominado a este fenómeno el ***efecto Romeo y Julieta*** o la atracción de la frustración, que supone que los obstáculos de cualquier tipo (como la guerra entre dos familias) intensifican la pasión.

También Helen Fisher (2004) cree que a medida que se intensifica la adversidad, lo hace también la pasión romántica. Los obstáculos pueden ser externos o internos, pero en cualquier caso **si una persona es difícil de "conquistar" nuestro interés por ella aumenta**. Por ello, afirma Fisher, no es sorprendente que la gente se enamore de personas casadas, o de personas de las que estamos separados por dificultades que parecen casi insuperables.

Esta tesis será también defendida por **Denis de Rougemont** (1939) en su análisis histórico y literario sobre el amor, que se convirtió en un manual de referencia académico. De algún modo, ***Amor y Occidente*** fue un punto de partida para posteriores reflexiones y análisis en torno al fenómeno amoroso en numerosas disciplinas como la Literatura o la Sociología. Un ejemplo de ello es **Francesco Alberoni** (1979), que apoya la tesis de De Rougemont y afirma que en la ficción literaria el obstáculo es un artificio para construir una historia de amor dotada de sentido: las familias enemigas de **Shakespeare**, el matrimonio de **Isolda,** el nacimiento del nuevo hijo en las Afinidades Electivas de **Goethe**, la muerte de **Beatriz** en Dante, etc.

Alberoni (1979) define el enamoramiento como el estado naciente de un movimiento colectivo de dos: "*El estado naciente es una revolución de la vida cotidiana, por eso logra despegarse cuando ha tenido éxito en revolucionarla, o sea cuando la vida puede tomar otra dirección nueva, querida e interesante*". Así, por un lado, el enamoramiento es un proceso personal con un poder transformador que asemeja la vivencia amorosa a la aventura. Para Alberoni, hacer experiencias nuevas juntos es la clave de la prolongación del enamoramiento activo:

"No hay nada que destruya de manera más total el enamoramiento que la repetición de lo idéntico. (…) Para que esto suceda no es necesario que los enamorados vayan a regiones desconocidas, pueden quedarse en su territorio pero deben tener la ocasión de revisitarlo de manera completamente diferente; deben poder construir itinerarios nuevos y significativos para sí mismos. (…) En realidad todos buscan el viaje exterior activo, la acción, porque ésta satisface la ardiente exigencia de transformar la vida como lo requiere el estado naciente" .

El enamoramiento también es una aventura que sitúa a las personas en un **estado de euforia similar en intensidad a los estados de euforia colectivos.** Alberoni cree que entre los grandes movimientos colectivos de la Historia y el enamoramiento hay un parentesco estrecho,

"el tipo de fuerzas que se liberan y actúan son de la misma clase, muchas de las experiencias de solidaridad, alegría de vivir, renovación, son análogas. La diferencia fundamental reside en el hecho de que los grandes movimientos colectivos están constituidos por muchísimas personas y se abren al ingreso de otras personas. El enamoramiento, en cambio, aun siendo un movimiento colectivo, se constituye entre dos personas solas"

Francesco Alberoni afirma rotundamente que el enamoramiento es la forma más simple de movimiento colectivo, y lo compara a los grandes procesos revolucionarios de carácter religioso, social, sindical, políticos o estudiantiles: "*unos movimientos que dan origen a un nuevo "nosotros" colectivo hecho sólo por dos personas, como en el enamoramiento*" . Para Alberoni, el enamoramiento es la subversión del orden, el trastocamiento de las instituciones sociales y económicas. Pone de ejemplo la sociedad feudal, en la que subsistía la estructura de las relaciones de parentesco cuando nace la burguesía y la intelectualidad.

El enamoramiento surge en este contexto histórico y social como una chispa entre dos individuos que pertenecen a dos sistemas separados e incomunicables. Se buscan y se unen transgrediendo las reglas endogámicas del sistema de parentesco o de clase, como **Abelardo y Eloísa,** o **Romeo y Julieta.** Otras transgresiones son la ruptura de la adolescencia con la familia de la infancia (Julieta), o el adulterio como ruptura de la pareja conyugal, el sistema de parentesco (hermanos o primos que no pueden casarse), una fe política (ella de familia republicana, él príncipe heredero), una diferencia cultural o lingüística, de edad, u orientación sexual.

Alberoni sostiene que sin la diferencia, sin el obstáculo, no hay ninguna necesidad de instaurar otro sistema de diferencias e intercambios, es decir, de fundar otra institución. **El enamoramiento es, así, una experiencia de liberación, de plenitud de vida, de felicidad**. Por eso Yela afirma que el enamoramiento suele surgir en un **contexto de "alta activación": lugares ruidosos** (festivales, conciertos, discotecas, pubs), **novedosos** (un viaje, una experiencia no vivida anteriormente), **placenteros, y distintos de la rutina** (un fin de semana loco, unas vacaciones, una acampada, una atardecer en el río, una noche en la playa, etc.) y **situaciones peligrosas o amenazantes.**

El enamoramiento, según Alberoni, surge de la sobrecarga depresiva cotidiana: nadie se enamora si, aunque sea parcialmente, está satisfecho de lo que tiene y de lo que es. Por eso el enamoramiento es más frecuente en los jóvenes: porque son profundamente inseguros, su autoestima oscila mucho, y a menudo se avergüenzan de sí mismos: "*Cuando uno tiene la nada por delante surge la disposición a lo diferente y al riesgo, la propensión a arrojarse en el todo o nada*". En este sentido, Alberoni cree que **el enamoramiento es un acto de liberación**, porque el futuro está

abierto y el pasado adquiere un nuevo valor: "*El enamoramiento, como todo estado naciente, es una exploración de lo posible a partir de lo imposible, una tentativa que hace lo imaginario para imponerse sobre lo existente; es también buscar el sentido de nuestro propio destino*".

Hay personas que **no soportan la intensidad del enamoramiento y que pretenden controlar enseguida** lo incontrolable: domesticarlo, definirlo, darle un nombre, establecer el tipo de relación que se desea, y lograr regular la intensidad a gusto del enamorado. Estas personas desean llegar cuanto antes a la fase posterior, en la que reina la paz, la seguridad, la estabilidad, aunque acabe con el éxtasis.

Otras en cambio se resisten a domesticar la relación y a menudo perpetúan el tormento durante toda la relación, incluso voluntariamente, poniendo obstáculos del mismo modo que **Isolda y Tristán colocaban la espada entre ambos al acostarse para dormir: ponen un obstáculo para intensificar el deseo.**

Entre los aspectos positivos del enamoramiento, **Alberoni destaca el placer de la generosidad y la entrega que experimenta la gente al enamorarse. Amar es dar sin esperar nada a cambio**, es desprenderse de algo o hacer algo por alguien sólo por hacerle feliz. También el amor pleno es igualitario, porque sitúa a los amantes en un plano no jerárquico de relación, y sus principales virtudes son la autenticidad y la sinceridad.

Entre los aspectos negativos del enamoramiento, José Ortega y Gasset (1941) afirma que todo el que se enamora tiene una predisposición a ello, y entiende el enamoramiento como un *estado de miseria mental* en el que la vida de nuestra conciencia se estrecha, empobrece y paraliza:

"*El enamoramiento es, por lo pronto, un fenómeno de atención: (…) una atención dirigida anómalamente detenida en otra persona. (…) hay una progresiva eliminación de las cosas que antes nos ocupaban. La conciencia se angosta y contiene un solo objeto. (…) Reconozcamos en el enamoramiento un estado inferior de espíritu, una especie de imbecilidad transitoria. Sin anquilosamiento de la mente, sin reducción de nuestro habitual mundo, no podríamos enamorarnos".*

Para Ortega y Gasset, la atención es el instrumento supremo de la personalidad; es el aparato que regula nuestra vida mental; al quedar paralizada, no nos deja libertad alguna de movimientos. "*Tendríamos, para salvarnos, que volver a ensanchar el campo de nuestra conciencia, y para ello sería preciso introducir en él otros objetos que arrebaten al amado su exclusivismo. Si en el paroxismo del enamoramiento pudiésemos de pronto ver lo amado en la perspectiva normal de nuestra atención, su mágico poder se anularía"*. El filósofo español lleva a cabo un paralelismo entre éxtasis y amor que le lleva a comparar **el enamoramiento como un estado de hipnotismo**, porque en ambos procesos hay trance, alucinaciones, y hasta efectos corporales idénticos, como insensibilidad y catalepsia.

Yo encuentro que **el principal rasgo negativo del enamoramiento es el ansia de posesividad y de exclusividad** que mucha gente experimenta sobre su objeto de amor (a veces irracionalmente). También el hecho de que **idealizamos a las personas** porque no las conocemos bien, por eso luego nos decepcionamos profundamente.

