José Eduardo

Abadi

¿De qué hablamos cuando hablamos de buen amor?

Grijalbo

José Eduardo Abadi

¿De qué hablamos cuando hablamos de buen amor?

Cómo construir vínculos sanos y diferenciar el amor de los pseudoamores

Grijalbo

Para Claudia, mi amor, con quien comparto
la felicidad del encuentro

Agradecimientos

A mis hijas Bárbara, Florencia y María, a mi querido amigo y médico personal Julio Bruetman, a Simón, mi nieto que adoro, a Florencia Cambariere y el equipo editorial, y a Laura Quesada por su colaboración permanente.

Introducción

Si nos preguntaran cuál es el ingrediente esencial de la felicidad a la que todos aspiramos, la respuesta sería, sin duda alguna, el amor. Su presencia o ausencia constituye y define nuestro modo de vivir.

He comprobado que —como problema manifiesto o como conflicto oculto y latente— el amor aparece siempre como clave para entender la identidad de las personas y para determinar su potencial felicidad. Pienso la noción de amor como una vivencia que supera el pensamiento racional (el "logos"), manifestándose en una emocionalidad creativa, auténtica y singular.

El amor no pertenece al dominio de lo que sabemos conscientemente. Su componente emocional, ese misterio que supera la razón, nos exige la búsqueda de nuevas herramientas y eso es lo que lo vuelve tan fascinante.

Todo conflicto humano remite, en última instancia, a una problemática ligada al amor que puede haberse gestado en la infancia, aparecer en la juventud, o manifestarse en la madurez, pero cuya resolución es necesaria si se desea alcanzar el bienestar. Cada uno de nosotros necesita recibirlo y darlo, de lo contrario nos enfrentamos, indefectiblemente, al desamor.

El desamor distorsiona, palidece y clausura nuestra personalidad. Es vacío y también es destrucción, porque en él no es posible sembrar. Tomando las enseñanzas de tantos pensadores, el desamor nos impide vivir en armonía y equilibrio; claves para un desarrollo personal feliz.

La importancia de esta cuestión vital y la conciencia de las formas en las que nos vinculamos (algunas francamente peligrosas) me decidió a plantear mi punto de vista, con la esperanza de estar a tiempo para asumir el desafío de un cambio. Apuesto que es posible, sin duda es una meta ambiciosa, pero también muy necesaria. No podremos concretar ningún objetivo en tanto no comprendamos hasta qué punto los lazos amorosos determinan nuestras posibilidades de crecimiento y bienestar.

El amor es sustancial para alcanzar la felicidad. Es la base de la construcción personal, de nuestra singularidad transformadora, en el fluir de la vida. Habrá quienes por decisión u omisión vean al amor como propiedad exclusiva de las novelas románticas, el cine o las charlas de café, sin advertir que se trata de una dimensión

demasiado importante como para ser desatendida; en ella se juega nada menos que la posibilidad de expansión y crecimiento de cada uno de nosotros.

Sin ánimo de condenar la velocidad o el vértigo de los vínculos actuales, propongo reconquistar la densidad del amor y, consecuentemente, la jerarquía del placer para garantizar que los lazos que nos unan sean articulaciones sólidas y generadoras, ya que el amor es piedra fundamental e insustituible de todo proyecto humano que aspire a cuidar y expandir nuestra potencia y valores vitales.

En la actualidad, se torna imprescindible resignificar la palabra "amor", rescatando del vacío en que está sumergido el término y sus atributos; depende de nosotros dotarlo de sentido verdadero, logrando una auténtica rehumanización del amor. ¿O nos habremos creído, en este mundo posmoderno e hiperconectado, que el amor es un producto (más) de consumo, ubicado en algún lugar de la góndola, listo para comprar?

Anticipo una respuesta: el amor no es una mercadería, más bien todo lo contrario. Como cantaban The Beatles, es todo lo que el dinero no puede comprar: nuestra identidad, el auténtico generador de vínculos, es un estímulo para la creatividad y la ayuda indispensable para reparar lo dañado.

Es mi anhelo que no solo transitemos las nociones teóricas y abstractas (presentes en el libro), sino que, fundamentalmente, tomemos conciencia de la actual encrucijada, compartiendo algunas propuestas y desafíos que puedan ser trasladables a nuestra vida de relación. Lejos estamos de haber agotado lo posible.

Amor, un concepto en transformación

Cuando me decidí a escribir este libro me dispuse a asociar libremente las ideas que fueran surgiendo en relación con la palabra *amor*. Confié en que mi experiencia clínica se combinara con el bagaje de conocimientos previos y los trabajos de investigación más recientes ligados a las nuevas tecnologías y las redes sociales que constituyen nuevas formas de vinculación y transforman, acaso definitivamente, eso que entendemos por sentimiento amoroso.

