

Enrique Rojas

El amor inteligente

*Corazón y cabeza: claves para construir
una pareja feliz*

temas de hoy.

ÍNDICE

Prólogo sobre el amor conyugal quince años después	13
El amor debe ser el primer argumento de la vida	13
El amor es hijo de la pobreza y de la riqueza	16
No creo en el amor eterno, sino en el que se trabaja en el día a día	19
Un final que es un principio	23
Capítulo 1. La educación sentimental	25
¿Qué es el amor?	25
Usos de la palabra <i>amor</i>	29
Excursión hacia el mundo afectivo	33
¿Me sé encontrar a mí mismo?	35
Las cuatro vivencias afectivas más importantes	38
Clasificación de los sentimientos	42
El modelo de la afectividad	51
Capítulo 2. El amor inteligente	61
Un nuevo tipo humano: el analfabeto sentimental	61
Qué son los sentimientos	67
En qué consiste enamorarse	72
Es fácil enamorarse y difícil mantenerse enamorado	76

Capítulo 3. Lo básico en el amor	79
Sentirse atraído	79
La elección de la pareja: claves para realizarla	
de forma adecuada	81
Avisos y cautelas sobre el enamoramiento	84
Cómo mantenerse enamorado. La alquimia del amor	86
El drama de la convivencia	92
Capítulo 4. Los principales errores acerca del amor	99
Equivocarse en las expectativas	99
Divinizar el amor	100
Hacer de la otra persona un absoluto	102
Pensar que es suficiente con estar enamorado	104
Creer que la vida conyugal no necesita ser aprendida	105
Ignorar que existen crisis de pareja	108
No conocerse a uno mismo antes que a la pareja	113
Capítulo 5. Conductas que hacen muy difícil mantener	
el amor	117
La soberbia y el orgullo	117
La vanidad	119
El descuido permanente y sistemático de lo pequeño	122
Capítulo 6. Los espacios de la inteligencia	125
¿Qué es la inteligencia?	125
Tipos de inteligencia	128
El aprendizaje como puente hacia una mejor inteligencia	132
Capítulo 7. La comunicación	141
Los tres elementos: emisor, mensaje y receptor	141
El lenguaje verbal	143

El arte de centrarse en un tema concreto	147
Hacerse entender y captar correctamente lo recibido	149
Ideas básicas para una pareja en crisis	150
Fomentar lo positivo	154
Un caso de crisis con amenaza de ruptura	157
El lenguaje no verbal	165
 Capítulo 8. Los modelos conyugales	 169
¿Qué es un modelo de conducta?	169
El modelo conyugal ecléctico	179
Amor y sexualidad	181
Amor y psicología	185
Amor y espiritualidad	190
Metafísica del amor	194
Amor y cultura	199
 Capítulo 9. Amor y sexualidad	 203
La ternura: la artesanía de los sentimientos y las emociones ..	203
La preparación del acto sexual	205
La sexualidad inteligente: corazón y cabeza bien conjugados	206
La educación sexual	208
La sexualidad como encuentro personal	211
Observaciones prácticas para las parejas con deficiencias en la relación sexual	212
Embarazo y conducta sexual	215
 Capítulo 10. Cuando falla la base sentimental	 217
Deficiencias y distorsiones sentimentales	217
Acertar en la elección	221
Conocer los propios estados afectivos	223
Los sentimientos son perfectibles y defectibles	224
Historias con mal pronóstico de entrada	226

Capítulo 11. El amor duradero es posible	231
Diez reglas básicas para mantener un amor verdadero	231
Un amor inteligente es un amor con conocimiento	239
Entre la complicidad y la amistad	243
 Bibliografía	 247
Índice onomástico	251
Índice temático	253

¿Qué es el amor?

Amor es una de esas palabras cargadas de múltiples sentidos. Explicarla con cierto rigor no es fácil, pues de ella hay un auténtico abuso. Conviene analizar con detenimiento el *conjunto de significados*, ya que es preciso matizarlos, aunque la tarea puede no parecernos útil si echamos una mirada a nuestro alrededor y vemos cómo se emplea el término en los grandes medios de comunicación social. *Su uso, abuso, falsificación, manipulación y adulteración* han conducido a una suerte de desconcierto que ha dado lugar a una tupida red de contradicciones.

