

JOSÉ PEDRO MANGLANO

# CONSTRUIR EL AMOR

Es posible si sabes cómo



INCLUYE  
TEST CON  
**101**  
PREGUNTAS  
PREVIAS AL  
MATRIMONIO.



# Índice

*Dedicatoria*  
*Introducción*

1. PARA ENTENDERNOS
2. HACIA UNA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL AMOR
  - El container
  - Las paredes del container
3. TRES FORMAS DE SENTIR EL AMOR
  - A. El amor-enamorado
    - Diez características del amor-enamorado
    - El papel que desempeña el amor-enamorado
    - No confundir el amor-enamorado con el pre-amor
    - La breve vida del amor-enamorado
    - El amor-enamorado fuera de la pareja
  - B. El amor-tranquilo
    - El papel que desempeña el amor-tranquilo
    - Cómo se siente el amor-tranquilo
    - «No estoy seguro de quererle»
    - El amor-tranquilo fuera de la pareja
    - Lo que alimenta el amor-tranquilo
    - ¿Amo realmente o actúo por deber?
    - Recapitulando
  - C. El amor-crítico o en crisis
    - ¿Por qué duele el amor?
    - Cuando el amor se hace insufrible
    - Aprender a vivir las crisis
    - Es la hora de la voluntad
    - Recapitulando
4. TRES ELEMENTOS QUE UNEN EN EL AMOR
  - Algunas reglas de la parte objetiva del amor
  - A. El amor-donación
    - Ámbitos de la donación
    - Algunas reglas del amor-donación
  - B. El amor-apreciación
    - Ámbito de la apreciación
    - Algunas reglas del amor-apreciación
  - C. El amor-necesidad

Algunas reglas del amor-necesidad  
¿Amar por necesidad es amar?  
«No sé si le quiero o si le necesito»  
Necesidades posesivas y necesidades apreciativas  
¿Cómo se siente el amor-necesidad en solitario?

#### 5. EL ENVOLTORIO DE LA VOLUNTAD

Algunas reglas del «sí, te quiero»

#### 6. DOS Y UNO, UNO Y DOS

El gran equilibrio del amor  
Los amores posesivos

#### 7. ENFERMEDADES DEL AMOR

- A. El victimismo y la señora atareada
- B. No le trago: del afecto a la aversión
- C. Podemos decirnos cualquier cosa
- D. Los celos
- E. «Amaba estar enamorado»: no a ti
- F. Crisis personales que afectan al amor

#### 8. EL RECONSTITUYENTE DE LAS CINCO AES

- A. La disciplina de la alegría
- B. La disciplina del ahora
- C. La disciplina del aquí
- D. La disciplina de la amabilidad
- E. La disciplina de la aceptación

*Test. Hay que hablar de todo. Las 101 preguntas previas al matrimonio*

*Notas*

*Créditos*

*A Sofia.*  
*V. M.*

## Introducción

Se dice que muchos amores fracasan.  
Pero no. No. Seguro que no.

Los niños a todo le llaman cosa.  
Y por no tener nombres para referirse a los distintos objetos,  
sus relaciones con el mundo son pobres:  
todo lo reducen al «me gusta» o al «no lo quiero».

Los mayores añiados a todo le llaman amor.  
Y por no tener nombres para referirse a las distintas experiencias,  
sus relaciones afectivas con las otras personas son pobres:  
todo lo reducen al «me gusta» o al «no le quiero».

Algún que otro amor fracasa.  
Lo que ocurre es que a muchos seudo-amores les llaman amor  
y a muchos amores no sentidos les llaman desamor.

El amor no es rosa y transitorio; es rojo y cíclico.  
Unas veces se vive con la pasión del enamoramiento.  
Otras se transforma en un tranquilo «te quiero».  
Y otras se pasa por un doliente amor que crece y sufre por

[realizarlo.

La verdad del amor es la unión real que procura.  
Continuamente descubre un mejor «yo» que entregar al otro.  
Continuamente descubre un mejor «tú» que apreciar.  
Continuamente descubre una mayor necesidad del «nosotros».

Pero no todos pueden amar.  
El flirteo capta el corazón.  
El afán posesivo mata la relación.  
El ahora y el aquí, la alegría y la amabilidad, la aceptación...

[lo riegan.

Amar es posible, y es la felicidad.

**1**

**PARA ENTENDERNOS**

6

En la película *El violinista en el tejado*, los protagonistas Tevye y su mujer, Golde, forman un matrimonio bien avenido, con seis hijas que sucesivamente van enamorándose y contrayendo matrimonio. En una escena, el padre, al observar el encendido y apasionado enamoramiento de la hija que se prepara para su inminente casamiento, se dirige a su mujer, Golde, algo confundido y desconcertado, y mantienen el siguiente diálogo:

—Pero ¿me amas?

—¿Te amo? —le contesta con inevitable tono de sorpresa.

—Sí. ¿Me amas?

—Durante veinticinco años he lavado tu ropa, guisado tus comidas, limpiado tu casa, te he dado hijos, ordeñado la vaca. Después de veinticinco años, ¿por qué hablas de amor?

—Golde, la primera vez que te vi fue el día de nuestra boda. Estaba asustado.

—Yo estaba intimidada.

—También yo. Pero mi padre y mi madre me dijeron que aprenderíamos a amarnos mutuamente; y ahora, Golde, te estoy preguntando, ¿me amas?

—Soy tu mujer.

—Lo sé, pero ¿me amas?

—¿Te amo?

—Sí. ¿Me amas?

—Durante veinticinco años he vivido contigo, luchando contigo, pasando hambre contigo. Durante veinticinco años mi cama ha sido tuya. Si eso no es el amor, entonces, ¿qué es?

—Entonces, ¿me amas?

—Supongo que sí.

—Y yo supongo que también te amo.

—(Ambos) Eso no cambia nada, pero incluso así, después de veinticinco años, es bonito saberlo.

Considero sumamente interesante la conversación, porque sugiere el desconcierto generado por el choque de diferentes concepciones del amor.

La confusión de Tevye es comprensible: para él resulta innegable que su hija ama a su novio; pero si tal vivencia del enamoramiento es la propia del amor..., debe cuestionarse que él ame, pues después de 25 años casado no siente lo mismo en la

relación con su mujer. Decide salir de dudas preguntándole si le ama. En el fondo le ruega que le diga si hay alguna vivencia íntima, subjetiva, que pueda identificarse con lo que entendemos por amor; si experimenta algún sentimiento claro, aislable, que le haga sentirse enamorada; si padece algún fenómeno de fuerte atracción o rechazo, algo que altere su estado interior: *¿me amas?*

Sin embargo, una pregunta que pide un sentimiento como respuesta recibe una conducta como réplica: *durante 25 años...* Golde centra su discurso en hechos objetivos que revelan la convivencia de dos personas.

Tevye no queda satisfecho con la contestación. Busca una seguridad que no encuentra, y tiene que refugiarse bajo el inestable e incómodo tejado de la presunción: *supongamos que nos amamos.*

No resultará extraño el discurso anterior a cualquiera que haya empezado a amar — o, mejor dicho, que haya tenido la voluntad de amar, pues la inseguridad, la confusión o el desconcierto pueden poner en entredicho si realmente es posible amar.

En ocasiones nos podemos preguntar si no es odio lo que sentimos. ¿Será que los extremos se tocan? ¿Le amo o realmente me amo a mí mismo? ¿Será amor, interés o necesidad lo que le retiene conmigo? ¿No fue todo un fuerte impulso emocional inicial...? Estas son algunas de las múltiples cuestiones que se suscitan con mayor o menor intensidad. Todas ellas tienen su razón de ser, y siempre se apoyan en vivencias reales que parecen atentar, al menos a primera vista, contra un amor puro.

Obviamente, no se trata de preguntas absurdas o motivadas por un caprichoso interés intelectual, pues se imponen a la propia intimidad y provocan crisis o incluso profundos desasosiegos existenciales. Esos interrogantes son vitales: la propia vida los plantea, ella misma depende de sus respuestas, ya que pueden resquebrajar el suelo que pisamos: la vida y el descanso, los proyectos e ilusiones se basan en el amor. Si resulta que este no existe, nos precipitamos en el vacío.

«¿Por qué hablan tan bien del amor si duele tanto?», pregunta a su madre la protagonista de la obra teatral *La dama del alba*. Este personaje de Alejandro Casona, al que volveremos más adelante, expone una paradoja bastante común: una chica que vivía tranquila y sin complicaciones consigue enamorarse y ver cumplida una de sus mayores ilusiones. Sin embargo, al cabo de un tiempo experimenta el dolor del querer.

Esto es así, sin duda. Pero cabe distinguir dos tipos de dolor: el dolor intrínseco al amor y el dolor derivado de la confusión, es decir, no saber qué nos está sucediendo provoca sufrimiento.

En las páginas siguientes tratamos de establecer unas coordenadas, de ofrecer unas nociones acerca del amor, de sus épocas y de sus crisis: conocer la antropología y la naturaleza de estos fenómenos siempre resulta de gran ayuda.

¿Y cuando el amor entra en crisis...? La respuesta, formulada coloquialmente, podría ser esta: desenreda, aclárate, dilucida, distingue qué es lo que ocurre... porque si no a cualquier cosa la llamamos amor, a cualquier cosa la llamamos crisis... y vivimos en

un caos de confusión e inestabilidad que impide realizar plenamente el proyecto de vida en el amor.

Asimismo, a todos nos tranquiliza saber que —tal como pretendemos mostrar— en la propia naturaleza del amor, sea entre hombre y mujer, sea entre padres e hijos, sea entre una persona y Dios, residen las diversas fases y crisis del mismo.

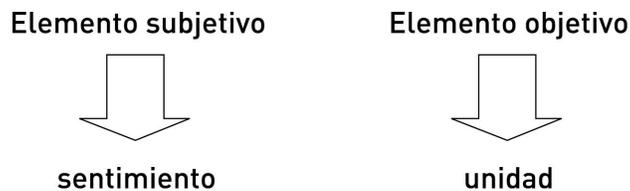
**HACIA UNA REPRESENTACIÓN  
GRÁFICA DEL AMOR**

La literatura filosófica acerca del amor es muy extensa y presenta notables discrepancias. En efecto, resulta complicado definir una experiencia como esta, que afecta a la totalidad de la vida de cada persona. Nos limitaremos a señalar aquellas nociones que, siendo pacíficamente compartidas por gran parte de los estudiosos, son las que necesitamos para alcanzar nuestro objetivo: trazar unas coordenadas que nos permitan entender las distintas vivencias del amor, de sus épocas y de sus crisis.

Busquemos algunos rasgos que nos permitan ir acercándonos a la naturaleza del amor. Vale la pena que recordemos la conversación de *El violinista en el tejado*: refleja una situación tan humana que nos puede ayudar a establecer las coordenadas básicas acerca del tema.

¿Quién de ellos tenía razón? ¿El amor se encuentra en la subjetividad y el sentimiento buscados por Tevye? ¿O reside más bien en la conducta de Golde, en ese sinfín de hechos objetivos de vida en común? Podríamos decir que la verdad no se halla en ninguno de los dos: ambos están en lo cierto. Pero no uno y otro, sino —por así decirlo— los dos a la vez.

De este modo, las intervenciones de estos personajes nos ofrecen los dos elementos esenciales del amor: subjetividad y objetividad, sentimiento y unidad.



## EL CONTAINER

Si quisiéramos representarlo gráficamente, podríamos considerar el amor —aunque la comparación pueda resultar algo grosera y nada poética— como un «*container*» formado por dos cámaras o departamentos: el sentimiento y una cierta unidad.

Aunque el amor es un fenómeno único, una vivencia unitaria, podemos distinguir —utilizando el bisturí de los conceptos— la presencia necesaria y constitutiva de estos dos elementos.<sup>1</sup>

1. *No puede llamarse amor a un sentimiento que no realiza cierta unidad.* Recuerdo estar viendo una película en casa de un amigo. La llegada de Sofía, su hermana adolescente, fue escandalosa: en cuanto escuchó la voz de Leonardo Di Caprio..., a la carrera y entre exclamaciones de regocijo, llevó su cuerpo de quince años al pie de la televisión, donde permaneció embobada el resto del tiempo. Está claro que esa emoción no es amor.

2. *Tampoco a la unidad entre dos personas pero ausente de sentimiento amoroso la llamamos amor.* Basta pensar en el clásico mayordomo que conoce al detalle al señor de su casa, y aprovecha la sordera de este para, entre sonrisas y gestos de servilismo, decir pestes de él. Entre los dos se da cierta unidad, pero claramente fuera del orden del afecto: tampoco eso es amor.

## **LAS PAREDES DEL CONTAINER**

Hemos comparado el amor con un solo container de dos cámaras. Pero ¿qué las une y hace que constituyan una sola vivencia? ¿Qué lleva a que a las dos al mismo tiempo las llamemos «amor»? La pared del container, el muro que da unidad a las dos cámaras, el envoltorio que da cuerpo y consistencia unitaria al fenómeno del amor, es la voluntad, es decir, el querer amar.

En este sentido es distinto el amor y la vivencia del «sentirse enamorado». El enamoramiento, lo que queremos describir en el lenguaje vulgar con este término, suele ser una vivencia involuntaria, algo que se padece, que se sufre (en el sentido de que quien lo protagoniza es más sujeto pasivo que activo). Cuando una persona afirma «me he enamorado», está refiriéndose a algo que «le ha pasado» más que a algo que «ha hecho».

De este modo, el enamoramiento es una experiencia que se impone, pero que, al menos en su inicio, no es un estado que requiera el ejercicio de la voluntad libre. Sin embargo, la presencia de la voluntad, querer amar, es la clave por la cual puede existir el amor entre dos personas; hasta el punto de que se amen incluso en momentos en los que no se gustan (igual que uno puede amarse a sí mismo en momentos en los que no se gusta). Es más, puede perdurar el amor entre dos personas incluso en circunstancias en las que una de ellas «se siente enamorada» de otra.

El envoltorio es la voluntad: la facultad de la persona que le permite realizar actos libres; es esta la que determina a la persona entera hacia un amor en concreto. Así, por ejemplo, *no es libre* la mera atracción natural que se pueda sentir hacia alguien, atracción que se da como un proceso espontáneo que uno vive pasivamente.

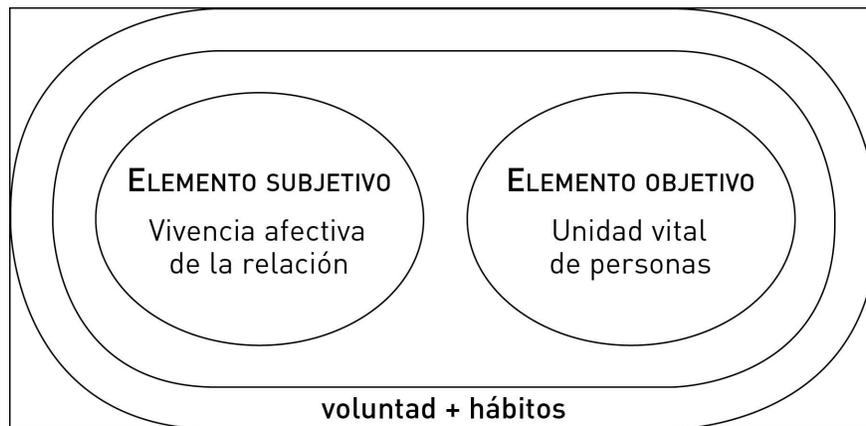
No obstante, la voluntad es como la «varita mágica» de la que disponemos para transformar lo que nos sucede en algo querido, en algo que hace uno mismo: Cuando la

voluntad quiere lo que el enamoramiento le propone, entonces empieza el amor. El amor, de esta manera, se convierte en la decisión libre de establecer una relación de unidad con tal persona (relación de entrega) acompañada de los sentimientos que correspondan en cada momento.

Esta primera pared o envoltorio va creando, con el mismo ejercicio de ese amor, una segunda pared que la fortalece: es el muro de las virtudes que trae consigo una vida de amor que son hábitos de unidad, generosidad y entrega.

Por último, cabe señalar que, cuando en esa relación de amor media Dios, de alguna manera (ya sea porque se trate del matrimonio cristiano, ya porque la persona amada sea Dios mismo), este container cuenta con un refuerzo que consolida estas paredes, que es la gracia. Según la fe cristiana, la gracia interviene directamente en la voluntad como fuerza, y en la forma de ver y entender las cosas como luz.

Con los diversos elementos mencionados hasta el momento, la representación gráfica del amor sería la siguiente:



**TRES FORMAS DE SENTIR EL AMOR**

En primer lugar nos ocuparemos del sentimiento en el amor. ¿Qué es sentir? Sentir es notar, significa la impresión que produce una realidad en nuestro interior.<sup>2</sup> En este caso, se trata de cómo se vive afectiva y subjetivamente el amor, cómo se siente el sujeto que ama en su relación de amor. Tal como afirma el psiquiatra Enrique Rojas, «todo lo afectivo consiste en un cambio interior que se opera de forma brusca y paulatina y que va a significar un estado singular de encontrarse, de darse cuenta de sí mismo. Por eso se funden en él, de algún modo, la afectividad y la conciencia; esta última como capacidad para percatarse de lo que sucede, reflexionando sobre su desencadenamiento y contenido».<sup>3</sup>

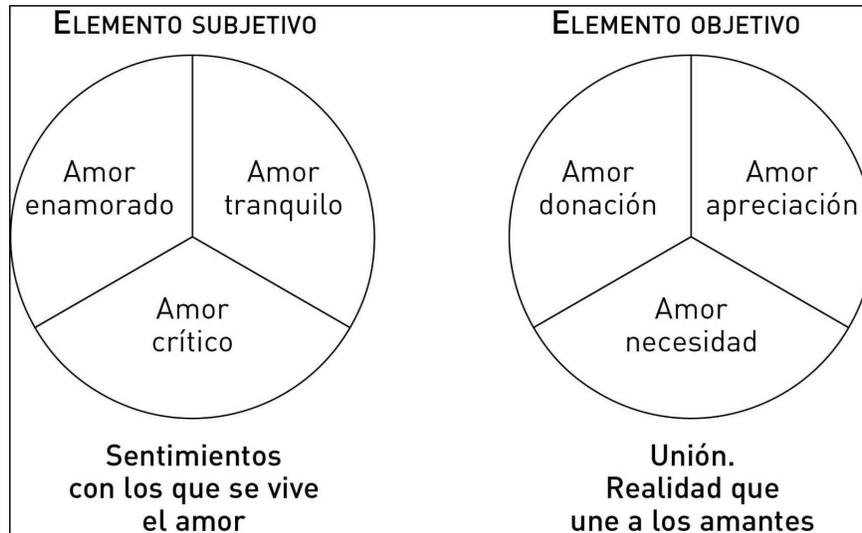
Resulta evidente que el amor se siente de forma cambiante: la noche en que se declara el amor por primera vez se vive de un modo bien distinto de como se vivirá ese amor la noche que arranca la hoja del calendario veinte años después.

El amor —su realidad objetiva— es el mismo pero es diferente, pues en veinte años cambian muchas cosas, y la experiencia amorosa que le acompaña, la vivencia interior y afectiva, también es distinta. El modo de sentir el amor es cambiante. Vamos a distinguir las tres formas básicas de este sentimiento, que serán:

- a) El amor-enamorado.
- b) El amor-tranquilo.
- c) El amor-crítico o en crisis.

Esto es, el amor sentido como enamoramiento, el amor sentido como paz y tranquilidad, y el amor sentido como crisis y fuente de sufrimiento.

## A. EL AMOR-ENAMORADO



En este cuadro distinguimos, por un lado, las tres formas básicas de *sentir* el amor — enamorado, tranquilo y crítico—; están separadas por líneas continuas para dar a entender que en cada momento se vive un sentimiento u otro: en cada época, el amor se siente de una forma distinta. Sin embargo, las formas objetivas de *ser*, de *unir* que tiene el amor —donación, apreciación y necesidad— están separadas por líneas discontinuas, expresando gráficamente que las tres conviven, pueden darse a la vez.

Empezaremos por hablar del amor-enamorado, pero antes que nada queremos insistir de nuevo en algo: el amor-enamorado no es un tipo de amor, sino una de las formas de sentirlo, la que solemos considerar más característica del amor. Pocas son las novelas, y menos las películas, que no presenten una historia de amor como una pasión enamorada. Personajes como Romeo y Julieta lo dibujan extraordinariamente bien en su forma más pura.

### DIEZ CARACTERÍSTICAS DEL AMOR-ENAMORADO

1. Su fuerza pasional absorbe a la persona entera. Afecta con violencia a todas las esferas del sujeto: es capaz de alterar desde las funciones orgánicas, como el apetito y el sueño, hasta las facultades espirituales —¿quién no ha justificado olvidos o despistes achacándolos a un «es que está enamorado»?

*Él es el impulso que abre mi apetito.*

*No puedo respirar, no puedo dormir si él no está cerca.  
Cada día es gris si él no está en mi ciudad.*

THE CORRS

2. El enamorado quiere a la persona amada, y la quiere en sí misma. Le resultaría incómodo pensar en los beneficios que pueda sacar de esa relación. Obviamente, tampoco ama solo por el placer sexual.<sup>4</sup> En efecto, el amor-enamorado hace a la persona capaz de no vincularse necesariamente a lo sensible e inmediato, ni a las ventajas o ganancias que podría obtener; por el contrario, uno se vincula al proyecto de una nueva vida compartida. El centro ya no es el propio «yo».

Se da un desplazamiento afectivo de la persona. Antes «yo» significaba, en primer lugar y casi exclusivamente, el propio cuerpo físico, comprendido como centro de intereses y acciones. Por el contrario, cuando se está enamorado se desea estar junto a aquel que se ama de modo tal que el centro de la propia existencia se pone en esa cercanía.

ROCCO BUTTIGLIONE

3. Goza pensando en la persona amada. «Lo que viene primero es simplemente una deliciosa preocupación por la amada: una genérica e inespecífica preocupación por ella en su totalidad. Un hombre en esa situación no tiene realmente tiempo de pensar en el sexo; está demasiado preocupado pensando en una persona. El hecho de que sea una mujer es mucho menos importante que el hecho de que sea ella misma. Está lleno de deseo, pero el deseo puede no tener una connotación sexual. Si alguien le pregunta qué quiere, la verdadera respuesta a menudo será: “Seguir pensando en ella”. Es un contemplativo del amor».<sup>5</sup>

*Conocerte ha sido nacer.  
He dejado de mentir,  
me he metido en el papel de quererte  
y no quiero salir.  
Que se cierren bien las puertas.  
Esta vez me quedo dentro.  
Pueden apagar las luces fuera.*

ELLA BAILA SOLA

4. Desea la mayor unidad y entrega que pueda lograr. Los abrazos se quedan cortos para los deseos de entrega que claman por un «te comería», que solo se satisface con el saber que «yo soy tú».

En aquel momento de decirte yo a ti «tú», y de decirme tú a mí «tú», yo me olvidaba de toda la realidad, y apoyado en algo tan leve, tan inmaterial como esa sílaba «tú», yo soñaba que no era mentira, que éramos novios, que me querías mucho, que el tú nos era ya familiar.

PEDRO SALINAS  
*Carta V*

5. La persona amada pasa a ser como un nuevo sol que ilumina su existencia, a tiempo que quita la luz propia al resto de elementos de su vida. El resto de cosas tendrá la luz que reciba de su amor, no valdrá ni más ni menos que lo que dicte su relación de amor.

Los colores se hacen más vivos, los contrastes más profundos, los sonidos más ricos y armoniosos. La naturaleza se llena de significaciones, de ecos, de resonancias sagradas.

F. ALBERONI  
*El vuelo nupcial*

6. Solo importa la persona amada: el resto queda supeditado. Los esfuerzos, renunciaciones y sacrificios carecen de importancia: son calderilla en comparación con la mejor de las bancas que ahora se posee.

¿Por qué me hablas de la gloria, de la fama, del nombre mío como poeta? No, yo no tendré nada de eso [...]. Además de no poder, porque no querré, porque yo no quiero nada sino tú, tú y tú. Todo que acabe y empiece en ti. Que tú seas el principio y el fin de todos mis pensamientos. Yo no necesito nada sino a ti y ninguna corona de laurel me dará tanta dulzura en la frente como la blanca corona de tus manos. Trabajaré sencillamente a tu lado. Seré poeta, sí, pero poeta para ti y para nuestra vida, y si alguna vez la gloria y la fama vienen a mí, las miraré desdeñosamente para mirarte solo a ti, amor de mi vida.

PEDRO SALINAS  
*Carta IV*

7. La entrega a la persona amada, la desaparición del «yo» para poder pronunciar el «tú» con la mayor plenitud posible, aparece como el objeto de máximo interés.

El amor naciente se nos aparece revestido de un nimbo absoluto. Todo lo promete la presencia, la simple imagen del ser amado son vividas como algo inagotablemente nuevo, misterioso y saciante. Una súbita magia derrumba en nosotros al hombre viejo y nos llena el alma de dichosa embriaguez.

GUSTAVE THIBON  
*Sobre el amor humano*

8. El grado de felicidad que alcanza era desconocido hasta el momento: este es un placer a otro nivel. Pero tampoco busca la felicidad, busca a la persona. Tanto es así que, quien tratase de disuadir una pareja de enamorados presentándoles los sufrimientos objetivos que deberán vivir... no conseguirá nada: prefiere vivir torturado con ella, a otra vida más fácil pero sin ella.

Ella no se hacía ninguna ilusión sobre el porvenir que le esperaba cuando fuera su mujer; no lo pintaba con colores suaves ni se prometía que resultaría fácil; por el contrario, sabía que viviría en la pobreza y en la oscuridad, que sería la compañera de sus luchas y de su severo, duro y áspero estoicismo. Pero sabía también que la felicidad para ella consistía en introducirse en la vida de él, por árida y triste que pudiera resultar.

HENRY JAMES

9. No quiere vivir el tiempo sin la persona amada. Por eso, el «para toda la vida» es incuestionable. ¿Para qué quiero el tiempo si no está él/ella?: «*Eternamente te amo*».

Todo el que haya vivido este amor-enamorado sabe que ese amor se desea para siempre... y si no es así, no es verdadero. No es auténtico amor el que refieren algunas letras de canciones como esta:

*Y no, no, no me pidas un beso eterno.  
No me pidas más de un momento, no puedo.  
No puedo darte más.  
No quiero darte más.*

ELLA BAILA SOLA

10. El enamoramiento tiene la capacidad de redimensionar la existencia propia, y de transformar todos sus elementos en función del nuevo amor.

El amor es igual que un director de orquesta: levanta su batuta, golpea en el atril, reclama la atención y brota, repentina e irreprimible, la música del mundo. Cantan las hogueras, las estrellas, las flores. Suena la noche inundando con su oscura armonía, con su anhelante armonía, los balcones, las escaleras, los cuartos, los pasillos.

ANTONIO GALA

## EL PAPEL QUE DESEMPEÑA EL AMOR-ENAMORADO

Un breve análisis de conjunto: ¿cuál es el papel de este amor? El amor vivido como pasión enamorada no es «cosa de adolescentes», sino algo fundamental en la biografía de cualquier historia amorosa. Esquemáticamente, el amor-enamorado tiene un papel insustituible en tres sentidos:

1) El sentimiento del amor-enamorado posee tal fuerza que *es capaz de romper la individualidad*, el encerramiento natural del hombre en su persona y en sus intereses.

El «yo» atraviesa los herméticos muros que le encerraban en sí mismo, y pasa a vivir y disfrutar el auténtico amor. Con su fuerza consigue mostrar al hombre lo divino; si Dios es amor, le pone muy cerca —en semejanza— de lo que es Dios.

2) Vale la pena señalar que el enamoramiento constituye realmente el punto de ignición, es *el fuego inicial que pone en marcha la dinámica del amor*. Es el inicio. Insistimos porque gran parte de su cometido está ahí: en empezar. Si consigue que nazca el amor, ya ha cumplido gran parte de su papel.

3) El enamoramiento hace sentir al principio, como un destello, *el amor que se alcanzará al final*. Esta situación es simultáneamente real e irreal. Es real en el corazón, en el ámbito de los deseos y de la afectividad: realmente se siente así. Pero no es real en la vida, en el sentido de que esos deseos, afectos, entrega... todavía hay que hacerlos realidad, habrá que llevarlos a cabo en el día a día. No es real en el sentido de que el «yo» que se proclama muerto para ensalzar el tú... resulta que de hecho no está tan muerto como siente estarlo.