> Sugiero pensar el amor como una realidad alcanzable, una construcción posible para toda persona que, en su condición más básica, espera ser amada y llegar a amar. Entender el amor como el encuentro genuino con el otro, en su carácter cualitativamente único e irrepetible, en un ámbito de reconocimiento y valoración mutua, piezas insustituibles para su gestación.

Todos creemos saber sobre del amor, pero... ¿Sabemos realmente de qué hablamos cuando hablamos de amor? ¿A qué otras cosas, que no lo son, evocamos en su nombre?

Si bien este es un tema que ha estado presente en distintos ámbitos de las ciencias, el arte y la cultura a lo largo de los siglos —naturalmente el psicoanálisis lo ha tenido como objeto de estudio— propongo una discusión relativa a las formas en que brindamos y recibimos amor hoy, pleno siglo XXI.

¿Qué lugar ocupa en la sociedad? ¿Las nuevas tecnologías afectan nuestros vínculos amorosos? ¿Asistimos a una realidad alejada del registro del otro y de ciertos valores que hacen al encuentro posible? Me inquieta la percepción de que pertenecemos a un tiempo de desamor. Naturalmente, no hablo de una ausencia completa porque sería imposible sobrevivir sin amor. Me refiero a que las apariencias suelen pesar más que la presencia verdadera de ese sentimiento clave.

Nuevas maneras de estar con los demás traen en consecuencia nuevos conflictos; los vertiginosos cambios en el modo de comunicarnos, el culto a la imagen y las exigencias impuestas desde el afuera dominan y someten, consciente o

inconscientemente, modificando las reglas vigentes.

Estamos cada vez más habituados a formas superfluas y acotadas de compartir, lo que nos predispone a padecer los efectos del aislamiento y la soledad: un paisaje despoblado.

Si admitimos que el amor es la fuerza indispensable para alcanzar la felicidad posible y asumimos que la simulación, el "disfraz", define buena parte de los vínculos que transitamos como sociedad, comprenderemos que nos encontramos en una encrucijada que nos pone a prueba y a la que debemos hacer frente, de un modo sincero e inteligente.

Me quiero mucho, poquito, nada

Quiero detenerme en dos conceptos, que a veces se confunden con uno solo y que considero fundamental definir correctamente: me refiero al amor a uno mismo, lo que llamo autoestima y que equivocadamente algunos denominan amor propio. Se trata, en realidad, de algo más sutil y profundo.

Al amor propio prefiero ligarlo a la noción de orgullo, a veces un acorazamiento defensivo que nos rodea para sentirnos importantes, a veces necesario para ayudarnos a no caer. No dudo de que el amor propio es, en muchas oportunidades, el gran colaborador de nuestras empresas personales. Sin embargo, en algunas circunstancias, cuando se distorsiona, conduce a la tozudez, o peor aún, al narcisismo; así como también puede desviarse a una de sus formas más peligrosas: el fanatismo.

Pero insisto en recalcar que narcisismo no es lo mismo que autoestima, sino que es lo opuesto al verdadero y saludable amor. La autoestima tiene que ver con un atributo del amor que es la valoración; en este caso el valor, el aprecio y reconocimiento que uno tiene de su condición de persona.

> Una autoestima saludable es aquella que nos permite estar a gusto con nosotros mismos, tener audacia para crear y sentirnos capaces. ¿Por qué capaces? Porque la autoestima nos da la capacidad de saber que tenemos algo más para brindar que los demás reciben con aprecio.

La carencia de autovaloración conspira de un modo obstinado en este itinerario. La inhibición, el autocastigo disfrazado de autocrítica, la vergüenza y la culpa ensombrecen el porvenir. El espejo falaz donde se mira quien está atrapado en la desvalorización le ofrece una representación de sí mismo que muestra una incapacidad de despertar el suficiente interés en alguien, de ser amado.

De la autoestima y la autoafirmación dependen, en gran medida, el acceso a la verdad y la libertad de cada uno; su carencia distorsiona y genera un desierto amoroso.

Recordemos el trípode básico que promueve nuestro desarrollo psicológico (o si

prefieren llamarlo psicoemocional o espiritual) en los primeros años de vida: amor, protección y valorización, estrictamente interdependientes entre sí. Esa sinergia nos otorga identidad, un existir y una autoestima (una imagen valorada de nosotros mismos), que nos permite vincularnos de un modo sano, registrando al otro y (no lo voy a decir por única vez) siendo dueño de la audacia que nos permite innovar y crear.

La autoestima es condición clave para elegir, soportar la adversidad y amar lo que uno hace. Es el punto de coincidencia entre el bienestar y el éxito del trabajo que se realiza.