Creo que enamorarse no es un acto de amor, en realidad; **es difícil querer a alguien de verdad si solo la queremos para nosotras. No se puede amar a nadie si sólo conocemos su lado luminoso**, si no queremos ver ni asumir la mochila de miserias y los defectos del otro. El amor, creo, se da cuando aceptamos al otro tal y como es.

Sin embargo, hay gente que llega a odiar a su objeto de deseo cuando descubre que "*no es lo que pensaba que era*". Es decir, como no se amolda a sus deseos, ni a su modelo idealizado de mujer/hombre perfecto, ni le ama como él quiere que le amen, desprecia al amante, cuando en realidad la culpa reside en las desmesuradas expectativas que le ponemos al amor romántico y l**a borrachera química que no nos deja ver la realidad tal como es, del mismo modo que las drogas.**

Otro rasgo doloroso es que **la pasión** del enamoramiento se devalúa progresivamente, y **se acaba**. El cuerpo y el cerebro no pueden sostener esta situación emocional tan extraordinaria e intensa durante demasiado tiempo, por eso tiene fecha de caducidad: se atenúa en unas semanas, meses, o dos o tres años a lo sumo, según Helen Fisher.

C**uando el entusiasmo y la novedad se desvanecen, el cerebro incorpora nuevos elementos químicos, como las endorfinas,** sustancias naturales semejantes a la morfina que serenan la mente. **Liebowitz** sostiene que mientras las endorfinas irrumpen en las vías primarias del cerebro, inauguran la segunda etapa del amor –el apego- con sus sensaciones de seguridad y paz.

Sin embargo, no siempre la pasión se desvanece y se transforma en amor. La realidad es que a veces se convierte en odio y otras veces en relaciones tormentosas e inestables. El estado de arrebato amoroso no siempre está nivelado; es decir, **pocas veces se da a la vez en las dos personas con igual grado de intensidad**. Unas veces uno está más enamorado, y otras veces le toca al otro; cuando se alcanza el equilibrio perfecto, la pareja experimenta unas sensaciones recíprocas que le hace sentir muy felices, pero **este estado de armonía ideal no suele durar demasiado.**

Sobre todo cuando matamos el misterio; si sabemos que ya hemos conquistado plenamente a la otra persona, es probable que disminuya la intensidad de nuestras pasiones, que se alimentan con el miedo. **El miedo puede exacerbar la pasión**, porque tememos no ser correspondid@s, tememos perder nuestro objeto de deseo, tememos que sea todo un espejismo o un sueño. **Pero también puede ser un obstáculo muy poderoso para la creación de una pareja y la consolidación del amor.** A veces por el grado de compromiso que ello requiere; otras veces por miedo a ser *traicionados*.

Enamorarse requiere una gran inversión de tiempo y energía; por eso no todo el mundo se siente seguro a la hora de abrir su corazón a alguien que no se conoce bien y que no sabemos si nos va a dejar de querer de golpe, cosa que nunca vamos a poder saber de nadie, ni siquiera podemos controlarlo en nosotros mismos, por mucho que queramos ser fieles hasta la eternidad.

En general, las personas cuando se enamoran tienen dos opciones: o verse arrastrados por la inundación emocional y dejarse mecer por el oleaje amoroso, o bien luchar con todas sus fuerzas contra sus propios sentimientos y la marea de emociones que se le vienen encima. **La resistencia a enamorarse viene dada normalmente por el miedo a sufrir**: las relaciones eróticas y afectivas entre los humanos son a menudo difíciles y dolorosas.

No todo el mundo desea enamorarse de nuevo, bien porque ya tienen un compromiso emocional con otra persona que les proporciona estabilidad psíquica y emocional, bien porque desean permanecer libres y asegurar su independencia. Hay gente que se niega a dejarse llevar por sus sentimientos porque no quieren complicarse la vida, porque necesitan tener control sobre ella, o simplemente porque el coste psíquico y emocional de un desengaño amoroso es demasiado para nosotr@s cuando ya se han acumulado varios.

Esto hace que **las relaciones se desequilibren por una cuestión de intensidad y ritmo** (una quiere ir despacio, el otro quiere vivirlo a tope) o **por una cuestión cuantitativa: cuando un@ está dispuesto a darlo *todo* y el otr@ no se siente tan generos@ o disponible.** Lo mismo sucede cuando uno de los dos miembros tiene una vida social y unas aficiones que lo hacen una persona más autónoma, y el otro es más dependiente o tiene una vida menos llena de eventos o de pasiones individuales. Las expectativas, la necesidad, el deseo, la urgencia, las luchas de dominación... son todos factores que influyen en el desequilibrio amoroso de una pareja.

Por eso cuando se logra una armonía llena de erotismo, de colocones anfetamínicos, noches sin dormir, momentos especiales que trascienden la realidad, lo que hay que hacer es **disfrutarlo, agarrarse al presente y vivirlo con intensidad. Sin pensar en el futuro. Sin querer controlarlo y acoplarlo a nuestra cotidianidad**. Dejando que la realidad sea otra cosa mientras estamos invadidas de amor. La explosión que denominamos enamoramiento sabemos que no sucede todos los días ni todos los años, y que cuando llega es especial, pero no va a durar para siempre, porque todo se mueve, nada permanece. Por eso la máxima del *carpe diem*: vivamos el momento porque es irrepetible.

3 El desamor

De igual modo que el enamoramiento es un proceso que las personas consideran mágico, misterioso e inexplicable, el desamor es un fenómeno que, en teoría, tampoco podemos controlar. Según las definiciones científicas, es un proceso que implica el cese o disminución de las sensaciones placenteras e intensas junto a la persona amada. El desamor puede desencadenarse en un final abrupto o dilatado en el tiempo, pero en cualquier caso, a menudo nos sentimos impotentes cuando dejamos de amar a alguien o cuando nos dejan de amar. Es fácil reprochar a la pareja una infidelidad, una cadena de mentiras y engaños, su falta de compromiso o su actitud pasiva. Pero **no se puede reprochar a nadie que se desenamore** o que deje de sentir ilusión, de fantasear, de sentir atracción sexual por nosotros.

El desamor es un proceso *mágico* porque no depende del comportamiento de la pareja, sino más bien de sucesos emocionales que se dan en el interior del amante, y en los que el otro no puede influir. Muchas parejas tratan de salvar su relación cuando ésta se hunde, a veces a la desesperada, porque t**ener una relación afectiva de cualquier tipo (maternal, amistosa, fraternal, amorosa) implica una gran inversión de tiempo y de energía.** Y cuando todo se acaba, la sensación que queda al amante despechado es que no ha "servido" para nada, o que ha estado perdiendo el tiempo.

Una de las razones que esgrime la gente para explicar el desenamoramiento es la pérdida de la pasión. Cuando está en lo más alto, la relación fluye por sí sola, aumenta y se retroalimenta *mágicamente*. Después, cuando la pasión disminuye, mucha gente *trabaja* la pasión, es decir, se esfuerza por seguir sorprendiendo a su pareja, por hacerla sentir especial, por encender en ella el deseo a base de detalles, sorpresas, y mucha imaginación.

Sin embargo, **no todo es pasión en una relación amorosa.** Son muchos los que profundizan en su relación cuando ésta acaba, porque en ocasiones el final de la tormenta química da paso a otros factores de unión, como la complicidad, el apego, las ganas de construir juntos. Es decir, *desenamoramiento* (bajada del colocón) no es lo mismo que desamor, que se refiere a una ruptura emocional, más profunda, una desconexión o alejamiento a todos los niveles (sexuales, sentimentales, espirituales, intelectuales).

Por eso los motivos del desamor son tan variados y complejos. Uno de los principales sería el **factor tiempo:** cuantos más años llevan juntas las personas, más se reduce su deseo sexual hacia el otro debido a la habituación y la rutina.

Otros factores de desamor:

- la falta de comunicación,
- la falta de sinceridad,
- las luchas de poder,
- el egoísmo de uno o ambos miembros,
- la dependencia emocional de uno de los miembros de la pareja,
- las expectativas no cumplidas,
- el deseo de variedad sexual,
- el adulterio,
- el deterioro consustancial a la convivencia,
- la evolución personal de cada miembro de la pareja,
- la diferencias de intereses y aficiones,
- la falta de apoyo emocional/personal,
- la falta de reciprocidad de auto revelaciones,
- el descuido del atractivo físico,
- el rencor acumulado de años,
- los celos continuos,
- la disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales,
- los problemas sexuales,

Y es que, como hemos visto en los artículos precedentes, el amor romántico ni es perfecto, ni eterno, ni armonioso, debido principalmente a la precariedad del equilibrio emocional humano. **Cuando una de las partes está más enamorada que la otra, el déficit emocional puede provocar una ruptura, bien porque nos sentimos "demasiado" amadas, bien porque nos sentimos "poco" amados**. Los momentos en que ambos miembros sienten lo mismo en igual grado de intensidad son muy escasos, aunque hay parejas mucho más niveladas que otras que logran largos períodos de estabilidad emocional, psíquica y sentimental.