Sin embargo, esto no resta ningún valor al sentimiento del amor-enamorado, sino todo lo contrario, ya que esta es la otra vertiente de su misión: mostrar al principio el final. Esta experiencia inicial es la meta de nuestro amor; lo que ahora sentimos es lo que deberá imperar. Paradójicamente, hacia donde deberemos marchar en el futuro, es hacia nuestro «ahora».

---

#### EL AMOR ENAMORADO...

---

- Rompe la individualidad.
- Es el fuego inicial.
- Muestra al principio lo que se conseguirá al final.

### **NO CONFUNDIR EL AMOR-ENAMORADO CON EL PRE-AMOR**

—¿Qué diferencias hay entre el amor y el enamoramiento?

—Enamorarse designa un proceso que puede llegar o no al amor. En él se mezclan emociones confusas: la atracción, la conquista, la novedad, la excitación, la ausencia de rutina y responsabilidad. No hay garantía de que el enamoramiento lleve al amor. Puede desaparecer en cuanto la conquista esté asegurada, termine la novedad o comiencen las responsabilidades.

JOSÉ ANTONIO MARINA

Conviene que aclaremos términos. No es cuestión de lograr simplemente mayor precisión filosófica en el lenguaje, sino de poder comprender qué es lo que vivimos, qué es lo que nos pasa. Letras musicales, películas, literatura, conversación coloquial... llaman amor a cualquier fuerza de atracción que se siente entre dos personas; y no todo es amor.

Mentimos mucho con el lenguaje. El adolescente asegura estar enamorado de esa chica que ve en el autobús todos los días pero de la que ni siquiera sabe el nombre; el joven que rompe y, sin ningún sentimiento doloroso, esa misma tarde va en busca de otra dice que la amaba; la persona madura que nota que le «gusta» un compañero de oficina y piensa que ya no ama a su cónyuge..., y mil casos cotidianos en los que con el mismo nombre nos referimos a fenómenos diferentes.

Podemos distinguir tres fenómenos: *el atractivo físico* («me gusta», «me muero por sus huesos», «me vuelve loco»...); *el enamoramiento* («hay química entre los dos», «qué a gusto estoy con él/ella», «me paso el tiempo pensando en él/ella»...); *el amor-enamorado* (del que estamos hablando aquí). Son tres cosas distintas, si bien lo normal es que la segunda contenga la primera, y la tercera contenga las dos anteriores. Pero mientras que la atracción física y el enamoramiento no son propiamente amor, el amor-enamorado sí lo es.

Veamos más detenidamente cada una, pues conviene no confundir lo que estamos llamando amor-enamorado con los otros dos elementos que lo preceden o acompañan.<sup>6</sup>

1) *El atractivo físico*: es el nivel más elemental, está siempre presente, y es común a la naturaleza animal. Por sí solo no basta para fundamentar un amor humano de verdad; pero, si está ausente, la relación tampoco funciona. En este nivel, el otro puede ser también considerado como un simple objeto de apetito sexual. Más que amar, sería usar a otro como si fuera una cosa.

2) *El enamoramiento afectivo*: es una sintonía entre los caracteres de las dos personas, que hace que estén muy a gusto juntas, que les guste conocer los detalles de la vida del otro, etc. Es ya algo típicamente humano, aunque no basta todavía para un amor completo.

El enamoramiento es un fenómeno espontáneo, no voluntario. Uno no decide fríamente enamorarse de una persona. Uno, sin saber cómo, se encuentra enamorado. Y ese enamoramiento se debe a los aspectos positivos y agradables del otro; no percibe sus defectos.

La visión corporal es el principio del amor sensitivo; e igualmente, la contemplación de la belleza o bondad espiritual es el principio del amor espiritual.

TOMÁS DE AQUINO

Estos dos niveles se encuentran en el pre-amor: no son propiamente amor, ya que no están afirmados por la voluntad (el envolvente del container).

3) *El amor-enamorado*: ya es amor. El proceso espontáneo de los dos niveles anteriores debe ser transformado por la propia voluntad en una actitud que se asume libremente. Aquella atracción y convulsión que surgió sin intervención de la voluntad se convierte en una decisión de entregarse al otro «amándolo tal como es y como será, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad».

Es un amor con el que aceptamos a la persona entera, incluidos sus defectos que resultan molestos. Y la aceptamos como alguien que va a compartir y condicionar toda nuestra vida. La queremos, no por ser de esta o de aquella manera, sino por sí misma. La

queremos a ella, sin más, y para siempre. Y le entregamos todo, nos entregamos a nosotros mismos, corazón, cuerpo y vida entera.

### **LA BREVE VIDA DEL AMOR-ENAMORADO**

*¿Por qué ya no me baila un gusano en la tripa  
cuando suena el teléfono y escucho su voz...?,  
¿por qué ahora necesito estar con mucha gente,  
y cuando estamos solos no te quiero besar...?,  
será que la rutina ha sido más, «más» fuerte,  
se han ido la ilusión y las ganas de verte,  
lo echamos a suertes...*

ELLA BAILA SOLA

Tal como ha sido descrito, el modo afectivo de vivir el amor-enamorado puede parecer irreal, más propio de una película o novela romántica que de personas de carne y hueso. Pero quien lo ha vivido sabe que es así, aunque también sabe que el amor-enamorado, normalmente, es de corta duración.

La vida del enamoramiento afectivo es corta, muy corta; es propia de los primeros momentos. La vida del amor-enamorado, sin embargo, es mayor. Y entre los mejores enamorados posibles, es intermitente. Los encendidos sentimientos del amor-enamorado van remitiendo en la medida en que el antiguo «Yo» vuelve a manifestarse vivo y a reclamar sus «derechos» y preferencias, su egoísmo. En los primeros momentos, el yo se postraba y sometía voluntaria y alegremente ante el amado, pero pronto vuelve a levantarse. Parecía vencido y muerto por el arponazo del amor, pero resulta no estarlo tanto. Es fácil, entonces, que el amante retroceda hacia la mera sexualidad.

Aun así, el sentimiento del amor-enamorado no se limita a los primeros momentos de la relación de amor; es intermitente, asoma, revive en otros momentos de la vida, aunque muchas veces lo haga de modo fugaz.

### **EL AMOR-ENAMORADO FUERA DE LA PAREJA**

Desde que hemos empezado a hablar de este primer modo de vivir la afectividad el amor-enamorado, nos hemos referido exclusivamente a la relación de pareja. Lo hemos hecho por comodidad —resulta singularmente fácil—, no porque esta forma del sentimiento se halle ausente en otros amores. Por supuesto, con algunas diferencias circunstanciales; pero la esencia del fenómeno resulta común a otros amores, como son el amor a Dios y el amor entre padres e hijos.

La vertiente sensual —en el sentido positivo y propio— sí está excluida en estos otros amores. Esto facilita que la pasión o conmoción sea menor; por otro lado, que no esté tan necesariamente ligada a la fase inicial del amor, y pueda aparecer con más fuerza posteriormente.

Algunas personas con una espiritualidad sensible y cultivada son capaces de vivir este amor-enamorado con relación a Dios y a la humanidad entera. Se da dentro de un contexto de fe. A modo de ejemplo, transcribimos el testimonio de una joven clarisa, entresacando frases del relato de su propia vida; se podrá observar cómo aparecen los rasgos esenciales del sentimiento propio del amor-enamorado:

«A los cuatro meses, las hermanas clarisas me invitaron a unas convivencias. Era pleno verano, y no me hacía ninguna ilusión. Pero, entre la insistencia de algunas personas que las conocían y un poco de curiosidad, decidí ir con una amiga.

»¡Qué gran sorpresa! Estas convivencias cambiaron mi vida. Sí, tuve la impresión de penetrar en otro mundo que me atraía irresistiblemente. Aunque tenía la sensación de no entender nada.

»Esta relación se convirtió en lo más importante para mí, era como recargar pilas para toda la semana. Sacrificaba excursiones, salidas al monte, fiestas..., si esto impedía que el domingo a las seis de la tarde pudiera acudir a la reunión que las hermanas tenían con el pueblo y en la que explicaban la Palabra de Dios. Así fueron transcurriendo algunos años.

»Cumplí los diecisiete y era una chica normal. Estudiaba, me divertía, pero a la vez me sentía distinta de los demás amigos y compañeros. Nació en mí la sospecha de que Dios me quería para Él.

»Las palabras tan oídas del Evangelio “... que el mundo conozca que Tú me has enviado y que los has amado a ellos como me has amado a mí” resultaron tan nuevas, tan increíbles, que me desbordaban. ¡Qué amada, qué amadísima me sentí y, a la vez, qué indigna de semejante amor! ¿Cómo era posible que Dios me amara a mí como a su propio Hijo, su predilecto?

»Mi único deseo era ser totalmente suya, responder a su proyecto sobre mí y continuamente oraba: “Señor, ¿qué quieres de mí? Muéstrame tu voluntad, el camino que me tienes preparado”. A la vez deseaba que el mundo entero se enterara de lo amadísimos que somos de Dios.

»Aquel verano, al acabar COU, planeé una experiencia de un mes para terminar de discernir. Me sentí como pez en el agua. Y el día de Santa Clara recibí la última puntilla. En la liturgia tenía la sensación de que todo estaba puesto justo para mí. “Yo me desposaré contigo para siempre”. “Mi amado es para mí y yo para mi amado...”.

»Sentía con mucha fuerza mi impotencia, pero fue una gran liberación el escuchar que Él me decía: “Antes de formarte en el seno materno ya te conocía, antes de que nacieras te tenía consagrada”». <sup>7</sup>

En el amor de padres a hijos puede también darse este modo de sentir, también con características circunstanciales distintas, aunque manteniendo los rasgos esenciales.

---

EL AMOR-ENAMORADO LO VIVE LA AFECTIVIDAD...

---

*como pasión: lo siente como algo*

*vivo,  
real,  
actual,  
violento,  
determinante.*

---

## B. EL AMOR-TRANQUILO

*Señora de rojo sobre fondo gris* relata de forma biográfica la historia de amor de Miguel Delibes, recuerdos de la vida con su mujer, fallecida a los cuarenta y ocho años. Todo el libro es una lección de humanismo y madurez del amor. No aparecen acontecimientos espectaculares, pero sí muchos y frecuentes sucesos modestamente grandiosos. Un ejemplo es este fragmento que evoca los ratos diarios que seguían a la comida:

En aquellas sobremesas, empleábamos palabras ambiguas, solapadas. Ninguno de los dos éramos sinceros pero lo fingíamos y ambos aceptábamos, de antemano, la simulación. Pero las más de las veces, callábamos. Nos bastaba mirarnos y sabernos. Nada importaban los silencios, el tedio de las primeras horas de la tarde. Estábamos juntos y era suficiente. Cuando ella se fue todavía lo vi más claro: aquellas sobremesas sin palabras, aquellas miradas sin proyecto, sin esperar grandes cosas de la vida, eran sencillamente la felicidad.<sup>8</sup>

Ya hicimos mención del carácter más o menos esporádico del sentimiento del amor-enamorado. Sin embargo, lo más frecuente es que la relación amorosa se sienta como amor-tranquilo. ¡Y menos mal!

«Lo más peligroso que podemos hacer —advierte Lewis— es tomar cualquier impulso de nuestra propia naturaleza y ponerlo como ejemplo de lo que deberíamos seguir a toda costa. Estar enamorado es bueno, pero no es lo mejor. Hay muchas cosas por debajo de eso, pero también hay cosas por encima. No se puede convertir en la base de toda una vida. Es un sentimiento noble, pero no deja de ser un sentimiento. No se puede depender de que ningún sentimiento perdure en toda su intensidad, ni siquiera de que perdure. El conocimiento puede perdurar, los principios pueden perdurar, los hábitos pueden perdurar, pero los sentimientos vienen y van. Y de hecho, digan lo que digan, el sentimiento de *estar enamorado* no suele durar. Si el antiguo final de los cuentos de hadas y *vivieron felices para siempre* se interpreta como y *sintieron durante los próximos cincuenta años exactamente lo que sentían el día antes de casarse*, entonces lo que dice es lo que probablemente nunca fue ni nunca podría ser verdad, y algo que sería del todo indeseable si lo fuera. ¿Quién podría soportar vivir en tal estado de excitación incluso durante cinco años? ¿Qué sería de nuestro trabajo, nuestro apetito, nuestro sueño, nuestras amistades? Pero, naturalmente, dejar de estar enamorados no implica dejar de amar.»<sup>9</sup>

El amor-tranquilo es la forma más frecuente de sentir el amor a lo largo de la vida. Es lo que solemos llamar «quererse». No es exclusivo de una edad determinada: no sería correcto identificar el amor-tranquilo con la forma de vivir subjetivamente el amor con el paso de los años; es bueno tender a él desde el principio.

Amar sin enamoramientos, amar sin llamaradas, sin explosiones afectivas; amar sintiendo... nada, nada especial, nada más que tranquilidad, paz, estar en nuestro sitio,

estar con quien comparte todo con nosotros. De forma expresiva me comentaba una conocida: «Me parece muy peligroso que algunos se casen solo porque están enamorados, sin quererse (amor-tranquilo) todavía. Si uno/a no ha llegado a aburrirse con un/a señor/a un poco o un poquito, y ha discutido también lo suyo..., creo que no debe casarse, por si las moscas... No es bueno ir solo con la nube del enamoramiento, y menos al matrimonio».

Si la relación con la persona amada está envuelta de enamoramiento al principio, y de agitación después, no hay lugar para el amor-tranquilo. El exceso de movimiento —idas, venidas, fiestas, viajes...— y toda clase de extraordinarios no deja tiempo para descubrir el verdadero rostro del amor. No es preciso contar siempre con la respuesta a «¿Y qué hacemos?» ya que, en ocasiones, el plan puede ser algo tan sencillo como «estar juntos».

Hay viajes de novios sorprendentes: visitar mil sitios pintorescos, integrados en un grupo guiado, sin tiempo para lo que realmente importa: el mejor paisaje que descubrir es la riquísima intimidad del otro.

## EL PAPEL QUE DESEMPEÑA EL AMOR-TRANQUILO

Ya ves, es necesario a cualquier precio que hagamos algo por nuestra vida. No lo que los demás ven y admiran, sino la proeza que consiste en imprimir el infinito en ella.

EMMANUEL MOUNIER

Sería un error considerar este modo de amar como algo inferior. Vimos que el amor-enamorado tiene su misión: romper la individualidad, poner en marcha la dinámica del amor y mostrar en el presente lo que se alcanzará al final. El amor-tranquilo también tiene la suya:

1. El amor-tranquilo *va haciendo realidad el amor* de un modo pacífico. Esta vivencia del amor es apenas conocida y valorada. «El amor solo ha llamado la atención del espíritu, solo ha captado la atención del artista, cuando se ha realizado fuera de sus cauces normales, fuera de la familia [...]. El arte se alimenta del drama y de la excepción. Las relaciones familiares son bastante uniformes, duraderas, monótonas».<sup>10</sup>

La representación del amor propuesta normalmente por las historias de ficción, en el cine y en la literatura, es con frecuencia engañosa y deformada. En la cultura occidental, llevamos más de un siglo presentando el amor como conquista. Lo que se subraya, casi exclusivamente, es el momento pasional. La idea del amor se reduce al flechazo. La boda es el final de la película, en el comienzo del compromiso, cuando en realidad casi es ahí donde empieza: en el día a día se irá haciendo verdad.

Muchos piensan que el amor es la causa del matrimonio, pero no es tanto la causa como su efecto forjado en el día a día.

ISALEY GARMAN

El flechazo, el enamoramiento, es más bien un proyecto que hay que hacer realidad en el alma y en la vida de los amantes. En el amor experimentado como amor-tranquilo, en la monotonía circunstancial de lo cotidiano, lo voy haciendo verdad.

¡Felices aquellos cuyos días son todos iguales! Lo mismo les es un día que otro, lo mismo un mes que un día, y un año lo mismo que un mes. Han vencido al tiempo; viven sobre él, y no sujetos a él. No hay para ellos más que las diferencias del alba, la mañana, el mediodía, la tarde y la noche; la primavera, el estío, el otoño y el invierno. Se acuestan tranquilos esperando el nuevo día, y se levantan alegres a vivirlo. Vuelven todos los días a vivir el mismo día.

MIGUEL DE UNAMUNO

*Diario inédito, III*

2. Permite *descubrir la grandeza de amar en lo material, cotidiano e insignificante*. A este respecto resulta ilustrativo el suceso relatado por Delibes:

Durante el semestre que pasamos en Washington, en casa de los Tucker, yo comía poco y enflaquecía. No me adaptaba a la comida ni al horario americanos, y tu madre, que conocía mi aprensión, me metía el botón del cuello de la camisa cada cierto tiempo, para que no lo advirtiera. Te parecerá cómico, pero en la clínica (mientras le acompañaba en su enfermedad) no lograba arrancar este recuerdo de mi cabeza. ¿Cómo no valoré antes este detalle? Cuando las cosas de este tenor se están produciendo no les das importancia, las consideras normales. Incluso te parece ridículo el reconocimiento ante los allegados. Pero un día falta ella, se hace imposible agradecerle que te metiese el botón de la camisa y, súbitamente, su atención deja de parecerse superflua para convertirse en algo importante. En la vida has ido consiguiendo algunas cosas pero has fallado en lo esencial, es decir, has fracasado.<sup>11</sup>

El amor-tranquilo permite disfrutar de emociones más estables, más hondas, más elevadas. La vida ordinaria se colma de sentido por la presencia de este amor.

3. *Se aprende a apreciar lo esencial*. El amor de juventud «parecía un instinto animal acogido por el espíritu», aceptado y querido por la voluntad, con los proyectos de futuro. Ahora, aquel irresistible sentimiento pasional ha desaparecido, y poco a poco el tiempo va cambiando el sustrato biológico —los cuerpos no son los que eran— y el sociológico —toda la novedad ya no es novedad.

Son épocas de amor en las que «se percibe mejor la arquitectura. Las hojas caen: el árbol se deja ver. Está orientado hacia la altura y sus ramas, como dice Rilke, son “raíces sorbiendo cielo”. Se aprecia lo esencial. Se está situado en la verdad».<sup>12</sup>

- Hace realidad el amor.
- Da grandeza a lo insignificante.
- Da sentido a lo ordinario.
- Lleva a apreciar lo esencial.

## CÓMO SE SIENTE EL AMOR-TRANQUILO

¿Son el cariño y la costumbre el destino inevitable? Sí, pero no hay que hablar de ellos como si fueran fracasos. El cariño es un amor alimentado por el tiempo. La costumbre es mala si es rutina, no si es estabilidad para construir. Me explicaré: la sintaxis de una lengua es un mecanismo muy fijo y rutinario, pero gracias a él podemos escribir poesía, que es una gran creación.

JOSÉ ANTONIO MARINA

El sentimiento del amor-tranquilo se presenta, en ocasiones, como la sal en las comidas: pasa desapercibido. Solo nos percatamos de su presencia cuando está ausente; por eso se dice que la distancia alimenta el amor.

Se aprecia con mayor facilidad cuando falta. Así lo confirma expresamente el relato de Delibes sobre el botón de la camisa, y así ocurre en la conversación transcrita de *El violinista en el tejado*. Sé que amo, pero si busco alguna vivencia interior que manifieste expresamente el estado de amor, no la encuentro más que en la «tranquilidad» con que vivimos juntos, no incompatible con tirarse los trastos a la cabeza de vez en cuando.

Es cierto que la madurez es la época de la paz. Se valora, se busca y se defiende supeditando muchas cosas a ella. Como decía Madame Swetchine, «no es gran cosa el tener razón», ¡qué más da!, mucho más importante que tener razón es conservar la serenidad.

Se siente el agrado y satisfacción de otra belleza; una nueva belleza, más profunda, que solo aparece a la vista del amor que madura.

«No hay idea más estúpida que poner a la belleza en singular, como si hubiese un único género de belleza o si esta fuera de exclusiva propiedad de la efervescencia juvenil. Y más aún el creer que conservar un rostro joven es el único índice de hermosura. La mujer cede también a este error sobre la belleza: pasa del estado de flor primaveral al de estatua policromada.»<sup>13</sup> ¡Cada día me gustas más!

El atractivo de la persona amada va cambiando, cada vez se valoran más aspectos nuevos: «la luz del rostro, su fosforescencia, su irradiación, en lugar de venir de la naturaleza y del ser, en suma, de la apariencia, procede de la naturaleza íntima de las experiencias aceptadas, de la indulgencia, del amor verdadero, del reposo».<sup>14</sup>

- Se nota su ausencia; su presencia pasa desapercibida.
- Se vive en paz.
- Se goza otra «nueva» belleza más auténtica.

Pero es posible que, a ciertas personas, el amor-tranquilo no les aporte vivencias gozosas, y lo vivan como algo aburrido y rutinario. La cultura actual parece educarnos en la búsqueda continua de nuevas emociones, emociones fuertes, impactantes. Quizá esta mentalidad impida desarrollar la capacidad de descubrir lo maravilloso y «original» que puede albergar lo que se repite, lo ya conocido.

A mis alumnos les digo que las cosas no nos aburren porque sean aburridas sino que, porque somos aburridos, nos aburren. Y es que ante una mirada pasiva las cosas se repiten, aunque sean nuevas y maravillosas. Por eso, lo que caracteriza, en último término, a la inteligencia creadora es la libertad para decidir en cada caso el significado que quiere que tengan las cosas.

JOSÉ ANTONIO MARINA

#### «NO ESTOY SEGURO DE QUERERLE»

En cierta ocasión oí el dicho «Si quieres morir sin saber de qué, ádate un tonto a un pie». A propósito del amor-tranquilo, podríamos parafrasear diciendo: «Si quieres volverte loco sin tener de qué, tira del hilo al sentimiento buscando un qué».

Me parece que nuestra advertencia queda clara. El cristal transparente está ahí, se interpone en todas las miradas, pero es incapaz de retenerlas sobre sí mismo. La pompa de jabón está ahí, pero no resiste que se le toque. El modo de vivir el amor-tranquilo difícilmente permite ser objetivado, ser localizado: es de locos buscar su qué, es de locos pretender sentirlo expresamente. Pero no notarlo no significa que esté ausente.

«No estoy seguro de quererle.» Esta situación no se resuelve examinando introspectivamente la parte del container ocupada por el sentimiento, ya que este no es capaz, en ese momento, de dar más información. Y cuanto más se manosee..., peor. «Y, entonces, ¿cómo sé que le quiero?» Es el momento de fijarse en los otros elementos presentes en el amor (la unidad, la voluntad de querer —quiero amar—, la promesa hecha en el pasado y que va forjando hábitos...).

Me gusta, de vez en cuando, preguntar a niños si quieren a sus padres. Lo normal es que la respuesta, espontánea y segura, sea afirmativa: «Por supuesto». «Y... ¿por qué?, ¿cómo lo sabes?», vuelvo a preguntarles. Sus rostros adoptan de inmediato un gesto de perplejidad: «Pues... ¡porque sí!». El niño es sabio.

Lo que el niño no puede decir, lo que no es capaz de advertir que sabe, es aquello que la sabiduría popular ha expresado tan sencillamente: «Obras son amores, y no

buenas razones», que podríamos completar con «ni sentidas emociones».

Es un error buscar la seguridad en algo tan inestable como son los sentimientos, pues esta se encuentra en la parte objetiva del amor —donación, apreciación, necesidad—. Pero es un engaño aún mayor valorar exclusivamente los sentimientos pasionales, como si el sentimiento tranquilo no fuese un sentimiento.

Poco antes de morir, Jean Guitton escribe un fingido diálogo con su difunta mujer:

—Marie-Louise, ¿por qué la pasión es el único amor que interesa a la gente?

—Es lo único sublime al alcance de cualquiera —responde ella.<sup>15</sup>

Así es: el sentimiento del amor-enamorado es algo sublime, pero, como hemos señalado, no es ni el único ni el mejor de los modos de sentir el amor. Ahora bien, sí es la forma más fácil de sentir el amor que está al alcance de cualquiera.

Sin embargo, el sentimiento del amor-tranquilo exige ser reconocido. ¡Atención! La diferencia entre el modo de sentir el amor-enamorado y el de sentir el amor-tranquilo no reside en que uno es sublime y el otro no, pues ambos lo son; se distinguen en que el amor-enamorado se siente «pasivamente», y el amor-tranquilo se siente «activamente», esto es, requiere aprender a descubrirlo, realizarlo, trabajarlo..., precisa *¡hacer el amor!*, construirlo.

Así lo expresa Mounier en una de sus cartas:

Poco a poco descubriremos los repliegues del amor. El amor no es solo la juventud encontrada de nuevo en una nueva infancia, ese objeto feliz tan alejado de los adultos y de sus malas maneras. Justamente en este momento... estoy instalado en su gravedad. ¡No hay que encontrar conmigo solo algo de intacto y de nuevo!

EMMANUEL MOUNIER

*Carta a J. Chevalier*

«¡No estoy seguro de quererle!» Algunos confunden amar con estar emocionado, y estar seguro de amar con sentir un hormigueo en los pies y la piel de gallina. Esta visión inmadura del amor olvida que se trata de algo muy prosaico; el amor de ordinario escribe en prosa, se vive en la normalidad, tiene sabor a ingrediente cotidiano.

El matrimonio tendrá siempre algo de prosaico. El adulterio es más poético.

JEAN GUITTON

Quien busque la seguridad de amar en el protagonismo del sentimiento amoroso, habitualmente, pensará que no ama.

Creo que el amor es lo menos erótico que hay (no quisiera hacer frases); cuantos hablan a todas horas de Amor y de la Belleza casi mayusculizados se me presentan como los traga-novenas y engulle-rosarios, que se creen muy religiosos. La verdadera oración es un modo de vivir, de vivir votivamente, y para el hombre verdaderamente religioso es oración todo; su hablar, su pasear, su callar, su pensar, su dormir mismo, son

rezo. Y lo mismo el amor; es, ante todo y sobre todo, «con-vivencia», en la fuerza toda de este hermoso vocablo.

MIGUEL DE UNAMUNO

## **EL AMOR-TRANQUILO FUERA DE LA PAREJA**

¡Cuántos quebraderos de cabeza y de fe tienen su origen en la misma pregunta con respecto a Dios! «No sé si le amo». Y qué poco se sabe del amor cuando continúa: «No le amo, porque si le amase... lo sabría». A lo que se podría contestar: «O no lo sabrías, si por saberlo entiendes el sentirlo en sí mismo, porque al amor-tranquilo no se le siente en sí mismo».

Puede resultar frío y desconcertante, pero en estas situaciones, dada la naturaleza del ser humano y del amor, podría decirse: «Si quieres amar, ya estás amando».

Y es que si la forma habitual de sentir el amor es el amor-tranquilo, fuera de la pareja es más frecuente si cabe, ya que el ingrediente de la atracción sexual no desempeña ningún papel.

Se desarrolla dentro de una «normalidad» habitual extraordinaria, por ejemplo, en la familia:

He ido esta tarde a Vincennes y he andado como un bruto a través del bosque (he debido de hacer más de quince kilómetros) pensando en montones de cosas. Era uno de esos domingos muy de mediodía de domingo parisino, en que la multitud que pasa a tu lado te echa la trivialidad a la cara con oleadas que te harían llorar. Todo esto ha sido compensado por un niño de siete años que me ha echado una mirada que no supo adónde iba y por una familia de obreros: el padre y la madre jugaban con sus hijos, sanos, felices, aislados, únicos, luminosos en medio de esta multitud apagada.

EMMANUEL MOUNIER

*Carta a M. Mounier*

## **LO QUE ALIMENTA EL AMOR-TRANQUILO**

Transcribimos de nuevo unas palabras de C. S. Lewis:

«Es sencillamente inútil intentar conservar las emociones fuertes: eso es lo peor que se puede hacer. Dejad que esas sensaciones desaparezcan —dejad que mueran—, seguid adelante a través de ese período de muerte hacia el interés más sosegado y la felicidad que lo suceden, y descubriréis que estáis viviendo en un mundo que os proporciona nuevas emociones todo el tiempo. Pero si decidís hacer de las emociones fuertes vuestra dieta habitual e intentáis prolongarlas artificialmente, se volverán cada vez más débiles y cada vez menos frecuentes, y seréis viejos aburridos y desilusionados durante el resto de vuestra vida. Precisamente porque hay tan poca gente que comprenda esto, encontramos

muchos hombres y mujeres de mediana edad lamentándose de su juventud perdida a la edad misma en la que nuevos horizontes deberían aparecérselos y nuevas puertas deberían abrirse a su alrededor. Es mucho más divertido aprender a nadar que seguir interminablemente (y desesperadamente) intentando recobrar lo que sentisteis la primera vez que os mojasteis en la orilla de pequeños». <sup>16</sup>

Así es. Cuántas veces se oyen lamentos acerca de la juventud perdida —«quién volviera a tener los años mozos», «aprovecha ahora que eres joven», «¡ay!, juventud, divino tesoro, que te vas para no volver»...—. Son exclamaciones que muchas veces gritan el fracaso de quienes se quedaron atrapados en el gozo del «enamoramiento», y no han sabido descubrir las nuevas emociones del amor-tranquilo.