Tener las ideas poco claras en algo tan primordial como el amor es, a la larga, dramático. Existe confusión ya desde la expresión, tomada del francés, *hacer el amor* para referirnos a las relaciones sexuales; lo mismo ocurre con la de *unidos sentimentalmente* cuando alguien inicia una nueva andadura y la de *nueva compañera afectiva*. Vemos una mezcla de hechos, conceptos e intenciones, una trivialización del tema.

Durante décadas Occidente se ha preocupado en especial por la educación intelectual y sus rendimientos, pero ha descuida-

do el aspecto afectivo. Desde mi punto de vista, sería mejor buscar un *amor inteligente*, capaz de integrar en el mismo concepto ambas esferas psicológicas: los sentimientos y las razones. Algunos amores suelen ser bastantes ciegos cuando llegan y demasiado lúcidos cuando se van.

Para que esto no ocurra hay que intentar adentrarse en el estado de la cuestión y poner orden en esta jungla terminológica del amor, ya que la ignorancia o la confusión no son beneficiosas, sino todo lo contrario.

Hay muchos tipos de amor, pero todos hilvanados por un mismo hilo conductor. Decirle a alguien «te amo» no es lo mismo que pensar «te deseo» o «me siento atraído por ti». Tales consecuencias, próximas y lejanas, unen una serie de fenómenos que van desde el *enamoramiento* al *amor establecido*, y de ahí a la *convivencia*. Este trayecto de *lo carismático a lo institucional* es claro, decisivo, terminante. Supone la sorpresa de descubrir a otra persona e irse enamorando, para alcanzar una fórmula estable, duradera y persistente.

Ése es el verdadero camino del amor inteligente. Un verdadero enjambre de estados de ánimo: sentirse absorbido, estar encantado, dudar, tener celos, desear físicamente, percibir las dificultades de entendimiento, decepcionarse, volverse a entusiasmar; pero *las fronteras entre unos y otros son movedizas*. El hombre, como animal que es, tiene lo que necesita, se calma y deja de necesitar. *Es un animal en permanente descontento*: siempre quiere más. Por eso, el conocimiento del amor le conduce poco a poco hacia lo mejor. Tira, empuja, se ve arrastrado por su fuerza y su belleza. Su menesterosidad es biográfica. *El amor es lo más importante de la vida, su principal guión*. Lo expresaría de forma más rotunda: «Yo necesito a alguien para compartir mi existencia». Algo frente a *alguien*. Pero para enten-

der mejor el significado real de la palabra *amor*, la estudiaremos desde el punto de vista etimológico.

Amor deriva del latín *amor*, *-oris* y también de *amare*, por un lado, y *caritas*, por otro. *Amare*, del término etrusco *amino*, «genio de amor», se aplica de forma indistinta a los animales y a los hombres, ya que tiene un significado muy amplio: quiere decir «amar por inclinación, por simpatía», pues nace de un sentimiento interior, al contrario de *odi*, «odiar».

Cupido, el nombre del dios latino del amor, deriva de *cupe-re*, «desear con ansia, con pasión»; también de *cupidus*, «ansioso». En definitiva, es la personificación del amor. El griego tiene la expresión *Epws* (*Eros*), considerado el dios del amor en el mundo antiguo. La raíz de *Epws* se remonta al indoeuropeo *erdh*, y significa «profundo, oscuro, misterioso, sombrío, abismal, subterráneo». Este significado primitivo se mantiene en *Erda*, personaje sombrío y misterioso de la obra de Wagner *El oro del Rin*.

En el mito griego, Eros tenía originariamente tal fuerza que era capaz de unir los elementos constitutivos del mundo. Después, el mito se restringió al mundo humano, y su significado fue el de la unión de los sexos, cuya representación plástica es un niño alado (rapidez) provisto de flechas. Del *eros* griego pasamos al *agape* cristiano, que significa «convivir, compartir la vida con el amado». Ambas concepciones nos introducen en la psicología y la ética del amor, y a pesar de esta variedad, hay en el significado de *amor* una idea esencial y común en todos ellos: la *inclinación*, la *tendencia a adherirse a algo bueno*, tanto presente como ausente.