Otra de las causas del desamor puede estar también en el equilibrio que se establece en la **relación dar/recibir.** Cuando nos encontramos contentos, optimistas, llenos de energía e ilusión influimos positivamente en el otro, y trabajamos más en las relaciones afectivas, porque sentimos que tenemos mucho que aportar a los demás. En cambio **en los períodos en los que alguno de los dos se siente deprimido, triste o iracundo, la pareja recibe menos porque la energía no se multiplica ni se reparte,** sino que en ocasiones se autoconsume, como los agujeros negros. Normalmente esta falta de energía, la negatividad, la ausencia de motivación, o la autodestrucción de una persona inciden inevitablemente en el otro. Cuando una persona *chupa* las energías del otro constantemente, el equilibrio entre dar cariño o placer y recibirlo se quiebra, de modo que la relación puede llegar a convertirse en compartir el infierno de uno, o en depender de la *alegría de vivir* del otro.

La mitificación del amor es otra de las causas que precipitan el desamor. Los estereotipos románticos están idealizados en nuestra cultura, de modo que muchas veces nos creamos unas expectativas en forma de mitos (el príncipe azul, la princesa rosa, la media naranja, el amor verdadero). Cuando la Realidad se impone, las expectativas se convierten en frustración, porque pasado el estadio del enamoramiento, empezamos a

conocer realmente a la persona que tenemos al lado. Nuestro objeto de amor resulta ser como el resto de las personas, con sus defectos y sus virtudes, con sus miedos y sus prejuicios, con sus bondades y con sus inseguridades. **Y esta mitificación, entonces, se convierte en decepción; y para muchas personas, en una auténtica frustración, porque no se conforman con lo que hay.** O se conforman pero se escapan a relaciones de corte platónico, imposible, idealizantes o de carácter adúltero. O no escapan y se sienten *atrapadas* con una persona que "no es como creía que era". Esa resignación y ese desencanto hacen mella en cualquier pareja, hasta el punto de que la gente es capaz de meterse en espirales de reproches mutuos para el resto de su vida, lo que convierte a esta institución en un infierno.

Otro motivo para que surja el desamor es la desigualdad de los miembros de la pareja, basada en la idea de la inferioridad de la mujer y la disimilitud de los roles de género, principalmente en todo lo que concierne a las tareas domésticas; uno de los factores más importantes para el desgaste de la pareja hoy en día, según **Hendrick y Hendrick (1992).** Es en casa donde se libra la última batalla contra el patriarcado y donde las mujeres se rebelan contra su condición de eterna criada, enfermera, cocinera, limpiadora, educadora, etc. Pocas aguantan ya la sobrecarga de trabajo, la insolidaridad de sus compañeros varones, y su condición de hombres que a veces "echan una mano" pero que jamás limpian un retrete.

Una relación desigual, por definición, va a ser siempre imperfecta, asimétrica, y a menudo problemática, porque los dominados aplican siempre estrategias de defensa y de resistencia. En nuestra sociedad las mujeres son las que más se quejan de estar sobrecargadas de trabajo. Desde el punto de vista del *rey de la casa*, todo iría perfecto si las mujeres no se cansasen o al menos no protestasen. Ya sabemos que l**a Falange nos aconsejaba saludar sonriente al maridito a su llegada del trabajo** después de pegarte el palizón doméstico, para no perturbarle con nuestro cansancio, mal humor o problemas *menores*. Pero como sucede que cada vez las mujeres están menos dispuestas a encargarse de las tareas menos gratificantes solas, el hogar se ha convertido en un campo de batalla donde se libra una lucha femenina por la cooperación y el trabajo en equipo de toda la familia.

Lo terrible es que son muchos los hombres que sobreentienden que las mujeres son más hábiles en las artes domésticas y que su lugar *natural* está en la cocina, junto a la cuna de un bebé o arrodillada con una botella de lejía frente al váter. **A menudo, también las mujeres piensan que ellas lo hacen todo mejor y más rápido, como si ser hombre equivaliese a ser torpe, estúpido y holgazán.** Son las mujeres que prefieren llevar los mandos de su casa aunque luego se lo echen en cara a sus esposos todos los días; se sienten importantes porque sólo ellas saben dejar las sábanas tan limpias y planchadas, c**omo si Dios nos hubiese dotado de un poder sobrenatural para calmar la fiebre, hacer tortilla de patata o dejar los sanitarios brillantes.**

El final de una relación amorosa puede ser vivido como un proceso muy doloroso (incluso generador de suicidio u homicidio) o como una liberación. Yela García diferencia entre las consecuencias negativas de la ruptura para la persona, y las positivas: "*En general, las consecuencias negativas suelen incluir un fuerte resentimiento, un descenso en la autoconfianza y en la autoestima, y depresiones. Entre las consecuencias positivas cabe citar la liberación de responsabilidades, el cese de las discusiones, y la sensación de recuperación total de la libertad de decisiones".*

Pese a que toda ruptura o despedida es siempre dolorosa para los seres humanos, hay gente que logra separarse de una manera amistosa, y que además sabe diferenciar entre el amor de pareja que hubo y el cariño que queda. Muchos ex amantes son grandes amigos, y es que **a menudo las relaciones amorosas que no contemplan la relación sexual son más transparentes, honestas, tranquilas y sobre todo, libres.** Es evidente que si las personas logran romper su relación con sinceridad, asertividad, honestidad y cariño, la ruptura será más fácil, o al menos, más llevadera. Durante algún tiempo los ex enamorados a veces se apoyan emocionalmente el uno al otro, y pueden desahogarse, compartir sentimientos y expresar sus temores.

El desamor puede ser así un proceso más que nos acompaña en nuestro periplo vital; muchas personas ponen su conciencia en el apego que sienten por las cosas y por sus semejantes y son capaces de liberarse y liberar al otro. Para ello es necesario

comprender que la vida es una mezcla de pérdidas y de ganancias. L**a edad y el tiempo nos dan y nos quitan cosas, y a lo largo de nuestro recorrido vital la gente aparece y desaparece, (bien a causa de la muerte, bien por otras causas). Al ser humano le cuesta ser capaz de entender emocionalmente y psíquicamente** palabras como "nunca más", **porque son estados de las cosas irreversibles, como la muerte o un adiós definitivo. Sin embargo, no nos cuesta formular la promesa o el deseo de "para siempre", porque a pesar de su grandeza, anhelamos la *eternidad*.**

Hay personas que, al finalizar un amor, sienten que el futuro está abierto. Surge en ellas la curiosidad y el deseo de vivir nuevas experiencias, y el pasado de algún modo queda cerrado. Sólo cuando se pone un gran punto y final el amor puede contarse como relato, de principio a fin, y depositarlo en el pasado, como un proceso completo y terminado. Es así como muchas personas logran tener relaciones afectuosas con antiguos amores, y cómo con el tiempo, logran recordarlas con alegría, sin dolor.

Fisher afirma que el modo de reaccionar ante el rechazo depende de muchos factores, incluida nuestra educación: "*Algunas personas desarrollan una estabilidad emocional cuando son niños y cuentan con la autoestima y el aguante necesarios para superar un revés amoroso con relativa rapidez. Otras crecen en hogares desprovistos de amor y habitados en cambio por las tensiones, el caos o el rechazo, lo que puede convertirles en personas muy dependientes o indefensas en otros aspectos. (…) Hay quien tiene más*

oportunidades de emparejarse y sustituye fácilmente a la pareja que le ha rechazado con distracciones amorosas que mitigan sus sentimientos de protesta y desesperación" (Fisher, 2007).

4 Yonkis del Amor

"Al principio, el amante se conforma con ver a su ser amado de vez en cuando.
Pero a medida que la adicción aumenta, necesita cada vez más dosis de "droga". (…) Si la persona amada rompe la relación, el amante muestra todos los síntomas característicos de la abstinencia de las drogas, incluyendo la depresión, accesos de llanto, ansiedad, insomnio, pérdida de apetito, (o atracones de comida), irritabilidad y asilamiento crónico. Al igual que todos los adictos, el amante está dispuesto a pasar por todo tipo de experiencias nada saludables, humillantes e incluso físicamente peligrosas para conseguir su narcótico. Los amantes también reinciden, como los drogadictos. (…) Racine tenía razón cuando calificó al amante de "esclavo de la pasión" . **Helen Fisher, 2004.**

Erich Fromm denominó a esta época posmoderna "La Era de la Soledad", un tiempo que se caracteriza por el triunfo del individualismo, el anonimato, y el miedo a sentirse solo. Yo estoy convencida de que **la gran utopía posmoderna es el amor romántico**, provocada por el hambre de sentimientos y la sed de emociones que nos posee.

