

CONFERENCIA

## ¿PUEDE DURAR EL AMOR?\*

**Ricardo Capponi**

P. Universidad Católica de Chile

RESUMEN: El amor es un estado afectivo que nos ha interesado desde el nacimiento de la humanidad, cuya concepción ha cambiado a través de las culturas. Este trabajo pretende precisar el concepto de amor que manejamos hoy, en la cultura del siglo XXI. Nos centramos en el amor de pareja, y lo contrastamos con el enamoramiento, como forma inicial aunque transitoria. Demostramos cómo es necesario este primer estadio, para luego pasar al amor sexual maduro, estado afectivo que hace posible el amor a largo plazo o para toda la vida.

PALABRAS CLAVE: amor de pareja, enamoramiento, amor sexual maduro.  
RECIBIDO: abril 2013; ACEPTADO: mayo 2013.

### CAN LOVE LAST?

ABSTRACT: *Love is an emotional state in which we have been interested since the start of humanity. Its conception changes depending on the culture. This paper endeavors to narrow down the concept of love as we know it today, in the culture of the 21<sup>st</sup> century. The focus is on love for one's mate as compared to the initial, yet transitory feeling of falling in love. The paper first demonstrates how this first stage is a necessity in order to then transition to a mature sexual love, an emotional state that makes long-term or lifelong love possible.*

KEYWORDS: *love for one's mate, falling in love, mature sexual love.*  
RECEIVED: *April 2013*; ACCEPTED: *May 2013*.

---

RICARDO CAPPONI. Médico, Universidad Católica de Chile. Psiquiatra, Universidad de Chile. Profesor del Instituto Psicoanálisis de Chile. Director del Centro de Educación Sexual Integral ([www.cesi.cl](http://www.cesi.cl)). Email: [racapponi@gmail.com](mailto:racapponi@gmail.com).

\* Versión escrita de la conferencia dada en el CEP el 28 de abril de 2010, en el marco del ciclo para estudiantes universitarios "Deseo, erotismo y amor".

**U**stedes han hecho un esfuerzo y han venido a escucharme hablar acerca del amor. La pregunta es ¿qué los motiva a estar acá, qué buscan?

Si esta fuera una charla dictada hace dos mil quinientos años, en un teatro griego, habrían venido a escucharme para vivir en el amor y ser más virtuosos. Si esta fuera una charla dictada hace mil años, en plena Edad Media, habrían asistido para poder vivir en el amor y ser más santos.

Hace quinientos años, en pleno Renacimiento, esta charla tendría como objetivo mostrarles lo interesante, lo atractivo y lo apasionante que es vivir en el amor, porque permite acceder a intensidades en los sentimientos y en las vivencias que nos abren a dimensiones desconocidas de la vida y nos hacen mucho más humanos.

Hace cincuenta años, en los años sesenta, habría tenido que hacer esta charla mostrando cómo la realización en el amor colectivo, la solidaridad y la construcción de una sociedad igualitaria nos permite acceder a una vida con sentido, porque ésta se logra en la comunidad.

Pero hoy lo que los ha traído a ustedes a estar sentados escuchándome hablar acerca del amor no es ninguno de los motivos anteriores. Ni es por la virtud, ni es por un camino de santidad, ni es por una necesidad de vivir intensamente las emociones, ni tampoco por una inclinación hacia la solidaridad. Lo que los motiva a estar acá es mejorar su calidad de vida. La noción de *calidad de vida* es un concepto de estos últimos cincuenta años, que remite al deseo de emplear la vida viviéndola con una buena calidad. Otra manera de decir lo mismo es remitirse a la importancia de ser feliz. El sentido de la vida hoy es tener un pasar feliz.

Por lo tanto, para que esta charla les haga sentido, y para que ustedes queden satisfechos, tengo que ponerla en términos del lenguaje de lo que ustedes vienen a buscar. Esto es: ¿qué significa el amor en términos de calidad de vida? Vivir en el amor ¿mejora mi calidad de vida, la empeora?

Porque amar por la virtud en sí misma no es hoy una gran preocupación, tampoco el camino de santidad ni las otras alternativas que he mencionado. Lo que a ustedes les interesa hoy día es tener una vida de calidad; y por ello se quiere decir una vida confortable y con una sensación de bienestar subjetivo. Y quieren saber de qué manera el amor contribuye a eso.

Las tres grandes amenazas a nuestra calidad de vida son hoy el estrés, el aburrimiento y la depresión. Y todos los estudios lo demuestran y así lo refiere la gente: lo que los hace felices son las relaciones familiares y de

amistad. O sea, el amor nos protege de la depresión, el aburrimiento y el estrés.