Además, *amor* es una palabra que encontramos en todo el ámbito internacional: *love* en inglés; *amour* en francés; *amore* en italiano y *Liebe* en alemán, aunque este último idioma

utiliza la expresión *Minne* en el lenguaje más coloquial, en desuso en la actualidad.

La definición del vocablo *amor* y sus múltiples connotaciones y significados nos dan muestra de la gran riqueza léxica del castellano: *querer, cariño, estima, predilección, enamoramiento, propensión, entusiasmo, arrebató, fervor, admiración, efusión, reverencia...* En todas hay algo que se repite como una constante: *la tendencia hacia algo, que nos hace desear su compañía y su bien*. Esta dimensión de tender hacia algo no es otra cosa que *predilección*: preferir, seleccionar, escoger entre muchas cosas una que es válida para esa persona.

Pero hay una diferencia que conviene subrayar ahora, la establecida entre *conocimiento* y *amor*. El primero entraña la *posesión intelectual* mediante el estudio y el análisis de sus componentes. El segundo tiende a la *posesión real* de aquello que se ama en el sentido de unirse de una forma auténtica y tangible. *Amor y conocimiento son dos formas supremas de trascendencia*, de superación de la mera individualidad, que presupone el deseo de unión. La fórmula clásica cobra en este momento toda la seguridad del mundo: *no se puede amar lo que no se conoce*. A medida que uno se adentra en el interior de otra persona y lo va descubriendo, se puede producir la atracción. *La intimidad y sus recodos son un fértil campo de atracción magnética que empuja al enamoramiento*. Aprender a amar con la razón es recuperarse del primer deslumbramiento y otear el horizonte. Pero hay que intentar que *deslumbre sin iluminar*. El sentimentalismo puro ha pasado a la historia, lo mismo que el racionalismo a ultranza. Ambos tienen que entender y superar sus diferencias, ya que están condenados a convivir. Y explicarlo es el objetivo de este libro. La educación occidental ha privilegiado la razón abstracta como

único camino para llegar lo más lejos posible, y ha desdeñado la parcela afectiva, modelo erróneo que ha ocasionado grandes fracasos.

Usos de la palabra *amor*

El amor es una complicada realidad que hace referencia a múltiples aspectos de la vida, que podemos exponer del siguiente modo:

1. *Amor de amistad*: relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona, que ha de ser de cierta intensidad, lo que supone un determinado nivel de entendimiento ideológico y funcional. El *amor de amistad* es uno de los mejores regalos de la vida, gracias al cual es posible percibir la relación humana como próxima, cercana, llena de comprensión. Laín Entralgo ha definido esta relación como «una peculiar relación amorosa que implica la donación de sí mismo y la confianza: la amistad queda psicológicamente constituida por la sucesión de los actos de benevolencia, beneficencia y confianza que dan su materia propia a la comunicación». Vázquez de Prada, en su *Estudio sobre la amistad*, da algunos ejemplos históricos: David y Jonatan, Cicerón y Ático, Goethe y Schiller; en todos ellos hay intimidad, confianza y franqueza, porque la amistad siempre implica vinculación amorosa.
2. *Amor en las relaciones interpersonales*: amor de los padres a los hijos y viceversa; amor a los familiares, a los vecinos, a los compañeros de trabajo... En cada una de estas

relaciones la vibración amorosa será de intensidad distinta, según la cercanía o alejamiento que exista de la misma.

Asimismo tiene lugar el amor referido a cosas u objetos inanimados: amor a los muebles antiguos, al arte medieval, al Renacimiento, a la literatura del Romanticismo...; en una palabra, lo que comúnmente conocemos como apego o cariño a algo que va ligado a nosotros.

3. *Amor a temas ideales*: la justicia, el derecho, el bien, la verdad, el orden, el rigor metodológico... En este sentido, la palabra *amor* manifiesta el significado de inclinación.
4. *Amor a actividades o formas de vida*: la tradición, la vida en contacto con la naturaleza, el trabajo bien hecho, la riqueza, las formas y los estilos de vida clásicos... Sobre gustos hay muchas cosas escritas: cada uno refleja una forma preferente de instalación en la realidad.
5. *Amor al prójimo*: en su sentido etimológico y literal, a las personas cercanas a nosotros y, por tanto, al hecho de ser hombre, como a todo lo que ello implica.
6. *Amor entre dos personas*: la pareja brilla con luz propia. El análisis del mismo nos ayuda a comprender y clarificar los anteriores usos de esta palabra. Es tal la grandeza, la riqueza de matices y la profundidad del amor humano que nos revela las cualidades de cualquier otro tipo de amor.