Nutridos y desnutridos

El amor sano de los padres hacia los hijos es aquel que nutre, protege, forma, para que después los hijos puedan salir a la vida. A veces los hijos, como apéndices de sus mayores, son empujados a ocupar deseos insatisfechos o a lograr sus metas frustradas. No es amor saludable aquel que no permite la autonomía.

Un padre o una madre que actúa con temor a que sus hijos, una vez maduros, desarrollen su vida de acuerdo con sus objetivos personales estará fomentando indirectamente la trampa; es decir *construyo pero no suelto*. Aquel que privilegie el control sobre su pareja se verá inhibido de acompañarlo amorosamente y pondrá en peligro la posibilidad genuina de ser amado/a y de amar.

El amor saludable en su forma ideal no pretende una devolución ni apunta a ejercer el dominio sobre la persona amada, sino que apuesta al desarrollo propio y del otro: *te doy para que seas, para que crezcas, para que camines con autonomía*.

El padre oferta al hijo para que este pueda nutrirse de ese amor, armar su propia vida y ser el autor principal de su historia. El amante pretende el crecimiento, la evolución y la felicidad de su pareja y cuando lo logra su dicha es enorme. No hay nada idealmente más hermoso que ver feliz a quien amamos.

Pero nos surge una inquietud: ¿Existen determinadas condiciones que hagan imposible —ya sea inhibiendo o anulando— el acto de amar? Pues sí, y si bien son varias, hay una que es central: no haber recibido en la infancia, de parte de los padres y del entorno más próximo el monto y la calidad de amor necesario. Esto es tan elemental como cierto.

Por eso, cuando se habla de aprendizaje en torno a esta temática, en realidad de lo que estamos hablando es de una experiencia donde el niño, desde su indefensión original, recibe protección y, básicamente, amor de sus seres cercanos.

Todo lo contrario a la pretención de perfección que pone objetivos inalcanzables y lleva a que el otro se sienta desvalorizado y bloqueado, con sus posibles consecuencias.

Tomemos como ejemplo la relación padre-hijo. El “soltar amarras” que ejerce el padre para que el hijo emprenda su viaje resulta esencial. Entre logros y adversidades el hijo podrá sembrar, cultivar, compartir y lo que es más importante: conformar su identidad.

Cuando esto no sucede, o es insuficiente, queda desnutrido de ese alimento constitutivo. La carencia se transforma en una grieta que lo deja desprovisto, debilitado y con una distancia respecto al otro que, muchas veces, se traduce en trastornos depresivos, impulsos hostiles y con una indiferencia afectiva que intenta disimularse de distintas formas, pero no lo logra.

Se hace muy difícil dar lo que no se ha recibido, y queda facilitado el camino por el cual se repite lo padecido en el pasado.

> Quedarnos atados, de modo inevitable, a este déficit de amor en el camino de ida, es suponer que somos efecto de determinantes por fuera de nosotros mismos, y esto no es así. Existe la fuerza, el impulso de vida, el ansia de conocer y modificar lo dado.

Aquí el psicoanálisis tiene mucho para decir. Se trata de romper con la repetición de conductas que conducen a la frustración y al sufrimiento con la consiguiente herida en la autoestima. Se trata de recuperar la posibilidad de explorar y buscar en nuevas fuentes aquello que lo nutra de esos ingredientes y de ese amor que le otorgue herramientas para estar en el mundo. La alianza entre aprender, reparar y cambiar es esencial para inaugurar lo que estaba bloqueado, y se vuelve concreta a través de esta otra alianza: participación, trabajo y compromiso.

El shopping del amor

Es interesante ver hoy la contraposición entre, por un lado el deseo, la necesidad personal y la voluntad de amor —lo que conduce a la felicidad— y por el otro, la superficialidad del marketing del amor y la salud que llegan desde el exterior ofreciendo soluciones mágicas, veloces y superfluas, es decir falsas, pero obviamente rentables para algunos.

Así como existe ese deseo de dejar atrás vivencias de soledad y vacío, existe una sobreoferta en lo que podríamos llamar *el shopping del amor*.

Se nos ofrecen productos reales o simbólicos que aparecen como una garantía de amor, salud y felicidad. Como vemos, la tentación mágica es un rival difícil.

Aunque a veces no resulte tan obvio, estamos hablando del marketing y de la sociedad del espectáculo. Aquello que se presenta de un modo exageradamente luminoso y efímero, dirigido a tentar la mirada, convirtiéndolo todo en mercancía que debe ser exhibida para llegar a ser.

El amor es presentado en los medios como un producto a consumir y, atado a él, el cuerpo, pero no cualquier cuerpo: un cuerpo con determinados atributos que representa todo aquello que "se debe tener" como exigencia de autoestima, y que si no se posee, se lo compra.