Pero ustedes no vienen a escuchar discursos melosos sobre el amor, descripciones de las cuales están plagados los manuales de autoayuda, la psicología positiva, los escritos por hombres de buena voluntad, las religiones y las filosofías orientales...

Ustedes quieren que les hable del amor desde la ciencia y, en este sentido, desde la perspectiva de los dos grandes aportes que cambiaron nuestra manera de ver el mundo a partir de fines del siglo XIX, y en cuya consolidación nos hemos tomado todo el siglo XX. Me refiero, en primer lugar, al descubrimiento de que el hombre proviene del mono, y a todos los estudios que se centran en nuestras semejanzas y diferencias con él, desde la antropología; y en segundo lugar, desde la psicología, a la revolución inaugurada por Freud al sistematizar el funcionamiento mental, explicando su desarrollo a partir del nacimiento, familiarizándonos con nuestro mundo interno e instalando el tema de la subjetividad como imprescindible para cualquier comprensión del ser humano.

## EL AMOR 2.0

Veamos entonces qué es esto del amor desde el lenguaje del siglo XXI.

Como les decía recién, la palabra “amor” tiene un significado compartido por todos en nuestra cultura. Todos entendemos de una cierta manera qué significa esto de amar al otro. Básicamente, hemos hecho sinónimos de amor la generosidad, la entrega. Ama al otro quien es generoso con él. Quien da hasta que duela. Quien se sacrifica y renuncia a sí mismo por el otro.

Si lo miramos desde la antropología, tratamos de entender cómo se da entre los animales el amor. Encontramos muchas manifestaciones de un vínculo en el cual hay preocupación por otro, hay entusiasmo en la relación con otro, hay un apego, hay una relación muchas veces de entrega que podríamos catalogar de amor. Sin embargo, no quedamos satisfechos con eso. Esta forma de relacionarse que tienen los animales resulta absolutamente insuficiente para explicar el concepto profundo del amor. Las diferencias sustanciales —podríamos decir— remiten a que lo esencial en el acto de amor es una entrega al otro; es poner las necesidades del otro

en primer plano, de forma tal que hago más esas necesidades de él, y al hacerlas más, ayudo al otro en lo que necesita, reparo sus carencias y así ejerzo el acto de amor. En este proceso de hacer más las necesidades del otro y repararlas y gratificarme en él, el otro se me mete dentro, el otro va viviendo en mí y, como consecuencia, me voy enriqueciendo, mi vida va siendo una vida en la cual muchos personajes van formando parte de mi acontecer. En este proceso de hacerme cargo de la necesidad del otro, el rostro juega un papel fundamental, porque es el que me hace vincularme, reconocer al otro, darle continuidad al otro a través del tiempo, incorporarlo a mí como persona y despertarme a sus necesidades, en cuanto siempre el otro es un ser necesitado que está expresado a través de su rostro.

Este acto de mirar la necesidad del otro, de salirme de mí mismo para fijarme en el otro y, como consecuencia, repararlo, es un acto que tiene una diferencia esencial con la preocupación que puede sentir un animal por el otro; y es que, en nuestro caso, el acto es un acto de libertad. Antropológicamente nos diferenciamos de los animales porque no estamos amarrados a lo contingente e inmediato, tenemos la capacidad de vivir en la temporalidad de un futuro, de un pasado y un presente. Esto nos hace ser conscientes de nosotros mismos y de los otros, y en este acto reflexivo adquirimos la capacidad de decidir frente a distintas alternativas, situación en la cual nos jugamos nuestra libertad.

Vamos perfilando lo que es el amor: es un acto de entrega donde el otro me aparece como más importante que yo mismo, hago mía su necesidad. Esto me lleva a reparar y suplir la necesidad del otro y, como consecuencia, me voy enriqueciendo, porque el otro se instala en mí, y este acto es un acto consciente desplegado en mi propia libertad.

Estoy señalando algo novedoso para el concepto de amor tradicional: al amar, el otro se mete dentro de mí y yo me meto dentro del otro, vivo en el otro y el otro vive en mí; esto implica que tenemos un espacio interno donde alojamos personajes, experiencias que serán determinantes de nuestra vida, y ello se lleva a cabo por un proceso descubierto por Freud —tal vez su hallazgo más importante—, cual es el proceso de *identificación*. Es este proceso de identificación el que nos permite crecer, aprender, educarnos y construir una identidad propia. Y, de manera muy central, enriquecernos en las relaciones de pareja y en todas las relaciones íntimas al meternos al otro adentro.