Unos acuden a la fiesta, otros a los deportes de riesgo, y otros buscan a su media naranja con desesperación, esperando salvarse del aburrimiento y de la tiranía de la soledad. Los hay que, cuando se enamoran y son correspondidas, abandonan amigos, aficiones, hábitos y rutinas, proyectos individuales y colectivos, y se encierran en una burbuja de amor que dura... lo que dura.

Y es que mientras dura, el amor pasional es un torrente de felicidad y una borrachera de ternura, deseo, sentimientos positivos, sensación de euforia, intensidad en la alegría de vivir. Creo que hemos sido muchos los que hemos podido experimentar ese estado de embriaguez que nos anula el raciocinio y nos mantiene un 90% del día pensando en nuestro amado/amada, así que **solemos mostrar comprensión cuando vemos a un ser cercano pasar por esa etapa** en la que se nos olvida todo, nuestro rendimiento en el trabajo disminuye, nuestra vida social se estrecha o se anula, y todo nuestro cuerpo se prepara continuamente para hacer el amor y ser amados/as sin control, sin mediciones, sin barreras.

Helen Fisher afirma que el amor es una droga, porque posee una dimensión adictiva muy fuerte que provoca reacciones desatadas en nuestro organismo. Cuando nos enamoramos, el cuerpo experimenta una especie de

t**ormenta química y segrega unas sustancias anfetamínica**s como la dopamina, la norepinefrina, la testosterona, la adrenalina, la oxitocina y la vasopresina, entre otras; todas sustancias placenteras que genera nuestro cuerpo y que se encuentran en las drogas (naturales y sintéticas).

La analogía entre el estado de enamoramiento y el producido por los efectos de algunas sustancias psicotrópicas como el LSD está clara: sensación de euforia, hiperactividad, falta de concentración, exageración, vivencias intensas, obnubilamiento, pérdida del sueño, del hambre y del cansancio físico, etc. o como la morfina, con sus correspondientes fases de "subida" (enamoramiento), síndrome de abstinencia y tolerancia.

En sus experimentos de IMRf con personas enamoradas, Fisher se dio cuenta de que "*Directa o indirectamente, casi todas las drogas afectan a un mismo recorrido cerebral, el sistema de recompensa mesolímbico, activado por la dopamina. El amor romántico estimula partes de este recorrido con la misma sustancia. De hecho, cuando los neurólogos Andreas Bartels y Semir Zeki compararon los escáneres cerebrales de sus sujetos enamorados con los de los hombres y mujeres que habían consumido cocaína u opiáceos, comprobaron que se activaban muchas de las mismas regiones cerebrales, incluida la corteza insular; la corteza cingulada anterior el caudado y el putamen*".

Muchos psicólogos defienden también esta idea de que **el amor es una adicción** porque el enamoramiento provoca estados de euforia, depresión y sobre todo dependencia afectiva. La pasión es extraordinariamente difícil de controlar y produce, entre otras emociones, ansiedad, obsesión, compulsión, distorsión de la realidad, dependencia emocional y física, cambio de personalidad y pérdida del autocontrol. El amante que está bajo este influjo muestra los tres síntomas clásicos de la adicción: tolerancia, abstinencia y reincidencia.

El hecho de que los amantes puedan permanecer despiertos toda la noche conversando y haciendo el amor es debido, según el psiquiatra Michael Liebowitz, al baño natural de anfetaminas que inundan los centros emocionales del cerebro, que contribuyen al optimismo y la energía desbordante que sentimos. Sin embargo, también el enamoramiento puede ser tremendamente doloroso: los enamorados sufren cuando se separan, por ejemplo, en los viajes de negocios o las vacaciones. Liebowitz piensa que durante la separación los enamorados se ven privados de su dosis diaria de drogas narcóticas naturales. Los niveles de endorfina bajan, y comienza la nostalgia y la melancolía, y en algunos casos, la desesperación.

La literatura, tanto científica como no, ha puesto de manifiesto que **el enamoramiento no correspondido es una de las situaciones vitales que mayor sufrimiento acarrea para el ser humano** (Yela García, 2002). El enamorado no correspondido puede llegar a perder no sólo la concentración en sus responsabilidades laborales e interpersonales, sino

incluso el sueño, el apetito, y la propia motivación por la vida sin su amada. En esta línea, Fisher afirma que es posible que **este circuito romántico sea en parte la causa de que algunos hombres y mujeres se muestren dispuestos a tolerar los malos tratos psicológicos y físicos:** algunos amantes rechazados se comprometen a cosas ridículas o aceptan castigos horribles por temor a perder al ser amado. Liebowitz cree que estos ***adictos al amor*** sufren de bajos niveles de las drogas narcóticas naturales, de modo que se aferran a la persona amada porque lo prefieren antes que el riesgo de la baja de dichos opiáceos. Como los adictos a la heroína, están *químicamente casados* con sus parejas.

La noción de adicción estuvo ligada en su origen casi totalmente a la dependencia química, del alcohol o de drogas de diversos tipos. Según Anthony Giddens (1995), una vez medicalizada la idea, fue definida como una patología física cuando se expresa en una conducta compulsiva, y se mide por las consecuencias que tiene el hábito para el control del individuo sobre su vida: "*Una compulsión es una forma de conducta que un individuo encuentra muy difícil, o imposible, de detener sólo con el poder de su voluntad. Obrar a impulsos de las mismas produce una liberación de tensiones. La conducta compulsiva se asocia al sentimiento de pérdida de control sobre el Ego. La adicción puede ser definida como un hábito estereotipado que se asume compulsivamente"*.

Todas las adicciones son esencialmente narcotizantes, pero el efecto químico no es un elemento esencial de la experiencia adictiva; es más importante su dimensión psicológica.

La adicción es una reacción defensiva, una vía de escape, un reconocimiento de falsa autonomía que amenaza la integridad de nuestra autonomía. Anthony Giddens (1995) define a una persona codependiente como alguien que, para reforzar su sentido de seguridad ontológica, necesita otro individuo o conjunto de individuos. Esto es visible en la gente que se siente incapaz de vivir sola y que siempre encadenan parejas, una tras otra; al final no importa tanto con quien como el mismo hecho de tener pareja, que se puede convertir en una obsesión compulsiva.

Colette Dowling (2003) sostiene la idea de que **la dependencia ha afectado más a las mujeres que a los hombres, y que es la principal fuerza que mantiene sujetas hoy día a las mujeres** a situaciones de dominación y sumisión. A este fenómeno lo denomina "complejo de Cenicienta": "*un entramado de actitudes y temores largamente reprimidos que tienen sumidas a las mujeres en una especie de letargo que les impide el pleno uso de sus facultades y de su creatividad.* ***Como Cenicientas, las mujeres esperan hoy algo que, desde el exterior, venga a transformar su vida"***. La autora reconoce que la dependencia es completamente normal en los humanos, porque somos seres gregarios que necesitamos a los demás para sobrevivir. Sin embargo, en la sociedad patriarcal a las mujeres se las ha inclinado hacia la dependencia "hasta un grado realmente malsano"; a los niños se les educa para que sean independientes, y a las niñas se las cuenta relatos de princesas que esperan en su castillo a que venga un príncipe salvador que llene sus vidas; "el único salvador que conoce el muchacho, en cambio, es él mismo".

También la dependencia masculina forma parte de la dinámica amorosa patriarcal, de modo que volvemos a insistir en la idea de que más que una adicción química o física, el enganche de la gente con el amor también es cultural. Porque se nos inocula el *virus pasional* mientras vemos películas, series, novelas, etc. de forma que mucha gente se pasa la vida enamorándose o suspirando por tener una relación que sea una continua borrachera de sentimientos y emociones.

Lo curioso es que e**sas borracheras duran poco porque el cerebro no puede pasarse años segregando continuamente esas metanfetaminas;** por eso la gente cambia de pareja y quiere vivir nuevas aventuras, saborear la intensidad de las drogas naturales y alargarla lo más posible. El amante abandonado, en cambio, se queda con el *mono*; su cuerpo ya no segrega esas sustancias y entra en una fase de depresión tras la euforia. Viene la rabia, el síndrome de abstinencia, el deseo exacerbado, la melancolía... que también son emociones anfetamínicas que disminuyen hasta desaparecer con el tiempo.