Mientras preparaba este trabajo tuve la suerte de tener dos encuentros. Uno con José María, un amigo al que no veía desde su boda, cinco años atrás. «¿Qué tal va?» «Cinco años, y no acabo de descubrirla; es fantástica, y tiene la virtud de no dejar de sorprenderme; continuó encontrándole cosas nuevas», fue su respuesta. Claramente hablaba en un plano no físico —las novedades en ese orden fueron descubiertas enseguida—; mi amigo había aprendido a nadar en ese mar infinito que nos ofrece cualquier espíritu humano que abre su intimidad.

El segundo encuentro fue más anónimo. Daba una sesión sobre estas cuestiones a un grupo de personas con cierta edad y experiencia. Uno intervino espontáneamente: «Llevo veinte años casado, y pienso que ahora es cuando empiezo a amar a mi mujer. Lo de antes..., no, me doy cuenta ahora de que aquello no era amor».

—Marie-Louise, ¿por qué la gente solo sueña con el amor romántico?

—Cada uno tiene su camino. Algunos se casan porque se aman, otros acaban amándose porque se casan. Más vale que en todo matrimonio haya de lo uno o de lo otro.

JEAN GUITTON  
*Mi testamento filosófico*

¿Qué alimenta el amor-tranquilo? El amor-tranquilo es omnívoro: todo lo que constituye la vida normal puede ser alimento bueno. Todo: lo positivo y lo negativo. Se alimenta de palabras, de compras, de necesidades, de ver la tele, de ir al médico, de paseos... Del mismo modo que se alimenta de discusiones, de aburrimiento, de malentendidos, de fallos propios, de fallos del otro, de manías y de preferencias. Podríamos decir que el amor dispone de un aparato metabólico que es capaz de convertir en alimento incluso lo que de por sí es nocivo: la traición, el olvido, el desamor.

Lo monótono es el alimento habitual. Pedro Salinas explicita en una de sus cartas a Margarita, la que más tarde sería su mujer, cómo espera vivir como novedad la vida monótona —externamente monótona— que compartirán:

Hay que dejar en nuestras horas un gran espacio para lo imprevisto, lo azaroso, y lo casual. Y así podemos soñar cómo será una tarde, cómo será una aurora, pero no cómo será toda nuestra vida porque sería hacerla demasiado monótona. Nuestro cariño, Margarita, debe ser de mil matices, no debemos sujetarlo a un ritmo

solo y único, aunque en el fondo sea un mismo y único amor. Y es preciso que, con toda fe y amor puesta en nuestros corazones, afrontemos toda la vida no pretendiendo dominarla a ella, sino abandonándonos nosotros con todo amor a todo lo que nos traiga [...]. ¿Te acuerdas de San Francisco de Asís? Todas las cosas eran para él hermanas. Para mí todas son hermanas tuyas, y la luna y los jazmines me hablan de ti con elocuencia más alta que ninguna palabra; y de estos amores hago un gran haz de amor, que es el que te ofrezco a todas horas, porque si a flores y estrella amo es por amor a ti, y a ti deben ir esos cariños.

Cualquier acontecimiento, también la enfermedad, es buen alimento. Un útil ejemplo es el de C. S. Lewis. Poco tiempo después de su boda, Hellen —su mujer— fallece de cáncer; él cuenta su experiencia:

«Cáncer, y cáncer, y cáncer. Mi madre, mi padre, mi mujer. Me pregunto quién será el siguiente en la lista. Y sin embargo la propia Hellen, cuando se estaba muriendo de cáncer, y perfectamente consciente de la cuestión, dijo que había perdido gran parte del horror que antes le tenía. Cuando llegó la hora de la verdad, el hombre y la idea estaban ya desactivados en alguna medida. Y hasta cierto punto, casi lo entendí. Esto es muy importante. Nunca se encuentra uno precisamente con el Cáncer o la Guerra o la Infelicidad (ni tampoco con la Felicidad). Solamente se encuentra uno con cada hora o cada momento que llegan. Con toda clase de altibajos: cantidad de manchas feas en nuestros mejores ratos y de manchas bonitas en los peores. No abarcamos nunca el impacto total de lo que llamamos “la cosa en sí misma”. Pero es que nos equivocamos al llamarla así, “la cosa en sí misma” consiste simplemente en todos estos altibajos, el resto no pasa de ser un nombre o una idea. Es increíble cuánta felicidad y hasta cuánta diversión vivimos a veces juntos, incluso después de que toda esperanza se había desvanecido. Qué largo y tendido, qué serenamente, con cuánto provecho llegamos a hablar aquella última noche, estrechamente unidos».<sup>17</sup>

La cosa en sí misma, el amor en sí mismo son todos esos segundos que van llegando uno detrás de otro, cada uno con su carga.

Martín Descalzo publicó un artículo titulado «Veinticuatro maneras de amar». Recojo algunas de ellas, pues me parecen un buen ejemplo de lo que es y de lo que alimenta el amor-tranquilo:

Recordar las fechas de los santos y cumpleaños... Hacer regalos muy pequeños, que demuestran el cariño pero no crean obligación de ser compensados con otro regalo. Acudir puntualmente a las citas, aunque tengas que esperar tú. Contarles las cosas buenas que alguien ha dicho de ellos. Dar buenas noticias. No contradecir por sistema... Exponer nuestras razones en las discusiones, pero sin tratar de aplastar. Mandar con tono suave. No gritar nunca. Corregir de modo que se note que te duele el hacerlo. Sonreír. Sonreír a todas horas. Con ganas o sin ellas. Hacer favores. Y concederlos antes de que terminen de pedírtelos. Olvidar las ofensas... Tener la manía de hacer el bien, sobre todo a los que no se lo merecerían teóricamente. Pensar, por principio, bien de todo el mundo. Estudiar los gustos ajenos y tratar de complacerlos.

**¿AMO REALMENTE O ACTÚO POR DEBER?**

Es común sentir atracción por el amor y cierto rechazo por lo obligatorio. Sin embargo, no podemos ignorar que el amor está íntimamente vinculado a la obligación. El amor obliga. Y lo hace en un doble sentido, doble sentido que corresponde al doble movimiento que se da en el amor: uno que va del «yo» hacia el «tú», y otro que se dirige del «tú» hacia el «yo». Veamos ambos casos.

En el propio «yo» se despierta un movimiento hacia el «tú» amado: «yo te amo; entre las muchas personas que se me han presentado y se me presentarán a lo largo de la vida, yo, porque me da la gana, te elijo a ti como mi bien; te amo porque me da la gana, y porque te amo te doy todo, y me entrego yo mismo, etc.». El motor de este movimiento está en el yo que busca activamente amar. El movimiento me viene de dentro, me mando amarle. Podemos llamarlo *amor activo*. La voluntad decide vaciarse y amar. Esta decisión obliga a la persona que ama con relación al «tú» amado, y surge lo que llamaremos un «*amor obligado*»: «me obligo a actuar y vivir para ti».

---

**AMOR ACTIVO YO → TÚ AMOR OBLIGADO**

---

Por otra parte, el «tú» ejerce en el «yo» un movimiento hacia ese «tú», tú que viene a ser como una «aspiradora» del yo. El motor de este movimiento está en el tú que me obliga a actuar para él. El movimiento, en este caso, me viene de fuera, el tú me manda amarle. Podemos llamarlo *amor pasivo* o, mejor, *amor paciente*. Finkielkraut lo expresa acertadamente:

«[Su rostro] me inhibe cuando miro sus ojos desarmados. Me resiste y me requiere, no soy en primer término su espectador, sino que *soy alguien que le está obligado*. A merced mía, ofreciéndoseme, infinitamente frágil, desgarrado como un llanto suspendido, el rostro *me llama en su ayuda*, y hay algo imperioso en esta imploración; su miseria no me da lástima; al ordenarme que acuda en su ayuda, esa miseria *me hace violencia*. La humilde desnudez del rostro *reclama como algo que le es debido* mi solicitud y hasta se podría decir, si no temiera uno que este término hubiera sucumbido al ridículo, mi caridad. En efecto, mi compañía no le basta a la otra persona cuando esta se me revela por el rostro: ella *exige que yo esté “para” ella* y no solamente “con” ella. De modo que es el rostro en su desnudez lo que me hace desinteresarme de mí mismo. El bien me viene de afuera, lo ético me cae de arriba. El rostro del otro *me intima al amor* o por lo menos *me prohíbe la indiferencia* respecto de él. El rostro me acosa, *me compromete* a ponerme en sociedad con él, *me subordina* a su debilidad, en suma, *me manda amarlo*».<sup>18</sup>

Y más adelante continúa: «No soy yo quien se lanza primero hacia el otro en un impulso generoso; es el otro quien, entrando sin golpear a la puerta, desvía mis intenciones y turba mi quietud. Se desdibuja hasta la afectación la cuestión moral cuando

se atribuye el papel activo a aquel que ama. El prójimo me incumbe antes de que mi corazón o mi conciencia hayan podido tomar la decisión de amarlo. El rostro, en él, es esa potencia prescriptiva que *me despoja de mi soberanía y me obliga* a una pasividad radical. Amor, si se quiere, pero amor a regañadientes; amor que nos pone a prueba; amor que es el nombre más corriente de la *violencia con que el otro me desaloja*, me persigue y hostiga hasta los rincones más recónditos de mí mismo».<sup>19</sup>

En este movimiento es el «tú» amado quien obliga al sujeto que ama, y surge lo que llamaremos un «*amor obligante*».<sup>20</sup>

---

**AMOR PACIENTE YO → TÚ AMOR OBLIGANTE**

---

Por lo tanto, en su dimensión activa, el amor genera actos de amor obligado, y, en su dimensión pasiva, el amor genera actos de amor obligante. Ya se deduce, entonces, que el amor tiene mucho que ver con la obligación, con el deber. No es posible un amor que no genere cierta obligatoriedad.

---

<b>ME OBLIGO</b>	<b>ACTOS DE AMOR OBLIGADO</b>
<b>ME OBLIGA</b>	<b>ACTOS DE AMOR OBLIGANTE</b>

---

¿Realmente amo, o actúo por deber?, nos preguntamos con frecuencia. En primer lugar, podemos observar que la pregunta es en sí misma algo «tramposa», pues amar y actuar por deber se presentan como excluyentes —una u otra, pero no los dos a la vez—. Sin embargo, amar y actuar por deber pueden ser lo mismo, puesto que cuando realizo actos de amor obligado y actos de amor obligante estoy amando, estoy realizando el amor, estoy creciendo en amor. «Nobleza obliga», solemos decir; paralelamente afirmamos: «Amor obliga». Pero sigamos adelante.

La cuestión anterior suele surgir en las épocas en las que vivimos el amor-tranquilo. Hemos presentado los conceptos suficientes para entender que no solo es lógico, sino también bueno, que nos planteemos esta pregunta.

Debemos evitar, y no es fácil, confundir el amor-tranquilo con el desamor: no sentir el amor no significa haber dejado de amar. Ya hemos visto que el amor-tranquilo se caracteriza por lo translúcido de su modo de sentirse: no se percibe, no se siente.

Si alguien que experimenta una época de amor-tranquilo busca sentimientos en su interior, dado que el sentimiento del amor está adormecido, es lógico que halle otros sentimientos: seguramente encontrará el de la obligatoriedad, el del compromiso, el del deber. «¡Me siento como obligado/a!».

Es lógico que cobre mayor protagonismo el sentimiento que impone la voluntad. La decisión de amar tomada libremente en su día puede estar presente en la afectividad

como sentimiento de deber.

Y no es malo. Todo lo contrario. No hay oposición alguna entre la libertad y el deber. En estas épocas de amor-tranquilo, actuar por deber es una buena forma de amar, es la mejor manera de *realizar el amor* o de *hacer el amor*: el amor está pero no lo siento; lo único que siento es el deber. Son momentos en los que lo lógico es que el amor tenga cierto sabor a obligación. Es preciso superar el infantilismo de pensar que el amor siempre se siente como pasión enamorada, como emoción gozoso-placentera. Me atrevería a decir:

Ama quien da un beso congelado porque el otro tiene derecho a sus muestras de cariño. Ama quien cocina un guisadito bien apetecible con dolor de cabeza y náuseas al ver comida. Ama quien escucha el desahogo mientras vence el aburrimiento que le produce, y cada poco rato dice haciéndose violencia «Sí, cariño». Ama quien se para en un banco de la iglesia unos minutos aun sintiendo que todos los músculos de su cuerpo le fuerzan para salir de allí cuanto antes. Ama quien se contiene para no arrojar a su adorable hijito por la ventana la décima noche que pasa en vela por sus flatitos. Ama quien se prohíbe una mirada hacia otra persona atractiva porque quiere que solo le atraiga aquel a quien se debe.

Esto sí es hacer el amor. Y el acto sexual es verdaderamente hacer el amor solo si es la expresión corporal de todos estos hechos de amor, o mejor, de todos estos hechos de amor obligado.

Durante las épocas en las que el amor se siente como amor-tranquilo tienen mucha importancia los actos de amor obligante y los actos de amor obligado. Vale la pena insistir en estos.

De la misma manera que mil toques al balón no hacen un partido de fútbol, que mil recortes de tijeras no hacen un traje, que mil ladrillos no hacen una casa, y que mil razonamientos no hacen un acto de fe, mil actos obligados no hacen el amor. Pero si hay un acuerdo y unas reglas, los toques al balón hacen el partido; si hay un proyecto los recortes sí hacen el traje y los ladrillos, la casa; si hay una razón para creer, los razonamientos desarrollan la creencia; y si hay una obligación de amar..., esta transforma los mil actos obligados en mil actos de amor. De esta forma se convierte toda la vida de una persona en un acto de amor, y el amor, en la vida misma de la persona.

¿Qué significa hacer todo por amor? ¿Acaso supone hacer cada cosa con un sentimiento expreso y vivo de emoción amorosa? En absoluto; aparte de que no es posible para el hombre vivir así, la cantidad de amor nunca se ha medido por la intensidad de las emociones; el amor se mide por la capacidad de entrega, de sometimiento del «yo» a las obligaciones —de amor obligado y obligante— que surgen de la relación con el «tú».

Esta es la razón por la que algo se puede hacer con ganas o sin ganas, pero por amor. Jesucristo dice en el Evangelio: «Quien me ama, cumple mis mandamientos». Es una forma mucho más sabia y sencilla de decir lo mismo: quien ama se somete a los actos de amor obligado. También es verdad que no dice lo contrario: «quien cumple mis

mandamientos me ama» y es lógico, pues no se ama por hacer *actos obligados*, sino que se ama por hacer *actos de amor obligado* y *actos de amor obligante*, que es distinto: la diferencia se encuentra en que en este caso hay una decisión previa y libre de la voluntad que decide amar, que decide ser fiel.

Vivir así lleva a hacer de la propia vida una vida de amor, independientemente de los sentimientos que acompañen. Quiero terminar este epígrafe con las reflexiones que Sándor Márai pone en labios de uno de los protagonistas de su novela *El último encuentro*:

A esta pregunta solo tú puedes responder; y de alguna manera, ahora, cuando ya todo ha terminado, has respondido con tu vida entera. Uno siempre responde con su vida entera a las preguntas más importantes. No importa lo que diga, no importa con qué palabras y con qué argumentos trate de defenderse.

Al final, al final de todo, uno responde a todas las preguntas con los hechos de su vida: a las preguntas que el mundo le ha hecho una y otra vez.

Las preguntas son estas: ¿quién eres...? ¿Qué has querido de verdad...? ¿Qué has sabido de verdad...? ¿A qué has sido fiel o infiel...? ¿Con qué y con quién te has comportado con valentía o con cobardía...? Estas son las preguntas.

Uno responde como puede, diciendo la verdad o mintiendo: eso no importa. Lo que sí importa es que uno al final responde con su vida entera.<sup>21</sup>

## RECAPITULANDO

El amor-tranquilo lo vive la afectividad como serenidad y paz en la relación —incluidos enfados y discusiones—. Con frecuencia no se siente de un modo expreso; difícilmente se individualiza este sentimiento de amor como algo aprensible o detectable en sí mismo. A veces, al *hacer el amor*, el único sabor que aparece es el del deber, deber que nace del amor obligado y del amor obligante. Es real, actual, pacífico... y también determinante, pero a su modo. Es lo que entendemos por «quererse».

## C. EL AMOR-CRÍTICO O EN CRISIS

Me sentí como el marido que, después de cuatro años de matrimonio, se da cuenta de repente de que ya no siente deseo, ternura ni aprecio por la mujer que una vez amó; ningún placer en su compañía, ningún interés en gustarle, ninguna curiosidad por nada que ella pudiera hacer, decir o pensar; ninguna esperanza de que las cosas se arreglaran, ningún sentimiento de culpa por el desastre. La conocí como se conoce a la mujer con la que se ha compartido la casa, un día sí y otro también, durante tres años y medio; conocí sus hábitos de desaliño, descubrí lo rutinario y mecánico de sus encantos, sus celos y su egoísmo. El encantamiento había terminado y ahora la veía como a una antipática desconocida con la que me había unido indisolublemente en un momento de locura.

EVELYN WAUGH  
*Retorno a Brideshead*

Estas palabras de Evelyn Waugh expresan de un modo extraordinario una de las formas de sentir el amor. Con independencia de la realidad misma del amor, hay épocas en las que este se percibe y siente como algo doloroso, se vive la relación de amor como un lazo al que uno se ha atado de manera firme... y no acaba de entender cómo fue capaz de hacer semejante cosa, en nombre de qué se metió en semejante tortura, cómo se le ocurrió determinar su vida de esta manera tan estúpida...: «ahora la veía como a una antipática desconocida con la que me había unido indisolublemente en un momento de locura».

Hay épocas en las que el amor se siente así, y solemos asustarnos. Como quien encuentra en su cuerpo un pequeño bulto fuera de lugar y enseguida cree hallarse ya en la recta final de sus días, entendiendo que el cáncer ya ha plantado la semilla de la muerte en su organismo; así, quien encuentra en su amor estos sentimientos cree hallarse ya en la recta final de sus días de amor encantado, entendiendo que el desamor ha plantado la semilla de la muerte en su relación. Pero no es así.

Este modo de sentir el amor, doloroso, de rechazo, de regañadientes, que fuerza a echar la mirada atrás, que invita al arrepentimiento de las decisiones pasadas, que llena la boca de sabor amargo..., corresponde a una época buena —que no es lo mismo que agradable— del amor porque significa que este se halla en crisis, en crisis de crecimiento; «la carne que había echado al asador» de mi relación de amor ya se ha consumido; el amor necesita nuevas entregas, nuevos lazos, una relación más espiritual. A esta forma de sentir el amor la llamamos «amor-crítico»; también sería apropiado llamarla «amor-doliente», pero nos parece mejor hacer referencia al porqué del dolor, la crisis, pues es la clave de estas épocas.

ADELA: —¡Si supiera yo misma lo que quiero! Ayer todo me parecía fácil. Hoy no hay más que un muro de sombras que me aprietan.

PEREGRINA: —Ayer no sabías aún que estabas enamorada...

ADELA: —¿Es esto el amor?

PEREGRINA: —No, eso es el miedo a perderlo. El amor es el que sentías hasta ahora sin saberlo. Ese travieso misterio que os llena la sangre de alfileres y la garganta de pájaros.

ADELA: —¿Por qué lo pintan feliz si duele tanto?

ALEJANDRO CASONA

*La dama del alba*

«¿Por qué hablan tan bien del amor, lo pintan feliz, si duele tanto?», preguntaba la joven protagonista de *La dama del alba*, poco tiempo después de haber vivido un pasional e inesperado amor-enamorado. Aquellos encantos le han pasado rápidos, y ahora son para ella ocasión de dolor. Y es que, en ocasiones, la vivencia interior del amor, el modo de sentirlo, es el dolor.

La novela *El cuaderno de Noah* comienza con esta evaluación global por parte del anciano Noah acerca de su matrimonio:

«... más momentos buenos que malos y una tendencia general al alza. Un buen negocio, un negocio afortunado, y sé por experiencia que no hay mucha gente que pueda decir lo mismo. Pero no me malinterpretes. No soy especial; de eso estoy seguro. Soy un hombre corriente, con pensamientos corrientes, que ha llevado una vida corriente. No me dedicarán ningún monumento y mi nombre pronto pasará al olvido, pero he amado a otra persona con toda el alma, y eso, para mí, es más que suficiente.

»Para los románticos, esta será una historia de amor; para los escépticos, una tragedia. Para mí, es una mezcla de ambas cosas, e independientemente de la impresión que os cause al final, nadie podrá negar que ha determinado gran parte de mi vida y señalado mi camino. No tengo quejas de ese camino ni de los sitios adonde me ha llevado; puede que tenga quejas suficientes para llenar una carpa de circo en otros planos, pero el camino que he escogido ha sido el mejor y jamás lo cambiaría por otro».<sup>22</sup>

Toda historia de amor es una historia de ambas cosas: de amor y de tragedia. La realidad de aquel proyecto ambicioso y feliz que muestra el amor-enamorado es costosa: el amor hay que «realizarlo», y, en ocasiones, crecer en amor duele. Como solemos decir: «No todo es tan bonito como lo pintan» cuando por «bonito» se entiende cómodo, fácil, placentero y, por lo tanto, irreal. El amor es bonito, sí. Pintarlo bonito debería ser pintarlo como es: vida verdadera con el otro, y muerte verdadera al propio egoísmo. La primera parte no es posible sin la segunda: no hay vida sin muerte. La vida de amor no es una «novela rosa».

Recuerdo el comentario de un buen amigo que, mientras tomábamos algo en la cafetería de un hotel, me mostraba el folleto de promoción de aquel lugar, y me decía con cierto desencanto: «Cuando hice mi compromiso de amor, el planteamiento que tenía era similar al que puede hacerse quien tiene entre sus manos uno de estos folletos de propaganda: fotos reales de salas y salones, habitaciones y servicios, zonas verdes vitalizadas por la presencia de un sol estático y fiel al hotel en cuestión. Sin embargo, el día a día me está haciendo ver que en el hotel también cuesta levantarse; que los mejores

lujos son compatibles con el dolor de muelas; que el olor grasiento que sale de la cocina e impregna las paredes de las salas del hotel no había impregnado la foto del folleto..., y tantas otras realidades que, fríamente consideradas, podrían calificarse de *trágicas*».

## ¿POR QUÉ DUELE EL AMOR?

Que amar es causa de sufrimientos es algo experimentado y sabido por todo el que ama. Tal es la condición del amor. Tanto es así que, por ejemplo, Buda propone que no se ame para poder ser feliz:

Quien ama ochenta, treinta, veinte, diez cosas  
tiene ochenta, treinta, veinte, diez dolores.  
Quien ama una sola cosa tiene un solo dolor.  
Y quien no ama nada, este no sufre dolor alguno.  
Y es un hombre sereno quien no sufre dolor ni pasión.  
Los dolores, las lamentaciones y los sufrimientos en este mundo  
son innumerables por culpa de las cosas que amamos...  
Por eso, los que no aman nada ni a nadie en el mundo  
son felices y están libres de sufrimiento.

No parece que acierte Buda, ya que el hombre está hecho para amar, y experimenta que solo amando es feliz. Cristo enseña otro camino: amar hasta dar la vida, amar incluso al enemigo, aunque se sufra, pues el sufrimiento no es malo en sí mismo.

¿Amor y sufrimiento van unidos? ¿Se vive más feliz sin estar enamorado? Hay distintos niveles de felicidad. Cada uno tiene un riesgo y una aventura. Hay felicidad de vegetal, de almeja, de egoísta, de amante... Cada cual debe aspirar a una. El cerdo a la felicidad del cerdo. El insensible a la felicidad del insensible.

JOSÉ ANTONIO MARINA

Queremos centrarnos en la causa objetiva de este estado del amor: el «yo», que necesita morir para afirmar el «tú», parecía muerto pero no lo está tanto como creía estarlo. El amor-crítico corresponde a un período de muerte, de muerte al yo. Por lo tanto, un período que necesita tal historia de amor para crecer.

Es preciso realizar una correcta lectura de las crisis. La crisis no es síntoma de que ya no vive el amor; no significa que ese amor «ya no sirve», sino todo lo contrario. No hay crisis sin vida, por lo que la crisis es síntoma de que hay vida, de que hay amor. Pero es precisamente la vitalidad de ese amor la que exige, en un momento determinado, que se la depure de adherencias mortecinas, de esquemas pequeños, egoístas o desgastados.

Por eso, toda crisis, sea la que sea, es una posibilidad de ascender en la calidad del amor. Las crisis son fuente de vida. Y, a veces, necesarias fuentes de vida. Como solemos decir de tantas cosas en la vida: *Crecer o morir*.

En palabras de Guitton, «En el fondo de todo amor existe sin duda una eterna repetición, una monotonía implacable. Para que el automatismo que lo acecha no pueda destruirlo, necesita cambios de tiempo, de lugar, de estructura, alternativas de partida y de retorno, descubrimientos sucesivos, crisis inofensivas. Y la fidelidad consiste en integrar en sí todos estos accidentes y nutrirse de ellos. El amor de la pareja no puede subsistir sin superarse, sin elevarse, sin volver a encontrarse en un plano más elevado».

De ordinario, no valoramos debidamente las crisis. No somos justos con ellas. Hablar de crisis es hablar de algo grande en la vida de una persona: de algo —por colorearlo— de tonos rojos. Suponen, por un lado, crecimiento, conquista de nuevas cotas, cambio enriquecedor; y, por otro, sangre, combate, esfuerzo y lucha. Somos injustos con las crisis, porque nos ha dado por pintarlas de negro —o, en el mejor de los casos, de marrón— y por vestir las de dudas e interrogantes.

Las «crecederas» duelen, pero ¿qué sería de alguien que por ahorrarse ese dolor eligiese ser un enano en el futuro? Las crisis duelen, y son positivas. Y no escribo duelen «pero» son positivas, porque el mismo dolor es uno de los ingredientes que hacen benigna la crisis.

## CUANDO EL AMOR SE HACE INSUFRIBLE

La mitad de los fracasos de la vida se debe a que tiramos de las riendas cuando nuestro caballo está en pleno salto.

J. WILLIAM HARE

El salto de un nivel del amor al siguiente es delicado y doloroso, es crítico. Y muchas veces identificamos la crisis con una especie de sentencia que viene a decir algo así como «la muerte de mi relación de amor ha empezado».

¿Qué ocurre realmente? La inicial estabilidad de la relación se ha perdido: una nueva circunstancia —por enfermedad, trabajo, o discrepancias en la percepción de las cosas—, una experiencia subjetiva —sentir la monotonía, el aburrimiento o la falta de libertad— o una coyuntura especial —como pueden ser el cansancio, la atracción de otra persona— han roto el equilibrio en el que vivíamos, y esa situación es dolorosa.

Así, durante los momentos de sufrimiento parece que se dispare un dispositivo que suelta una avalancha de preguntas en torno al sentido de nuestros actos: *si vale la pena, si es lo mío, por qué esto y no otra cosa, hasta cuándo...* No es más que el lógico y natural rechazo al dolor, la instintiva huida del sufrimiento.

A esta experiencia, que se presenta en todos los aspectos de la vida, solemos denominarla «crisis».

Evidentemente, las crisis no tienen siempre la misma fuerza o intensidad, ni el mismo fundamento objetivo. Hay crisis generadas por motivos muy serios y nada fáciles

de encauzar (en la vida matrimonial, por ejemplo, la infidelidad, faltas graves de respeto, sentir —creer, sospechar o estar absolutamente seguro— que no te quiere, alcohol...) que merecen ser tratadas una a una. Pero no es este nuestro propósito: nos limitaremos a realizar algunas consideraciones generales, a proponer un enfoque acorde con la naturaleza propia del amor.

Sin embargo, el proceso crítico se repetirá cada vez que la vida exija más: todo *crecimiento* irá acompañado de su correspondiente *crisis* de sufrimiento.

En algunas ocasiones el sufrimiento puede ser o *parecernos* insufrible. En esos momentos no debemos tratar de entender el porqué de las cosas. Resulta fácil decirlo, y duro vivirlo, pero es lógico que hasta que se supere no será posible dilucidar lo bueno que deparará esa situación dolorosa.