No obstante esas realidades, la cultura del siglo XX descubre que el ser humano es un animal de autoengaño, que “no todo lo que brilla es oro”, y la humanidad va haciéndose cada vez más desconfiada de las relaciones generosas, especialmente cuando en la base hay un tipo de relación en que el que da lo hace para compensar una carencia propia. Por ejemplo, el padre que es muy generoso con su hijo siempre y cuando cumpla con ciertas condiciones, porque si el hijo se plantea con sus propias ideas, lo aplasta autoritariamente y le niega lo ofrecido. O la madre sobreprotectora que parece tan abnegada con su hijo, pero que no está dispuesta a que corra los riesgos de salir al mundo, porque lo puede perder: el hijo es para ella.

El amor de madre es la esencia del amor en cuanto a su generosidad. Pero, ojo, cuando el hijo es pequeño, la dedicación a él está movida desde el narcisismo de prolongación (posesión), muy fuerte, base de la supervivencia de la especie. El amor generoso con los hijos se pone a prueba en la adolescencia de éstos.

Otro caso de amor desvirtuado: el de la mujer rica que hace caridad, pero si se trata de mejorar estructuralmente las condiciones de los pobres poniendo en riesgo lo que ella considera sus riquezas, es capaz de luchar por evitarlo a cualquier precio.

Ahora, si no hay amor sin generosidad, tampoco lo hay sin respeto al otro. No hay amor en las relaciones de opresión. La generosidad en un encuadre de dominio-sumisión no sólo es un gesto vacío, sino que hasta puede ser perversa, al servicio de mantener los beneficios de quien da. Un ejemplo es el del esposo que da muchas cosas a su mujer, pero le impide su desarrollo personal; el del empresario que trata muy bien a sus trabajadores, pero no les reconoce el derecho a reunirse para plantear sus demandas.

Es interesante cómo el arte, especialmente a través de la literatura y el cine, ha ido planteando este dilema del amor. Varias películas estrenadas este último tiempo lo muestran hermosamente: *Amour*, *Amigos inseparables*, *Melancolía*, *Closer: cegados por el deseo*, entre muchas otras.

Por otro lado, en el estudio del mundo subjetivo descubrimos que la generosidad puede obedecer a impulsos neuróticos y ser ejercida para tranquilizar la conciencia, para autoengañarse, para engañar al otro. Cuando la generosidad se desarrolla en un clima de engaño e inautenticidad, con desconocimiento de la presencia del otro tal cual es, vivimos en una relación mentirosa, y aquí tampoco cabe el amor.

Descubrimos que para que se dé el encuentro humanizante que buscamos en el amor, que ahora tiene otra connotación que pura generosidad, se requiere a la vez respeto y verdad. Este es el amor maduro.

## DEL ENAMORAMIENTO AL AMOR SEXUAL MADURO

### ¿Por qué se enamora uno?

Hay variables antropológicas muy interesantes que explican por qué uno se enamora. Cargamos con una herencia filogenética a enamorarnos, esto es, tenemos una tendencia a enamorarnos que está plasmada en los genes.

Y ¿por qué? En definitiva, porque las mujeres tienen las caderas muy pequeñas. Sucede que, en el camino evolutivo, el ser humano fue aumentando su corteza cerebral y, por lo tanto, el tamaño de la cabeza. Y frente a esta demanda teníamos dos posibilidades: o aumentaba el tamaño de las caderas de las mujeres para dar a luz a una criatura con una cabeza más grande, o daba a luz a un bebé con una cabeza pequeña que crecía durante los próximos años. Ésta última fue la solución que adoptó el proceso evolutivo. Por eso, durante cuatro años los humanos somos seres tremendamente desvalidos, que necesitamos de alguien que se haga cargo permanentemente de nosotros. No es el caso del resto de los mamíferos, que a las pocas horas se alzan en sus extremidades y adquieren un alto grado de independencia de sus progenitores.

Nosotros no, necesitábamos una mamá que nos cuidara, que nos alimentara, nos lavara, nos limpiara y acompañara, y un padre que nos protegiera de los depredadores, nos trajera el alimento, nos proporcionara abrigo, entre otras cosas. Todo esto por cuatro años, tiempo en el que termina el desarrollo de nuestro cerebro y quedamos medianamente capacitados para ingresar a la tribu con cierto grado de independencia.

¿Cómo podíamos hacer para que este padre y esta madre se mantuvieran unidos durante al menos cuatro años? A través de un estado mental de exaltación, en que los dos miembros de la pareja están permanentemente necesitando, porque están maravillados el uno con el otro. Así como para poder conducir a los grupos en forma organizada —para enfrentar tareas de defensa, de ataque o de trabajo— se cuenta con el mecanismo de idealización del líder que facilita su obediencia, así también se idealizan las parejas, pero en este caso se trata de una colectividad de a dos.