5 Morir de amor: las patologías del amor romántico

El amor romántico, además de ser una hermosa utopía colectiva, puede convertirse en una enfermedad que lleva a la gente a la desesperación y a la muerte. En todas las historias del romanticismo decimonónico, el amor desemboca inevitablemente en el suicidio de uno de los amantes, o de los dos, al estilo cien mil veces repetido de "Romeo y Julieta", dos adolescentes tercos que deciden quitarse la vida porque no les dejan estar juntos.

El amor de pareja siempre es presentado en los cuentos que nos cuentan como un sentimiento positivo, lleno de ternura, armonía y felicidad. Pero el romanticismo, como todo en la vida, tiene un lado oscuro que puede ser peligroso para la salud mental y física, especialmente cuando se convierte en una obsesión que ciega nuestra capacidad para el razonamiento. **Llevado a su extremo, el amor deja de ser amor y se convierte en un puro acto de egoísmo y maldad.** Un ejemplo de ello lo tenemos en los *crímenes pasionales*, hoy llamados violencia de género, en los que los hombres matan a las mujeres que consideran "suyas", bien por celos, por sentimientos de posesividad y exclusividad, por orgullo y honor, por miedo, por pura maldad.

Por eso es mejor, a veces, que no nos quieran demasiado. O que nos quieran libres y con nuestros derechos para ir y venir, seguir o dejarlo, o extender nuestros afectos.

Los románticos del XIX nos enseñaron mejor que ninguna otra época el lado oscuro del amor, ese lugar en el que confluyen las fantasías, los miedos, los

caprichos, la felicidad y el desastre, los inicios y los finales. Cuando somos correspondidos, el amor romántico saca a relucir lo mejor de nosotros mismos: cuando nos enamoramos somos personas encantadoras, amables, generosas, y tratamos de seducir al otro/a ofreciendo la mejor imagen de nosotros mismos para encandilar a la persona que se desea. Pero si no somos correspondidos/as en intensidad de sentimientos o grado de compromiso, es cuando afloran nuestros demonios. Algunos amantes que parecen ser de lo más tierno cuando todo va bien se convierten en odiadores inundados de deseos de venganza, aniquilación, y violencia, tanto verbal como física. **En nuestra cultura, es curioso, el amante despechado parece tener toda la razón cuando patalea, protesta y comete barbaridades en nombre del amor. Se entiende que los buenos son los abandonados, y los malos, los que abandonan.**

El final de una relación puede ser una liberación o un trauma, y que depende mucho de nuestra red de afectos. La gente sin amigos, sin familia, sin redes sociales, son más dependientes de su pareja, y más propensas a hundirse en el fango. En soledad, el desamor es más duro, más doloroso, más difícil de superar.

Y es que el amor puede convertirse en una adicción: en "Yonkis del amor", veíamos cómo las drogas del amor pueden convertirnos en seres desesperados, incapaces de pensar con claridad, incapaces de pensar en la otra persona, esclavizados a nuestras necesidades y deseos.

Estas *patologías amorosas* son sobre todo sociales, es decir, más que pertenecer al mundo de los sentimientos, son fruto de una sociedad en la que el desamor se entiende como un fracaso. **La estructura social está hecha por y para parejas, la cultura se encarga de mitificar esas uniones de dos en dos, y nuestro yo se ocupa de convencernos de que sin pareja no somos nada, y que no encontraremos a nadie igual nunca jamás.**

Por eso cuando llega el desamor, algunas sienten una gran liberación con un futuro abierto, quizás con la posibilidad de encontrar otros amores y tener otras experiencias sentimentales. En cambio otro pierden las ganas de vivir, la sensatez, y la esperanza de volver a ser felices. **El proceso de desamor es similar en las sociedades humanas:** nos apoyamos en los amigos y las amigas, nos hundimos en la miseria, reaccionamos con rabia, nos autoculpabilizamos, tratamos de comprender al otro, lo odiamos con toda nuestra alma, lo perdonamos, deseamos volver a su lado, nos comemos los puños para no llamar por teléfono y coserlo a reproches, cambiamos de estado de ánimo (lloramos, rabiamos, nos volvemos a esperanzar, nos rendimos).

Algunos nos arrojamos al masoquismo recordando lo felices que fuimos, viendo fotos antiguas en los que aparecemos sonrientes con la amada o el amado, escuchamos la canción favorita que marcó nuestro amor al principio, olemos la ropa o acariciamos los regalos que recibimos del otro,

leemos las cartas de amor que intercambiamos, lloramos toneladas de lágrimas hasta que inundamos la cama, nos arrastramos detrás del amado pidiendo clemencia, hacemos llamadas que no deberíamos, nos torturamos porque queremos hacer ver al otro que no estamos afectados/as.

Nos cuesta tanto dejar las relaciones porque somos animales de costumbres, porque practicamos el apego hacia las personas y las cosas como si fueran eternas, y porque vivimos en un mundo tan individualista que el fin de una pareja significa regresar a la soledad, por eso el miedo al abandono nos ata de tal modo a la gente.

Lo cierto es que entre las paradojas del amor, nos encontramos con que **es tan duro acabar una relación como que el otro la dé por terminada.** Las personas que desean acabar una relación a menudo se estresan, padecen insomnio, ataques de ansiedad, y retrasan la decisión todo lo que pueden. Los amantes a los que se les acabó el amor tratan de ser sinceros sin conseguirlo, pueden verse comidos por las dudas y las contradicciones, se sienten angustiados pensando en el dolor que le van a provocar a su pareja. Muchas viven en silencio toda esta ansiedad, asumen su papel de malos/as, y a menudo es frecuente que se vean comidas por los miedos: miedo a perder los hijos, familiares o amigos en común, a perder el estatus socioeconómico, e incluso miedo a no encontrar pareja de nuevo.

En el caso de las mujeres, la sociedad nos condena aún más porque se supone que una *mujer de verdad* ama hasta la eternidad y antepone a sus necesidades y deseos las necesidades de los demás: marido, hijos e hijas, padre, madre, suegros, etc. De este modo, una mujer lo tiene más difícil porque es objeto de la posesividad machista, debido a la doble moral que interpreta que las mujeres apenas tienen deseo sexual y además pertenecen a un solo hombre para toda la vida. Por eso las mujeres infieles son una especie de monstruo insensible y malvado que en todas las historias merece el más alto castigo: la soledad o la muerte.

Afortunadamente, son cada vez más las mujeres que se sienten libres para terminar sus relaciones amorosas, pero esto sólo sucede en las islas de desarrollo donde existe la ley del divorcio o donde las mujeres podemos trabajar y ser independientes económicamente.

Sin embargo, también **son muchas las parejas prefieren permanecer juntas aunque sea peleándose a diario o haciéndose la vida imposible**; es un fenómeno que no resulta tan extraño si se mira desde una óptica económica. **No todo el mundo puede separarse cuando es infeliz en el seno del matrimonio; divorciarse hoy es un privilegio de ricos.** Las parejas trabajadoras invierten la mayor parte de las horas del día en ganar dinero para pagar una hipoteca terrible y muchas viven endeudadas, de modo que plantearse una ruptura (con el banco, frente a Hacienda, frente a la Iglesia, con la familia) se convierte en una "locura".

Lo peor de las rupturas es cuando se gestionan mal a nivel emocional, cuando el dolor nos convierte en seres chantajistas, culpabilizadores, egoístas, o cuando el que se va no da explicaciones, o cuando no se habla del problema desde el cariño. **En nuestra sociedad, las separaciones se perciben como un fracaso y se viven como un trauma,** tanto en el seno de la pareja como en el entorno familiar, especialmente si uno de los dos se deprime, si existe chantajismo emocional, reacciones airadas, venganzas crueles o acciones violentas, y si se implica al resto de la familia y amigos en la batalla conyugal.

Lo curioso es que mucha gente elige el camino más largo y doloroso, quizás porque nos aferramos a menudo con desesperación al amado o la amada sin respetar su libertad para marcharse. El egoísmo y el miedo a la soledad puede hacer que las personas intenten retener a su amado/a con mil estrategias posibles, e incluso pueden perder la dignidad personal, o cometer toda clase de locuras. El dolor y el miedo son sentimientos poderosos que si nos invaden incontroladamente, a veces pueden con nosotros.

Es mayoría la gente que piensa que es peor que te abandonen, porque en la persona "abandonada" suelen surgir sentimientos de culpabilidad, impotencia, falta de autoestima, inseguridades y complejos, miedos y multitud de emociones negativas:

"El rechazo de la persona amada hunde al amante no correspondido en uno de los sufrimientos emocionales más profundos y perturbadores que puede soportar un ser humano. La pena, la furia y muchos otros sentimientos pueden invadir el cerebro con tal vigor que la persona apenas pueda dormir o comer" (Fisher, 2004).