E. Mounier llega a escribir refiriéndose a estas situaciones que está padeciendo personalmente: «La angustia se vale de nosotros a veces: ya te he contado. Hay momentos en que hasta los santos dudan de todo, de su amor y de Dios. Ninguna luz se entrega sin esta noche. Cristo ha cargado en una sola noche de angustias y de dudas («Padre, ¿por qué me has abandonado?») todas nuestras noches oscuras... [...]. No se es decididamente grande [...] hasta que la vida no te ha puesto en la prueba de negarte rotundamente y sin apelación algo que deseabas con todas tus ganas...».<sup>23</sup>

Ernesto Sábato, ya anciano, publica su testamento espiritual, recogiendo los sucesos más significativos de su vida. Un capítulo lo centra en su mujer, a quien canta un emotivo agradecimiento por haber sabido esperar en las épocas de amor-crítico que sufrieron. De modo explícito refiere uno de esos momentos, singularmente difícil para ella, una ocasión en la que le abandona para irse con otra mujer:

Con enorme desconsuelo pienso en todo lo que ella debió soportar por mi culpa. Recuerdo la tarde en que la dejé en París, para irme con una mujer que había sido condesa en los años previos a la Revolución rusa. Me la había presentado un príncipe que entonces trabajaba de taxista, con quien hablábamos sobre Chejov, Dostoievski, Tolstói. La agitación que vivía durante el período surrealista era tal que, finalmente, abandoné a Matilde en el puerto, con el pequeño Jorge en brazos, cometiendo un acto horrendo que jamás ha dejado de atormentarme. Por eso, cuando en la calle, en el tren, se me acercan a darme la mano, o algunas mujeres y hasta ancianas religiosas me dicen: «Que Dios lo mantenga por muchos años todavía», me pregunto si lo merezco. Tantos fueron mis abandonos a aquella mujer que dio su alma y su vida por mí...<sup>24</sup>

Y es que el amor siempre puede vencer. La espera, la fidelidad, incluso en situaciones de este tipo, le permiten escribir al final en su vejez:

Porque siempre necesité que me apuntalaran como a una casa vieja o mal construida. En sus años finales, cuando la he visto desolada por su enfermedad, es cuando más profundamente la quise. Y pienso en el valor con que sufrió mi vida complicada, azarosa, contradictoria. A su lado pasé momentos de peligro, de amor, de amargura, de pobreza, de desengaños políticos y de tristísimos alejamientos, en que esperaba siempre a que el barco sacudido por oscuras tempestades regresara a la calma, y yo volviera a divisar el cielo estrellado, esa Cruz del Sur que marcaba nuevamente el rumbo, la misma que tantas veces, cuando éramos muchachos, habíamos contemplado desde algún banco de la plaza. Y muchos, muchísimos años antes, el supremo

misterio, la recuerdo cuando me farfulló aquellos versos de Manrique: «cómo se pasa la vida, cómo se pasa la muerte tan callando...».<sup>25</sup>

## APRENDER A VIVIR LAS CRISIS

Las verdaderas crisis son momentos realmente buenos —aunque dolorosos—: conforman el camino hacia nuevas emociones, una nueva panorámica, una mayor plenitud del amor, un amor-tranquilo más «sabroso» y estable.

Esa es la realidad: nuestro amor se ha quedado pequeño y chirría ante algunas nuevas exigencias que ahora se presentan; para que nuestro amor sea pleno necesito crecer, necesito que muera algo más de mi «yo».

Pero ¿dónde está el problema? El problema reside en pensar que para acabar con el sufrimiento que causa esta crisis, y en definitiva, que causa este amor, se debe aplicar aquello de «muerto el perro, se acabó la rabia»; esto es, se rompe el amor y se acabaron los sufrimientos. Esto constituye un grave error.

¡Por supuesto que en el mayor número de los casos en los que se presenta un sufrimiento puedo cambiarme de sitio y evitarlo! ¡Evitaré ese sufrimiento! Pero ¿crees que el nuevo sitio, que te acoge alegremente de tu huida, no te presentará nuevos sufrimientos? Los sufrimientos son medicinales. Siempre. Medicinales.

Saber leer las intenciones de ese dolor. Saber «transver» la enfermedad que produce el dolor.

Cuando el cuerpo detecta algún elemento extraño en el organismo, ante ciertos estímulos avisa con el dolor. Cuando el no-cuerpo detecta algún estado incorrecto en el espíritu, ante ciertos estímulos avisa con el dolor.

Es preciso vivir el dolor hasta sanar. Y del mismo modo que algunas veces el médico no puede hacer otra cosa más que esperar, cada uno —propio médico de su espíritu— algunas veces no podrá hacer otra cosa más que esperar: vivir el dolor hasta sanar.

Los cambios son huidas. Esquivan el sufrimiento. Sí. Pero no sanan. Esquivan este sufrimiento. Y normalmente lo cambian por otro. Sí. Pero no sanan.<sup>26</sup>

Es preciso aprender a vivir las crisis. Con este fin sugerimos algunos puntos:

### a) *Aguantar el sufrimiento*

A una persona que nunca ha sufrido verdaderamente, el dolor le hace desestabilizar con extraordinaria facilidad: las crisis desencadenan la búsqueda de una huida; quien la vive se deja asaltar por esos mil interrogantes que le hacen perder el norte y, con él, la paz.

Pero no queda otro remedio; es más, resulta absurdo buscar soluciones que no sean afrontar los hechos, vivir lo que toca vivir. Cuando toca sufrir —porque se está creciendo—, hay que sufrir. Esto no se arregla con pastillas, ni con médicos, ni con dinero, ni con enfados o gritos.

Recuerdo que el psiquiatra Vallejo-Nájera explicaba que en febrero y junio — meses de exámenes en la universidad— se le llenaba la consulta de universitarios con suspensos: querían resolver su problema —desánimo, bajón, impresión de sinsentido y fracaso en la vida— con pastillas y recetas; aclaraba el médico que aquello no era más que una huida, que aquello se solucionaba afrontando la realidad: hay que estudiar y trabajar, aunque haga sufrir.

En todo esto, es muy importante la paciencia:

La clave de todo es la paciencia. Un pollo se obtiene empollando el huevo, no rompiéndolo.

ARNOLD GLASGOW

Con la paciencia alcanzamos la madurez. La madurez —que no es el simple paso biológico del tiempo, sino algo bien distinto— aumenta la capacidad de sufrimiento, enseña a sufrir. Es una pescadilla que se muerde la cola: el sufrimiento ayuda a madurar, y la madurez ayuda a sufrir.

*b) No dejarse engañar por deformaciones ópticas*

Las crisis suelen alterar la forma de ver las cosas, y engañan presentando los elementos propios del amor como negativos. La visión del pasado, del presente y del futuro de quien padece una crisis deforma la realidad:

1. Se distorsiona *la realidad pasada* atribuyendo a ese amor la culpa de todas las desgracias personales.

*(Después de un desengaño)*

*Y solo tengo que repetirme:*

*yo nunca estuve realmente enamorada de ti  
y estoy tan contenta de que te largues.*

THE CORRS

Y esa visión deformada del pasado provoca que uno se arrepienta de haberlo vivido:

*Miro atrás y me arrepiento*

*de entregar a quien no debo*

*todo lo que ya no tengo.*

*Y al volver no encuentro nada.*

*Solo me queda saber dónde irá lo que te di.*

ELLA BAILA SOLA

2. Se deforma el *presente* buscando al culpable del sufrimiento fuera de nosotros mismos. Lógicamente, hay una base real en la acusación que se hace, pero la deformación hace que ponga la causa de todos los males que se padecen en algo que es circunstancial.

3. Se deforma *el futuro*, cuestionando tener capacidad de aguante para soportar aquello; la realidad es que ese amor puede, tiene capacidad para aguantarlo. Necesita crecer... y ese es el momento de sufrir para crecer: no hace falta más.

«No puedo aguantar así toda la vida.» Es preciso estar atento a no creerse que las cosas son como se ven, cuando se están viendo deformadas. Aunque tengan una base real, las cosas no son así. El matrimonio de Jean Guilton fue criticado por sus conocidos. Este escribe el siguiente diálogo con su mujer, Marie-Louise:

—Mi querida amiga, la historia contada por estos imbéciles...

—Jean, una historia contada por imbéciles resulta vulgar. Todo es materialmente verdadero. Todo es espiritualmente falso.<sup>27</sup>

Hay que admitir que, en ocasiones, el imbécil que cuenta historias raras acerca de mi amor soy yo mismo: una historia materialmente verdadera, pero que en realidad es una historia falsa. Aunque nos fastidie admitirlo, normalmente —en el fondo— lo sabemos.

No creernos que las cosas son como las vemos en ese momento, por un lado. Por otro, puede servir el consejo que leía en una revista. Lo escribe una tal María, que firmaba «de Santander»:

En las dos ocasiones en que nuestro matrimonio pasó por momentos difíciles, mi marido y yo logramos superarlos, a mi juicio, porque los dos nos aferramos a los buenos momentos del pasado. Aunque ahora estemos fatal —le decía yo a mi marido—, no vas a conseguir que olvide al hombre excepcional, cariñoso y comprensivo que siempre fuiste, por más que ahora me reproches tantas cosas. Esta actitud positiva le hacía cambiar. Por eso le pido que, si está convencido de la eficacia de esta estrategia, la difunda en su espacio.

Estas deformaciones ópticas llevan a una visión casi exclusiva de lo negativo, o a ver todo en clave negativa. Algo terrible es cuando se asemeja tanto a la forma en que Goethe define al diablo: *El Espíritu que siempre niega*. Debemos estar atentos al «siempre». Y pienso que todos conocemos a otro diablo, del que no habla Goethe, al que podemos definir como *El Espíritu que siempre dice «Pero»*; quizá sea el mismo, con distinto traje.

c) *Aprender a vivir las crisis tiene mucho de ejercitar no tomarse demasiado en serio a uno mismo*

Es preciso reírse uno de las propias ocurrencias en esos momentos, pues no todas las ideas responden a la verdad. Esforzarse por creer que la crisis aportará una enseñanza, que purificará el amor —o nuestro amor necesita una nueva purificación—. Cuando esté purificado, terminará la crisis. El amor habrá ascendido, será mayor.

No hay que tomarse en serio todo lo que se nos ocurre: normalmente se tiende a culpar al otro, a la vida o a lo que sea, pero siempre a algo que no sea uno mismo. No nos tomemos demasiado en serio esos razonamientos. *Puedo tener razón y, sin embargo, no tener «la» razón.* Aunque haya cierta verdad en ellos, más verdad será lo siguiente:

La verdadera causa de la crisis es un defecto de mi forma de amar o una limitación actual de mi capacidad de amar, que no es capaz todavía de vivir dentro del amor esa nueva situación, realidad o circunstancia que ha desencadenado la crisis.

No es fácil, pero el amor siempre necesita asumir, alimentarse, crecer. El amor puede hacerlo, y vale la pena.

#### *d) Dedicarse tiempo*

Gran parte de las crisis de hoy derivan del ritmo de nuestras vidas, de que nos falta tiempo, vivimos con prisas.

En efecto, al amor hay que dedicarle tiempo: todos los amores implican sus tiempos propios. Todos los amores: a Dios, entre esposos, entre padres e hijos.

Muchas crisis —matrimoniales y del amor en general— se dan por tensión laboral, por no tratarse, por no «mirarse» y mimarse, por no perder el tiempo sosegadamente con quien se ama. Para amar, hace falta no estar muy agotado.

El vivir «suelto», muy «suelto»..., personas que solo desayunan en casa, que no van a comer ni a cenar, gente que llega tan agotada que no puede ni amar ni dedicar esfuerzo alguno a la persona que ama..., no es bueno para el amor. Este necesita «andarse con contemplaciones». Pero el agotado solo exige que se le contemple y es incapaz de contemplar, y puede ocurrir que alguna vez uno diga: «¡Estupendo!, que contemple el otro, que le toca a él».

Está bien. El peligro es que ocurra muchas veces, o que el otro se agote también, y que los dos solo sean capaces de exigir. En esas situaciones... es preciso capear hasta que el descanso llegue. Pero el descanso no debe ir de vacaciones a vacaciones: *cada día* es preciso encontrar un rato para la contemplación, momentos para la comunicación.

## **ES LA HORA DE LA VOLUNTAD**

El hombre se descubre cuando se mide con el obstáculo.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Durante épocas en las que la afectividad de la persona vive el amor-crítico, es importante que la voluntad supla y realmente sea la pared de aquel container, que en ese momento vibra, se revuelve, se agita... porque le cuesta sufrir.

La voluntad —reforzada por las virtudes, por la lealtad y la fidelidad— debe resistir para que la persona pueda acompañar a la crisis, y no luchar contra ella. No es posible hacerlo, al igual que no puede luchar contra su insomnio quien lo sufre. Acompañarla, sabiendo que tiene un porqué —desconocido por el momento— y que acabará. Cuando pase, como pasan las tormentas, se conocerá a qué se debía. Y llegará un momento en el que se mirará atrás y exclamará: «¡Ya ha pasado!», quizá sin saber delimitar con exactitud cuál fue el instante en que se superó.

También se debe recordar que «la naturaleza da más de lo que quita».<sup>28</sup> La naturaleza del amor, también.

Por otro lado, aunque los ejemplos han hecho referencia al amor hombre-mujer, todo es aplicable a los otros amores. Al respecto, resulta simpática la historia metafórica de Bruno Ferrero:

Un chaval con mucho dinero y grandes ambiciones pidió a un maestro que le ayudase para llegar a ser verdaderamente grande. El sabio le contestó con este extraño mandato: «Ve por el pueblo y paga a las personas para que te insulten. Haz esto durante un año».

El joven comenzó a recorrer las calles de la ciudad y de los barrios dando dinero por hacerse insultar del modo más doloroso y variado. Todos le tenían por loco.

Terminado el año, el joven volvió al maestro, que le dijo: «Ahora puedes andar a Atenas». El joven llegó hasta la puerta de la ciudad.

Junto a la puerta vivía un extraño personaje que insultaba cruelmente a todos aquellos que entraban en la ciudad. Las personas insultadas perdían la calma, le devolvían los insultos, le amenazaban, se enfurecían.

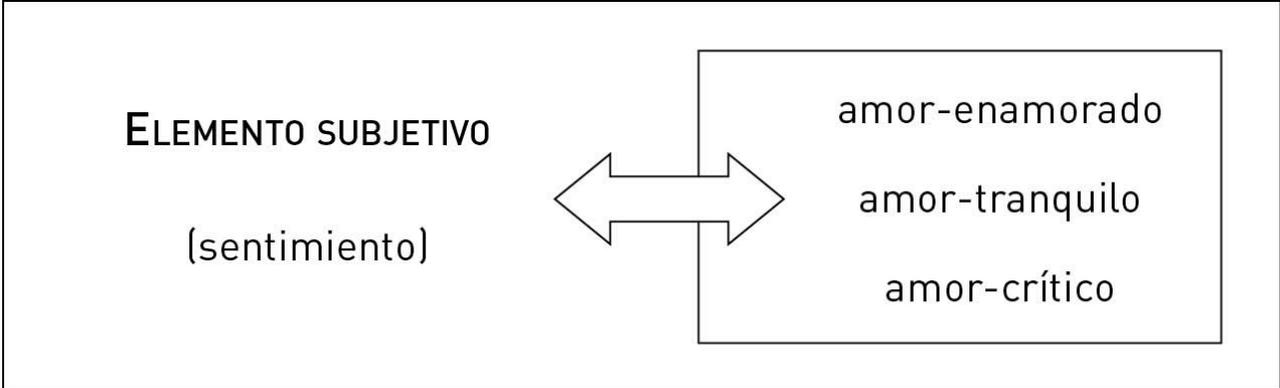
El joven, sin embargo, soltó una carcajada: «Piensa que durante un año he pagado a la gente para que me hiciese lo que tú me haces ahora». El otro se puso serio y le dijo: «Entra, la ciudad es tuya».

Y concluye el autor:

El botón más útil de los aparatos electrodomésticos es el botón «Pausa». Quien sabe dominarse a sí mismo, terminará por dominar el mundo.<sup>29</sup>

## RECAPITULANDO

El amor-crítico lo vive la afectividad como dolor —amor-doliente— y, a veces, como desgracia. Si es intenso, su violencia deforma la realidad, y trata de huir con la retirada, sacando la cobarde bandera blanca del «me equivoqué». Sin embargo, esto es constructivo: el amor necesita crecer. Alcanzará nuevas emociones. Es necesario pasar por ahí para llegar al amor pleno que proyectamos en el momento de nuestra promesa.



**TRES ELEMENTOS  
QUE UNEN EN EL AMOR**

Hasta ahora hemos explicado una de las dos partes del container, aquella ocupada por el elemento subjetivo del amor; esto es, de las formas de notar, de sentir, de vivirlo sentimentalmente: como enamoramiento, como tranquilidad y como dolor. Ahora vamos a fijar nuestra atención en la otra cavidad del container: la parte objetiva, la que no es cuestión de sentimientos —en el mejor sentido de la expresión— y un establecimiento en una relación amorosa. Es decir, vamos a responder a la pregunta «además de sentimiento, ¿qué hay en el amor?».

ELEMENTO SUBJETIVO	ELEMENTO OBJETIVO
amor-enamorado	<i>Unidad</i>
amor-tranquilo	<i>vital</i>
amor-crítico	<i>de personas</i>

Fundamentalmente, es la experiencia la que nos enseña. Hace poco tiempo paseaba junto al mar con un amigo. La noche estaba entrada; él llegaba en autobús de haber pasado unos días con su novia, con la que salía desde hacía pocos meses. Hablamos mucho del amor. Le dejé hablar... A lo largo de la conversación surgieron, de forma repetida y con distintas palabras, frases que reflejaban su *relación objetiva* de amor que *le unía* a ella. Podría agrupar sus frases del siguiente modo:

- Se me hace duro estar aquí sin ella; sus recuerdos me animan: necesito pensar en ella.
- Quiero que sea feliz; le tengo que enviar tal cosa y tal otra; está de exámenes: quiero llamarla para darle ánimos; no sé qué más hacer por ella; a ver si le doy

una alegría; quiero protegerla ante este asunto, pues puede hacerle daño; en el futuro quiero estar bien colocado para darle de todo: que no le falte nada.

•

Es muy buena (las cualidades de las que me habló no las enumero...); es una maravilla que existan personas así; soy un agraciado por haberla conocido; cuanto más la conozco, más la admiro; me doy cuenta de que nunca llego a conocerla del todo: sigue sorprendiéndome lo que vale...

Antes de explicar por qué las he agrupado de esta manera, quiero subrayar lo siguiente: aunque revelan un sentimiento de amor, no son frases que hablen del sentimiento explícitamente. Recogen más bien *una relación de hecho* que existe entre él y ella, o en él hacia ella. No se limitan a una descripción de cómo él vive afectivamente el amor (tema tratado en el capítulo anterior), sino que reproducen *la unión objetiva que existe* entre ellos.

En el primer grupo he recogido las que hablan de una NECESIDAD. Objetivamente, él necesita la unión (física, afectiva, de pensamiento...). O dicho de otro modo, *le une la necesidad* que de ella tiene.

El segundo grupo tiene el común denominador de la DONACIÓN: él quiere darle y quiere darse, en el momento actual y en el futuro, entregando cosas suyas (materiales: cosas, riqueza... e inmateriales: ánimo, protección, seguridad...) y dándose él mismo. Darle le acerca más a ella. Esto es, *le une la donación*.

El tercer grupo habla de una APRECIACIÓN. Con independencia del resto de cosas, aprecia a su persona y la admira. *Le une el aprecio* que en él despiertan su persona, su valía, su existencia...

Me parece interesante, ya que refleja, de una forma viva y testimonial, los tres elementos que pueden estar presentes en esta parte del container del amor que llamábamos «unión»: el amor-necesidad, el amor-donación, y el amor-apreciación.

Recordemos que en este cuadro con las líneas discontinuas queremos expresar que las tres formas de unión en el amor no son exclusivas, pueden darse simultáneamente.

## **ALGUNAS REGLAS DE LA PARTE OBJETIVA DEL AMOR**

Estos tres elementos de unión del amor son como tres ingredientes que se mezclan o se suceden, con todo tipo de combinaciones y proporciones. En su mezcla se comporta como un cóctel de bebidas: se puede hacer con los tres, cargándolo más de cualquiera de sus ingredientes. Necesidad, donación y aprecio pueden estar presentes, teniendo en unas ocasiones más sabor a necesidad, en otras un sabor predominantemente apreciativo, y en otras un marcado sabor de donación... El amor es «epocal», cíclico, y hay épocas en las

que alguna de estas formas de unirse todavía no se da de modo explícito, o queda dormida, o bien se descuida y muere.<sup>30</sup>

Pero con independencia de que esté más presente una u otra forma de unión, en su recorrido el protagonismo de estas es cambiante.

En el amor a Dios están igualmente presentes. Cuando pedimos ayuda y socorro, está obrando el amor-necesidad. El amor-donación desea servirle y entregarse, anhelando ser transformado en él. El amor-apreciación nos lleva a bendecirle y alabarle, alegrándonos por su bondad y grandeza.

Resulta interesante conocer este elemento objetivo o de unión del amor: si quieres crecer en el amor, debes cuidar, alimentar y fomentar estas uniones. Esta parte del container sí admite ser trabajada en directo. No ocurre lo mismo con el sentimiento, que más bien recoge subjetivamente el estado de las cosas. La unión sí puede «medirse» y ejercitarse.

La unión puede «medirse»: si nos planteamos si amamos mucho o poco, podremos tener una idea «midiendo» la unión y no «midiendo» los sentimientos, como tendemos a hacer. Esto es, la unión sí puede valorarse por aspectos objetivos, y ejercitarse para que aumente; si nos planteamos si amamos mucho o poco, podremos tener una idea comprobando el nivel de unión, pero no solo el nivel de los sentimientos.

¿Qué se puede hacer para que el amor crezca? Cuidar algunos de los elementos de unión:

- a) haciéndome más consciente de la necesidad;
- b) obligándome en la donación;
- c) valorando lo positivo de la otra parte para que crezca la apreciación.

El compartimento del container ocupado por el sentimiento tiene más de espontaneidad. El que ocupa la unión admite el ejercicio, el desarrollo, el esfuerzo. Así se cuida y se alimenta el fuego del amor.

---

#### LAS TRES FORMAS EN QUE EL AMOR UNE...

---

- Se mezclan o se suceden.
  - El protagonismo de cada una es cambiante.
  - Dan la medida real del amor.
  - El amor crece reforzando las uniones.
  - Si se descuidan, el amor muere.
  - Admiten ser trabajadas en directo.
-

## A. EL AMOR-DONACIÓN

No se toma esposa, se entrega uno a ella. Casarse es quizá la manera más directa y exclusiva de dejar de pertenecerse.

GUSTAVE THIBON  
*Sobre el amor humano*

Todo lo que los poetas, novelistas y guionistas del cine romántico presentan con respecto a la entrega en el amor es verdadero.

La donación se da en el amor, pero va tomando diversos matices según la época en la que se encuentra la relación amorosa.

En el amor-enamorado todo se entrega al amado; pero una cosa es vivirse subjetivamente como entregado y poseído por el otro, y algo muy distinto es realizar la entrega concreta y expresa de cada una de las «partículas» que componen ese todo. En el día a día, hay que ir haciendo realidad esa donación total. Son esos los momentos en los que el amor aparece como crítico, doloroso, pues dar siempre cuesta; y darse... es tarea de toda una vida.

«El amor crece o muere», solemos decir. El fuego del amor necesita ser alimentado con nueva leña; cada nuevo acto de entrega que realizamos es un nuevo tronco que arde y aviva el amor.

---

*En el amor-enamorado se desea la  
DONACIÓN COMPLETA,  
y se goza con cada donación.*

---

*En el amor-crítico se conquista la  
DONACIÓN A GRANDES PASOS,  
y frecuentemente cuesta y desagrada cada donación.*

---

*En el amor-tranquilo se realiza y se  
CONSOLIDA LA DONACIÓN,  
y ni cuesta ni ilusiona especialmente.*

---

### ÁMBITOS DE LA DONACIÓN

¿Qué es lo que se da cuando se ama? La donación es del «yo», personal, que *es una realidad temporal con una dimensión corporal y otra espiritual*. Si nos fijamos en cada

uno de estos elementos, podemos recorrer los ámbitos que abarca la donación plena que se realiza en el amor.

a) «Yo personal»: hace referencia a lo más íntimo y nuclear de la persona, en donde todo se contiene.

*Quítate ya los trajes,  
las señas, los retratos;  
yo no te quiero así,  
disfrazada de otra  
hija siempre de algo.  
Te quiero pura, libre,  
irreductible: tú.  
Sé que cuando te llame  
entre todas las gentes  
del mundo,  
solo tú serás tú.*

PEDRO SALINAS  
*La voz a ti debida*

b) «Dimensión corporal»: entregar la propia dimensión corporal implica ofrecer al otro nuestra salud y nuestra enfermedad, nuestro cuerpo en su estado actual y en sus posibles estados futuros, entregar nuestra realidad física y psíquica, el cuerpo en sus momentos de fertilidad y de esterilidad. Significa entregar al amado en cada momento el cuerpo que en ese instante tengamos.

*¡Y si fuera posible, mi Cristián,  
mirar trocada  
en ruín deformidad  
tu gran belleza,  
te amaría también!*

EDMOND ROSTAND  
*Cyrano de Bergerac*

Dentro de la dimensión corporal se encuentran las posesiones materiales, actuales y futuras; nada podré considerar como algo mío, pues todo lo mío pasa a ser «nuestro». Y si se encuentran las posesiones, también las carencias materiales, actuales y futuras.

c) «Dimensión espiritual»: entregar la dimensión espiritual significa hacer donación de nuestras cualidades y de nuestras limitaciones, entregar tanto las virtudes como los defectos, las capacidades profesionales y los fracasos, alegrías y dolores.

La libertad también se entrega. La libertad se emplea en amar de un modo total. El «soy libre» consiste ahora en la capacidad que tengamos de elegir los medios para

alcanzar este fin escogido que es la realización plena del amor.

Por supuesto que amar significa renunciar a una parte de la libertad personal, pero ¿quién dice que la libertad es el sumo bien? Lo importante es la capacidad de vivir mi propia vida en plenitud; la capacidad de realizar nuestros fines y alcanzarlos. Y uno de esos fines, el más importante y el único que da la felicidad verdadera, es amar. Con lo cual el amor, que limita la libertad, aumenta la felicidad. La libertad es un bien al servicio del amor.

PEDRO BLÁZQUEZ  
*Los preñadicos*

d) «Mi ser temporal»: entregar la propia persona es dar algo que se sitúa en el tiempo, que tiene un pasado, un presente y una realidad que todavía no es pero que será. «Mi ayer es tuyo; mi mañana y mi pasado mañana te pertenecen; mi “dentro de cinco años” también es tuyo.»

Todas las relaciones mantenidas con personas, lugares e instituciones del pasado son dadas a la otra persona. Las que se tienen con la propia familia de sangre («ser hijo de...»), «ser hermano o sobrino o lo que se quiera de quien se quiera»), las establecidas con amistades, junto con cualquier otro tipo de compromisos pretéritos. Todo esto se entrega, pero especialmente se acepta del todo el pasado del otro.

La entrega de las relaciones presentes resulta más evidente. La del futuro es la que exige que el amor se renueve permanentemente, en cada momento que llega a ser presente.

Junto a esta donación del «yo», *también se entrega el deseo* de que lo que damos sea estupendo para el otro. En la conquista hay una mezcla de *deseos de ser* mejor, *deseos de parecerle* estupendo, junto con el *temor de no merecer* al otro y el *temor de no parecer* estupendo. La entrega de estos deseos, tan vivos en el amor-enamorado, es lo que lleva a los «gratos» sacrificios para dar más al otro entregándonos.

Bien por costumbre, bien por la seguridad de «tener ya» a alguien, el «día a día» puede disminuir lo gratificante de los sacrificios, y conducir al abandono en el empeño por ser y parecer mejor.

Esto es, en la donación no basta dar el «yo personal» —«yo soy así, y ya aguantarás»—; debe haber una dimensión de un cierto «quisiera darte más, quisiera darte lo que quieres, lo que sueñas; por eso también te entrego el esfuerzo por ser y parecer como a ti te gusta y te gustaría».

## ALGUNAS REGLAS DEL AMOR-DONACIÓN

1. El amor es periódico, vive un proceso y unas épocas. La donación también. En el amor-enamorado esta se desea en su plenitud: no es que cueste poco, sino que el mayor gozo lo constituye el saberse entregado y sin nada, saberse «posesión» del otro.