Eso es el enamoramiento: no dura más de tres a cuatro años. De hecho, como veremos, no es el enamoramiento el que mantiene la relación de pareja a largo plazo, pero es un estado emocional primitivo a través del cual uno establece una relación de gran entusiasmo, adherencia y apego, la cual está basada predominantemente en el mecanismo psicológico de la idealización. Esto es, cuando yo miro al otro, resalto sus características positivas, niego las características negativas, y me instalo en una relación donde todo me parece extraordinario.

Muchos plantean que el amor es una locura. Es una forma de decirlo, pero, más precisamente, el amor no es una locura; el amor es una manía, desde el punto de vista psiquiátrico estricto. Porque no implica pérdida del juicio de realidad. La locura significa pérdida del juicio de realidad y, por lo tanto, las ideas de quien la padece son delirantes; son ideas que se sostienen en forma apodíctica —como incondicionalmente ciertas, necesariamente válidas—; no hay nada que al loco le haga reformular sus ideas: si se cree hijo de Dios, sostendrá que es hijo de Dios por más argumentos y demostraciones que se le den. Para él, la realidad no va a cambiar. La idea maniaca, en cambio, proviene de una exaltación afectiva y, por lo tanto, tiende a distorsionar la realidad desde ese entusiasmo, pero quien la sostiene no es una persona que haya perdido el juicio. Por lo tanto, si se le mostrara repetidamente la realidad tal como es, ese sujeto es capaz de cuestionarse su idea en algún momento, especialmente si logramos sacarlo de la euforia.

El estado de enamoramiento es un estado maniaco, es un estado de exaltación donde hay una distorsión parcial, no total, en el juicio de realidad. Nosotros decimos que es una distorsión no del juicio de realidad, sino del sentido de realidad.

Este mecanismo mental fue muy útil para mantener a la pareja enamorada durante cuatro años. A esta idealización se le agrega la relación erotizada con el cuerpo del otro, materializada en un encuentro intensamente placentero que permite llegar hasta el orgasmo, que se vive mirando al otro a la cara; o sea, personalizando la relación. Los humanos somos los únicos mamíferos (a excepción de algunos monos) que hacemos el amor cara a cara. El enamoramiento es así personalizado, y se construye un vínculo de apego y necesidad de un otro específico, que no puede ser sustituido.

De hecho, cuando uno se separa de alguien del cual está enamorado, se deprime. Es una de las características dramáticas del enamoramiento.

Cuando a un joven lo deja la pareja de la que está enamorado tiene un cuadro depresivo, aunque no necesariamente tratable clínicamente, porque siente que le desgarran algo propio. Ello ocurre porque el enamoramiento tiene un aspecto de idealización en que se construye una imagen del otro tal y cómo se lo necesita; o sea, tiene algo narcisista. El enamoramiento no es un dar en alteridad; el otro está confundido conmigo; el otro es, en parte, una prolongación de mí mismo, y si se me pierde, se pierde una parte de mí mismo, y caigo en un estado tremendamente doloroso y de carácter depresivo.

### **¿Qué es el enamoramiento?**

Este estado emocional, afectivo, que hemos llamado enamoramiento, se construye desde una necesidad, desde un deseo. La mente busca, relaciona, vincula y construye, desde el deseo, desde la necesidad. Si no hay necesidad, el aparato mental no se moviliza. Ello implica que el enamoramiento es una búsqueda de algo que a mí me falta. Aquello que me falta es algo que conozco, pero que no tengo; y eso que conozco pero que ahora no tengo es la relación pretérita con mis padres, que a partir de la pubertad se va perdiendo inexorablemente. Así, la progresiva separación de los padres va creando un vacío que busca llenarse con otro, otro que vuelva a dar ese sentido pleno que se tuvo en la relación infantil con los padres. Si no está esa sensación de necesidad, de falta, de carencia, no puede surgir el enamoramiento.

De paso les señalo que esto plantea un problema para la vida de pareja hoy en día, en tres ámbitos. Primero, cuando ustedes los jóvenes se van de la casa de los padres, dadas las características de la sociedad de consumo, muy prontamente pueden satisfacer sus necesidades en forma autónoma; tienen muchos medios y recursos para poder compensar las carencias que puedan presentarse, algo que en nuestra generación sólo se realizaba una vez que uno se casaba. Hoy ustedes pueden tener ingresos suficientes para instalarse en forma independiente y vivir en una situación de gran satisfacción y bienestar, obteniendo lo que necesitan para un pasar confortable y sin frustraciones. La necesidad imperiosa de construir un proyecto con otro(a) para sustituir, a través del enamorarse, el mundo afectivo de la infancia, pierde fuerza. Y más aún si el tener hijos ha pasado a ser un proyecto menos fundamental.