Los psiquiatras y neurocientíficos dividen **el rechazo romántico patológico en dos fases principales: la "protesta" y la "resignación/desesperación"**. Durante la primera fase, los amantes abandonados intentan obsesivamente recuperar a su ser amado. Cuando la resignación se asienta en ellos, se rinden por completo y desembocan en la desesperación. Para Fisher resulta irónico que cuando el ser adorado se nos escapa, las mismas sustancias químicas que contribuyen al sentimiento del amor cobran todavía más fuerza,

"intensificando el ardor de la pasión, el miedo y la ansiedad, e impulsándonos a protestar y procurar con todas nuestra fuerzas retener nuestra recompensa: el ser amado que nos abandona. (…) La furia del abandono se desarrolló con el propósito de impulsar a los amantes decepcionados a desprenderse de uniones sin futuro, a curar sus heridas y a reanudar su búsqueda en pos del amor en otros pastos más verdes".

La furia del abandono aparece con la sensación de impotencia, el miedo a la soledad, y la falta de herramientas para empatizar con la libertad de la otra persona. Para Helen Fisher, la furia es un mecanismo de catarsis que nos puede ayudar a asumir el final, porque en parte muchos sienten

que han desperdiciado un tiempo y una energía muy valiosos en una pareja que ahora les abandona.

Cuando llega la resignación y la desesperación, hombres y mujeres suelen sobrellevar su tristeza de forma diferente: Fisher (2007) cree que los hombres suelen depender más de sus parejas románticas probablemente porque mantienen menos lazos con parientes y amigos.

Y es que los hombres educados en la tradición patriarcal suelen tener dificultades para expresar su dolor, lo contienen porque les han enseñado que llorar y quejarse no es de hombres. Precisamente este dolor contenido explota después de la forma más dramática posible: su probabilidad de cometer suicidio cuando la relación amorosa se desintegra es tres o cuatro veces superior a la de las mujeres.

También **han gozado, durante muchos siglos, del privilegio para ejercer la violencia contra las mujeres con impunidad, principalmente porque han aprendido de la tradición amorosa patriarcal que las compañeras de vida son "suyas".** La posesividad es una constante en las sociedades donde existe la propiedad privada y la desigualdad entre hombres y mujeres; este sentimiento de propiedad mal entendido provoca violencia, ya sea hacia uno mismo (recurriendo a mecanismos de autodestrucción como las borracheras descomunales, las drogas, o las actividades que implican riesgos letales), o hacia la pareja, de ahí el alto índice de maltrato, violaciones y asesinatos de mujeres.

Por el contrario, **las mujeres no suelen emplear la violencia ni se suicidan, sino que se deprimen:**

"Las mujeres rechazadas lloran, pierden peso, duermen demasiado o nada, pierden el interés por el sexo, no se pueden concentrar, se retraen socialmente y consideran la posibilidad del suicidio. Encerradas en una mazmorra de abatimiento, apenas logran hacerse cargo de las tareas básicas de la vida. (…) Cuando llega la resignación, los niveles de dopamina disminuyen su actividad en el mesencéfalo, y dicha disminución está relacionada con el letargo, el aburrimiento y la depresión".(Fisher, 2007)

El antropólogo Edward Hagen, el biólogo Paul Watson y el psiquiatra Andy Thomson creen que el altísimo coste metabólico y social de la depresión es, en realidad, su beneficio: la depresión es una señal sincera y creíble ante los demás de que "algo va terriblemente mal". De aquí que la depresión se desarrollara para permitir que nuestros antepasados aquejados por el estrés acusaran sus síntomas ante los demás y así poder encontrar apoyo social en momentos de intensa necesidad, especialmente cuando se sentían incapaces de convencer por medio de palabras o de la fuerza a sus amigos y familiares para que apoyaran su causa.

Lo malo de la depresión es que nunca va a servir como mecanismo de chantaje para que el amado o la amada vuelvan a nuestro lado. Una persona deprimida, de hecho, resulta poco atractiva para cualquiera de nosotros, pues **nos enamoramos de la alegría de vivir de las personas, de la energía que emana de ellas, no de su tristeza.**

Es cierto que la compasión es una característica muy humana, pero nada erótica. Compadecerse del que sufre sirve para que nos sintamos empujados a aliviar el dolor de la otra persona, pero nunca para reavivar pasiones. Y a pesar de ello, mucha gente se agarra al chantaje emocional, y trata de demostrarle al otro la dependencia que siente, llora y protesta, envía mensajeros, escribe cartas, lo cuenta en Facebook... para que el otro o la otra se sientan responsables de su felicidad y el bienestar y, con el peso de la culpa, no les abandonen.

Sin embargo, en ocasiones la libertad se impone en nosotros de una forma irreversible, irremediable. **Cuando ya no queremos estar con alguien, cuando cesa el deseo, cuando somos infelices con la pareja, cuando nos enamoramos de otra persona, tenemos dos opciones: pensar en nuestra felicidad o renunciar a ella.**

Hay gente que jamás logra superar una ruptura, gente que vive con rencor hasta el final de sus días, gente que estaría dispuesta a maltratar al otro o a ser maltratado confundiendo violencia con pasión, hay gente adicta a los infiernos de parejas que pasan la vida luchando el uno contra el otro.

Creo que para superar estos traumas es necesario analizar la cultura amorosa en la que vivimos: los mitos románticos, los modelos idealizados, las represiones a la hora de vivir nuestros afectos y deseos, y no perder de vista que vivimos en una sociedad anclada en la desigualdad de género y en tabúes, prejuicios, normas morales, opresiones variadas.

Este análisis es necesario para comprender que **hay que diversificar afectos, que hay que cuidar a la gente a la que queremos, que una sola persona no puede ser el único asidero para vivir la vida.**

No podemos pedirle a una sola persona que sea responsable de nuestra necesidad de cariño, de compañía, de amor. No es justo que nos coloquen la etiqueta de "mío, todo y para siempre" porque muchos son los que utilizan esta concepción amorosa para aislarse del mundo y evadirse en un paraíso que no existe. Este asilamiento trae la soledad, y la soledad es un peso demasiado grande para animales como nosotros, que necesitamos vivir con más gente para poder sobrevivir.

Afortunadamente todos superamos las rupturas y los abandonos. Unas personas necesitan más tiempo y otras menos, unas tienen más herramientas para asumir los cambios de la vida y otras tienen más dificultades. Hay que buscarle ventaja a todo: lo positivo de desenamorarse es poder estar a solas con una misma y llegar a amar la soledad; y paralelamente, a la vez, valorar más a la gente que nos rodea y nos acompaña en el camino.

Y además, **nos abre nuevas puertas y ventanas a la vida; el desamor nos permite volver a enamorarnos sin las pesadas cargas del pasado. Porque eso es la vida, en definitiva: disfrutar, sufrir, gozar, anhelar, encontrar y perder, enamorarse, curarse las heridas, confiar, decepcionarse, encontrarse, ilusionarse, acabar y volver a empezar.**

6 Ética para Amadores

Cuando nos enamoramos y no nos sentimos correspondidos, a menudo nos invade un victimismo egoísta que se traduce en cascadas de dolientes reproches hacia nuestro objeto de deseo. Nos cuesta entender que no nos amen del mismo modo y con la misma intensidad que nosotros amamos, nos hiere la indiferencia del otro o la otra hacia la *pureza* de nuestras emociones, nos parece que siempre estamos en desventaja y nos sentimos como muñecos de trapo en manos de nuestro amada, completamente a merced de su santa voluntad.

Sin embargo cuando somos objeto de deseo amoroso, o sea, **cuando nosotros no tenemos el problema sino que lo tiene otro, a menudo nos comportamos de forma cruel** porque no llegamos a percibir lo que los demás sienten y piensan, o no nos conmueve tanto como cuando nos pasa a nosotros. Creo que al amor romántico le falta, pues, grandes dosis de **empatía, es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro.**

Con rolletes, amigos, ex novios, ex novias, ex amantes, amores cibernéticos, aspirantes y pretendientes, deberíamos, creo, tener un especial cuidado en no lanzar mensajes ambiguos que despierten falsas esperanzas del enamorado o la enamorada. Es fácil darse cuenta de que cuando un@ está bajo el encantamiento del romanticismo, tiende al autoengaño y al desarrollo sin trabas de la fantasía; por eso es importante que los noes y los síes de la amada o el amado sean rotundos, claros. Cuanta más información se le proporcione a la persona *hechizada*, más herramientas tiene para luchar contra el poder de la imaginación deseante, y para poder situarse en la realidad de la relación.