La superación de casi todo conflicto humano, si es que el problema tiene una solución, está en relación con lo que cada uno puede generar y construir, no con lo que puedan ofrecernos o vendernos, sin preguntarnos quiénes somos realmente. No olvidemos que muchas veces —en la vida como en el supermercado— vemos el producto y con él compramos la necesidad. Concepto económico-social trasladado a la vida afectiva. ¿Somos consumidores o somos consumidos?

Lo que nos permite establecer una auténtica conexión con los demás es el autoconocimiento, el conocimiento del otro, las necesidades y deseos de ambos y ese esfuerzo que requiere es lo que tiene que ver con el compartir. Si, por el contrario,

suponemos ser aquello que nos venden, lo más probable es que veamos frustrada nuestra ambición de logros.

Estaremos "vestidos" por lo que hayamos comprado y, como en el shopping, seguramente igualados a todos aquellos que compraron lo mismo; pero alejados de lo que verdaderamente se requiere en función de lo que cada uno necesita y aspira. Nuestra subjetividad, singular, rica y compleja, quedará postergada.

¿Cuántas veces hemos oído que alguien tiene todo para ser feliz y no lo es? ¿O a padres que dicen "Le hemos dado todo en vano, nuestro hijo no es feliz"? En estos casos habría que preguntarse si ese hijo ha recibido lo que necesitaba realmente, en un contexto de amor y valoración (autoestima).

> No existen las soluciones universales. Aquellas que allanan el camino hacia la felicidad y el amor posible son personales. Solo se encuentran a partir del autoconocimiento y de elecciones conscientes en relación con el modo que se desea vivir en vinculación con los demás. Las soluciones mágicas y veloces que llegan desde afuera facilitan y profundizan el vacío interior, además de apoyarse en la autosuficiencia y el egoísmo.

En efecto, hay una sobreoferta de artilugios banales y una carencia de lo genuino a nivel interpersonal, familiar y social. Pero ¿qué es lo original y qué es lo artificial? Si falta, ¿dónde se consigue? El primer error es considerar que nuestras elecciones pueden ser digitadas por terceros o por mandatos que rigen la vida en sociedad. Necesariamente deberán ser una construcción interna, indisociable de la realidad interior de cada ser.

> Si no sé quién soy no puedo crear las condiciones para mi propia felicidad.

Desconocer quiénes somos nos imposibilita generar los vínculos en que, de manera genuina, pueda emerger el amor, en tanto manifestación humana y cultural. Vale la pena recordar que cuando decimos conocer quién uno es, no aludimos a ser dueños de un saber que nos tenga a nosotros como algo estático y terminado al que le sacamos una foto. Conocerse es enfrentarnos a nosotros mismos con preguntas honestas,

conscientes de nuestra condición conflictiva como seres humanos y, en el movimiento que significa vivir, buscando la mayor autenticidad posible. ¿Cómo? Poniendo en marcha la exploración de nuestras conductas, el significado de nuestro comportamiento y el develamiento de la historia (novela-mito) familiar de la que provenimos y obviamente de la que formamos parte.

¿Con qué está ligado el horizonte de autenticidad? Principalmente con la armonía, concepto tan frecuentado por protagonistas claves de nuestro pensamiento. ¿De qué se trata la armonía? De la coherencia entre sentir, pensar, decir y hacer. Ser franco es estar habitado por la verdad.

Muy a menudo se nos *ofrecen* efectos antes que verdades esenciales y búsquedas profundas. La forma o el fondo, esa es la cuestión.

> Los "predicadores del amor" —¡vaya personajes!— son aquellos que prometen alternativas mágicas, jugando subrepticiamente a que lo sobrenatural está en nuestras manos y con fórmulas excesivamente fáciles intentan adormecer las carencias, favoreciendo el crecimiento de ilusiones de cotillón.

El título que ostenten no es el núcleo del problema, sí lo es cuando, detrás de una pretendida disciplina, prometen una ilusión. Tampoco quiero poner el acento en la palabra "pseudosagrada", en el secreto de alguien iluminado, ni en la pastilla todopoderosa. Sí en aquellos que, con falacias bien o mal vestidas, atentan contra el conocimiento y la inteligencia de quien busca calmar su angustia y su anhelo de garantías.

Lo que pone en marcha este tipo de propuestas es lo contrario al amor: la dependencia nociva, la falsa expectativa, la sumisión. Entorpecen nuestra lucidez, y así, lejos de sentirnos libres y progresar en virtud de lo que somos y elegimos, nos sometemos a los discursos que presentan al amor como algo que está dado y no como lo que es: una realidad que debe armarse y que, en principio, existe solo como potencialidad.

Cuando la dependencia y el infantilismo terminan imponiéndose sobre una posible alternativa superadora, la necesidad de ser aparece opacada por aquella de aparentar y tener.