Sin embargo, hay otros momentos en los que la donación se vive subjetivamente como una esclavitud no querida.

2. La relación de amor es entre dos: uno da y el otro acepta, uno acepta y el otro da. A la donación le corresponde la aceptación del otro, ambos son igual de importantes.

3. La donación-aceptación establece una relación de derechos y deberes. Esto es, a partir del momento en el que uno da y acepta, el otro tiene unos derechos adquiridos sobre lo que ha aceptado, y unos deberes con respecto a lo que ha dado.

Pero ojo, porque no significa que la relación de amor sea *una relación de justicia*. Es propio del amor el excederse. El amor no vive sobre una balanza que pesa las cantidades justas de lo que damos según lo que recibimos. La donación es completa y gratuita, aunque no sea correspondida. El amor que no está dispuesto a excederse ya está tocado de muerte. Siempre habrá ocasiones o temporadas en las que el otro no sepa, no pueda o no quiera darlo todo: es el momento de superar el «doy porque me das», adoptando el «te doy porque eres tú».

4. Aceptar la limitación del otro exige *complementación*. La aceptación del otro es la aceptación eterna de un ser temporal; esto es, le aceptamos en cada uno de sus momentos. Cuando la realidad aceptada es una negativa, la aceptación significa complementación: los defectos del otro son necesidades que uno tiene que cubrir.

Tengo hoy unos deseos inmensos de llorar, no sé, no sé [...]. Hoy necesito más que nunca las caricias suaves e inefables de tus manos y de tus palabras, esposa, ves qué carga tan pesada te has echado al quererme. Soy un eterno sensitivo, un incorregible sentimental, y tú, amada, tú tendrás sobre tus hombros esta tarea de consolarme, y de hacerme ligeras las penas.

PEDRO SALINAS  
*Cartas de amor*

5. La donación verdadera se caracteriza por su alegría, su fuerza, su paciencia, su capacidad de perdón, por su deseo de bien para el amado —que alcanza el nivel del deseo del bien para el otro por encima incluso del deseo del bien para uno mismo.

6. A medida que se va conociendo el «tú» aceptado en el amor, es importante actualizar este a lo que me ha donado, no a lo que querría que me hubiese donado; lo que no tiene o no es, no lo ha ofrecido porque no lo podía dar.

7. Cuando resulta costosa y dura la donación, cuando resulta defraudante la aceptación, es bueno reavivar los otros elementos objetivos del amor: *la necesidad* que el otro tiene de uno mismo (el amor-necesidad), y *la apreciación* de su persona (el amor-apreciación).

8. Todo lo dicho es propio de la naturaleza del amor, ya sea hacia otra persona — la pareja o el hijo—, ya sea a la persona de Dios. En una relación amorosa con Dios, ambos entregan su «yo». Él acepta mi realidad y yo acepto su querer; Él complementa y yo colaboro...

## B. EL AMOR-APRECIACIÓN

Cada vez me encuentro con más gente que habla con los perros. Recuerdo una anécdota: estaba invitado a cenar en una casa. Cuando nos encontrábamos en el segundo plato, el perro quiso sumarse al número de los comensales, y tuve la ocasión de presenciar toda una conversación de la señora de la casa con el perro. Con una pedagogía extraordinaria, le explicaba al pequeño animal que había invitados en casa, que dejase de subirse a la mesa: él comería después su plato preferido, que ya se lo tenía preparado. «Ahora debes portarte bien para que vean los invitados lo bueno que eres, e irte a la cocina.» No sé qué grado de comunicación real había entre los dos, pero el perro continuaba con su cara de haba tratando de rapiñar algo de comida.

Cuando uno de los hijos se llevó al animal, me explicaron que era un perro muy educado, y que apreciaba mucho los mimos... y la carne bien cocinada.

En aquella ocasión no tenía demasiada importancia el rigor de las palabras, pero ahora, al hablar del amor-apreciación, sí es conveniente aclarar que un perro no es educado —es adiestrado—, y que el perro no aprecia nada. El perro siente una atracción por la carne que le lleva a dirigirse hacia ella y, sin más consideraciones, devorarla. Apreciar significa mucho más que gustar. Como dice el Diccionario:

Apreciar: reconocer y estimar el mérito de las personas o de las cosas.

Aprecio: estimación afectuosa de una persona.<sup>31</sup>

Por lo tanto, la capacidad de apreciación es exclusiva de las personas, pues va unida a la capacidad de conocer, de estimar, de sentir afecto, de valorar. Esta aclaración no es inútil. El amor no se mueve por gustos, sino por aprecios. Y es más capaz de amar quien es más capaz de apreciar. A una persona con una desarrollada vida animal y una descuidada vida del espíritu... le resultará difícil apreciar un paisaje, un cuadro, un cuidado estético, una música valiosa, un minúsculo detalle de educación... y le resultará difícil apreciar a una persona, y, mucho más, unirse a ella mediante la apreciación.

«Calla, que ya te conozco demasiado bien»: el amor que se expresa de este modo ya está herido de muerte; el conocimiento del otro no ha despertado la «apreciación» sino el resabio.

¡Qué importante es el amor-apreciación! Nadie soporta no admirar a su amante. El aprecio del otro, la valoración del otro «en cuanto es», *une* objetivamente a las personas. Es ese gozo y alegría que despierta el hecho de que la persona amada «sea». Dicho con la expresión acuñada por J. Pieper, «¡qué alegría que tú existas!».

*How wonderful life is while you are in the world.*

Se considera buena la mera existencia de la persona amada, incluso aunque no fuese mía, aunque no fuese a mí a quien amase. Un personaje de la literatura que lo «ilustra» maravillosamente bien es Cyrano de Bergerac. Otro personaje, esta vez bíblico, es una de las dos mujeres que se acercan a Salomón diciéndose ambas madres de la criatura: ante la amenaza de partirlo en dos mitades, la madre verdadera se niega, y renuncia a su hijo: «Le quiero viviendo, aunque me prive de él».

### ÁMBITO DE LA APRECIACIÓN

El aprecio se dirige al exclusivo e irrepetible «ser» del otro, ser profundo que he conocido a través de su actual «ser así».

Conozco «quién es» asomándome a la ventana del «cómo es».

El «cómo es» me atrae, me llama hasta él, me obliga a asomarme.

Así, ando en tratos con el «cómo»... hasta descubrir «quién» hay detrás.

El «cómo es» me gustaba. Al «quién es» le amo.

El amor-apreciación ama el ser del otro, no solo su forma de ser. No se dirige a tales o cuales atributos físicos o psicológicos del amado; no a esta o aquella cualidad, sino al otro en cuanto es, y en cuanto es así.

A veces fallamos en que no nos «apreciamos», en que no hacemos sentir al otro que es apreciado en «total», como persona —no solo una parte de su persona: su dinero, su inteligencia, sus piernas..., todo él, toda ella—. Se da la monstruosidad de muchos casos de maridos que sí son queridos, pero no en el sentido de «apreciados»; muchos casos de mujeres que sí son queridas, pero no «apreciadas».

Cualquiera de las cualidades que la persona amada tenga no es exclusiva de ella, y puedo encontrarlas —incluso más perfectas— en otras muchas personas. Sin embargo, quien ama no cambia a la persona amada por ninguna otra.

### ALGUNAS REGLAS DEL AMOR-APRECIACIÓN

1. El aprecio es una forma de unión entre dos personas. Puesto que lo que se aprecia es la «personalidad», alimentar el amor significa ofrecer al otro mi verdadera personalidad, por lo que deberé evitar cualquier imitación de «modelos» ajenos e impersonales.

*No me mires, no me mires, déjalo ya  
que hoy no me he peinado a la moda  
y tengo una imagen demasiado normal  
para que te pueda gustar.  
Sombra aquí y sombra allá,  
maquillate, maquillate.*

MECANO  
«Maquillaje»

Ofrecer la personalidad es un movimiento para ir cada vez más lejos: seguir ese movimiento, ofreciendo cada vez mi mejor yo, un yo atento a ser siempre yo. Este es el mejor camino hacia un amor mayor.

«¿Cuándo te dejé?». «Me abandonó cuando llegó a conocerme como soy».

2. Uno de los errores más frecuentes, y que más hacen sufrir, es *confundir el aprecio con la atracción* que se siente, como pensando «si me atrae es porque le aprecio». Esto puede ser verdad y puede ser mentira. La atracción sexual no es necesariamente manifestación del amor-apreciación. «Me gustas» no significa «te aprecio».

En la mayor parte de los animales superiores el instinto sexual se dirige hacia los órganos sexuales de un individuo del sexo opuesto de la misma especie. Objeto del deseo no es tanto el individuo como sus órganos sexuales. Por otra parte, los órganos sexuales son, en larga medida, intercambiables unos por otros. El puro deseo sexual no está en cuanto tal fuertemente individualizado y puede ser satisfecho en modo aproximadamente igual por individuos diferentes [...]. Cuando hay amor-apreciación «la mirada y la atención se dirigen no hacia los órganos sexuales de la posible meta sexual, sino hacia la totalidad de la persona y, en particular, hacia el rostro».<sup>32</sup>

3. El amor transferido a la esfera del cuerpo tiene sus manifestaciones corporales. Respetar el orden de las cosas supone distinguir:

- a) la apreciación de la otra persona consiste en valorar su persona, un aprecio intemporal y único;
- b) sin embargo, el ámbito corporal es caduco y en sí mismo capaz de realizarse con cualquiera.

Por eso, no sería lógico mezclar estas dos dimensiones, ni ponerlas al mismo nivel. No es verdad, por tanto, que la entrega sexual sea una «prueba» del amor, y no es preciso realizarla ni exigirla como comprobante del aprecio y amor de la otra persona.

«Pero... si no “hacemos” nada, a lo mejor no quiere seguir saliendo conmigo», comentaba una joven. No hace falta mucha inteligencia para darse cuenta de que ahí está fallando algo: es una buena pista para saber qué es lo que realmente «aprecia» el otro.

Sería un error medir el amor por la cantidad y calidad de cuerpo que entrego al otro.

4. Ya que lo que aprecia el amor es la personalidad del otro (el «yo» del otro), es ese aprecio del espíritu lo que dará sentido, iluminará y humanizará la unión material — sexual— con el otro: el espíritu da sentido a la materia, y no a la inversa.

Las manifestaciones corporales del amor son importantes como lenguaje del cuerpo. Son variadísimas: el contacto, la caricia, la madre que estruja a su bebé, la mano del niño que busca la de su padre, el estremecedor primer roce con el primer amor, la mano en el hombro, el ir del brazo,

vamos amarraditos los dos, espumas y terciopelos.

MARÍA DOLORES PRADERA

Estas manifestaciones muestran corporalmente una realidad espiritual, pero:

- a) van después, manifestando; esto es, no van antes, no son necesariamente pruebas, en el sentido de «como hago esto, estoy demostrando esto otro» (como le doy un beso, estoy demostrando que le quiero, por ejemplo);
- b) manifiestan, hablan de algo que existe; pero que existe en realidad, no solo sentimental o emocionalmente. Esto es, un beso a una persona que de manera ocasional viaja en el metro conmigo y por la que en ese momento experimento un pasional enamoramiento no es un beso verdadero; es un beso mentiroso, pues no existe entre nosotros una relación real de unión en el amor que sea la vida de ese beso;
- c) puesto que al entrar el cuerpo en acción, también se activa la dimensión animal del hombre, con sus instintos y pasiones, es fácil que las relaciones corporales tiendan a «desmedirse», no obedezcan a los espíritus, y en vez de ser lenguaje de estos sean búsquedas descontroladas de placer.

Por eso, la relación sexual —unión material— puede ser verdadera o falsa, como puede ser verdadera o falsa la continencia: todo depende de que una y otra reciban el sentido del vínculo espiritual existente entre las personas.

Cuando se dice «con mi cuerpo hago lo que quiero», tendríamos que añadir *Con mi cuerpo hago lo que quiero, y lo que quiero puede ser verdad o mentira*; además, no hay que olvidar que la experiencia demuestra que llega un momento en el que la cosa cambia, y se llega al eslogan invertido: *Mi cuerpo hace conmigo lo que quiere*.

Una entrega corporal que no se corresponda con la verdadera relación espiritual establecida entre quienes se aman —por estar fuera de lugar o tiempo, o por realizarse adulterando la verdad del hecho en sí— va en contra del aprecio y respeto de la persona amada, que no se trata como a un ser humano.

Amar con amor-apreciación es captar el mejor ser posible del otro, y no lo apetecible del otro.

5. El amor-apreciación se vive en forma de respeto: «no quiero hacerle daño», «no quiero que sufra», «no me gusta forzarle», «no quiero usarle para nada»... Y, en positivo, en forma de hacer lo posible para que esa otra persona que ya considero valiosa lo sea más todavía.

6. Ayudan las manifestaciones de aprecio; es más, el amor las necesita. La más elemental es decirse expresamente, con unas u otras palabras, el sentimiento «qué alegría supone para mí que tú existas, simplemente porque eres “tú”, y que seas mío/a».

7. Este amor de apreciación, aplicado a las criaturas con respecto a Dios, es lo que en teología se llama «alabanza»: la criatura goza y se alegra en las cualidades de Dios y de sus obras.

## C. EL AMOR-NECESIDAD

Conviene recordar, antes que nada, que el ser humano tiene su naturaleza propia. Desde que nace hasta que yace bajo tierra, es un ser precario, indigente, necesitado — más aún, «necesitado»—. El hombre vive permanentemente en la necesidad, en función del momento y las circunstancias.

Así, que algo tan esencial al hombre como es el amor se apoye para nacer en la necesidad, es lógico y natural.

C. S. Lewis, para explicarlo de un modo gráfico, parte de la descripción de este hecho en el mundo animal: «La imagen de la que debemos partir es la de una madre cuidando a un bebé, la de una perra o una gata con sus cachorros, todos amontonados, acariciándose unos a otros; ronroneos, lametones, gemiditos, leche, calor, olor a vida nueva.

»Lo importante de esta imagen es que desde el principio se nos presenta como una especie de paradoja. La necesidad y el amor-necesidad de los pequeños es evidente; lo es asimismo el amor que les da la madre: ella da a luz, amamanta, protege. Por otro lado, tiene que dar a luz o morir; tiene que amamantar o sufrir. En ese sentido, su afecto es también un amor-necesidad. Y aquí está la paradoja: es un amor-necesidad pero lo que necesita es dar. Es un amor que da, pero necesita ser necesitado».<sup>33</sup>

### ALGUNAS REGLAS DEL AMOR-NECESIDAD

1. El amor-necesidad, en principio, no se prolonga más allá de lo que dura la necesidad misma: lo único que une a ambos en su relación es precisamente esta; por lo tanto, y en principio, desaparecida la necesidad, se disuelve el amor.

2. Lo anterior no significa que tengan necesariamente esa duración. Es más, es normal que los afectos que nacen en un amor-necesidad generen otros elementos (donación o apreciación) y permitan que ese amor sea duradero o permanente. Basta pensar en el caso del hijo con respecto a su madre.

3. Esto es, en el amor-necesidad puede brotar otra clase de amor. Ahora bien, para que el amor-necesidad dé lugar a otro amor más rico y continúe una vez desaparecida la necesidad, precisa de un «descubrimiento» de algo en el otro, de una confianza hecha al otro o recibida del otro, de un consentimiento. Este proceso a veces es lento e

insensible, y fácilmente lo favorece la ausencia: «Ahora que tú no estás...», «¡Cuánto te echo de menos!», «Ahora que falta es cuando me doy cuenta de...».

Todo hijo es para su padre durante algún tiempo un hijo pródigo: abandona la casa paterna y es en la soledad donde comprende al fin la grandeza de la filiación, esta relación tan alta. Por eso no se debe estar obsesionados por evitar la prueba de la ingratitud; con razón Lacordaire decía a los padres de familia: «Es honor vuestro volver a encontrar en vuestros hijos la misma ingratitud que tuvisteis con vuestros padres y así asemejaros a Dios en un sentimiento desinteresado».

JEAN GUITTON

*Cuando el amor no es romance*

4. Hay aspectos muy elevados del amor-necesidad: cuando se necesita la presencia, la cercanía, la imagen, el contacto... del otro; más aún: el saberse necesitado por el otro, el saberse mirado por el otro..., que necesita mirarme.

*No puedo vivir así  
sin tenerte junto a mí,  
sin poderte acariciar.  
No quiero ya ni pensar  
que te tenga que olvidar.  
¡Pobre, qué será de mí!  
Qué será de mí sin poder soñar contigo,  
qué será de mí sin poder besarte en los labios,  
qué será de mí sin poder decirte «te quiero»,  
qué será de mí sin poder tenerte en mis brazos.*

SIEMPRE ASÍ

5. Aparte, la necesidad puede ser permanente —que se dé siempre—, o recurrente —es decir, que aparezca en situaciones puntuales.

6. Con respecto a Dios, la necesidad nunca desaparece. Lo que sí puede disiparse es la conciencia de esa dependencia y necesidad de Dios. Si uno se hace —o mejor, se cree— autosuficiente, desaparece en él la unión de necesidad con respecto a Dios. Entonces, también puede morir mi amor hacia Él.

### **¿AMAR POR NECESIDAD ES AMAR?**

Es frecuente una cierta resistencia a considerar la necesidad como un elemento del amor. Parece como si quisiéramos que el amor, cualquiera de los amores que vivimos, fuese siempre un movimiento exclusivamente libre tanto en su origen como en su desarrollo día a día y acto a acto. Esto encierra una trampa: el amor sí es siempre libre —si no, no

es amor—, pero no es «pura» libertad.<sup>34</sup> La presencia de la necesidad en la relación de amor se evidencia en la experiencia.

A veces la necesidad está en el origen del amor. Preguntaba a una joven qué tal le iba con «su chico» —lo de novio le parecía un poco hortera.

«Nos amamos un montón.» Y como para demostrarme que es así, añade: «Le necesito, sin él no puedo, me moriría. Y a él le pasa lo mismo».

Lo que ella no sabe —y explicárselo le hubiese resultado insultante— es que todavía no se aman, sino que de momento están enamorados. Si cuidan la relación, van viviendo con madurez, el enamoramiento se convertirá en amor-enamorado, y la necesidad del otro en un verdadero amor-necesidad, que irá dando paso a las otras uniones —donación y apreciación— sin desaparecer él mismo.

También se sitúa al principio la necesidad en el amor de hijos a padres. ¿Quién podría negar que un niño o una niña de cuatro años ame a su madre? Sin embargo, si analizamos qué sentimientos llenan la cámara correspondiente del container, difícilmente encontraremos sentimientos propios de una afectividad amorosa.

Y si esa criatura asistiera a una violenta agresión física contra su madre, sin duda sufriría y lloraría. Pero si de nuevo buscáramos los motivos de esa tristeza, podríamos encontrar motivaciones impregnadas de un claro egoísmo: miedo a quedarse sin ella, al desamparo, a la falta de protección...

Sin embargo, sería injusto acusarle de un comportamiento egoísta. Por el contrario, pienso que sería justo decir que sí le ama. Creo que por tres razones:

- a) La capacidad de amar está condicionada por el mismo desarrollo y madurez de las facultades espirituales del sujeto. Por decirlo llanamente, la madurez del niño en cuestión no da para más.
- b) En una naturaleza necesitada, como es la del hombre, el verdadero egoísmo es el de quien se resiste a necesitar. «En la vida corriente nadie llama egoísta a un niño porque acuda a su madre en busca de consuelo, y tampoco a un adulto que recurre a un compañero para no estar solo. Los que menos actúan de ese modo, adultos o niños, son normalmente los más egoístas. Al sentir el amor-necesidad puede haber razones para rechazarlo o anularlo del todo; pero no sentirlo es, en general, la marca del frío egoísta. Dado que realmente nos necesitamos unos a otros (“no es bueno que el hombre esté solo”), el que uno no tenga conciencia de esa necesidad —en otras palabras, el ilusorio sentimiento de que “es” bueno para uno estar solo— es un mal síntoma espiritual, así como la falta de apetito es un mal síntoma médico, porque los hombres necesitan alimentarse.»<sup>35</sup>
- c) La necesidad del niño no es resolver su desamparo o su protección sin más; de hecho, si cualquier otra persona le toma en brazos en el momento y le protege, el niño puede llorar de manera más desesperada todavía. No quiere

simplemente sentirse protegido y que le cuiden, quiere el cuidado de *su* madre, de aquella persona y no el de otra. Podríamos decir que no llora por una necesidad suya, sino por una necesidad «de ti». El amor-necesidad tiene necesidad del tú concreto al que se ama; o dicho de otro modo, el amor-necesidad va acompañado de un aprecio —amor-apreciación— del otro.

Aunque el caso del niño presenta mayor claridad, sería un error limitarlo al menor de edad. Lo mismo, aunque en proporciones distintas, ocurrirá con quien, teniendo un cuerpo cargado de más años, disponga de un desarrollo y madurez de las facultades espirituales elementales.

Hemos tomado el ejemplo de hijos a padres porque es el amor que con mayor claridad encuentra al principio la necesidad, como punto de partida —el niño antes de amar necesita de sus padres—. El caso de la relación del hombre con Dios —relación de hijo con Padre— es el mismo. Pienso que ahora puede comprenderse el error que encierran los frecuentes comportamientos así descritos: «Yo trataba a Dios, pero dejé de practicar porque solo acudía a Él para pedir en situaciones de apuro. Me parecía incoherente y corté». ¿No es más incoherente que la criatura, en situación adversa o peligrosa, deje de pedir ayuda a quien se la pueda dar, su Creador? ¿No es verdad que puedes estar matando un amor-necesidad que, aunque tenga presencia del egoísmo, es natural, bueno y menos egoísta que el encerramiento absoluto sobre uno mismo? ¿No es verdad que por el desarrollo espiritual y conocimiento de Dios que se tiene, la relación de amor con Él no puede ir —de momento— más allá del amor-necesidad?

#### «NO SÉ SI LE QUIERO O SI LE NECESITO»

«No sé si le quiero o si le necesito.» Es frecuente oír expresiones de este tipo. Si la analizamos, encontramos lo siguiente:

- a) aparece una disyuntiva —«o»—, como si se tratara de dos formas excluyentes de unirse a la otra persona;
- b) se esconde una valoración negativa de una unión por necesidad, como si la necesidad desmereciera el amor; esto es, como si el amor fuese menos verdadero, menos puro, por necesitarse.

La necesidad no tiene por qué devaluar al amor. Es bueno percatarse de que en casi toda relación de amor, este y la necesidad se entremezclan de tal modo que resulta difícil trazar la frontera entre ambos. Un amor platónico, solo espiritual, estaría desencarnado;

apenas es posible dada nuestra sensibilidad, nuestro ser corporal, dadas nuestras necesidades, viviendo en nuestro mundo.

Una pintada callejera, con ánimo de protesta y rebeldía, decía así: «Muera el self-made-man. Muera el self-made-woman». Estoy de acuerdo.

La necesidad es, en muchas ocasiones, la raíz que origina y mantiene vivo al amor humano. No hay amor sin necesidad. El amor del hijo a la madre, sin referencia a esta necesidad, deja de ser «a una madre». La búsqueda de satisfacer la necesidad de amar y de ser amado, en muchas ocasiones es la raíz del enamoramiento. La necesidad es natural y buena.

Por otro lado, la necesidad, como forma de estar unidos, siempre va en aumento hasta el final de la vida. ¿Quién no conoce algún caso de matrimonios que tras compartir toda una vida, al fallecer uno de ellos, el anciano viudo muere de soledad «de ti»? ¿No es eso, acaso, un verdadero amor-necesidad? ¿No es amor-necesidad lo que tantos santos han dicho y vivido: «Prefiero que me quiten la vida antes que a mi Dios»?

Cuentan que en cierta ocasión le dijo Dios a santo Tomás:

—Has escrito bien sobre mí, Tomás. ¿Qué quieres de premio?

—Nada distinto de Ti —le contestó.

Es bueno cuidar las necesidades que generan el amor. Pero, a la vez, el amor-necesidad debe estar en su sitio.

## NECESIDADES POSESIVAS Y NECESIDADES APRECIATIVAS

¿Toda relación de necesidad es amor-necesidad? ¿En qué se diferencian las *necesidades verdaderas*, de las que estamos hablando, de otras necesidades que nada tienen que ver con el amor? Se distinguen en que hay una cierta presencia, más o menos consciente, del amor-apreciación. Esto es, el amor-necesidad es aquel en el que se da una necesidad apreciativa: a la persona a la que me une tal necesidad yo la aprecio en cuanto es, en cuanto se une a mí *gratuita y necesariamente al mismo tiempo* en esa necesidad.

La «necesidad apreciativa» es una «necesidad de ti», el centro de esa necesidad lo ocupa el tú necesitado.

Esta es la razón por la que fácilmente un amor-necesidad, con el cuidado de la relación y con la madurez de los implicados, da paso a una más rica relación de amor.

Sin embargo, una «pura necesidad» consentida, una «pura necesidad» dirigida por un egoísmo consciente, una «pura necesidad» de *egoísmo-ordeñante*, es una «necesidad posesiva», que nada tiene que ver con el amor-necesidad. El centro de la «necesidad posesiva» lo ocupa el yo que necesita.

Es más, esta necesidad posesiva es una de las enfermedades que amenaza en muchos casos a una sana relación de amor; por ejemplo, cuando la necesidad se dispara y se trata a la otra persona como un derecho exclusivo, cosificándolo con el afán de satisfacer la necesidad de poseerlo. Es entonces cuando se disparan los celos, el afán de vigilar y de un morbosamente poner a prueba al otro.

---

EN EL AMOR-NECESIDAD...

---

- La necesidad «de ti» es elemento objetivo de la unión.
- La necesidad y el amor se entremezclan.
- Fácilmente da lugar a una relación de amor más rica.
- Es bueno cuidar la necesidad que lo genera.
- La necesidad es apreciativa, no una egoísta necesidad posesiva.

### **¿CÓMO SE SIENTE EL AMOR-NECESIDAD EN SOLITARIO?**

Cuando el único elemento objetivo del amor es la necesidad, ¿qué sentimientos llenan la parte correspondiente del container? De ordinario, el amor no se siente, no se detecta su presencia, no se individualiza su sentimiento; en todo caso no se siente más que como necesidad. El sentimiento amoroso está como dormido; es como un amor naciente, que todavía no se hace oír con lloros y pataleos; si se cuida y se alimenta, despertará.

Para concluir, podríamos afirmar que el amor-necesidad se puede sentir subjetivamente como cualquiera de los tres sentimientos: como amor-enamorado (¡cómo gusta notar la necesidad del otro!), como amor-tranquilo (se vive pacíficamente el necesitarse y como algo dado), como amor-crítico (cuando no hay otra unión —porque fallan la donación y el aprecio, y lo único que queda es la «necesidad» del otro— la necesidad duele).

**EL ENVOLTORIO DE LA VOLUNTAD**

¿Qué es el amor humano? Un impulso de vida que se reflexiona, se interioriza y se eleva a lo espiritual. En la superficie, la juventud, la belleza, la pasión, el placer. En el primer nivel de profundidad, la alegría, el honor, la confianza, la estima, el respeto amoroso, la generosidad tierna, el afecto firme y cordial.

JEAN GUITTON  
*Mi testamento filosófico*

Una vez que nos hemos ocupado de las dos cámaras del container que representa el amor, pasamos a lo que en su momento llamamos «las paredes» del container: el acto de voluntad, el querer amar.

«Supongamos que un ladrón de perros fuera a decir que tan pronto como el hombre se cansa de su perro deja el perro de ser suyo, y deja el amo de ser responsable de él. Supongamos que dijera que solo por codiciar el perro podría de inmediato hacerse moralmente dueño del perro. La respuesta sería que la única manera de hacer a los hombres responsables de los perros consistió en hacer de esa relación una relación legal, independiente de los gustos o aversiones del momento.

»Supongamos que un ladrón dijera: “Siento reverencia por la propiedad privada, respeto la propiedad privada; pero estoy convencido de que el señor Gómez no estima realmente su colección de cucharas de plata como tales objetos sagrados deberían ser estimados; por lo tanto, han cesado de ser su propiedad; en realidad ya han pasado a ser mi propiedad, porque yo aprecio su carácter tan precioso como ninguna otra persona puede hacerlo”.