Creo que es importante tratar con cariño a las antiguas y nuevas parejas, es decir, aplicar la ética de la amistad y el compañerismo con los amantes para limar las diferencias de intensidad y de sentimientos. Que dos personas estén súper enamoradas a la vez y en el mismo grado de intensidad es casi una utopía, de modo que no nos queda más remedio que aceptar a que a veces estamos arriba y otras veces estamos abajo; el poder, como dijo Foucault, cambia de dirección con facilidad.

En una relación amorosa el poder lo tiene siempre la persona que goza de mayor lucidez, autocontrol e independencia, porque tiene menos inseguridades y mayor capacidad para ser realista. El que cae bajo el influjo del enamoramiento en cambio ve todos sus esquemas vitales desordenados; baja la autoestima, aumentan las dudas, se confunde realidad con sueños, y se sufre mucho ante la incertidumbre. Y unas veces nos toca estar en lado, y otras en otro.

Los amantes doloridos suelen pedir información para saber si son correspondidos; si no lo son se puede comenzar a transitar por los caminos del olvido. Pero si no sabe si es correspondida, comienza la tortura interna tratando de descifrar los signos que emite la persona amada. Lo decía Deleuze en un estudio sobre Proust: "*Enamorarse es individualizar a alguien por los signos que causa o emite. Es sensibilizarse ante esos signos, hacer de ellos el aprendizaje. Es posible que la amistad se alimente de observación y conversión, sin embargo, el amor nace y se alimenta de interpretación silenciosa. El ser amado aparece como un signo, un 'alma': expresa un mundo posible desconocido para nosotros. El amado implica, envuelve, un mundo que hay que descifrar, es decir, interpretar. Se trata incluso de una multiplicidad de mundos. [...] Amar es desarrollar estos mundos que permanecen envueltos en lo amado. ¿Cómo podríamos acceder a un paisaje que no es el que vemos, sino al contrario aquel en el que somos vistos?*" (G. Ddeleuze: Proust y los signos, pp.: 15s.)

Así pues, el amor es una especie de espejismo a través del cual nuestra percepción de la realidad se distorsiona; los enamorados se encuentran a merced del engaño ilusorio que sufren, pero no por ello renuncian a la realidad, sino más bien al revés. La necesitan desesperadamente para no caer en los abismos de la locura, para no arrojarse al poder de la obsesión, para no perder su autonomía en pos de un amor fabricado desde la propia mente.

Obviamente l**as personas que sufren la ebriedad del amor romántico también han de tener un comportamiento ético:** creo que la base es no centrar el mundo en las necesidades y carencias propias ("necesito verte", "sin ti mi vida no tiene sentido", "me mataré si me dejas", "cuando no estoy contigo creo que me muero", "no puedo dejar de pensar en ti", "por favor dame una sexta oportunidad", etc). Normalmente estas exigencias y amenazas sólo consiguen agobiar a la persona objeto de su obsesión, que ante la falta de misterio o ante las cascadas de reproches huye sintiéndose, además, culpable de nuestra infelicidad.

La persona que sufre el encantamiento amoroso debe evitar al amado esa responsabilidad por su estado de ánimo. Nadie tiene la culpa de la soledad que nos acompaña de por vida, de modo que no podemos exigir que nos la quiten de encima con acompañamiento perpetuo. Es deber de un enamorado, una vez declarados sus sentimientos, evitar que estos aprisionen a la amad@; por eso es importante evitar el chantaje emocional, contar las mismas cosas de diferentes maneras, asediar con la tecnología a

mensajes y llamadas de atención, responsabilizar al otro de nuestra necesidad de afecto y seguridad.

Otro factor a tener en cuenta para los amantes es que el tiempo no discurre de la misma forma para un enamorado que para alguien que no se encuentra bajo los efectos de la ansiedad amatoria: dos horas pueden ser eternas, dos días pueden ser una tortura. Pero eso es siempre un problema que ha de sobrellevar el que se enamora, de modo que es importante practicar la contención en cuanto a la expresión de las zozobras que sacuden a los *hechizados* (para eso están los amigos y las amigas, pacientes escuchadores). Y de igual modo es importante no tener a nuestro enamorado horas y días esperando una llamada que prometimos hacer.

También los amantes apasionados han de evitar los reproches, las amenazas, las exigencias de reciprocidad, el ataque a la intimidad del otro (cotillear el móvil, entrar en su correo o su Facebook, etc) en busca de signos de amor o de pruebas de infidelidad. La inseguridad que padecen los y las afectadas por el estado febril del amor no ha de ser alimentada por el amante caprichoso, pero tampoco los demás deben de cargar con celos imaginarios, indirectas amargadas, preguntas inquisitivas de doble sentido, insultos producto de la rabia, o llantos desgarrados e irracionales propios de los amantes despechados.

En el caso de las personas que son amadas, creo que es importante no lanzar mensajes equívocos, no abusar de la ambigüedad, no prometer cosas que no sienten o no se pueden cumplir. **A** tod**@s nos gusta gustar, pero creo que el acto de generosidad más grande que puede haber en una relación amorosa es liberar al otro, es decir, dejarlo marchar en busca de otras relaciones que le satisfagan más.** Un@ tiene que ser capaz de ser sincero aun sabiendo que puede perder a esa persona; ser generos@ y ser capaz de renunciar a alguien a quien no correspondes con la misma intensidad. Simplemente para evitar que sufra.

Y es que cuando el amor no goza de igualdad de condiciones, es inevitable pasarlo mal por esa descompensación. Ocurre por ejemplo en gente que quiere relaciones abiertas y se une a gente que busca una pareja estable. O en el caso de gente casada que tiene una aventura con alguien soltero o soltera, ya saben, pueden pasar los años y el casado o la casada seguir prometiendo que se separará para iniciar una nueva vida junto a su amante. El que asume ese desnivel en la relación ha de conformarse con lo que recibe del otro, y cuando no quiera conformarse, dejarlo. **Pero precisamente es esa descompensación la que mantiene al amante en una inseguridad radical, y a veces una dependencia y sumisión que lo hace menos atractivo todavía a ojos de su amado/a.**

Del mismo modo que cuidamos a nuestros amigos y amigas, deberíamos cuidar a la gente con la que tenemos relaciones sexuales y amorosas; y cuidar supone ser sinceros, no alimentar falsas esperanzas, y ser asertivos con la otra persona para no tener que mentir o dar un plantón cuando no nos apetece quedar.

Esto es especialmente difícil con una pareja a la que queremos dejar y no sabemos cómo. Le queremos, pero no deseamos hacerle daño de ninguna manera. Se lo digamos antes o después, va a pasarlo mal; así que muchas veces dilatamos el proceso hasta que estamos completamente seguros de que no queremos nada con la otra persona. Pienso que cuanto mayor es la dilatación, más se acrecienta la angustia, aunque se comprende que todo el mundo pasa por periodos críticos, dudas y procesos de desamor más o menos lentos.

Debido a lo complicado que es romper lazos con alguien después de mucho tiempo, y a la natural torpeza de los humanos en sus relaciones afectivas, **hay amantes que se dedican a *putear* al otro para que el otro reaccione y sea el que tome las riendas de la ruptura.** Putear significa "mentir para no hacer daño", quedar y desquedar como si el otro no tuviese otra cosa que hacer que estar pendientes de nuestra agenda y apetencias, lanzar mensajes confusos "te quiero pero no sé", o peticiones como "necesito un tiempo", que solo dilatan el ya de por sí doloroso proceso de la ruptura.

Lo lógico cuando hemos compartido cama, afectos, sexo, vivencias, intimidades y experiencias vitales es cuidar a la otra persona, entablar conversaciones largas donde cada uno pueda expresarse y desahogarse, darse muestras de cariño, como abrazos que nos hacen sentir queridos pese a la lejanía angustiosa que sentimos cuando nos estamos separando de alguien. Si hay terceras personas, creo que es importante hablarlo; el enamorado, por muy dolido que esté, debe aceptar que es mejor saberlo que no saberlo (antes podrá rehacer su vida), y también aceptar que no es algo que podamos controlar; nadie puede elegir de quién se enamora y cuanto tiempo. Es decir, debe asumir que el amor se acabó o que le queda poco, y aceptar la impotencia que nos invade cuando dejamos de ser amados, pues no podemos obligar a nadie a que permanezca a nuestro lado sabiendo que no nos ama.