Las soluciones mágicas

Si cumplo con todo seré aceptado y querido: falacia que nos somete en un contexto de sobreexigencia e insensibilidad; amor condicionado que roza el chantaje. En consecuencia, las patologías neuróticas aparecen cada vez a edades más tempranas. Es frecuente ver chicos con problemas de ansiedad, hiperactividad y depresión. Las estadísticas de niños medicados son alarmantes, y no se trata de un problema local sino global.

Si bien es correcto que en la actualidad hay un registro de estos problemas que en el pasado no existía, aunque existiera la patología, no menos cierto es que hace treinta, cincuenta u ochenta años la infancia era una etapa bien distinta de lo que es hoy y la cantidad de niños sufriendo las consecuencias de la sobreexigencia (que se torna desamor) era sensiblemente menor.

En coincidencia se da una creciente medicalización y una tendencia a clasificar rápidamente las conductas como enfermas o sanas. Pero, atención, clasificar es útil, pero no significa curar. Evita, además, comprender y significar. Los médicos, e incluso los pacientes, parecen más preocupados por hacer corresponder con excesivo facilismo ciertas conductas a ciertas patologías, sin atender a sus verdaderas causas ni a la dinámica oculta que probablemente lo esté generando. Esto tiene que ver, por un lado, con un cuidado de la salud y una mayor conciencia de que los conflictos que se atienden tienen posibilidades de mejoría o de cura, pero también con una cierta sensación de incapacidad, que lleva a suponer que lo que a uno le ocurre no puede ser resuelto si no es *exclusivamente* por un profesional o un medicamento que "desde afuera" aportará la solución. ¿Pseudomagia vestida de ciencia?

La pregunta: *¿Qué me está pasando a mí?* parece haber virado a: *¿Cómo me reinserto en la vida productiva? ¿Qué puedo hacer para eliminar el síntoma y volver al ruedo lo antes posible?*

Como profesional, mi obligación es no perder de vista cuánto de ese interés tiene que ver con la voluntad de cura y transformación, para estar al servicio del paciente, y cuánto con la intención de sacarse el problema de encima, sin demasiado nivel de compromiso con el proceso de análisis, para volver al circuito, al que supuestamente se pertenece, y a la vida social. No olvidemos el tan mentado concepto de *conciencia de la enfermedad*.

Eso explica la falta de conocimiento de que un auténtico análisis del problema puede conducir a un cambio, a una reformulación y, por ende, a una arquitectura nueva, ajena a las exigencias sociales en términos de *lo que tenés que llegar a ser* para ser más auténticamente lo que se desea ser.

Se requiere una vuelta a la interioridad esencial (si se me permite el término), a la búsqueda de referentes genuinos que puedan oficiar como guía, frente a la proliferación de falsos referentes arribistas. Es fundamental aportar soluciones posibles a una problemática que es necesario revertir.
Hay un mundo que sufre y grita la falta de amor.

Los pseudoamores

Los pseudoamores son modos de dominación y posesión, que nos alejan de lo profundo y genuino. Los amores simbióticos y posesivos son dos formas características de pseudoamor.

Se trata, en ambos casos, de vínculos cerrados con bajo o nulo registro del otro. Aunque parezca lo contrario, es una forma de utilizar al otro para alcanzar pretensiones egoístas. Esa es la forma clásica del falso amor.

¿Por qué, a menudo, tenemos la impresión de que cuando abrazamos al amor, este se nos escapa? La ausencia de unión genuina surge muchas veces de una gran confusión: esperar del otro que esté cerca para calmar ciertas angustias de soledad, en lugar de abocarse a una comunicación profunda y a una empatía que sí nos acerque a nuestro objetivo. Algo así como *estemos juntos para no estar solos* antes que *estoy con vos por como sos, por quien sos*, que es como debería ser.

> Los pseudoamores o amores aparentes suelen vivirse como fugaces, rápidos, light, pero en realidad son inexistentes, no nacen de un vínculo auténtico.

Debemos diferenciar al amor de los denominados pseudoamores (o falsos amores) y del desamor (falta de amor). Estas estructuras *narcisistas* tienen manifestaciones visibles en las relaciones privadas y en los comportamientos sociales también, incluso en las formas de la política que caracterizan a las sociedades contemporáneas, en donde los crecientes índices de violencia, exclusión y bajo registro del otro, ponen en evidencia formas de desamor.

Vemos relaciones de gente que se *agrupa* para no estar sola pero que no establece una unión auténtica. Eso trae como consecuencia numerosas separaciones; fuegos artificiales pero muy poca trama y argumento común.

La rotación rápida de parejas, tan habitual por estos tiempos, nos testimonia las frustraciones amorosas, y evidencia la imposibilidad de gestar el amor.