»Supongamos que un asesino dijera: “¡Nada puede ser más amable y admirable que la vida humana vivida con un debido sentido de su oportunidad, algo que no tiene precio! Me da pena observar que últimamente el señor Gutiérrez tiene un aspecto decididamente cansino y melancólico; una vida aceptada en este espíritu deprimido y desmoralizador no puede ser ya llamada verdaderamente vida; es mi propia alegría de vivir, exuberante y tal vez exagerada, la que debo satisfacer cortándole el cuello con un cuchillo de cortar carne”.»<sup>36</sup>

Comienzo el capítulo con estas tres «suposiciones» de Chesterton, pues resultan gráficas. En las tres se describe la unión afectiva: el afecto de un dueño con su perro, de otro con su colección de cucharas, de un asesino y de su víctima con la vida. Si el afecto, si la realidad afectiva es la que dirige en exclusiva la forma de actuar..., se cae en auténticas aberraciones: si yo, afectivamente, me canso de mi perro, el perro no deja de

ser mío, y no dejo yo de ser responsable de él; si a otra persona le encanta mi perro, incluso le gusta más que a mí, no por eso pasa a ser suyo, y así con los otros casos.

Y es que a los sentimientos —a la afectividad— no les corresponde establecer relaciones estables; no les corresponde porque no es ese el papel del corazón. De forma simple e inexacta, podríamos decir:

- El corazón siente.
- La cabeza piensa.
- La voluntad decide.

Toda historia de amor tiene un punto central, hacia el que todo se orienta antes de él, y al que de continuo se vuelve después. Una historia de amor es como una enorme colección de círculos concéntricos, círculos que se abren alrededor de un algo minúsculo. Como ocurre en cualquier gran estadio de fútbol: veintidós personas en ropa de deporte, gradas, palcos y tribunas, grandes torres de iluminación y tableros electrónicos, cámaras y equipos de filmación, taquillas, parkings, televisores, aficiones, quinielas, clubes..., toda una serie de elementos que se abren y giran alrededor de algo tan pequeño como es un balón.

O como ocurre en un laboratorio científico de investigación: alrededor de una minúscula célula se abren círculos de científicos, ayudantes y estudiosos, sofisticados aparatos electrónicos, cámaras frigoríficas, ordenadores, estudios realizados, bibliotecas... y un enorme conjunto de elementos. Pues bien, una historia de amor es algo semejante: un numeroso conjunto de círculos concéntricos que giran alrededor y están en función de una pequeña partícula como son las tres palabras «sí, te quiero».

Alrededor de esas breves palabras comenzaron a dibujarse hace tiempo esos círculos: cuando se conocieron los dos, todas las maniobras de conquista del uno al otro, conversaciones, conocimiento mutuo, idas y venidas, familias, planes a corto plazo, sospecha de algo a más largo plazo, compromisos, donaciones, regalos, una decisión de entrega, comunicación a las familias, fecha para decirse el «sí» definitivo, piso... Mil hechos que anteceden y otros mil que suceden a un algo tan minúsculo en el tiempo como el decir «sí». Los círculos continuarán dibujándose, con la fiesta, la celebración y en cada uno de los días que la vida nos permita.

El gran acontecimiento de cualquier historia de amor es ese «sí»; un sí de aceptación y donación, lleno de repercusiones y consecuencias personales, sociales y jurídicas, un sí que —en el caso del matrimonio cristiano— lo toma Dios y lo fortalece haciendo de él un sacramento. Un «sí» que cambia las personas y las vidas, y que lleva a gritar a tantos con Unamuno: «¡Bendito el día en el que me casé!», y que lleva a recordar

a tantos con el anciano san Juan el momento en el que dijo sí a Cristo: «¡Eran las cuatro de la tarde!».

Quien dice «sí» es la voluntad. Ahora bien, el sí que pronuncian los labios es informativo: dice en alto, a ti —a solas o ante testigos—, algo parecido a no sé si lo he elegido o me ha sucedido sin poderlo evitar, pero sí, te quiero; te necesito, te aprecio, te acepto, estoy deseando darte. Ahora informo de que mi voluntad ha decidido «sí, quiero amarte» (y por supuesto que para siempre).

### ALGUNAS REGLAS DEL «SÍ, TE QUIERO»

Quedó dicho que hay amor en cuanto la voluntad decide libremente asumir aquel proceso de amor que se despertó tiempo atrás, de forma natural o espontánea —por necesidad, apreciación o, incluso, donación—. La voluntad es la que firma, la que decide «sí, quiero amarte».

1. El «sí» es al ser del otro, no a su forma de ser. Por eso los cambios del otro no podrán quitármelo, ni restarán nada al compromiso de amor.

*No escojas solo una parte,  
tómame como me doy,  
entero y tal como soy,  
no vayas a equivocarte.*

JOAN MANUEL SERRAT  
«Enteramente tuyo»

2. El «sí» constituye el amor, y asume unas condiciones —las de la naturaleza del amor—, y se compromete. A partir de entonces, esta promesa obliga —se constituye el «amor obligado» al que nos referimos al hablar del amor-tranquilo—, y establece unos bienes a los que la otra persona tiene derecho: los llamados «bienes debidos».

El que no se determina a amar para siempre, es imposible que ame tan solo un día.

JUAN PABLO II

3. Cada «sí» constituye lo que afirma; esto es, obliga solo a lo que afirma. En el amor entre hombre y mujer es este «sí», manifestado expresamente, aceptando las exigencias del amor —tú, enteramente y para siempre, con la fecundidad propia del amor—, el que constituye de hecho el matrimonio.

Si una persona le dice a otra que le ama, el mismo lenguaje supone la expresión «para siempre». No tiene sentido decir: Te amo, pero probablemente solo me durará unos meses, unos años, mientras sigas siendo simpática y complaciente, o no encuentre otra mejor, o no te pongas fea con la edad. Un «te amo» que

implica «solo por un tiempo» no es un amor de verdad. Es más bien un «me gustas, me apetece, me lo paso bien contigo, pero ni por asomo estoy dispuesto a entregarme entero a ti, ni a entregarte mi vida».<sup>37</sup>

En el amor de padres a hijos este «sí» se dijo expresamente —aunque de modo implícito— en el «sí, te quiero». En el amor de una persona con Dios este «sí» es el que constituye el compromiso vocacional —el compromiso a vivir una vida cristiana, por ejemplo, se manifiesta muchas veces a Dios, sin ir más lejos, en cada eucaristía, aunque pueda haber otros síes más específicos y concretos.

4. Hay otros síes previos: «sí» a conocernos, «sí» a ser amigos íntimos, exclusivos o formales mientras no diga lo contrario ninguno de los dos, «sí» a compartir de momento nuestras vidas conociéndonos mejor, «sí» a ser novios, «sí» a unos determinados compromisos con Dios. Estos síes también constituyen lo que afirman, y obligan solo a lo que afirman.

5. Los demás, la sociedad, el Estado..., poco suman o restan. El amor se constituye en la intimidad, y se obliga en la intimidad. Y no hay institución humana —ni el Estado con el divorcio civil, ni la familia, ni ninguna otra instancia— que pueda dispensar de las obligaciones que el «yo» ha creado. Y es que el amor es así.

... el amor es eterno aun cuando solo es eterno por un mes. Siempre deja detrás la impresión de algo roto y traicionado.

MARK TWAIN  
*David Copperfield*

6. La voluntad constituye lo que afirma. Obliga solo a lo que afirma. Y la voluntad es la garantía, el seguro de vida del amor constituido. La voluntad «firma» un contrato por el que constituye un amor. La voluntad libre capaz de pactar es el muro que envuelve el amor, y no solo lo defiende y lo protege, sino que lo funda.

7. Esta protección es eficaz tanto ante las amenazas que le puedan venir desde dentro —de la cámara de un sentimiento inestable y de una unidad cambiante— como de las que le puedan venir desde fuera.

8. Una vez la voluntad ya está determinada, ya ha firmado con su «sí», los actos que va realizando van creando hábitos de lealtad, con perseverancia; estos hábitos son el refuerzo de esa primera pared del container: la fidelidad.

**6**

**DOS Y UNO, UNO Y DOS**

Envejecer en amor, decía Victor Hugo, es identificarse. Pero exagera. La identidad no puede ni debe existir; lo apetecible es el acuerdo contrastado entre dos personas solitarias, continuando siendo cada una ella misma, respetando la profundidad del otro y su esencia desconocida e incommunicable.

JEAN GUITTON

*Cuando el amor no es romance*

Después de haber tratado de cada uno de los elementos del container con que describíamos gráficamente el amor —los dos compartimentos y el muro que lo constituye—, pasamos a tratar una característica del amor, una característica de esa peculiar unión que se da entre los amantes.

El verdadero amor se define por estos dos principios:

- a) la *unidad* —los dos son uno—;
- b) y la «*otreidad*»<sup>38</sup> —cada uno de los dos sigue siendo otro; a pesar de la unidad, el otro sigue siendo un alguien distinto a mí—. Es verdad que el amor une, y es la unidad el elemento objetivo del amor. Pero esta nunca puede anular al otro, no confunde a los dos. Esta unidad es un hecho, del mismo modo que uno establece un hecho cuando dice que una chaqueta y un pantalón son un solo traje, o que una cerradura y su llave son un solo mecanismo».

Pero siguen siendo dos: dos en uno, al mismo tiempo que son uno en dos. Si la unidad no respeta la «otreidad», o la «otreidad» no permite la unidad..., el amor no puede vivir.

## EL GRAN EQUILIBRIO DEL AMOR

El amor solo se da entre personas virtuosas.

ARISTÓTELES

Todos queremos amar, y amar bien: en eso nos va la vida, la vida feliz. ¿Es difícil amar? Tenemos que contestar que, en principio, no lo es, ya que se trata de algo natural, que uno hace sin necesidad de estudios ni reflexiones previas; amar está al alcance de todos. Ahora bien, se puede amar bien y se puede amar mal.

Y ¿amar bien, de hecho, es fácil o difícil? Depende de la persona. Veamos. Para la persona recta —«virtuosa», dice Aristóteles— amar bien es lo espontáneo y natural. Pero para quien no es recto, para el viciado, resulta muy difícil.

¿Qué es amar bien? Guardar el equilibrio del amor que consiste en establecer una gran unidad de aprecio, donación y necesidad del otro, al tiempo que sabe respetar que el otro sea el otro —la alteridad.

La última princesa de la corte otomana, adolescente, escribía en su diario una exclamación llena de perplejidad:

¡Ah!, siempre somos culpables, o porque no amamos lo suficiente, o porque amamos demasiado.<sup>39</sup>

Es expresivo, aunque sea inexacto. No es cuestión de que no se ame lo suficiente — amar poco, no unirme, no dar toda mi capacidad afectiva—, ni de amar demasiado — amar mucho, con entrega total, no dejando nada de mí fuera de esa relación—: es cuestión de amar bien. Dos en uno, y uno en dos.

## LOS AMORES POSESIVOS

Hay amores que matan.

Si amar bien es fuente de gozo y felicidad, amar mal es fuente de sufrimiento y de muerte. Y si es verdad que «hay amores que matan», no es porque quieran matar, sino porque no saben amar. Los amores posesivos matan, oprimen, ahogan.

Todo amor se constituye sobre la unidad. El amor posesivo deriva de un amor-necesidad y un amor-donación mal entendidos:

- a) El amor-necesidad hunde sus raíces en una necesidad que lleva a *necesitar ser necesitado*. Cuando alguien nos quiere, sentimos que valemos la pena. Y esa persona se convierte, con facilidad, en la base de nuestra confianza en nosotros mismos. No es entonces de extrañar que lleguemos a necesitar de esa persona como del aire para respirar. Y el mínimo indicio de que no nos quiere, o de que nos quiere menos, desencadena en nosotros una reacción de autodefensa, que si no se controla con la voluntad, da lugar a un afán posesivo exagerado. De algún modo, pues, la posesividad está emparentada con la autocompasión y lleva a acaparar y a no dejar libres a los demás. El

amor de una persona históricamente posesiva habla de sí mismo, su amabilidad es un reproche, su entrega busca compasión y agradecimiento, sus actos persiguen la admiración, pretende hacerse imprescindible.

b) El amor-donación hace entrega de uno al otro. Pero no puede interpretarse la donación del otro como una mercancía que se me entrega, como unos zapatos que me he comprado, objetos que son míos y de los que dispongo según mi capricho.

¿Qué prefieres, tener un perro o un hermanito? Un perro. ¿Por qué? Con el perro puedo hacer lo que quiera; con el hermanito no.

c) El amor-apreciación es el que tiene la clave de este difícil equilibrio: saber aceptar la donación del otro. Por eso es verdad que solo puede vivir el amor sobre la base del respeto. No es «algo» que se me da, sino «alguien» que se me entrega.

Quien ama bien, cuando recibe la entrega del otro, sabe que:

---

*dándose pide que le apruebe, no que lo manipule;*

---

*dándose me condiciona, no aumenta mi dominio;*

---

*dándose aumenta mis deberes, no mis derechos.*

---

El «te comería» propio del amor debe ser bien entendido. Es verdadero amor en cuanto expresa el deseo de la mayor unidad de las posibles. Pero dejaría de serlo si exigiese la destrucción del otro, como se destruye el alimento que se come. El amor respeta al otro.

Refiriéndose a su difunta mujer, escribe C. S. Lewis:

La realidad ya no está aquí para hacerme un chequeo, para agarrarme por las solapas, como ella, la real Hellen, hizo tantas veces, tan de sopetón, a base de ser tan palmariamente ella y no yo. El regalo más precioso que me hizo el matrimonio fue el de brindarme un choque constante con algo muy cercano e íntimo pero al mismo tiempo indefectiblemente otro y resistente, real, en una palabra.<sup>40</sup>

El amor ama al tú, y desea que sea él mismo. Devorar el tú, sin embargo, es una tentación en la que fácilmente cae el impetuoso deseo de unidad.

Respetar su forma de ser, su libertad, su intimidad. Amar no es poseer. La pretensión de poseer a la persona amada (fenómeno cada vez más frecuente: madres y padres posesivos, amigos y amigas posesivos) es tan contraria a la naturaleza del amor que, si no se saca a tiempo ese puñal, acaba matándolo.

El amor tiene por condición la libertad.

GEORGES CHEVROT

El amor une, a tiempo que deja ser al otro. Suele decirse que es bueno discutir de vez en cuando. Las discusiones, el tirarse los trastos a la cabeza, tienen la raíz precisamente en este ser dos: cada uno, a pesar de amarse, sigue siendo una persona distinta. Las discusiones manifiestan la otredad, pero no matan la unidad; como cuenta André Maurois:

Edmond y Thierry disputaban continuamente, pero no podían pasarse el uno sin el otro. Edmond decía: «Thierry siempre me molesta». Pero si Thierry pasaba dos días fuera de casa, Edmond parecía un alma en pena. Thierry decía: «Edmond es demasiado brutal». Pero si Edmond enfermaba un día, Thierry enfermaba a su vez.

## **ENFERMEDADES DEL AMOR**

Todo lo que tiene vida puede enfermar. La vida supone la armónica unidad de distintos elementos y funciones que dan capacidad de automovimiento. La enfermedad aparece cuando alguno de esos elementos falla e imposibilita el normal funcionamiento del conjunto.

Un organismo que se dispara en la producción de glucosa, o que genera menos glóbulos blancos de los precisos..., enferma. En el amor, cualquiera de los elementos tratados que se ausente o se desarrolle desproporcionadamente hace enfermar el amor.

A lo largo de esta obra ya han ido saliendo distintos peligros o posibles enfermedades. Algunas de ellas son:

#### **A. EL VICTIMISMO Y LA SEÑORA ATAREADA**

Una enfermedad relativamente fácil de darse en personas con gran capacidad de entrega y sacrificio es la que podríamos llamar el «victimismo». El amor-donación se desmadra. El amor-donación debe dar, y alimentar continuamente el fuego del amor con los nuevos troncos que son las nuevas donaciones. Y dar una al amado.

Pero el corazón es capaz de una trampa sutil:

Dar para atar,  
dar para crear una dependencia,  
dar para lograr ser imprescindible,  
dar para estar satisfecho de sí mismo,  
dar para sentirse entregado...

Esta intención oculta, y a veces inconsciente, hace que el dar no genere amor, sino que lo destruya. Cuando el amor-donación necesita dar, y se desmadra, da porque necesita que le necesiten. Teme que dejen de necesitarle, y pretende resultar imprescindible.

El amor-donación, para no enfermar, deberá estar atento a dar con la íntima decisión de poner a quien recibe en una situación tal que ya no necesite lo que le damos; deberá estar atento a dar para que el otro goce de su persona, de sus cualidades; dar al otro, atento a que el don no tenga anzuelo —«si lo coge quedará enganchado»—, ni cadenas —«le fuerzo a que acepte y así le obligo a tenerme presente».

Del mismo modo que algunas enfermedades se delatan por la fiebre, otras por determinados dolores, etc., los síntomas de esta enfermedad del amor suelen ser el sentirse y mostrarse como víctima, el «morir innecesariamente» dándose en actos de amor. Lo único que satisface es el sentirse «consumido» en la entrega.

C. S. Lewis describe irónicamente esta enfermedad a través del personaje que llama «la señora Atareada».

«La señora Atareada decía siempre que ella vivía para su familia y no era falso. Todos en el vecindario lo sabían. “Ella vive para su familia —decían—. ¡Qué esposa, qué madre!” Ella hacía todo el lavado; lo hacía mal, eso es cierto, y estaban en situación de poder mandar toda la ropa a la lavandería, y con frecuencia le decían que lo hiciera; pero ella se mantenía en sus trece. Siempre había algo caliente a la hora de comer para quien estuviera en casa; y por la noche siempre, incluso en pleno verano. Le suplicaban que no les preparara nada, protestaban y hasta casi lloraban porque, sinceramente, en verano preferían la cena fría. Daba igual, ella vivía para su familia. Siempre se quedaba levantada para esperar al que llegara tarde por la noche, a las dos o a las tres de la mañana, eso no importaba; el rezagado encontraría siempre el frágil, pálido y preocupado rostro esperándole, como una silenciosa acusación. La cual llevaba consigo que, teniendo un mínimo de decencia, no se podía salir muy seguido.

Además siempre estaba haciendo algo; era, según ella (yo no soy juez), una excelente modista aficionada, y una gran experta en hacer punto. Y, por supuesto, a menos de ser un desalmado, había que ponerse las cosas que te hacía.

La señora Atareada, como ella misma decía a menudo, “se consumía toda entera por su familia”. No podían detenerla. Y ellos tampoco podían —siendo personas decentes como eran— sentarse tranquilos a contemplar lo que hacía; tenían que ayudar: realmente, siempre tenían que estar ayudando, es decir, tenían que ayudarla a hacer cosas para ellos, cosas que ellos no querían.

»Dice el Párroco que la señora Atareada está ahora descansando. Esperemos que así sea. Lo que es seguro es que su familia sí lo está.»<sup>41</sup>

El victimismo es una enfermedad que acecha tanto en la relación de amor con otras personas, como en la entrega a otros por Dios.

## **B. NO LE TRAGO: DEL AFECTO A LA AVERSIÓN**

«Un mecanismo comportamental a distinguir netamente de la agresión intraespecífica es el *odio*, feo hermano menor del amor entrañable. Al contrario que la agresión habitual, el odio va dirigido hacia un individuo determinado, exactamente igual que el amor, y es lo más probable que presuponga la existencia de este: solo se puede odiar verdaderamente cuando primero se ha amado y, aun cuando se niegue, se sigue amando.»<sup>42</sup>

El sentimiento afectuoso positivo por la persona amada puede cambiar de signo y volverse tercamente negativo.

El afecto no es propiamente amor, pero está en su base: uno se lo encuentra. También de forma natural se siente ese «des-afecto», ese rechazo a la persona que antes se amaba.

Cabe que, sin darnos cuenta, cambie de signo, y el afecto se convierta en una especie de aversión que lleva a que todo lo que se refiera a esa persona me resulte insoportable. La aversión se comporta como el afecto: no sé cuál es su origen, ni el verdadero motivo, pero es algo que ahí está, y que lo vivo como algo constante, de cada día, de forma inconsciente e insistente. «¡No le trago!»

Puede deberse a dos causas: una, que el trato haya deformado mi mirada. Sin advertirlo, los defectos y «cadaunadas» de la persona amada ahora me molestan. Se sufre una transformación:

- a) al principio no les daba importancia; los consideraba como cosas tuyas, que incluso me hacían gracia. Ante los defectos era frecuente exclamar benévolamente: «¡pero cómo es!»;
- b) ahora han pasado a ocupar el primer plano, llenando casi la pantalla entera. Cuando le miro, casi solo veo esos rasgos negativos, que ocultan todo lo bueno y valioso que antes apreciaba. Además, del mismo modo que antes le excusaba sin esfuerzo, ahora le acuso: «¡Parece que le da igual, y lo hace adrede, y no se esfuerza!».

Obligarse a fijar nuestra mirada en sus cosas positivas durante un tiempo largo (avivar el amor-apreciación) será capaz de despertar de nuevo ese afecto necesario para la salud y supervivencia del amor.<sup>43</sup>

El segundo motivo lo tratamos en el punto siguiente.

### **C. PODEMOS DECIRNOS CUALQUIER COSA**

Pensar que basta con lograr que el amor tenga vida es un error. El amor no es inmortal. Necesita cuidados.

Es cierto que una de las características más bellas del amor es que siempre es inmerecido: «No tiene por qué amarme... y me ama». Pero que en su origen sea inmerecido, que me ame sin tener por qué amarme, no quiere decir que sea exigible, como si dijésemos: «Haga yo lo que haga, debe seguir amándome».

El amor comenzó porque yo era amable; si me hago insoportable, estoy quitando la leña al fuego. El amor enfermará.

Malas caras, afirmaciones dogmáticas, manías incómodas, interrupciones groseras, hacer burlas de cosas que el otro toma en serio —a veces sobre religión o política—, alusiones insultantes a sus amigos o a sus familiares...

«Si uno preguntara a una de esas personas insoportables —no todas, evidentemente, son padres de familia— por qué se comporta de ese modo en casa, podría contestar: “Oh, no fastidie, uno llega a casa dispuesto a relajarse. Un tío normal no está siempre en su mejor momento. Además, si un hombre no puede ser él mismo en su propia casa, ¿entonces dónde? Por supuesto que no queremos andarnos con fórmulas de urbanidad en casa. Somos una familia feliz. Podemos decirnos ‘cualquier cosa’ y nadie se enfada; todos nos comprendemos”».

Todo esto, de nuevo, está muy cerca de la verdad, pero fatalmente equivocado. El afecto es cuestión de ropa cómoda y distensión, de no andar con rigideces, de libertades que serían de mala educación si nos las tomáramos ante extraños. Pero la ropa cómoda es una cosa y llevar la misma camisa hasta que huele mal es otra distinta. Hay ropa apropiada para una fiesta al aire libre, pero la que se usa para estar en casa también debe ser apropiada, cada una de manera distinta. De igual forma, existe una diferencia entre la cortesía que se exige en público y la cortesía doméstica. El principio básico para ambas es el mismo: “que nadie se dé a sí mismo ningún tipo de preferencia”. Existen normas de buenos modales. Mientras más familiar es la ocasión, menor es la formalidad; pero no por eso ha de ser menor la necesidad de educación».<sup>44</sup>

Los grandes amores se levantan con mil detalles inapreciables, y se desploman despreciando esos mismos mil detalles.

## D. LOS CELOS

El *Diccionario de la Lengua Española* refiere dos acepciones que nos interesan:

Celo: recelo que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda llegue a ser alcanzado por otro.

Celos: sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra.

El amor que no respeta la otredad se muestra voraz y posesivo. Se manifiesta con los celos: tememos que alguien que era nuestro, de repente (por algún molesto intruso), deje de serlo. Nos sentimos amenazados, traicionados; o mejor, sentimos amenazada nuestra «posesión absoluta» de la persona amada.

Podríamos distinguir dos clases de celos: unos malos y otros buenos.

- a) Los malos celos son celos «de» alguien. Esto es, un amor-necesidad enfermo y posesivo, que quiere poseer a alguien para sí solo y que no está seguro de

esta posesión.

- b) Los celos buenos —solemos hablar de estos en singular: celo— son celos «por» alguien, a favor de alguien. Esto es, un fuerte movimiento de defensa contra todo aquello —sean otras personas, sean circunstancias o cosas— que puede dañar de algún modo a la persona amada. Estos celos son la consecuencia inmediata y lógica del amor-apreciación.

En la novela *El velo de Verónica*, la protagonista tiene celos de Enzo, un joven al que su abuela le prodiga un afecto y cariño grandes, afecto y cariño que ella pretende recibir en exclusividad. En un momento determinado, se entera de la historia de este joven, y le resulta lógica y buena la protección de su abuela hacia Enzo. Se arrepiente, y su reacción, entonces, es determinante:

Y entonces incluí decididamente a Enzo, con una resolución solemne, en el amor a mi abuela. Fue uno de esos maravillosos e irrevocables actos de amor y de voluntad por los cuales, en un solo momento, puede algo transformarse completamente dentro de nosotros, de tal modo que nunca volverá a ser como era.<sup>45</sup>

Normalmente no será suficiente un solo y aislado acto de amor y de voluntad, como en el caso de esta nieta celosa. Pero sí hace falta una primera resolución solemne — como dice ella—, acompañada en lo sucesivo de renovación de ese acto cada vez que se nota que vuelven a despertar los sentimientos enfermizos.

Esta deformación del amor-necesidad, que se transforma en amor posesivo, si no se corta crece como una enredadera, viéndose afectado por todo lo que hace relación a la persona que se pretende poseer en exclusividad.

Otro ejemplo: «Pocas cosas en la pacífica vida corriente de un país civilizado se acercan más a lo perverso que el rencor con que toda una familia no creyente mira al único miembro de ella que se ha hecho cristiano, o la manera cómo toda una familia de bajo nivel cultural mira al único hijo que da muestras de convertirse en un intelectual. No se trata, como yo antes pensaba, del odio espontáneo, y en cierto modo desinteresado, de la oscuridad hacia la luz. Una familia observante en la que uno de sus miembros se ha vuelto ateo no siempre se comportará mucho mejor: es la reacción ante la deserción, ante el robo, pues algo o alguien nos ha robado a nuestro hijo o hija. El que era uno de los nuestros se ha convertido en uno de ellos, de los otros. ¿Quién tenía derecho a hacer una cosa así? Él es nuestro. Una vez que el cambio ha comenzado, ¡quién sabe dónde pueden ir a parar las cosas! (¡Y pensar que éramos tan felices, y estábamos tan tranquilos, sin hacer daño a nadie...!)».<sup>46</sup>

Los celos son una fábrica de resentimientos y de desconfianzas que destruyen a la persona y, por supuesto, al amor.

## **E. «AMABA ESTAR ENAMORADO»: NO A TI**

¿Por qué a veces los matrimonios tienen una vida tan corta? El viaje de novios y... poco más.

Ya hablamos del carácter casi divino del enamoramiento. Es tan fascinante que es posible amar *el hecho de estar enamorado*, amar ese estado feliz, el vivir fuera de uno mismo. La persona amada, entonces, no es más que una oportunidad de que yo viva esta sensación, pero no es sobre quien cae mi pasión amorosa.

Si las cosas son así, en cuanto el amor-enamorado da paso al amor-tranquilo o al amor-crítico, uno se siente defraudado, vacío. La otra persona ya no sirve. Sobra... porque nunca ha estado. Ese amor nació enfermo.

## **F. CRISIS PERSONALES QUE AFECTAN AL AMOR**

De las crisis del amor, o el amor-crítico, ya hablamos. Pero la persona puede atravesar innumerables crisis en cualquiera de sus otras dimensiones: por cuestiones de la familia, del trabajo, de carácter, de salud, de aceptación o rechazo, de edad... Aunque ellas no tienen que ver en sí con el amor, es posible que afecten al amor.

«Por la noche, todos los gatos son pardos.» En la noche del sufrimiento, es posible que injustamente echemos la culpa al amor de asuntos que no tienen que ver con él. Y acaban pagando justos por pecadores.

**8**

**EL RECONSTITUYENTE  
DE LAS CINCO AES**

Si todo lo que tiene vida puede enfermar, también es verdad que todo lo que tiene vida se puede fortalecer. Para eso, es bueno echar mano de los reconstituyentes. La cámara del container que admite nuestra ejercitación es la cámara de la unión, como ya dijimos. Ahora, más en concreto, proponemos el reconstituyente de las cinco «aes»: alegría, ahora, aquí, amabilidad, aceptación.

Son cinco «disciplinas», cinco tablas de ejercicio en las que obligarnos, en las que forzarnos a crecer.