Segundo, muchos jóvenes van retrasando la salida de la casa de los padres, lo que va acompañado de una falta de urgencia en la necesidad de construir un proyecto propio de pareja. Al no sentir esa necesidad como algo perentorio, el enamoramiento se hace menos probable. Estoy consciente de que lo que señalo no se aplica a los sectores más desposeídos de nuestro país, pero hacia allá vamos.

Y el tercer obstáculo es hoy la facilidad que tienen los jóvenes para prolongar su pertenencia a “la patota”, al grupo de pares que han sido tan importantes en la construcción de su identidad durante la adolescencia, pero que para construir una relación de pareja requiere ser abandonado. Y ello por dos razones: para contribuir a crear esa necesidad afectiva que se va a buscar satisfacer con la pareja y no con el “grupete” de amigos; y porque el grupo ataca a la pareja en la medida en que presiente —y siempre es así— que la otra(o) quita fuerza, energía, tiempo y disposición para el grupo.

Agrego a las dificultades para que se dé el enamoramiento hoy, la siguiente: los bajos niveles de excitación sexual que hayan sido contenidos y postergados en su descarga, lo que es necesario para que se dé la idealización.

Durante el acto sexual, la excitación hace que se vea a la pareja como la persona más bella, más deseable, más codiciada, aunque no lo parezca a un tercero que pudiera estar observando la escena sin participar de esa excitación. La acumulación de deseo sexual no satisfecho aumenta la idealización, y el otro se hace más apetecible, más deseado, más atractivo. Al mismo tiempo, lleva a fijarse en su mundo interno y, de esa forma, se erotiza no sólo el cuerpo, sino la persona del otro. El deseo sexual no satisfecho aumenta la idealización del cuerpo, y la interacción facilita la erotización de la persona. Pero si alguien está permanentemente satisfaciendo su sexualidad, se pierde la posibilidad de idealizar a otro, de idealizar el cuerpo de otro y de erotizar su mundo interno, lo que es fundamental en la constitución del enamoramiento. Señalo esto porque hoy es mucho más habitual acceder a una sexualidad de descarga, que a la larga empobrece la calidad del deseo erótico y disminuye la probabilidad del enamoramiento. Ésta es una de las razones que en el curso de educación sexual que dirijo (Curso de Educación Sexual Integral, CESI) me lleva a plantear como requisito para tener relaciones sexuales el estar enamorado.

Otra característica del enamoramiento proviene de su carácter creativo y revolucionario. Al salir del mundo del pasado familiar y entrar a un mundo nuevo, la mirada sobre ese pasado también cambia, se lo ve de otra manera, es resignificado. Y cambia también la visión del futuro. A partir del enamoramiento, se instala una cesura en el tiempo: existe un antes y un después, se ha producido una revolución.

La búsqueda de pareja a partir de la necesidad que precisamos antes, no es racional, no se puede dirigir ni controlar; por lo tanto, cuando el joven o la joven se enamora, se descubre enamorado o enamorada. Es un *caer* en el enamoramiento; es un “*tomber amoureux*”, como dicen los franceses, o un “*falling in love*”, como dicen los ingleses.

### La importancia de enamorarse

La importancia de enamorarse para cualquier proyecto

Llama la atención el sobre-optimismo, la sensación de invulnerabilidad, la ingenuidad y, en cierto sentido, la omnipotencia con que los adolescentes enfrentan la realidad. Manejan a 180 kilómetros por hora, pero están seguros de que no les va a pasar nada; consumen drogas y su planteamiento es que a ellos no les va a producir dependencia o daño; tienen sexo sin protección y juran que por ningún motivo van a infectarse y que jamás se van a embarazar. Este nivel de omnipotencia es necesario en la adolescencia, es lo que permite a los adolescentes salir del mundo del hogar protegido de la infancia para atreverse a construir algo en el futuro. Más aún, se podría sostener que para embarcarse en cualquier proyecto innovador, creativo, que de por sí exige riesgo y abandono de una situación comfortable o estable, se requiere un enamoramiento del proyecto, o sea, un estado un tanto exaltado y omnipotente.

Inicialmente, entonces, al salir al mundo, los jóvenes tienen un carácter un poco maniaco: no ven todos los problemas y aspectos negativos de la realidad, inflan los lados positivos y minimizan los inconvenientes futuros, todo teñido de una cierta ingenuidad. Por supuesto de aquí se derivan serios peligros, que no son resorte de esta charla.