La búsqueda de satisfacción inmediata es otra característica que parece definir

estos tiempos, y las relaciones que se construyen rápidamente, sufren rupturas igualmente veloces.

No hay espacio para la frustración porque no hay una base previa. Estamos frente a pseudovínculos, mecanismos que permiten descargar tensiones y atenúan la vivencia de soledad, pero que están lejos de aportar lo que se alcanza con un vínculo profundo e integral, cuando nuestras fibras son permeables a la presencia del otro.

Me parece útil y didáctico ejemplificar ciertas vicisitudes del amor con el relato de experiencias conflictivas que obstaculizaron el desarrollo de algunas historias. Esta es la primera de algunas que seleccioné y que iremos encontrando a lo largo del libro.

Una historia de amor simbiótico

Al decir de sus amigo, Verónica y Agustín eran una pareja muy unida, incluso se comentaba que no había ninguna decisión importante o conducta significativa que no fuera discutida en pareja, y más aún, que no fuera realizada de a dos. ¿Qué había de cierto y qué encubría este tipo de afirmaciones?

Ambos ejercían una profesión que podía complementarse la una con la otra y eso les permitía que muchas de las actividades de uno estuvieran en correspondencia con el quehacer del otro y por eso tenían una oficina en común. Se habían conocido de muy jóvenes y ambos habían vivido historias que los habían llevado a experimentar la soledad, la angustia y el desamparo. También era cierto que esto había dejado en ellos una necesidad imperativa de encontrar a ese otro que pudiera contenerlo y al que a la vez pudieran proteger. Cada uno de ellos había buscado una pareja que respondiera a necesidades similares.

Parecía una simetría o una complementariedad de los roles, pero, sin embargo, había un juego mucho más profundo en el que cada uno podía sentirse hijo y padre del otro. Agustín requería que Verónica estuviera siempre a su lado, ella que él la necesitara. Ninguno de los dos eligió tener una posición autónoma.

Aparentaban evaluar y acordar conjuntamente las decisiones, pero en realidad era él quien las tomaba, y luego las proponía para que ella las aceptara. Únicamente para eso.

Un tercero podría haber pensado que ella también decidía, pero la verdad es que no había discusión posible ya que existía un único punto de vista que ambos asumían (con distintos grados de disimulo). Él precisaba que ella estuviera de acuerdo, aun cuando esa posición no surgiera realmente de un pensamiento libre sino de una persuasión ya sugerida, pactada de antemano. Ella, por su parte, lo intuía pero no podía dejar de participar de ese ritual, más allá de algunas quejas aisladas que expresaba de tanto en tanto.

Había en esta pareja una dependencia extrema y fácilmente reconocible para quienes miraran con atención. Los dominaba un desesperado sentimiento de abandono, disfrazado en un “soy todo para vos, sos todo para mí y para siempre; no nos falta nada”.

La ilusoria totalidad del vínculo implicaba que cada uno debía suponer que

satisfacía todas las necesidades del otro; así cubrían —o creían cubrir— las grietas que las historias pasadas de cada uno de ellos habían dejado como residuo, y que asomaban muchas veces como amenazas angustiosas.

Una palabra que aparecía con frecuencia era "exclusividad": cada uno era exclusivo para el otro, no había terceras ni terceros. Esto aparecía de algún modo, frente a la mirada de amigos y familiares, como prueba inequívoca de amor, una prueba de fidelidad absoluta. No había dudas de que se querían, de que compartían una corriente de amor. Sin embargo, la trama íntima que los enlazaba no estaba ligada a la generosidad del dar sino determinada por una desesperada necesidad de retener y donde dos era uno solo.

No se inscribían, entonces en el orden de la unión, sino en el de la fusión. Por lo tanto, esa fidelidad que aparentaba ser prueba y garantía de lealtad, no era sino una muestra cabal de simbiosis que los protegía de males terribles a los que el mundo podía enfrentarlos.

La única hija que tenían se casó con un extranjero, tal vez para escribir su propia historia a una necesaria distancia, para atreverse a dibujar su propio perfil. Quizá sin saber que lo hacía por eso, su partida tuvo la intención inconsciente de no ser abrazada por los padres.

Lo que se veía de un modo muy claro en lo manifiesto era amor, fidelidad, exclusividad, lealtad, unión, debate previo a las decisiones importantes, presencia inequívoca y permanente.

Bajo la superficie, en cambio, ese vínculo tan estrecho parecía revelar un vacío intenso en cada uno. Una soledad conmovedora los invadía disimuladamente.

Quizás ese sentimiento sumado a la partida de la hija, que cambió el tablero de la situación, hizo que Verónica quisiera inscribirse en una carrera universitaria en donde conoció a otras personas y se atrevió a hacerse nuevas preguntas.