Por eso, creo, debe prevalecer el cariño, que en cierta medida es consolador, porque nos hace sentir humanos. Acabar una relación nunca es fácil, pero sin duda se puede tratar de hacer bien, o sumirnos en un mar de torpezas que provoquen el odio doliente de nuestra pareja. Siendo el amor como es, tan opaco, creo precisa, en la medida de lo posible, una transparencia informativa, es decir, una plena sinceridad con nosotros mismos, primero, y con nuestra relación, después.

Esta es la razón por la cual mucha gente conserva a sus parejas como amigos especiales a los que se quiere para toda la vida; ex amores con los cuales poder compartir en un nivel mucho más profundo que el del amor, porque la amistad, creo, es menos egoísta, más empática y menos inestable que las tormentas pasionales. Los códigos de la amistad están basados en la ayuda mutua, la lealtad inquebrantable, la complicidad sin necesidad de palabras, el cariño desmedido (porque no hay necesidad de contención ni de disimulo, como sucede a veces en el amor no correspondido).

Por todo y por esto, **abogo por un trato más humano** entre amantes, ex amantes, matrimonios, parejas de hecho, follamigos, amigos con derecho a roce, adúlteros y adúlteras, amantes virtuales, amores platónicos... Creo que una solución ética al problema del desamor o del desencuentro amoroso es la plena comunicación basada en el nivel emocional del discurso: "yo me siento así...", "pues yo me siento asá". Desahogarse, expresar la pena, la rabia, el miedo, recordar buenos momentos, darle un final bonito a la historia, con abrazos y muestras de cariño. Hacerle saber al otro que fuimos felices, que lo disfrutamos, que fue importante en nuestras vidas a pesar de la ruptura.

Otra solución es ponernos en el lugar del otro, evitar lo que no nos gustaría que nos hiciesen (plantones, misterios sin resolver, mentirijillas, verdades ocultas, actitudes cambiantes o contradictorias, huidas sin explicaciones, justificaciones absurdas...).

Portarse bien, además, nos libera mucho de la culpa que nos acompaña siempre en estos casos, tanto cuando amamos, como cuando somos amados y no podemos corresponder en la misma medida. Es por esto por lo que hay que ser valiente y practicar la generosidad; aun temiendo hacer daño a la otra persona. Aunque es cierto que va a sufrir si nos alejamos de su lado, si nuestro grado de compromiso con la relación no es el mismo que el suyo, o si le contamos que nuestros sentimientos no son tan fuertes o duraderos como los suyos, hay formas elegantes y cariñosas de hacerlo. La sinceridad es uno de los factores principales de esta buena praxis, porque el engaño solo añade dolor, y de eso sí somos responsables cuando nos relacionamos amorosamente con alguien.

Así que querámonos un poquito más, y dejemos las estrategias de guerra para los juegos de cama... Que el mundo ya es suficientemente cruel, injusto y desigual como para andar jodiéndonos los unos a los otros.

7 Soluciones para afrontar la soledad

Cada vez estoy más convencida de la necesidad de acabar con este individualismo y con el miedo que nos inoculan a unos contra otros. Paralelamente a esta desconfianza generalizada hacia la gente, todo el mundo anda buscando la manera de importarle a alguien, de ser especial para alguien, de tener a alguien al lado que le haga sentir vivo/a. Much@s me escriben con penas de amor, en estado de dependencia brutal, desgarrad@s por el dolor, y casi tod@s tienen un miedo atroz a dejar o que le dejen. Las que peor lo pasan son las personas que se encierran con su pareja y cuando el amor termina, se encuentran sin pandilla de amigos/as, alejados de la familia, y con relaciones competitivas en el trabajo que nos hunden todavía más. **Al dolor por la pérdida se une el tremendo miedo**

a la soledad que sufrimos en los países "desarrollados", donde podemos comprarlo todo menos el amor.

Este miedo a la soledad es la peor plaga, porque es lo que nos lleva aguantar relaciones dolorosas, a resignarnos aunque ya no haya deseo o pasión, a suplicar al otro/a, a arrastrarse como almas en pena, a deprimirse profundamente y a dejar de encontrarle sentido a la vida. Parece que sin amor uno no es nada, como decía Amaral en su canción. Parece que para tener una identidad propia hay que encontrar una media naranja ideal; si no, es como si estuviéramos incompletos y sol@s en el mundo.

Y somos muchos miles de millones. **Así que pienso que la solución al miedo al abandono y a la soledad es abrir nuestro corazón** hacia la familia, los compañeros y compañeras de trabajo, los y las vecinas, las amigas y los amigos. Se trataría de construir una sociedad más amable**.**

Facebook está lleno de carteles donde se habla de lo bueno que es un@ y de la necesidad de protegerse de los "enemigos", es decir, aquell@s que nos juzgan y nos critican, aquellos que no nos valoran, que tratan de seducir a nuestra pareja, aquell@s que nos abandonan por otra persona, que nos envidia o nos traicionan, que nos mienten y no nos aman como nos merecemos. A mí me horrorizan porque tienen un tono victimista y un punto rencoroso lleno de reproches. Unos ejemplos:

Después de eliminar esta lógica según la cual "los otros" son los malos porque un@ nunca ha hecho daño a nadie jamás, habría que eliminar también el miedo. El miedo a los que visten de forma estrafalaria o descuidada, a los que no se definen genéricamente (los y las *raras* que no se sabe si son mujeres y hombres y cuya indefinición escandaliza a la población media), a los que tienen una piel de color diferente, un acento extraño, un idioma extranjero, una religión, aspecto físico u orientación sexual diversa. Hay que construir relaciones igualitarias y acabar con el odio a la diferencia.

Tras acabar con las etiquetas que nos discriminan, deberíamos crear redes de afecto colectivo con la gente del barrio, del pueblo, de las comunidades a las que pertenecemos. Redes no solo de solidaridad y ayuda mutua, sino también redes de crianza, de trabajo cooperativo, redes sociales reales y virtuales en las que intercambiar información, conocimientos, habilidades. Redes para organizarnos política y económicamente, redes para protestar y luchar por nuestros derechos, redes para festejar y celebrar la vida. Redes de simpatía y cariño expandido, redes de intercambio de placeres, redes de amor en las que no exista la propiedad privada sobre el cuerpo y los deseos de los demás.

Estas redes sociales de afecto no acabarían con las parejas, pero sí quizás con la idolatría y la dependencia hacia una sola persona. Podríamos así unirnos y desunirnos con más cariño y menos dolor, podríamos juntarnos con libertad, sin necesidad. Entonces construiríamos las relaciones amorosas desde la libertad, y no desde la necesidad de tener a alguien al lado. No tendríamos que resignarnos a relaciones asfixiantes o que no nos hacen felices. No sé si eso acabaría con la poesía, pero sí con los

celos; creo que nos daría alas para atrevernos a amar sin miedo, de un modo más abierto y generoso.

Empleamos demasiado tiempo y energía en la utopía colectiva de la posmodernidad: encontrar a nuestra media naranja para encerrarnos en una burbuja de amor romántico y olvidarnos del mundo. Ahora, en tiempos de crisis, hay mucha gente tejiendo redes sociales frente a la dictadura de los mercados, frente a la clase política y eclesiástica, frente a las monarquías desfasadas y despilfarradoras, frente a la explotación de banqueros y empresarios. **De dos en dos nunca lograremos hacer frente a un mundo desigual, injusto y cruel. Ahora más que nunca necesitamos querernos, apoyarnos, sentirnos acompañados y acompañadas, y salir a las calles a encontrarnos, a conocernos, a darnos abrazos gratis**.

Fuente de los artículos:

El Rincón de Haika

El Rincón de Haika en las redes:

El Rincón de Haika en Google+

El Rincón de Haika en Scoop

El rincón de Haika en Facebook

Coral Herrera en Facebook

Coral en Pinterest

Coral en Youtube

@coralherreragom en Twitter

Coral Herrera Gómez

Nací en Madrid y vivo en Costa Rica. Soy una apasionada de las letras, del queer y de las redes sociales. He publicado dos libros con la Editorial Fundamentos y la Editorial Txalaparta sobre temas de género (identidades, teorías, movimientos, cuerpo, sexualidad, emociones, política, afectos, deseos, derechos humanos). Escribo en El Rincón de Haika desde hace 5 años y colaboro con diversas revistas, del ámbito académico y del ámbito periodístico sobre temas como los feminismos, las masculinidades y los movimientos sociales.

Soy Doctora en Humanidades y Comunicación Audiovisual por la Universidad Carlos III de Madrid, y trabajo como profesora e investigadora, consultora en temas de género y comunicación, escritora y Social Media Manager en instituciones como UNESCO y AECID, en dos editoriales españolas, en la Universidad de la Sorbona en París y en la Universidad Carlos III de Madrid.