Ahora bien, cuando el matrimonio no es una obligación social, se requiere ese entusiasmo un poco ciego para dar el salto de comprometerse para toda la vida. Y así en otros saltos importantes en la vida. Cuando se elige una profesión, cuando se opta por un proyecto innovador, una em-

presa, el acto siempre está precedido por un estado de “enamoramamiento del proyecto”. A los 17 o 18 años, el joven elige estudiar filosofía porque se imagina que va a ser un gran filósofo y se ve dando discursos profundos sobre la verdad de la vida; y si elige ser médico, se imagina lo que muestran las seriales de televisión: resolviendo casos interesantes, con poder y dinero, de delantal blanco y el estetoscopio colgando, y el papá y la mamá orgullosos. Lo que no está presente es la rutina de estar atendiendo pacientes hora tras hora en un policlínico, con pocos recursos, casos repetidos y rutinarios, al tiempo que los pacientes no sienten ningún reconocimiento ni gratitud. Pero ese entusiasmo loco inicial es muy necesario para dar el salto, comprometerse, embarcarse.

### La importancia de enamorarse en la vida de pareja

Una pareja que no se enamoró tiene un hándicap, especialmente frente a los desafíos de su vida común futura. ¿Por qué? Porque el enamoramiento va a dejar un recuerdo indeleble de aquello que se vivió con el otro y que se compartió en momentos de gran intensidad emocional y afectiva, donde cada uno se la jugaba con todo por el otro. Recuerdos de momentos de éxtasis en el encuentro maravilloso de la mirada, de la compañía consoladora frente a las angustias de separación que se estaba viviendo respecto de los padres, y que calmaba las ansiedades propias de las inseguridades derivadas de los desafíos de esa edad: tener que construir una identidad profesional, personal, y una independencia económica y afectiva. Recuerdos de todos los momentos de amor y ternura, de encuentros de gran intimidad psíquica y física a través de la erotización de los cuerpos.

Estos momentos dejan recuerdos de un contenido que activa sentimientos y emociones de enorme fuerza vincular, que van a servir mucho en las etapas posteriores, en la construcción y mantención del amor sexual estable; o sea, del amor con pretensiones de largo plazo, de esa rutina que requiere ser sazonada frecuentemente por las vivencias de enamoramiento que se recrean en el presente.

Los narcisos no se enamoran. Cuando hay una patología narcisista no hay enamoramiento, porque no está la capacidad, porque el narciso está siempre satisfecho. El problema del narciso es que tiene un yo grandioso. Un pasado de abandono lo lleva a construir ese concepto de sí mismo como una forma de protegerse del dolor. Se hace inmune al sufrimiento, pero incapaz de amar.

Es conveniente que tengan presente que nuestra sociedad refuerza el mecanismo de narcisización en su afán de evitar el sufrimiento y la conciencia de limitación en nuestras vidas.

La importancia de enamorarse para afinar el instrumento de elección

Es importante enamorarse porque a través del enamoramiento se va afinando el instrumento de elección de pareja. Habitualmente las personas se enamoran pocas veces en la vida —una a dos veces, máximo tres a cuatro—. Pero la experiencia de haberse enamorado de alguien, y que esa relación no haya resultado, permite un conocimiento profundo del otro; permite, además, un conocimiento del género, permite saber qué es el hombre y qué es la mujer, en esencia. Estos son procesos inconscientes, porque no se elige pareja a través de un instrumento científico, calculando, sino con un instrumento intuitivo que se enriquece y afina por medio de las experiencias que poco a poco lo llevan a buscar una pareja que tiene más que ver con lo que cada uno necesita; una persona que tenga los elementos *complementarios* suficientes, vale decir, cosas de las que uno carece y el otro sí tiene; y que tenga los elementos *concordantes* suficientes, vale decir, cosas que uno tiene y el otro también tiene. Lo complementario, en la medida en que se abandona el enamoramiento y se pasa al amor sexual estable, va a servir para enriquecerme; y lo concordante me va a acompañar en una contención incondicional.

Una elección como la planteada requiere que los involucrados hayan tenido experiencias suficientes como para llegar a ella lo mejor preparados posible. Son muchas las variables que intervienen en ello: haber hecho experiencias en otros estados de enamoramiento; haber tenido durante los periodos de elección de pareja niveles de ansiedad moderada —es decir, una situación afectiva relativamente contenida, ya sea con los padres, con los amigos u otras figuras significativas—. Porque si se elige con mucha ansiedad, lo más probable es que se trate de una elección muy impulsiva, sin muy buen pronóstico.

### **¿Por qué se pierde el enamoramiento?**

Pero el enamoramiento está destinado a morir. ¿Por qué? Porque los mecanismos de idealización se desgastan, porque la realidad tarde o temprano se impone.