La ausencia de alteridad en la relación simbiótica —cerrada, estática— se empezó a quebrar con esta decisión de abrirse a nuevas relaciones e intereses. El comienzo de su psicoterapia colaboró aún más para que ella pudiera, muy lentamente, ir elaborando esa apertura progresiva.

Ante la evidencia de que ella buscaba experiencias fuera del vínculo de pareja, Agustín comenzó a enfermarse: ese estado parecía expresar su incomodidad ante la evidencia de que no podía retener a su esposa.

"Si no puedo retenerte por nuestra necesidad simbiótica, te retengo por la culpa que va a generarte esto que estás provocándome", parecía expresar él. La enfermedad era

un reclamo y a la vez una dura acusación contra la mujer. Un intento de control.

Verónica, por momentos, cedía a sus reclamos, pero finalmente adujo el deseo y la necesidad de estar con la hija y empezó a viajar más seguido al exterior. Las visitas se hicieron más prolongadas. Cuando regresaba, compartían cada vez menos actividades juntos. Algo de lo irreversible estaba en marcha.

Los viajes fueron la salida parcial que encontraron a la situación. Un cierto desprendimiento tuvo lugar. La simbiosis había quedado mortalmente herida. Y mientras Agustín lo negaba, Verónica aceptaba un nuevo dibujo transaccional más independiente y con un signo de interrogación para el futuro.

> Que alguien sea todo (sí, ¡todo!) para el otro parece aludir a una suerte de ocupación de la pareja, como un ejército a una ciudad invadida.

Cabría haberle preguntado a cualquiera de ellos: *Si el otro es todo, vos, ¿dónde sos? ¿Y cuándo?*

Inevitablemente, en estos vínculos hay algún grado de sufrimiento, no siempre consciente, o mejor dicho, desplazado a otro aspecto o situación. Pueden darse formas parciales de desarrollo autónomo, pero lo que prevalece es la simbiosis en sus formas manifiestas y también en las menos visibles.

La clave de una relación saludable es que entre los miembros de la pareja haya una elección de uno por el otro —un registro, un tránsito, un deseo— y que esas dos personas puedan relacionarse compartiendo momentos placenteros y fusionales, pero que estos últimos tengan reversibilidad. Que sean encuentros pasibles de definirse como amor y unión, no como fusión.

De otro modo, el pacto está determinado por la sobreadaptación —incluso la sumisión— de uno de los miembros (en realidad de los dos) y por la necesidad de garantía y seguridad inquebrantable, antes que por el registro de un otro diferente y autónomo.

La fusión sella una imposibilidad: que cada uno sea sí mismo y que la elección del otro, necesariamente diferente, sea por lo que en sí mismo es. Los seres humanos anhelamos ser deseantes, perseguidores de logros y exploradores, embarcados en una labor creativa de búsqueda.

En las parejas simbióticas la posibilidad de búsqueda y exploración, de crecimiento en el mundo, aparece fuertemente limitada. Ese aparente pacto de lealtad, de fidelidad y exclusividad, a menudo acompañado de una sexualidad muy frecuente, que hace parecer que el deseo no decae nunca, esconde una falacia: la construcción de la pareja como un ser que no permite reconocer a sus dos participantes con sus propios mundos individuales, sino que condensa en una fórmula común, de la que los dos eligen ser parte.
Eso implica una cuota de renuncia, de inhibición, una amputación a la independencia de cada uno, de la que muchas veces no hay registro consciente.

¿Cuál es el costo individual que sufren los integrantes de una pareja de este tipo? La respuesta es evidente: el vacío, la ausencia de un verdadero yo, la inhibición de las verdaderas potencialidades. Se evidencia una pobreza importante en la evolución de cada uno, que tiene que ver con las posibilidades de bucear, de descubrir, de atreverse a la experiencia de lo nuevo. Esta renuncia convoca la sombra de la depresión. Claro que ese empobrecimiento se ve de algún modo compensado, por lo que ambas partes acceden a ese pacto.

¿Qué es lo que la pareja simbiótica busca a través de esa unidad que desconoce la posibilidad de desarrollo individual? La respuesta es sencilla: la garantía de una imaginaria seguridad. Se evita la emergencia de la angustia que, a través del pacto, aparece permanentemente controlada.

Si algo atenta contra esa seguridad, la ansiedad entra en escena, y lo que se vive es la amenaza de una catástrofe. La ilusión falsa de completud en el interior de la pareja convierte a la relación en una cápsula cerrada, que simula protegerlos del vacío y de un supuesto peligro del mundo externo. Esa fusión sacrifica el propio yo y la persona se hace impermeable al afuera.