## A. LA DISCIPLINA DE LA ALEGRÍA

El año pasado ha sido para mí fatal; se me ha cerrado con déficit, habiendo tenido que recurrir a oficios de un buen amigo por no deshacer mi seguro. Mis excursiones a Galicia y Andalucía, aunque me pagaron viaje y estancia, me costaron bastante. Pero este año se me presenta mejor. Tengo más sueldo y mis trabajos aumentan. Sin embargo, he observado que la serenidad y alegría de mi espíritu coinciden con los períodos de apuros pecuniarios. Luego está mi mujer, que por nada se acongoja, que guarda su niñez perdurable, que me alegra la casa y el corazón con su inalterable alegría, que es mi mayor sostén y el alba perfecta de mi vida. ¡Un alba, sí, que es lo más hermoso; no sale el sol que agosta y quema, pero nunca es noche! *¡Bendito el día en que me casé!*

MIGUEL DE UNAMUNO

*Carta a Jiménez I*

Vivimos rodeados de elementos negativos. Vivir la disciplina de la alegría es obligarse a mirar la luz, aunque haya mucha oscuridad. Elegir fijarse en la verdad, aunque haya mucha mentira. Elegir centrar la atención en lo positivo, aunque haya mucha negatividad. Elegir lo que es vida, aunque se nos muestren abundantes realidades de muerte, infidelidades, traición y egoísmo.

«Tiendo tanto a impresionarme por la tristeza innata a la condición humana — confiesa Nouwen— que ya no reclamo la alegría que se manifiesta en formas muy pequeñas, por auténticas. La recompensa por elegir la alegría es la propia alegría. [...] Hay muchos signos de desprecio, dolor, y muchas heridas entre nosotros, pero una vez que eliges descubrir la alegría escondida en medio de tanto sufrimiento, la vida se convierte en una fiesta. La alegría no niega la tristeza, sino que la transforma en una Tierra fértil para cultivar más alegría.»<sup>47</sup>

Elegir fijarse en lo positivo de la relación de amor y en lo positivo de la persona amada no es ingenuidad: es capacitarse para descubrir el inmenso amor que se encuentra escondido en las nimiedades, y fomentar —con el agradecimiento— que crezca más. El recuento numérico de fallos y omisiones de la otra parte fomenta más bien el resentimiento, la susceptibilidad y el victimismo. Un comportamiento así... ¿no hay amor que lo aguante!

### *Una conquista*

Muchos piensan que la alegría es algo espontáneo: que hay quienes tienen suerte y están siempre alegres, y otros con peor fortuna a quienes les ha tocado vivir sumergidos en la tristeza. Pero no es así. La alegría, en buena parte, se educa; es una virtud que se conquista, que se aprende, que se adquiere con sucesivos actos de lucha y esfuerzo.

En gran medida, la alegría depende de nuestra *posición* en la vida, de dónde nos ponemos a nosotros mismos con respecto a los demás, con respecto al mundo, con respecto a Dios. Depende de dónde nos posicionemos, la mirada a las cosas es distinta.

Si yo me tumbo en el suelo, todo lo veo desde abajo, todo está por encima de mí, todo me da la espalda y me muestra su cara más fea, sus desnudos esqueletos. También puedo situarme en una esquina, o fuera de la puerta, o adherido al techo: la misma realidad la percibiré de modos distintos, dependiendo de dónde me ponga yo. Algo similar ocurre con la posición que yo adopte en la vida: claro que no es un posicionamiento espacial —en tal o cual lugar del espacio—, sino un posicionamiento vital o «*consideracional*», de cuál considero que es mi lugar en el mundo.

Es frecuente que nos posicionemos en el centro del universo: si yo pienso, si me han dicho o no me han dicho, si me agradece o no me valora, si yo siempre tengo que ceder o si he cedido ya el cincuenta y uno por ciento de las veces, si yo tengo derecho o si yo estoy hartado de sus derechos, si ha invitado a la persona de al lado y a mí me ha invitado pero un día más tarde..., si me gusta lo que me pasa o si me gustaría más que me pasase a mí lo que le pasa al otro...

*Posicionarme* en el centro esconde la imposible pretensión de que el mundo gire a mi alrededor, de que la creación y los demás vivan con todo tipo de deberes y obligaciones para conmigo.

Quien así se posiciona no hace más que constatar continuamente que los demás no respetan su centralidad, que se olvidan de uno, que no valoran sus actos y sus palabras, que no consideran sus esfuerzos, etc., y esto tiene dos efectos mortales: la alegría muere día a día, el amor muere día a día.

Es lógico que yo no sea el centro de la historia de la humanidad, pues si no ¿qué hicieron los millones de seres humanos que vivieron antes de mi llegada? El centro tiene que ocuparlo, necesariamente, el Creador.

Sin embargo, y aunque pueda parecer contradictorio, el posicionamiento que es un generador ininterrumpido de alegría es el de considerarse servidor.

Servicio, forma cuajada de la voluntad de amar, eficaz transformador del amor en hechos, misterioso convertidor del querer amar en amor ya verdadero.<sup>48</sup>

### ***Valorar lo bueno***

En una escuela de formación agraria, uno de los estudiantes fue sorprendido en un pequeño hurto. Los demás compañeros le acusaron, y fue descalificado por todos ellos, que inmediatamente le sometieron a un «vacío» total. La corrección del profesor a todos ellos les rompió los esquemas: «¿Por qué os fijáis solo en el acto malo de esa persona? Vivir deshojando al prójimo de todo excepto de sus fallos es injusto. ¿Por qué no valoráis también sus actos buenos? Lo malo que hacemos es algo innegable, pero que hacemos fácilmente: las pasiones nos arrastran hacia el mal. Sin embargo, cada acto bueno de cada persona es un acto en el que se ha vencido, algo costoso que ha conseguido realizar». Aquellos compañeros empezaron a mirarle de otro modo.

No se trata de negar lo que es verdad, pero sí de valorar más lo bueno de los demás que lo malo. Debido a los malos hábitos adquiridos y a las limitaciones de la forma de ser, en muchos casos lo malo sale sin querer, mientras que lo bueno... solo sale queriendo.

### ***Mirar al otro***

«Los verdaderos nombres del sacrificio son:  
le irá bien,  
lo necesita,  
sé que le gusta,  
es mejor para él,  
me lo está pidiendo,  
es su deseo,  
así será mejor,  
esto le dará una alegría,  
le conviene.  
Estos son los verdaderos nombres del sacrificio,  
afirma contento el intruso».<sup>49</sup>

Cuando el amor exige darse, es propio de quien se posiciona mal centrar la atención en su sacrificio, en su victimismo: vivir así no es amar, *es tan solo negarse*. Ayuda a la alegría dar al sacrificio su nombre más verdadero.

## **B. LA DISCIPLINA DEL AHORA**

Es preciso ejercitarse por aprender y llevar a la práctica esta lección: «Cada instante que vivo tiene que ser el mejor. Solo tengo este instante para ser consciente, para amar, para ser bueno, para servir. Solo tengo este instante para ser feliz, para aceptarme y aceptar al otro, para abrirme. Solo tengo este instante para despertar, para estar sereno, para disfrutar. Solo tengo este instante para existir, para vivir. Solo tengo este instante para unirme a Dios, para simplemente ser».<sup>50</sup>

### *Un bosque de horas*

La lección del ahora no responde a un forzado grito de optimismo, una especie de «ya que esto es lo que hay, tomémoslo bien». No: responde al natural instinto de amor a la vida, pero de amor a la vida real, a la vida verdadera.

Pensemos en un bosque de hayas. Centenares de hayas, cada una distinta, pero cada una muy semejante al resto. Cada haya es ella misma, pero cada haya vive en el anonimato: quien va al bosque, busca el bosque y no tal o cual haya. Pero lo real es cada haya, y el bosque no tiene más realidad que la realidad de cada haya; a un buen grupo de hayas juntas le llamamos bosque. La vida es el bosque de cientos y cientos de «ahoras», donde cada ahora es distinto, cada ahora es la vida real; o, a la inversa, mi vida real es el ahora de este momento. Ir matando hayas acorta la riqueza del bosque, y hasta puede poner en peligro su existencia, no siendo más que unos pocos árboles caprichosamente escogidos y dispuestos.

La vida no existe en general. La vida existe desplegada en el tiempo, desplegada en infinitos horas. Amar la vida es amar cada ahora. Querer realizar un amor en la vida es realizar el amor en cada ahora: cada ahora tiene algo que aportar.

### *El amor se alimenta de horas*

Tiene que haber días en los que saltaremos y sonreiremos con toda la frescura no forzada de nuestra juventud. Y también habrá días más velados en los que nos sentiremos muy lejos, muy lejos en la vida. Y no es momento de jugar a ser niños.<sup>51</sup>

EMMANUEL MOUNIER  
*Carta a P. Leclercq*

Hay horas muy distintos. Hay horas para todos los gustos. Pero todos los horas son de verdad, son la vida real.

Hay horas llenos de pasión y horas llenos de aburrimiento. Horas áridos y horas que rezuman frescor. Horas esperados y otros sorprendentes. Los hay cargados de dolor alegre, y los hay cargados de dolor resignado. Los hay de placer triste y de placer gozoso. Horas que solo saben a arrepentimiento y horas con sabor a satisfacción.

El amor se alimenta de horas de todos los tipos. Vivir mi ahora, el que me toque, integrándolo en mi personal historia de amor —la que sea— es lo que me conducirá a un gran amor.

Por el contrario, quien solo vive en el amor los horas de su agrado difícilmente será capaz de hacer crecer el amor; más que amor real, verdadero, más que amor hecho vida, un amor así acaba siendo solo un diseño caprichoso de un amor ideal, incapaz de soportar el peso de la vida, incapaz de dar calor real en los momentos duros. Es bueno compartir todos los horas:

Pienso que has debido ser recibida a tu llegada por una carta desalentadora. ¡Qué quieres!, hay días en que quiero ser joven, alegre, simple, idílico y otros en que siento la necesidad de dejarme invadir por la grandeza de lo trágico y de la soledad de todo lo que pasa. Cuando estoy poseído de unos sentimientos, condeno los otros, e inversamente; pero en el fondo los dos tipos son ricos, los dos necesarios. Mientras que no estemos en la luz hemos de resignarnos a esta pobre sucesión y estos eternos comienzos de Viernes Santo y de Pascua. Y a los amigos no debemos ocultarles los días de calvario, so pena de privarles de la mitad de nosotros mismos. Por esto te he descrito con tanta sencillez mi domingo...<sup>52</sup>

EMMANUEL MOUNIER  
*Carta a Madeleine M.*

### ***Llevarse bien con el tiempo: las tres tentaciones***

La disciplina del ahora supone un esfuerzo por zambullirnos en el presente. Si tuviésemos la posibilidad de ir contabilizando el tiempo real de vida que *vivimos* y el tiempo real de vida que *no vivimos* —que vivimos sin vivirlos, queriendo evadirnos—, nos quedaríamos asombrados del enorme recorte, del ingente desperdicio de vida que hacemos.

Es verdad. Resulta frecuente encontrarse personas que están permanentemente esperando que pase el presente porque lo que quieren es vivir el futuro; pero cuando el futuro llega a ser el presente, de inmediato quieren que pase para que de nuevo llegue el futuro, y así sucesivamente.

«A ver si llegan pronto las navidades». Y cuando llegan, «a ver si acaba pronto tanta fiesta, tanta reunión familiar y tanto regalo, a ver si llega pronto la normalidad». Y cuando llega la normalidad..., «a ver si llega el fin de semana, y la fiesta tal». «A ver si llega el buen tiempo.» Y cuando llega..., «este calor es insoportable; a ver si llega el frío». Y así con todo.

Tales personas, en vez de vivir amando, viven *desamando*, huyendo. Son incapaces de alimentar su amor con la vida real y concreta. Vivir desamando el presente daña mortalmente cualquier proyecto de amor.

Desamar el presente e idealizar el futuro son dos tentaciones. Y la tercera tentación es la de instalarse en el pasado. Son muchos los modos de llevarlo a cabo; solo haremos mención de uno de ellos: actualizar constantemente los agravios, olvidos, fallos, desamores y errores que han tenido con nosotros en el pasado.

*Ay, qué pesado, qué pesado,  
siempre pensando en el pasado [...].  
Cuánto tiempo hace falta  
para que borres las heridas  
que te hiciste en el amor.  
Cuántas veces te he dicho  
que solo tú tienes la llave  
que abre y cierra el dolor.  
Mira que hemos hablado  
que los recuerdos son mentiras  
y que inundan la razón.*

MECANO  
«¡Ay, qué pesado!»

El ácido del resentimiento no permite crecer nada, e incluso mata toda posibilidad de nueva vida. Disciplinarse en el ahora es esforzarse por olvidar —por perdonar—. «Perdono pero no olvido». En la vida es necesario «olvidar».

### ***Sin perder un solo segundo***

Un testimonio algo particular, por lo extraordinario de la situación del protagonista —trece años de cárcel en Vietnam—, pero muy expresivo, es el de François Xavier Nguyèn Van Thuàn, arzobispo vietnamita:

Después de que me arrestaran en agosto de 1975 —cuenta él mismo— dos policías me llevaron en la noche de Saigón hasta Nhatrang, un viaje de 450 kilómetros. Comenzó entonces mi vida de encarcelado, sin horarios. Sin noches ni días. En nuestra tierra hay un refrán que dice: «Un día de prisión vale por mil otoños de libertad». Yo mismo pude experimentarlo. En la cárcel todos esperan la liberación, cada día, cada minuto. Me venían a la mente sentimientos confusos: tristeza, miedo, tensión. Mi corazón se sentía lacerado por la lejanía de mi pueblo. En la oscuridad de la noche, en medio de ese océano de ansiedad, de pesadilla, poco a poco me fui despertando: «Tengo que afrontar la realidad. Estoy en la cárcel. ¿No es acaso este el mejor momento para hacer algo realmente grande? ¿Cuántas veces en mi vida volveré a vivir una ocasión como esta? Lo único seguro en la vida es la muerte. Por tanto, tengo que aprovechar las ocasiones que se me presentan cada día para cumplir acciones ordinarias de manera extraordinaria.

En las largas noches de prisión —continúa revelando quien entonces era arzobispo de Saigón— me convencí de que vivir el momento presente es el camino más sencillo y seguro para alcanzar la santidad. Esta convicción me sugirió una oración: «Jesús, yo no esperaré, quiero vivir el momento presente llenándolo de amor. La línea recta está hecha de millones de pequeños puntos unidos unos a otros. También mi vida está hecha de millones de segundos y de minutos unidos entre sí. Si vivo cada segundo, la línea será recta. Si vivo con perfección cada minuto, la vida será santa. El camino de la esperanza está empedrado con pequeños momentos de esperanza. La vida de la esperanza está hecha de breves minutos de esperanza. Como tú, Jesús, quien has hecho siempre lo que le agrada a tu Padre. En cada minuto quiero decirte: Jesús, te amo, mi verdad es siempre una nueva y eterna alianza contigo. Cada minuto quiero cantar con toda la Iglesia: Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo...».

En los meses sucesivos, cuando me tenían encerrado en el pueblo de Cay Vong —continuó explicando Van Thuân—, bajo el control continuo de la policía, día y noche, había un pensamiento que me obsesionaba: «¡El pueblo al que tanto quiero, mi pueblo, se ha quedado como un rebaño sin pastor! ¿Cómo puedo entrar en contacto con mi pueblo, precisamente en este momento en el que tienen tanta necesidad de un pastor?». Las librerías católicas habían sido confiscadas; las escuelas cerradas; los maestros, las religiosas, los religiosos desperdigados; algunos habían sido mandados a trabajar a los campos de arroz, otros se encontraban en las «regiones de nueva economía» en las aldeas. La separación era un *shock* que destruía mi corazón.

«Yo no voy a esperar —me dije—. Viviré el momento presente, llenándolo de amor. Pero ¿cómo?». Una noche lo comprendí: «François, es muy sencillo, haz como san Pablo cuando estaba en la cárcel: escribe cartas a las comunidades». Al día siguiente, en octubre de 1975, con un gesto pude llamar a un niño de cinco años que se llamaba Quang y era cristiano. «Dile a tu madre que me compre calendarios viejos.» Ese mismo día, por la noche, en la oscuridad, Quang me trajo los calendarios y todas las noches de octubre y de noviembre de 1975 escribí a mi pueblo mi mensaje desde el cautiverio. Todas las mañanas, el niño venía para recoger las hojas y se las llevaba a su casa. Sus hermanos y hermanas copiaban los mensajes. Así se escribió el libro *El camino de la esperanza*, que ahora ha sido publicado en once idiomas.

Cuando salí recibí una carta de la Madre Teresa de Calcuta con estas palabras —recuerda—: «Lo que cuenta no es la cantidad de nuestras acciones, sino la intensidad del amor que ponemos en cada una». Aquella experiencia reforzó en mi interior la idea de que tenemos que vivir cada día, cada minuto de nuestra vida como si fuera el último; dejar todo lo que es accesorio; concentrarnos solo en lo esencial. Cada palabra, cada gesto, cada llamada por teléfono, cada decisión tienen que ser el momento más bello de nuestra vida. Hay que amar a todos, hay que sonreír a todos sin perder un solo segundo.

Zenit, servicio  
informativo: ZS 00031401

## C. LA DISCIPLINA DEL AQUÍ

No hay más «turris eburnea» fecunda y humana que el propio hogar; encerrarse en él es una de las mejores y más hondas maneras de comunicarse con el mundo.

MIGUEL DE UNAMUNO  
*Carta a P. Corominas*

Ejercitarse obligándose a vivir aquí, en lo mío, en mi sitio, con los míos, con mi amor. Obligarse a quitar la mirada que nos saca de nuestra «burbuja». Considero errónea la connotación negativa que se le ha dado a la expresión de «vivir metido en una burbuja». Pienso que lejos de ser algo negativo, si la burbuja en la que se vive es la propia, la de uno..., es un gran acierto.

El diccionario define la burbuja como el globo de aire que se forma en el interior de un líquido. El amor es una burbuja, un espacio vital afectivo en el que vivimos dos. Mi verdadero mundo lo encontraré en mi burbuja. Esto no se riñe con otras amistades o intereses. Pero la cabeza y el corazón..., aquí: en la burbuja.

Es cierto que en la vida podría haber optado a otros amores... o a ninguno. Cuando amé hice una opción. Y esa, para mí, es la mejor. Es tontería llevar la mirada fuera del «aquí»: mi vida está aquí, aquí soy necesario, y aquí llegaré a ser yo. Para ser feliz, para realizarme en plenitud..., ¡solo necesito el aquí!; aunque a veces «sienta» que es lo único que me estorba para alcanzar mi felicidad.

### *Amar con todo*

Que el amor solo es amor cuando es total no es una teoría de la que se parte y a la que hay que llegar, sino lo contrario: es la descripción de cómo es ese fenómeno complejo que llamamos amor, es la descripción de lo único que funciona bien, es la descripción del comportamiento natural cuando el amor está sano.

El amor o es total o no es amor. Amar con todo significa invertir el ejercicio de todos mis sentidos —vista, gusto, olfato, tacto y oído— en mi relación de amor, en mi burbuja.

Podemos distinguir dos mundos: el de los sentidos —la realidad externa— y el mundo íntimo —el de la realidad interior—; el mundo interior es el que realmente vale en el amor. Es cierto. Pero si de esto deducimos que lo que haga con los sentidos no importa, caemos en un error antropológico importante que necesariamente daña el amor. Octavio Paz expresa bellamente esta verdad:

El testimonio poético nos revela otro mundo dentro de este mundo, el mundo «otro» que es este mundo. Los sentidos, sin perder sus poderes, se convierten en servidores de la imaginación y nos hacen oír lo inaudito y ver lo imperceptible. [...] Hay una pregunta que se hacen todos los enamorados y en ella se condensa el misterio erótico: ¿quién eres? Pregunta sin respuesta... Los sentidos son y no son de este mundo. Por ellos, la poesía traza un puente entre el «ver» y el «creer». Por ese puente la imaginación cobra cuerpo y los cuerpos se vuelven imágenes.<sup>53</sup>

El corazón convierte los sentidos en servidores de la imaginación, en servidores del mundo interior; y, entonces, los sentidos pasan a ser y a no ser de este mundo externo de los sentidos. Con un ejemplo nos explicaremos mejor. Si distinguimos entre ver y mirar

—ver como el ejercicio del sentido de la vista corporal sin más, y mirar como el ver en el que también se asoma el corazón—, podríamos decir que la disciplina del aquí lleva a estar pendiente de mirar solo dentro de la burbuja, pues en cuanto llevo la mirada fuera de la burbuja ya estoy sacando mi corazón fuera de mi relación de amor. No mirar más que mi amor, no imaginar más que con mi amor. Imaginación, recuerdos, fantasías... van detrás del mirar, y cuando se dirigen fuera del aquí, son traiciones a mi amor total. Debemos estar atentos a cortar todo aquello que ocurre en nuestro mundo interior y que nos saca de nuestro aquí:

Ojalá el otro no fuese así. Ojalá no hubiese hecho lo que he hecho, porque entonces... Recuerdo cómo eran las cosas con aquel. Si estuviese con esta otra persona... Si llego a conocerle antes a tal que a cual..., ahora las cosas estarían así o asá...

Vivir en el aquí que es mi burbuja es tanto como decir vivir mi amor con pureza: impuro es lo que mancha, lo que quita entereza, lo que resta fuerza. Escapar de mi burbuja con los ojos, con los oídos, con el olfato, el gusto o el tacto, con la memoria y la imaginación, como buscando algo fuera de ella, no puede llevar a ningún final feliz.

*He dejado de mentir, me he metido en el papel  
de quererte y no quiero salir  
que se cierren bien las puertas,  
esta vez me quedo dentro,  
pueden apagar las luces fuera,  
que se cierren los paraguas  
mientras yo me mojo el pelo.  
No me importa lo que digan de mí [...].  
Y dejar atrás todo lo que no me deja ser feliz  
y beber un poco más de ti.*

ELLA BAILA SOLA

Es experiencia universal que por aquí empiezan casi todos los males del amor: salir de mi mundo, salir de mi aquí.

No importa ser célibe o madre, esposo o novia... El Aquí —escrito con mayúscula intencionadamente— sirve para todos. Es medicina para todos.

Recuerdo el caso de una joven. Era divertida, original, independiente y feliz. Se casó, y todos fuimos alegrándonos con ella a medida que iba teniendo sus cuatro niñas: era la mujer más feliz del mundo —así se definía ella—, aunque no le quedaba tiempo para nada. Hasta que tuvo una ligera enfermedad de piel. La cosa se torció con el masajista de turno, hasta el punto de dejar a su familia e irse a vivir con este. Al hablar con ella, lo único que decía era: «Vivía esclava de mi familia, y eso no era disfrutar de la vida». Tenía razón... y no tenía razón. Dentro de la burbuja... uno es esclavo de su burbuja. Pero... ¿acaso no estaba fabricando otra?, ¿o acaso se puede vivir felizmente sin relación afectiva cerrada con alguien?

## **D. LA DISCIPLINA DE LA AMABILIDAD**

El amor no basta. Obligarse es buscar siempre formas nuevas que hagan fácil que me amen.

Cuando llego a situaciones en las que los comportamientos de amor tengo que exigirlos a los demás, ¿no será que tengo que exigirme a mí comportamientos amables?

¡Tienes que quererme! Tienes obligación de sonreírme... ¡Acompáñame!

Si la persona amada no me da espontáneamente muestras de amor..., quizá es que ya no halla en mí lo que encontró: puede ser que me esté convirtiendo en una persona «in-amable», insoportable.

### ***Tocar la música del otro***

Un día, el célebre músico Kung Ming-yi tocó música clásica ante una vaca. El animal continuó pastando, inmutable. «No es que la vaca no oiga mi música: es que no le interesa», se dijo Kung Ming-yi para sus adentros. Se puso entonces a imitar con su «chin» el zumbido de las moscas y el mugido de los terneros. Al instante la vaca levantó las orejas y, balanceando la cola, se acercó al músico para escuchar hasta el final su melodía, que esta vez tenía significado para ella.

*Música para una vaca*<sup>54</sup>

Ejercitarse en la disciplina de la amabilidad supone un continuo esfuerzo por tocar la música para el otro, de buscar el mundo de sus intereses, de adaptarse a la necesidad o preferencia del otro.

### ***Contra el acomodamiento***

No cesar de ser amables. ¿Por qué dejar de querer agradar con mi vestido? ¿Por qué ahorrar las manifestaciones de alegría al recibir al otro, aunque le haya recibido ya en varios miles de ocasiones? ¿Por qué no seguir buscando sorpresas gratas, ahora que le conozco mejor? ¿Por qué no procurar atraer sus sentidos? ¿Por qué dejar de celebrar los aniversarios de aquello que vivimos por primera vez? Los sentimientos no pueden ser los mismos —ingenuos, pasionales y explosivos—, pero la amabilidad mantenida aviva unos sentimientos de amor-tranquilo mucho más espirituales, mucho más verdaderos.

Podríamos decir que no se trata tanto de luchar contra la rutina en el trato, como de un continuado esfuerzo por buscar ser amable: esa es la permanente juventud en el amor.

## ***Las necesarias manifestaciones***

*Donde hay confianza, da asco.* Me contaban de un padre que cálidamente preguntaba a su hijito: «¿Con quién tienes más confianza, con papá o con mamá?». «Con Sergio», le contestó el niño. Sergio era el nombre del jardinero. El padre, preocupado, acertadamente concluía que estaba fallando en algo. El amor debido y natural, cuando no es manifestado, es vencido por otros amores que se manifiestan más amablemente.

Solo en el teatro y en las novelas se oye el «yo te amo», en la vida de carne y hueso el entrañable «¡te quiero!» y el más entrañable aún callárselo.<sup>55</sup>

MIGUEL DE UNAMUNO

Aunque esto pueda ser verdad en ocasiones, en otras el callárselo no es en absoluto entrañable, porque lo que se necesita es oírlo, lo que se necesita es decirlo.

La medicina de la amabilidad es necesaria en todos los amores, ya sea como padre o madre, como hijo o hacia Dios, como novios o como esposos. Pero quiero referirme solo de pasada a un comportamiento espantoso, y en algunos ambientes generalizado, dentro de la pareja:

«Juan, como es un vago...», «Ya sabes, la pesada de Sonia...», «Como no sabe tener dinero y es un caprichoso...», «En fin, como mi marido va siempre a lo suyo...», y mil comentarios más que nunca he oído entre novios. Es una buena manera de dejar de ser amable.

¡Cuántas veces decimos que «calladito/a estás más guapo/a»! ¡Y es verdad! Hablando sin amabilidad nos afeamos, y nos hacemos difíciles de amar.

## **E. LA DISCIPLINA DE LA ACEPTACIÓN**

Odiarse a sí mismo es más fácil de lo que se cree.

GEORGES BERNANOS

Es buen ejercicio el de aceptar la verdad de las cosas. Aceptar mi ser, con sus virtudes y limitaciones. Aceptar el ser de la persona amada; quererle como es, no como quiero que sea: ¡como es!

Y aceptar mi amor en el estado en el que se encuentra; enamorado —es fácil aceptarlo—, tranquilo —en el momento puede parecer insípido— o en crisis de crecimiento —que necesariamente tiene que doler—. Aceptarlo, y darle lo que necesita. Aceptar es dejar ser, es ser fiel.

## ***Con respecto al otro***

No sé dónde escuché contar que un joven informático, sirviéndose de su conexión de Internet, pidió al ordenador que le encontrara la mujer perfecta. «Quiero que sea arregladita, pequeña y graciosa, que ame los deportes acuáticos y las actividades en grupo».

El ordenador le contestó: «Cásese con un pingüino».

Quizá, lo más difícil de aceptar en el amor humano sea la limitación y «bastez» propia del ser humano. Las personas tienen una serie de interlocutores con los que mantienen un diálogo de amor: los padres, los amigos, los hijos, el cónyuge, etc. Pero ninguno de ellos es capaz de satisfacer en plenitud el ansia radical de ser comprendidos, de ser amados, que todos tenemos dentro. Como ya señalaba en *¿Sigue vivo Dios?*, esa ansia es tan profunda y radical que no hay ser humano capaz de satisfacerla. Tenemos un hambre de amor infinito, necesitamos entregarnos del todo y ser poseídos del todo. Necesitamos alguien a quien podamos entregarnos desde lo más hondo, y que nos comprenda hasta lo más íntimo. Y la primera de las aceptaciones es esta: la persona amada no puede satisfacer estas profundas necesidades. Necesitamos lo que se puede llamar un Interlocutor Absoluto, que nos dé un amor sin límites.