Si le preguntamos al enamorado qué le fascina de su pareja, puede decir: “Estoy enamorado porque esa mujer me encanta, porque es tan receptiva, me respeta en todo. Porque a mí, que soy una persona más o menos controladora y dominante, me fascina que ella me dé el gusto. Cada vez que tenemos un desencuentro, ella está dispuesta a acomodarse a mis planteamientos, no me genera conflictos porque sí”. Por su parte, ella también está fascinada, y refiere que siempre ha querido a un hombre firme, claro, que sabe lo que quiere: “Me hace sentir tranquila, me da la sensación de que me va a proteger”.

Cinco años más tarde le preguntamos a la misma pareja qué piensa de su *partner*, y nos encontramos con la sorpresa de que justamente aquello que le fascinó a cada cual, hoy le abruma, le molesta, le parece más bien un defecto. La receptividad, pasividad y sometimiento de ella, él los vive como falta de personalidad y le aburren, y la asertividad y claridad de él, ella las vive como intolerancia y rigidez al desarrollo de su propia libertad.

Una vez pasado el periodo de enamoramiento, los mismos rasgos de carácter que fueron causantes de la atracción, se transforman en la fuente de la discordia. Parece que nos enamoramos de un otro distinto —o sea, complementario—, para que una vez pasado el enamoramiento, durante el largo proceso de desarrollo de la relación, el estilo distinto del otro represente un desafío a nuestro funcionamiento personal que nos muestra una manera de ser diferente, de la cual carecemos y de cuya integración nos enriqueceremos. Pareciera que estamos llamados a continuar nuestro proceso de crecimiento en el encuentro íntimo con otro —en este caso, la pareja—, que se encargará de agudizarnos las contradicciones que encierra nuestro propio estilo de vivir la vida. El pronóstico de la pareja depende de la capacidad de sus miembros de integrar el vértice que le muestra el otro.

## EL AMOR SEXUAL MADURO

El enamoramiento es breve, pero el amor maduro puede durar toda la vida. El amor maduro como forma de relación no sólo con la pareja, también con los hijos, con los padres, con los hermanos, con los amigos, con Dios, puede perdurar a través del tiempo.

Al comenzar esta charla definí lo que era el amor maduro. Para alcanzarlo en las tres dimensiones descritas —generosidad, respeto y verdad— es necesario hacer el duelo de abandonar ese estado fascinante del

enamoramamiento y sus idealizaciones, y aceptar la realidad con los defectos y limitaciones que conlleva.

El aparato mental se construye a través de pérdidas. El funcionamiento mental es más sano mientras más capacidad ha tenido para elaborar las pérdidas y los duelos, aquellos propios del ciclo vital y los duelos accidentales que la vida nos depara. El tránsito del enamoramiento al amor sexual estable, al amor maduro, implica un duelo: el duelo de renunciar a todas las cualidades idealizadas que se creía que el otro o la otra tenía, e ir reemplazándolas por su verdadera realidad. Y es el amor hacia esa realidad la que va a permitir construir el vínculo apasionante que caracteriza al amor maduro.

De paso les señalo que este amor en generosidad, respeto y verdad es una forma vincular que genera estabilidad en las relaciones íntimas en general, no sólo en la relación de pareja.

En la relación de pareja, esta forma vincular se denomina amor sexual maduro y se realiza en cuatro grandes áreas en que se despliega la vida compartida: los proyectos en común, la capacidad de comunicación de la pareja, la capacidad de contención de la pareja y la vida sexual.

*Los proyectos en común.* Es posible imaginar todo lo que tiene que construir una pareja para poder sentir que ambos están caminando hacia algo. Vivir requiere proyectarse. La vida en sí misma es un proyecto por realizar, lo que significa que debemos conducir nuestra existencia orientándola hacia el cumplimiento de los desafíos que nos impone. Quien nos acompaña y nos ayuda en este difícil trayecto gana un lugar importante en nuestra mente, en nuestro corazón y crece en atractivo. Entre los más importantes están los proyectos materiales, el tener hijos, lograr una inserción grupal y social, la búsqueda de sentido trascendente más allá de la sola familia y la construcción de una moral común. En esta área, la pareja tiene mejor pronóstico cuando resuelve desde el amor maduro, o sea, generosamente, respetándose y buscando la verdad.