El amor es una vía principal de conocimiento personal, donde se encierra el verdadero valor de un individuo en sus múltiples facetas, desde lo físico a lo psicológico, pasando por lo espiritual y cultural. Sus entresijos y recovecos suelen ser interminables.

Cuando se habla del amor entre dos personas, el enamoramiento tiene que ser el obligado punto de partida; la referencia de la que salen los radios que harán funcionar el carro del amor. Más tarde vendrán las dificultades de la travesía, pero es una de las tareas de cualquier recorrido. Francesco Alberoni, en su libro *Te amo*,¹ habla del *estado naciente*, experiencia universal de encantamiento en la que él ve todo el nacimiento de la cultura; pretende apostar por un vínculo exclusivo y duradero que es hacer y convertir ese amor en algo culto y consistente.

Dicho de otro modo, poner orden en ese sinfín de palabras que se juntan en torno al término *amor*: sentirse atraído, desear, querer, gustar, no poder olvidar...

Es preciso *huir de los tópicos del amor*, porque uno se pierde cuando llegan las dificultades, que inevitablemente irán pidiendo paso, como algo natural. Lo importante es que cuando miremos hacia atrás tengamos una visión retrospectiva con fundamento para ir diseñando el *atlas personal de la geografía* por donde conviene introducirse. Este atlas reúne todos los elementos habituales que vemos al movernos por la realidad: valles, collados, ríos secos y navegables, paisajes serenos y encrespados; es decir, todo lo bueno y lo malo que nos sucede en la vida real, las vicisitudes y los malos tragos por un lado, y las alegrías y épocas tranquilas por otro. Todo eso misteriosamente apelmazado y disperso y, a la vez, bien diferenciado.

1. Gedisa, Barcelona, 1996.

El mundo del amor forma un complejo sistema de referentes, remitentes y preferentes que han de desvelar el común deseo de saber y entender, pero buscando la verdad sobre los hombres; lo auténtico sobre lo que son, lo que significan y las consecuencias de los sentimientos. Porque los mercaderes del templo venden el amor rebajado y cambiando su género.

El amor afecta a todo el entorno: físico, psicológico, profesional, social y cultural. Se introduce por sus estructuras y da vida o la quita. San Agustín decía: «*Requies nostra locus noster*» (Nuestro descanso es nuestro lugar). Este amor del que hablamos es extender el yo hacia el tú para formar un nosotros; una asimilación con la otra persona. Por eso, *enamorarse es enajenarse*, hacerse ajeno, ampliarse, formar una unidad más extensa y profunda. *El amor auténtico hace a la persona más completa.*

7. *Amor a Dios.* Para el creyente, Dios constituye una razón de ser primordial. Estamos viviendo en la sociedad actual un *neopaganismo*, con la aparición de dioses de la historia universal que conviven con otros nuevos como el sexo, el dinero, el poder y el placer.

Además, hay otros dioses, como el relativismo, la permisividad, la ética indolora, el llamado *new age*, las normas morales a la carta...

Pero el Dios judeocristiano es Alguien. El cristianismo no supone una filosofía de vida, ni un conjunto de ideas personales y sociales que ayudan al ser humano a sobrellevar mejor las dificultades de la vida, sino un modelo cuya *esencia es una persona, Jesucristo, seña de identidad*, punto de referencia capaz de iluminar con su esplendor

dor todos los ámbitos del quehacer humano. *Este amor debe ser personal, recíproco, amistoso, tejido de diálogo, y en él las diferencias se limarán por la grandeza de Dios.*

Excursión hacia el mundo afectivo

La afectividad constituye uno de los capítulos más importantes de la psicología y la psiquiatría.

De las dos funciones psíquicas principales del comportamiento humano, la *inteligencia* y la *afectividad*, se derivan y distinguen dos tipologías humanas: el individuo predominantemente cerebral, por un lado, y el hombre esencialmente afectivo, por otro. Entre ambos se sitúa un estado intermedio de estilos y formas de ser.