Basta con ser humanos para necesitar ese Interlocutor Absoluto, ese amor sin límites. Pero basta también con ser humanos para no poder ejercer ese papel de Interlocutor Absoluto. Cuando nos toca a nosotros, nos damos cuenta de que tenemos límites a la hora de amar, a la hora de comprender, a la hora de aceptar al otro tal como es. Ninguno de nosotros, ni el marido o la mujer más amantes, comprensivos y delicados, puede ejercer ese papel, porque todos tenemos límites. El amor que puedo dar es limitado; el amor que puedo recibir, si es humano, necesariamente será limitado.

El afán de entrega y de posesión, de saberse recibido y poseído, pretende llegar a lo más íntimo. El amor busca también «tocar», poseer la intimidad del otro, y ser poseído hasta en lo más íntimo por él. Pero, en el amor humano, esa plenitud de identificación es imposible de alcanzar. Está siempre presente como meta hacia la que ir avanzando, pero no se puede alcanzar de modo pleno. Ignorar esto produce inevitables daños y desilusiones.

Esta es la clave de todas las demás aceptaciones.

## ***Con respecto a uno mismo***

Recuerdo un viejo simpático que me comentaba en cierta ocasión: «El mundo se ha complicado mucho desde que en vez de rezar el “yo pecador”, nos ha dado a los hombres por rezar el “tú pecador”».

La formulación está hecha en tono de humor, pero es muy sabia. La disciplina de la aceptación supone el esfuerzo por reconocer, cada vez con más agilidad y menos dramatismo, que «yo me he equivocado», que «yo tengo la culpa». Pero no cuando solamente me he equivocado yo, y soy el único culpable y de modo absoluto; en tales casos, reconocerlo es cuestión de tener un mínimo de decencia. Se trata de admitir que prácticamente siempre que hay un error, un conflicto, un malentendido..., yo podría haber hecho algo más o algo menos —aunque no tuviese por qué hacerlo— que me convierte en culpable; o si se quiere, en «voluntario» y verdadero culpable.

Muchas otras aceptaciones podríamos señalar. Solo añadimos una última: aceptar mi personal *ley del yo-yo*. Queremos referirnos con esto a la humana tendencia que todos compartimos a volver una y mil veces sobre nosotros mismos. Por amor, salimos de nuestro mundo, pero con facilidad —por cansancio, por dejar de exigirnos o porque «se nos ha cruzado la vena»— volvemos a replegarnos en nuestros egoísmos y problemas personales. El reconstituyente del amor que es la aceptación supone que cada vez que me dé cuenta de que el yo-yo de mi interioridad se repliega sobre mí mismo... lo acepte y, sin buscar más explicaciones, que salga de mí mismo. Hasta que nos morimos, la ley del yo-yo ejerce su poder sobre nosotros.

## Test

### **HAY QUE HABLAR DE TODO** **Las 101 preguntas previas al matrimonio**

Una de las actividades que más ayudan a que crezca y madure el amor es dialogar, y dialogar sobre la vida. Algunos dicen que las personas *somos* diálogo, pero lo que a partir de Platón está claro es que la verdad solo nos resulta posible alcanzarla de manera dialógica.

A veces me ha sorprendido encontrarme con personas que han llegado a casarse sin haber hablado acerca de algunos temas fundamentales en la concepción de la vida. No es importante estar de acuerdo en todo, pero sí lo es haber hablado de todo.

Cuando hay amor entre dos personas, se vive una unión formidable. El problema es que hay menos unión de la que parece. Y esas desuniones invisibles se nos muestran visibles en lo concreto. Por eso, me parece que para muchos puede ser tremendamente práctico contar con este cuestionario. Ayudará a tocar muchos temas y asuntos concretos antes de tomar la decisión de unir las vidas con un compromiso que sería doloroso romper.

Ahí van las preguntas. No hace flata contestar una a una, pero sí irse a comer o pasear tranquilamente los dos hablando de ellas. Seguramente será ocasión de aprender a escuchar, de querer entender al otro, un ejercicio para aprender a hablar de asuntos sin ponerse ni al ataque ni a la defensiva, para saber decidir juntos sin estar de acuerdo, para descubrir el maravilloso ceder por confianza en el otro, para dejar ser al otro sin imponerse ni anularse. ¡Qué bueno es saber estar unidos siendo y pensando de manera diversa!

Las respuestas individuales y secretas pueden ser:

- A. Sí hemos dialogado.
- B. No hemos dialogado.
- C. Estoy de acuerdo.
- D. Estoy en desacuerdo.

- E. Estamos de acuerdo.
- F. Estamos en desacuerdo.
- G. Lo desconozco.

### Amigos anteriores y futuros

	A	B	C	D	E	F	G
1. ¿Estamos de acuerdo en la cantidad y calidad de tiempo que cada futuro cónyuge pasa con sus amigos?	<input type="checkbox"/>						
2. ¿Nos sentimos cómodos y a gusto con las amistades de nuestro cónyuge?	<input type="checkbox"/>						
3. ¿Tenemos amigos mutuos, que ambos disfrutamos?	<input type="checkbox"/>						
4. ¿Tenemos amigos que consideramos tóxicos para nosotros y para nuestros hijos?	<input type="checkbox"/>						
5. ¿Tiene mi futuro cónyuge algún amigo, que no puedo o no quiero fomentar?	<input type="checkbox"/>						

### Conocerse a sí mismo y conocer al futuro cónyuge

	A	B	C	D	E	F	G
6. ¿Causan problemas entre nosotros el uso de algunas drogas como alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, etc.?	<input type="checkbox"/>						
7. ¿Compartimos frecuentemente nuestros sentimientos personales?	<input type="checkbox"/>						
8. ¿Creemos que ambos somos honestos, el uno con el otro?	<input type="checkbox"/>						
9. ¿Cuáles son los hábitos y costumbres de mi futuro cónyuge que me irritan o molestan?	<input type="checkbox"/>						
10. ¿Desprecio en algunas ocasiones a mi futuro cónyuge?	<input type="checkbox"/>						
11. ¿En las discusiones, comentarios o desacuerdos, cada uno siempre quiere ganar?	<input type="checkbox"/>						
12. ¿En qué campos o situaciones me asusta el comportamiento de mi futuro cónyuge?	<input type="checkbox"/>						
13. ¿Espero que mi cónyuge después de la boda, cambie algunas de sus conductas y comportamientos, que actualmente rechazo?	<input type="checkbox"/>						
14. ¿Estamos de acuerdo en intentar dialogar, para solucionar nuestras desavenencias?	<input type="checkbox"/>						
15. ¿Estamos de acuerdo, en la forma en la que nos demostramos nuestro amor?	<input type="checkbox"/>						
16. ¿Estamos de acuerdo en pedirnos perdón, cuando hayamos discutido, con independencia de quién pudiera haberse equivocado o tenido razón?	<input type="checkbox"/>						
17. ¿Estamos molestos con algunas de las actividades recreacionales o pasatiempos, de nuestro futuro cónyuge?	<input type="checkbox"/>						

18.	¿Estamos preocupados de que un factor en especial, pudiera dominar a nuestras vidas: hijos, preocupaciones comunitarias, trabajo, realización personal, etc.?	<input type="checkbox"/>						
19.	¿Hay algunos asuntos que nunca los discutiremos?	<input type="checkbox"/>						
20.	¿Hemos acordado dejar atrás u olvidar, las heridas o cosas malas que nos pasaron anteriormente?	<input type="checkbox"/>						
21.	¿Nos respetamos los deseos de tener actividades y tiempo independiente, para cada uno?	<input type="checkbox"/>						
22.	¿Nos sentimos frecuentemente infelices?	<input type="checkbox"/>						
23.	¿Nos vemos uno a otro como tercos e inflexibles?	<input type="checkbox"/>						
24.	¿Nuestros continuos o inesperados cambios de humor o de actitud, podrían causarnos problemas?	<input type="checkbox"/>						
25.	¿Podemos apoyarnos mutuamente cuando lo requiramos emocional o sentimentalmente?	<input type="checkbox"/>						
26.	¿Tenemos intereses diferentes, porque procedemos de ambientes o países distintos, como nivel intelectual, económico, cultural, etc.?	<input type="checkbox"/>						
27.	¿Valoramos mucho el mantener la paz a cualquier precio?	<input type="checkbox"/>						

## Familias anteriores

	A	B	C	D	E	F	G
28.	¿Aceptamos completamente a nuestras futuras familias?	<input type="checkbox"/>					
29.	¿Estamos preocupados que nuestras respectivas familias puedan interferir o influir en nuestra relación matrimonial?	<input type="checkbox"/>					
30.	¿Hemos dialogado con nuestras familias que nuestra prioridad matrimonial está por encima de las responsabilidades de nuestras anteriores familias?	<input type="checkbox"/>					
31.	¿Hemos dialogado sobre la posible interferencia negativa de las costumbres de nuestras familias en la resolución de nuestras diferencias?	<input type="checkbox"/>					
32.	¿Hemos tenido interferencias familiares o sociales para realizar nuestros planes de matrimonio?	<input type="checkbox"/>					
33.	¿Los estilos económico, social y cultural de nuestras familias son tan diferentes que pueden causarnos problemas?	<input type="checkbox"/>					
34.	¿Nos preocupa que la familia de nuestro futuro cónyuge quiera que pase demasiado tiempo con ellos?	<input type="checkbox"/>					
35.	¿Nos sentimos incómodos con la actitud del otro futuro cónyuge, respecto a nuestras respectivas familias?	<input type="checkbox"/>					
36.	¿Nuestras familias aprueban y aceptan a cada uno de nosotros, como futuros cónyuges?	<input type="checkbox"/>					
37.	¿Nuestras respectivas familias aprueban o desaprueban nuestra elección y práctica religiosa?	<input type="checkbox"/>					
38.	¿Tenemos alguna presión externa para que nos casemos o para que no nos casemos?	<input type="checkbox"/>					
39.	¿Tenemos familiares tóxicos para nosotros y para nuestros futuros hijos?	<input type="checkbox"/>					

39.	¿Tenemos familiares tóxicos para nosotros y para nuestros futuros hijos?								
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Finanzas familiares

		A	B	C	D	E	F	G
40.	¿Estamos de acuerdo de cómo mantendremos económicamente nuestra familia?	<input type="checkbox"/>						
41.	¿Estamos de acuerdo en la forma que hemos planeado nuestra seguridad económica para el futuro: seguros, ahorros, inversiones, testamentos, presupuesto, acuerdos prematrimoniales, etc.?	<input type="checkbox"/>						
42.	¿Estamos de acuerdo en la importancia que le demos a nuestro estatus social, al dinero y a las posesiones materiales en nuestra familia?	<input type="checkbox"/>						
43.	¿Estamos de acuerdo para hacer un presupuesto de ingresos y de gastos, con su seguimiento y un único fondo común?	<input type="checkbox"/>						
44.	¿He hablado sinceramente con mi futuro cónyuge, sobre como manejar las diferencias de ingresos que pudiéramos tener?	<input type="checkbox"/>						
45.	¿Hemos acordado cómo manejar los activos y las deudas, que cada uno aportaremos al matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
46.	¿Hemos decidido si tendremos cuentas de banco, ahorros e inversiones individuales o mancomunadas?	<input type="checkbox"/>						
47.	¿Hemos dialogado sobre algunas preocupantes experiencias anteriores relacionadas con el uso del dinero?	<input type="checkbox"/>						
48.	¿Hemos dialogado sobre cómo tomar entre los dos, las decisiones financieras?	<input type="checkbox"/>						
49.	¿Las diferencias en la práctica de nuestras virtudes y valores humanos, los antecedentes familiares, sociales o económicos, pueden llevarnos a tener problemas en cuánto, dónde y cómo gastaremos el dinero?	<input type="checkbox"/>						
50.	¿Nos preocupa como gasta el dinero tontamente, el futuro cónyuge y que después lo siga haciendo?	<input type="checkbox"/>						
51.	¿Nos preocupa que nuestros gastos sean mayores que nuestros ingresos y nos endeudemos?	<input type="checkbox"/>						

## Iglesia y religión

		A	B	C	D	E	F	G
52.	¿Con cuáles de las enseñanzas de la Iglesia no estamos de acuerdo?	<input type="checkbox"/>						
53.	¿Consideramos que la fe personal de cada uno en Dios, será un ingrediente importante en el futuro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
54.	¿Creemos que Dios estará presente, en las situaciones cotidianas de nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
55.	¿Creemos que Dios puede ayudarnos a resolver los problemas y sufrimientos, que ocurran en nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
56.	¿Es importante para nuestra futura vida matrimonial, el tener muy definido el conocimiento y la practica de las virtudes y valores humanos?	<input type="checkbox"/>						

57.	¿Estamos de acuerdo en desarrollar actividades y prácticas, que ayuden a fortalecer el desarrollo espiritual de nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
58.	¿Estamos de acuerdo sobre nuestra actual participación en la iglesia?	<input type="checkbox"/>						
59.	¿Estamos preocupados por tener que sacrificar nuestras tradiciones y practicas religiosas, para evitar conflictos religiosos entre nosotros?	<input type="checkbox"/>						
60.	¿Hemos dialogado que el matrimonio católico dura para siempre y el divorcio es solamente para un tiempo, pues casi siempre los cónyuges divorciados vuelven a casarse?	<input type="checkbox"/>						
61.	¿Hemos dialogado sobre cómo manejaremos las cuestiones de sacramentos, normas, costumbres y tradiciones de la Iglesia, en la educación de nuestros hijos?	<input type="checkbox"/>						
62.	¿Podremos continuar las prácticas religiosas que tenga cada uno, después del matrimonio?	<input type="checkbox"/>						

## Los futuros hijos

		A	B	C	D	E	F	G
63.	¿Aceptaríamos el hecho que nuestro cónyuge, no pudiera tener hijos?	<input type="checkbox"/>						
64.	¿Actualmente estamos esperando un hijo antes de casarnos?	<input type="checkbox"/>						
65.	¿Estamos de acuerdo en que nuestros hijos sean bautizados y educados como católicos?	<input type="checkbox"/>						
66.	¿Hemos compartido los sentimientos, con respecto a las responsabilidades relativas a tener hijos y educarlos en todos los aspectos?	<input type="checkbox"/>						
67.	¿Hemos dialogado sobre cómo realizar la educación de los hijos con sus normas, disciplina, premios y castigos?	<input type="checkbox"/>						
68.	¿Hemos dialogado sobre el número de hijos y las fechas de tenerlos?	<input type="checkbox"/>						
69.	¿Hemos dialogado sobre la forma en la que fuimos disciplinados en nuestra niñez y juventud y si eso afectará a la forma de educar a nuestros hijos?	<input type="checkbox"/>						
70.	¿Nos preocupa que nuestras familias interfieran en nuestra manera religiosa, escolar y social de criar y educar a nuestros hijos?	<input type="checkbox"/>						

## Matrimonio y futura familia

		A	B	C	D	E	F	G
71.	¿Creemos que estamos contrayendo matrimonio demasiado pronto?	<input type="checkbox"/>						
72.	¿Creemos que nuestra relación matrimonial vaya cambiando a mejor o a peor, a medida que nosotros cambiamos a través de los años?	<input type="checkbox"/>						
73.	¿Cuáles son las principales recomendaciones, que nos hacen nuestros padres, amigos, sacerdotes, pastores, rabinos o imanes para que no contraigamos este matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
74.	¿Esperamos que el matrimonio nos resuelva los problemas importantes de nuestras vidas?	<input type="checkbox"/>						

75.	¿Estamos de acuerdo con las responsabilidades que cada uno hemos decidido aceptar, en la manera de cómo administraremos nuestro hogar?	<input type="checkbox"/>						
76.	¿Estamos de acuerdo en aportar al futuro matrimonio, nuestras tradiciones y costumbres de cada uno de nosotros?	<input type="checkbox"/>						
77.	¿Estamos de acuerdo en el papel que cada uno desempeñará, en la educación de los hijos?	<input type="checkbox"/>						
78.	¿Estamos de acuerdo en los tiempos, formas y frecuencias que cada uno tiene para sus ratos de distracción?	<input type="checkbox"/>						
79.	¿Estamos dispuestos a aceptar y adoptar, nuestras propias costumbres sociales, eliminando las que no sean compatibles entre nosotros, la familia y la sociedad?	<input type="checkbox"/>						
80.	¿Estamos preocupados de que no practiquemos nuestra fe, como una familia?	<input type="checkbox"/>						
81.	¿Estamos preocupados por los problemas que pudieran surgir, al dividir las futuras tareas de la familia, debido a las diferentes costumbres de cada uno de nosotros?	<input type="checkbox"/>						
82.	¿Estamos preocupados si no podemos dedicar el tiempo necesario, para hacer crecer nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
83.	¿Estamos preparados para afrontar los múltiples cambios, en estilo de vida que se darán con nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
84.	¿Estamos seguros y conscientes, de que no hay ninguna objeción propia o ajena, relacionada con nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
85.	¿Hemos dialogado y acordado, sobre el significado de la incondicional fidelidad, de ambos cónyuges, en el Matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
86.	¿Hemos otorgado el llamado testamento vital, testamento mortal o documento de voluntades anticipadas, para enfermedades o situaciones graves?	<input type="checkbox"/>						
87.	¿Nos hemos comprometido, a que periódicamente revisemos las respuestas de este cuestionario, para ver las cosas que hemos corregido y las que quedan todavía pendientes?	<input type="checkbox"/>						
88.	¿Nos preocupa la convivencia familiar, con los hijos que aportemos al nuevo matrimonio?	<input type="checkbox"/>						
89.	¿Pondríamos o no pondríamos condiciones, para mantenernos casados, si hubiera habido infidelidad?	<input type="checkbox"/>						
90.	¿Tengo miedo de que mi futuro cónyuge, pueda hacerme daño físico o emocional?	<input type="checkbox"/>						

## Sexualidad matrimonial

		A	B	C	D	E	F	G
91.	¿Consideramos que nuestra vida sexual matrimonial es una manera de sentir el amor que Dios nos tiene?	<input type="checkbox"/>						
92.	¿Estamos abiertos a la idea de tener hijos cuando lleguen o a esperar hasta cuando nosotros queramos?	<input type="checkbox"/>						
93.	¿Hemos acordado no tener hijos?	<input type="checkbox"/>						
94.	¿Hemos dialogado abierta y sinceramente de nuestras necesidades, deseos, preferencias y temores sexuales?	<input type="checkbox"/>						

95.	¿Nos debería preocupar si en algún momento tenemos pensamientos, sentimientos o fantasías obscenas sobre otras personas?	<input type="checkbox"/>						
96.	¿Nos preocupa que las previas experiencias sexuales pudieran afectar de manera negativa, nuestra futura relación matrimonial?	<input type="checkbox"/>						
97.	¿Sentiremos vergüenza o incomodidad al estar desnudos en nuestro matrimonio?	<input type="checkbox"/>						

### Trabajo, carrera profesional y familia

		A	B	C	D	E	F	G
98.	¿Creemos que nuestras obligaciones de trabajo y sociales, tienen prioridad sobre las prácticas y actividades religiosas?	<input type="checkbox"/>						
99.	¿Estamos completamente de acuerdo con el trabajo, ocupaciones, planes y carrera profesional de nuestro futuro cónyuge?	<input type="checkbox"/>						
100.	¿Estamos de acuerdo en lo relacionado en los roles familiares de ambos, sobre el trabajo externo y el cuidado de los hijos?	<input type="checkbox"/>						
101.	¿Hemos dialogado y llegado a acuerdos en los temas de carrera profesional y trabajo?	<input type="checkbox"/>						

## Notas

---

1 «El amor lleva consigo cierta unión según el afecto, en virtud de la cual quien ama considera al ser querido, de algún modo, como constituyendo una unidad consigo mismo —con el amante—, como algo que al amante pertenece; y que de esa manera se siente quien ama movido hacia el amado» (Tomás de Aquino, STh, II-IIq. 27, a. 2).

2 No vamos a emplear los abundantes términos con los que la antropología refiere técnicamente a los distintos fenómenos del complejo mundo de la afectividad. Nos apartaría de nuestro objetivo, que es el de trazar las grandes líneas que permitan encuadrar los modos que adopta ese elemento subjetivo del amor —el sentimiento— en un proceso que pueda considerarse normal.

3 E. Rojas, *El laberinto sentimental*, Espasa-Calpe, Madrid, 1987, p. 17.

4 Con esto no quiero dar a entender que la dimensión corporal de la sexualidad reste ajena a la relación de amor. «La misma dinámica física del sexo, que enloquece y está hecha para llegar al final, es una expresión adecuada de ese amor libre y voluntario de la persona que se entrega del todo, hasta el final. De quien está enamorado en serio se dice que está loco de amor. La locura de la carne está hecha para poder expresar y realizar esa locura del espíritu que es la entrega total a otra persona» (Mikel Gotzon Santamaría, *Saber amar con el cuerpo: ecología sexual*. Ed. artística, Gerekiz, Bilbao, 1993, pp. 10-11). Solo indicamos que no es esta la dimensión primariamente buscada en el amor-enamorado.

5 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, Rialp, Madrid, 1997, p. 105.

6 Cfr. M. Santamaría, *Saber amar con el cuerpo*, p. 9.

7 Sor Verónica María (coord.), *Clara ayer y hoy: 40 jóvenes clarisas desvelan su secreto*. 3.<sup>a</sup> ed., BAC Popular, Madrid, 1996.

8 M. Delibes, *Señora de rojo sobre fondo gris*, Destino, Barcelona, 1991, p. 112.

9 C. S. Lewis, *Mero cristianismo*, Rialp, Madrid, 1995, pp. 122-123.

10 J. Guitton, *Cuando el amor no es romance*, Ediciones Sígueme, Salamanca, 1970, pp. 21-22.

11 M. Delibes, *Señora de rojo sobre fondo gris*, Destino, Barcelona, 1991, p. 55.

12 J. Guillon, *Cuando el amor no es romance*, p. 69.

13 Ibidem, p. 68.

14 Ibidem.

15 *Mi testamento filosófico*, Encuentro, Madrid, 1998, p. 141.

16 *Mero cristianismo*, Rialp, Madrid, 1995, pp. 124-125.

17 *Una pena en observación*, Anagrama, Barcelona, 1994, pp. 20-21.

18 *La sabiduría del amor*, Gedisa, Barcelona, 1986, pp. 27-28. Destacamos en cursiva las palabras que expresan lo paciente del amor.

19 Ibidem.

20 En otro orden de cosas, pero en esta misma perspectiva de dirección del amor y de amor obligante, el teólogo Von Balthasar relata su propia vocación con estas palabras: «¡Tú no debes escoger nada, tú has sido llamado! Tú no debes servir, tú serás tomado para el servicio... Lo único que hay que hacer es dejar todo y seguir, sin hacer distinciones, sin deseos e intuiciones particulares. Debes estar allí y ver para qué puedes servir».

21 Emecé, Barcelona, 1999, p. 107.

22 Nicholas Sparks, *El cuaderno de Noah*, Emecé, Barcelona, 1997, p. 14.

23 Carta a Paulette Leclercq, 3 de enero de 1934, en Emmanuel Mounier, *Cartas desde el dolor*, Ed. Encuentro, Madrid, 1998, p. 43.

24 *Antes del fin*, Seix Barral, Barcelona, 1999, p. 164.

25 Ibidem.

26 J. P. Manglano, *¿Se puede aprender a sufrir?*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1999.

27 *Mi testamento filosófico*, p. 140.

28 *Cuaderno de Noah*, p. 20.

29 *Il segreto dei pesci rossi*, Editrice Elledici, Torino, 2000, p. 69.

30 Ahora bien, el único que admite beberse solo por mucho tiempo, el único que se da en solitario, es el amor-necesidad, puesto que lo único fijo y común en el ser humano es la necesidad que tiene de los demás.



32 Rocco Buttiglione, *La persona y la familia*, Palabra, Madrid, 1999.

33 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, pp. 43-44. En esta obra el autor distingue entre lo que llama «amor-necesidad» y «amor-dádiva».

34 Esto es así porque el hombre no es libertad.

35 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, pp. 12-13.

36 G. K. Chesterton, *El amor o la fuerza del sino*, Rialp, Madrid, 1994, pp. 218-219.

37 M. Santamaría, *Saber amar con el cuerpo*, Ed. artística Gerekiz, Bilbao, 1993, pp. 15-16.

38 Aunque este término no existe, queremos expresar lo que en filosofía se denomina «alteridad», del latín *alter*, «otro».

39 K. Mourad, *De parte de la princesa muerta*, Muchnik Editores, Barcelona, 1988, p. 175.

40 *Una pena en observación*, Anagrama, Barcelona, 1994, p. 31.

41 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, pp. 61-62.

42 K. Lorenz, *Sobre la agresión: el pretendido mal*, Siglo XXI, Madrid, 1978, p. 240.

43 En el caso de relación de amor con Dios, esta enfermedad se da, no con respecto a Dios mismo, sino con respecto a la vocación de que se trate.

44 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, pp. 54-55.

45 G. Von Le Fort, *El velo de Verónica*, Encuentro, Madrid, 1998, p. 97.

46 C. S. Lewis, *Los cuatro amores*, pp. 58-59.

47 Nouwen, Henry J. M., *El regreso del hijo pródigo*, PPC, Madrid, 1998, p. 124.





50 R. Berzosa, *Las siete palabras de*, PPC, Madrid, 1995, pp. 115-116.

51 E. Mounier, *Cartas desde el dolor*, Encuentro, Madrid, 1998, pp. 39-40.

52 Ibidem, p. 24.

53 O. Paz, *La llama doble*, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 1997, p. 11.

54 J. L. González, *Dos veces cuento: antología de microrrelatos*, Ed. Internacionales Universitarias, Madrid, 1998, p. 51.

55 M. de Unamuno, *La tía Tula*, Espasa Calpe, 1.<sup>a</sup> ed., Madrid, 1972, p. 52.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© José Pedro Manglano Castellary, 2017

© La Esfera de los Libros, S.L., 2017

Avenida de San Luis, 25

28033 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

[www.esferalibros.com](http://www.esferalibros.com)

Primera edición en libro electrónico (mobi): junio de 2017

ISBN: 978-84-9164-073-8 (mobi)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

# Índice

Dedicatoria	4
Introducción	5
1. PARA ENTENDERNOS	6
2. HACIA UNA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL AMOR	10
El container	11
Las paredes del container	12
3. TRES FORMAS DE SENTIR EL AMOR	14
A. El amor-enamorado	16
Diez características del amor-enamorado	16
El papel que desempeña el amor-enamorado	19
No confundir el amor-enamorado con el pre-amor	20
La breve vida del amor-enamorado	22
El amor-enamorado fuera de la pareja	22
B. El amor-tranquilo	25
El papel que desempeña el amor-tranquilo	26
Cómo se siente el amor-tranquilo	28
«No estoy seguro de quererle»	29
El amor-tranquilo fuera de la pareja	31
Lo que alimenta el amor-tranquilo	31
¿Amo realmente o actúo por deber?	33
Recapitulando	37
C. El amor-crítico o en crisis	38
¿Por qué duele el amor?	40
Cuando el amor se hace insufrible	41
Aprender a vivir las crisis	43
Es la hora de la voluntad	46
Recapitulando	47
4. TRES ELEMENTOS QUE UNEN EN EL AMOR	49
Algunas reglas de la parte objetiva del amor	51
A. El amor-donación	53
Ámbitos de la donación	53
Algunas reglas del amor-donación	55

B. El amor-apreciación	58
Ámbito de la apreciación	59
Algunas reglas del amor-apreciación	59
C. El amor-necesidad	63
Algunas reglas del amor-necesidad	63
¿Amar por necesidad es amar?	64
«No sé si le quiero o si le necesito»	66
Necesidades posesivas y necesidades apreciativas	67
¿Cómo se siente el amor-necesidad en solitario?	68
<b>5. EL ENVOLTORIO DE LA VOLUNTAD</b>	<b>69</b>
Algunas reglas del «sí, te quiero»	72
<b>6. DOS Y UNO, UNO Y DOS</b>	<b>74</b>
El gran equilibrio del amor	75
Los amores posesivos	76
<b>7. ENFERMEDADES DEL AMOR</b>	<b>79</b>
A. El victimismo y la señora atareada	80
B. No le trago: del afecto a la aversión	81
C. Podemos decirnos cualquier cosa	82
D. Los celos	83
E. «Amaba estar enamorado»: no a ti	85
F. Crisis personales que afectan al amor	85
<b>8. EL RECONSTITUYENTE DE LAS CINCO AES</b>	<b>86</b>
A. La disciplina de la alegría	87
B. La disciplina del ahora	90
C. La disciplina del aquí	93
D. La disciplina de la amabilidad	96
E. La disciplina de la aceptación	97
Test. Hay que hablar de todo. Las 101 preguntas previas al matrimonio	100
Notas	107
Créditos	162