*La comunicación en sus tres variantes.* 1) *La comunicación de contenidos:* nos gusta que el otro nos cuente su propia versión de las cosas, nos traiga episodios, nos describa situaciones, pequeños dramas o comedias que vive cotidianamente. Esto, básicamente, porque nos ayuda a conocerlo y nos entretiene, y también porque contribuye a la resolución de problemas. 2) *La comunicación paraverbal:* si la comunicación puesta

en palabras, armada en relatos, en cuentos y descripciones noveladas, genera una vía de interacción que nos une y refuerza el vínculo de atracción hacia el otro, la comunicación que se establece a través de la expresión corporal tiene una fuerza y una carga afectiva y emocional mucho mayor que la comunicación verbal. Una mirada, una sonrisa, un levantamiento de cejas, un movimiento insinuante, la proximidad corporal, el tono de la voz usado, una caricia, son apenas algunas de las formas de expresión y de comunicación paraverbal, es decir, por medio del cuerpo. Esta forma de comunicación despierta una intensa sensación de contacto y de unión, porque permite descubrir en el otro estados anímicos y emocionales de deseo, de rechazo, de aceptación, de afecto, de cariño, de rabia. 3) *La comunicación intuitiva*: este es un tipo de comunicación de gran sutileza y requiere un contacto muy cercano con el otro, en un estado de gran receptividad. Es el tipo de comunicación que logra la madre con su bebé, que la hace capaz de adelantarse a los deseos y necesidades insatisfechas de su hijo antes de que se vea agobiado y abrumado por necesidades como hambre, limpieza, contacto. Supone un estado en que el otro ocupa una parte importante en nuestra mente; por lo tanto, estamos pre-ocupados, o sea, ocupados por el otro desde antes de que ese otro note su insatisfacción. Requiere un estado de alerta a los pequeños signos que expresa el otro y que se contactan habitualmente con nuestro inconsciente emocional, el cual nos lleva a poder percibir y adelantarnos a sus necesidades. La importancia de la satisfacción en el vínculo amoroso se liga al sentimiento de ser no sólo comprendido, sino también adivinado por el objeto de amor. Descubrir que un otro es capaz de colmar así el deseo no sólo resulta una fuente de intensa satisfacción, también produce una especie de encantamiento. Es la comunicación con las características descritas, vividas en generosidad, respeto y verdad, la que caracteriza el amor maduro.

*La contención mutua.* Por ejemplo, la relación con un cónyuge que es capaz de escuchar con paciencia y tolerancia a su pareja que está angustiada, deprimida y desesperanzada; que busca en conjunto con ella perspectivas distintas para entender lo que le ocurre; que se involucra de tal manera en la relación, que llega a sentir parte de su angustia y de su pena, pero puede rescatarse y, por lo tanto, contener ese estado anímico de su pareja, también es una experiencia muy vinculante. En esta área de la contención mutua, la generosidad, el respeto y la verdad con que se viva le darán el sello amoroso a la relación.

*La vida sexual.* La pareja integra la excitación sexual, con sus componentes primitivos altamente voluptuosos, al afecto, construyendo a través de los años un deseo erótico intenso, creativo, leal y de predominio amoroso. Todo este camino se da en una relación donde el sexo se vive con generosidad, respeto y conocimiento de lo que desea el otro. *EP*

## BIBLIOGRAFÍA

- Alberoni, Francesco. *Il primo amore*. Milano: Libri-grandi Opere, 1996.
- . *El erotismo*. Barcelona: Gedisa, 1997.
- . *Innamoramento e amore*. Milano: Garzanti Editori, 1979.
- . *Te amo*. Barcelona: Gedisa, 2000.
- Bowlby, John. *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós, 1990.
- Brenot, Philippe. *Inventer le couple*. París: Editions Odile Jacob, 2001.
- Capponi, Ricardo. *El amor después del amor*. Santiago: Grijalbo-Mondadori, 2003.
- . *Sexualidad sana. Qué y cómo enseñar a los hijos*. Santiago: El Mercurio-Aguilar, 2011.
- De Rougemont, Denis. *El amor y Occidente*. Barcelona: Kairós, 1979.
- Eid, Georges. *L'intimité ou la guerre des sexes*. París: L'Harmattan Logiques Sociales, 2001.
- Giddens, Anthony. *La transformación de la intimidad*. Madrid: Cátedra, 1992.
- Kernberg, Otto. *Relaciones amorosas*. Buenos Aires: Paidós, 1995.
- May, Rolo. *Amor y voluntad*. Barcelona: Gedisa, 2000.
- Pasini, Willy. *I tempi del cuore*. Milano: Mondadori Editore, 1996.
- Puget, Janine e Isidoro Berenstein. *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Buenos Aires: Paidós, 1996.
- Sternberg, Robert J. *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós, 1989.
- Yogev, Sara. *La retraite, l'amour*. París: Editions Le Soufflé D'Or, 2002.