Las demás funciones psicológicas (percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, actividad...) tienen vida propia, pero de algún modo están supeditadas a estas dos: la inteligencia y la afectividad. Tal vez tendríamos que mantener en la misma línea la *conciencia*, la herramienta que hace que percibamos la realidad.

La definición de *afectividad* no es fácil. Trazar un perfil claro y bien delimitado de este campo entraña serias dificultades. Todos sabemos algo de ella, pero pocos nos atrevemos a establecer una noción rotunda y de aspectos nítidos que sintetice la frondosidad de fenómenos que en ella confluyen.

A continuación explicaré algunos aspectos esenciales de la afectividad:

1. Es una *experiencia personal*. El individuo la vive. No es, pues, algo que le cuenten o de lo que es informado por

una tercera persona, sino un sentimiento que él mismo protagoniza. Esto es lo fundamental.

2. El *contenido de la vivencia* es un estado de ánimo que se manifestará a través de las principales expresiones afectivas: emociones, sentimientos, pasiones y motivaciones. Esas cuatro categorías internas encierran las formas de experimentar la afectividad.
3. Toda vivencia deja una *huella* y el impacto de dicha experiencia, un rastro, una especie de vestigio en la personalidad. La significación del mismo dependerá del *tema*, la *intensidad* y la *duración*. Según esas tres notas, así será el curso posterior de la vivencia.

Trataré de explicar de una forma más clara qué es la afectividad. Un ejemplo extraído de la vida diaria nos dará la pista.

Vienen a verme a la consulta tres personas: un enfermo, su mujer y un amigo.

El *enfermo* tiene una depresión: está triste, decaído, sin ganas de nada, habla muy poco y cuando lo hace es para decir que su problema no tiene solución, que quiere morirse, que no puede vivir así. Junto a este abatimiento general se observa un enlentecimiento muy marcado de toda su conducta.

La *mujer* que le acompaña dice que su problema es tan suyo, invade tanta parte de ella, que podemos afirmar sin temor a equivocarnos que es también actriz esencial del cuadro que presenciamos. No lo contempla, lo vive. Sin embargo, el *amigo* está ya más distante de lo que allí se está viviendo; es evidente que algo de lo que sucede le impregna —si no, no estaría allí—, pero con otra densidad y cualidades distintas.

Finalmente, nos encontramos con el *médico*, presente en la escena por su faceta profesional. Su misión es ayudar a este hombre a que se cure y supere ese estado melancólico terrible. De algún modo, se juega un poco su prestigio.

Este recorrido nos muestra cómo un mismo hecho se vive de muy distintas maneras. *La afectividad es el modo como somos afectados interiormente por las circunstancias que se producen en nuestro alrededor.* En cada uno de los personajes anteriores encontramos lo subjetivo.

Hoy, el estudio de la afectividad ha cambiado y se ha hecho más amplio. Abarca tres dimensiones más:

1. La *fisiología* de ese estado afectivo, es decir, los síntomas y sensaciones físicas que la acompañan.
2. La *conducta*, el comportamiento que se registra a través de la observación externa.
3. La vertiente *cognitiva* y las percepciones, los contenidos de la memoria, las ideas, los pensamientos, los juicios... tal como son en el curso de la misma.

¿Me sé encontrar a mí mismo?

Todo lo referente a la afectividad consiste en un cambio interior que se lleva a cabo de forma brusca en unos casos o paulatina y sucesiva en otros, y que va a significar un *estado singular de encontrarse uno consigo mismo*, de darse cuenta de la realidad personal, pero partiendo de esa modificación interior.

Definir la estructura de la afectividad implica adentrarse en todos los angostos y serpenteantes vericuetos y buscar los aspec-

tos principales que definan el ámbito emocional de una persona. Es la tarea primordial del psiquiatra, quien se introduce en la vida del paciente a través del corazón o los sentimientos, con entusiasmo, con tesón, buceando en cada rincón del mismo. No hay que olvidar que *la intimidad humana es densa y compleja*, está llena de parcelas desconocidas y aspectos complejos. De ahí que tantas veces los sentimientos sean un enigma; los estudiamos, los clasificamos, somos conscientes de sus cambios y de las consecuencias de los mismos, pero debemos tener presente que hay muchos momentos imprevisibles. Éste es el aspecto arriesgado de los sentimientos, puesto que no podemos decidir sobre el momento de su manifestación.

El sentimiento más noble que puede habitar en el ser humano es el *amor*, palabra, como hemos dicho, falsificada en la actualidad debido al abuso, la manipulación y la adulteración que se ha producido. Por ello, convendría precisar, a la hora de referirnos a él, de qué tipo de amor estamos hablando. Hay que impedir a toda costa —todavía estamos a tiempo— que este término se trivialice y entre a formar parte del materialismo imperante. Debemos volver a describir su auténtica grandeza, su fuerza, su belleza, su placidez; pero también sus exigencias. En definitiva, descubrir *su profundidad y su misterio*.

El amor para Platón era «el gozo y el deseo de engendrar en la belleza»; para los neoplatónicos, la ruta fundamental del conocimiento. Platón decía: «El amor es como una locura (...), un dios poderoso que produce el conocimiento y lleva al conocimiento». En su obra *El banquete* se esfuerza por demostrar que *el amor perfecto se manifiesta en el deseo del bien*; el forastero de Mantinea muestra a Sócrates al final de esta obra que el amor es la contemplación pura de la belleza absoluta.

Ortega y Gasset nos dice en *Estudios sobre el amor*² que amar una cosa es empeñarse en que exista. Para Joseph Pieper amar es aprobar, celebrar que lo amado está presente, cerca de uno.

El amor es el sentimiento más importante de todos y en torno a él se desarrollan estados sentimentales relativamente parecidos, pero de cualidades diferentes.

La forma habitual de manifestarse la afectividad es a través de los sentimientos, su cauce más frecuente. El término aparece por primera vez en el siglo XII, pero ya en la segunda mitad del siglo X surge la expresión *sentir*, del latín *sentire*, «percibir por los sentidos», «darse cuenta», «pensar», «opinar». Entre los siglos XII y XIII aparecen las palabras *sentimental*, *sentimentalismo*, *resentimiento*. Es en el siglo XVII, con Descartes, cuando *sentimiento* aparece por primera vez de una forma precisa y concreta: designa estados interiores pasivos difíciles de descubrir, como si se tratara de impresiones fugitivas.

El pensamiento cartesiano distinguirá entre *estados simples* y *estados complejos*. Pascal, por otra parte, en su obra *Pensamientos*, opone el sentimiento a la razón, concepción vigente durante más de un siglo. En esa misma línea se encuentran los moralistas franceses e ingleses (La Rochefoucauld, Vauvenargues y Shaftesbury), que llevarán a la práctica el concepto moderno de emoción. Malebranche, discípulo de Descartes, describe el sentimiento como una impresión de tonalidad confusa, con ingredientes psicofísicos; su gran mérito fue haber delimitado el carácter irreductible y subjetivo, demostrando su

2. Alianza Editorial, Madrid, 1995.

importancia a nivel individual, como modificador de una trayectoria biográfica.

Más tarde, Leibniz abre una vía más intelectual de los sentimientos al afirmar: «*Tout sentiment est la perception confuse d'une vérité*». Kant habla de las tres facultades del alma: el conocimiento, el sentimiento y el deseo.

Por su parte, el Romanticismo hizo una exaltación del mundo sentimental, elemento decisivo para la creación artística, con dos notas características: su residencia en la máxima humana y su capacidad para revelar el principio infinito de la realidad.

Para la psicología y la psiquiatría modernas *el sentimiento es un estado subjetivo difuso que tiene siempre una carga positiva o negativa*. Esto significa que no existen sentimientos neutros. Por tanto, la experiencia interna es siempre de aproximación o rechazo.

Los sentimientos invitan al hombre a una excursión por las partes y el interior de su intimidad.

Las cuatro vivencias afectivas más importantes

Estas distinciones psicológicas son importantes, si queremos tener las ideas claras sobre algo tan fundamental como la edificación personal de *un amor inteligente*, cuyo camino más frecuente es el *sentimiento*. La amistad sería uno de sus principales exponentes, así como las relaciones afectivas sólidas gracias a los años y las raíces. La *emoción*, por el contrario, no es tan usual, ya que aparece cuando alguien vibra con algunas experiencias singulares de forma tal que se expresa físicamente. Entre estos estados cabe destacar: el *miedo*, la *ansie-*