La experiencia subjetiva queda anulada, impidiendo la pregunta como instancia inquietante y cuestionadora, aquella que atenta contra lo congelado y augura lo inédito. El dominante y el dominado son solo aparentes. Lo importante es destacar que son dos los que construyen esa célula superpoderosa, que imaginariamente los protege. Puede decirse que están (aunque no lo sepan) renunciando a la sabiduría de la inseguridad, privándose de lo lúdico en función de lo supuestamente preestablecido.

El itinerario de la creatividad personal, esa gran maravilla que nos ofrece la vida,

queda apresado, reducido o anulado. A ojos de terceros, el amor simbiótico aparece como invulnerable, cuando es justamente lo contrario: lo que nos legitima como personas y hace interesantes las experiencias, es la vulnerabilidad de quien las transita. Es lo que nos permite ser esencialmente sensibles a lo que nos ocurre.

> Los seres humanos vamos siempre al encuentro de otros seres y de experiencias para encontrar nuevas alternativas, a partir de una fragilidad que conviene reconocer, asumir y atesorar, antes que negar.

Lo que rige las relaciones simbióticas no es el amor genuino sino el miedo, la angustia, la vivencia de que la separación o la emancipación simplemente sean equiparables a una desolación mortífera.

En último término, lo vital en toda relación es el reconocimiento de un verdadero otro: distinto de mí, y no mi apéndice. Las relaciones llamadas simbióticas tienen su génesis en vivencias traumáticas o dolorosas vinculadas al abandono, que favorecen una imagen fóbica del mundo. La pobreza que resulta de esta unión dificulta o impide experiencias que podrían resultar enriquecedoras: lo que se aprende, disfruta o conoce, queda reducido, al igual que el componente creativo, la capacidad de juego y de disfrute, que es entonces reprimido como defensa frente a la reacción paralizante.

Estos pseudoencuentros de algunas parejas son recursos desafortunados frente a un posible destino solitario. La fusión (no la unión) se trata finalmente de la fantasía inconsciente de volver al útero materno protegido de los peligros externos.

Recordemos que unión no es fusión. El vínculo de dos no debe implicar la anulación de su par. La simbiosis es una salida que promete seguridad pero termina encarcelando al sujeto deseante y autónomo. Es un pacto que se construye sobre biografías en las que predominan el miedo al abandono y la angustia catastrófica.

A lo que apuntamos (que en el plano profesional llamaríamos cura) es a sustituir estos afectos tan negativos por un sentimiento de libertad, donde la potencia esté al servicio del placer, la alegría, y en última instancia la felicidad.

A modo de síntesis planteo algunos interrogantes:

El pacto o acuerdo en la relación que estoy transitando: ¿es una alianza que jerarquiza el crecimiento de cada uno y fortalece el vínculo, o se trata de un bloqueo donde se confunde seguridad con anulación?

El vínculo simbiótico inhibe a través del prejuicio (“Es imposible”) y del miedo (“Es peligroso”) anulando la capacidad de cambio y de aprendizaje, entre otras.

Importante: los encierros que producen esta clase de vínculos se traducen en manifestaciones corporales u orgánicas que son testimonio de la angustia y la opresión que se vivencia.

Amor y poder

Me interesa remarcar la noción de poder como verbo. *Puedo* está asociado a iniciativa, apertura, registro. Registrar al otro es darle consistencia y entidad, en términos valorativos. Es una manera de ampliar el mundo interno de uno y poblar el universo en el que nos movemos, por lo tanto, es un poder generativo.

> En la vida amorosa el poder muchas veces se manifiesta en su forma más distorsionada que es la *arbitraria*, la autoritaria.

El individuo autoritario es aquel que pretende dominar, someter, oprimir, crear dependencia, ser único. Busca no tener otros que estén a su lado, que sean pares. No puede escuchar palabras que lleven a otras decisiones diferentes. *¿Puede alguien así amar?*

No solamente en situaciones de política de Estado o empresariales, sino también en las relaciones que hacen a nuestro ámbito privado, cuando el poder nos envuelve de una manera enfermiza obstruye las posibilidades de encuentro, de amar.

El amor es encuentro, ya que el otro es presencia de algo más allá de uno mismo; que, además, marca mis límites, otorgando apertura, creatividad y trascendencia en términos simbólicos.

> La potencia humana auténtica está ligada a la vulnerabilidad y no a la omnipotencia. La pretensión posesiva se opone al ejercicio de dar y recibir.

Por lo tanto el límite nos brinda la posibilidad de dar y recibir amor genuino. Y estoy hablando también de nuestra transitoriedad, de nuestra finitud. De ir al encuentro del otro para trascender dentro de lo humano, esto es conformar la arquitectura del amor, saliendo de un mundo donde solo existo yo.

Cuando salimos de la omnipotencia y nos ponemos en un mundo poblado estamos desafiando al egoísmo, al narcisismo y al manejo opresivo del poder que, como

sabemos, descalifica, somete y anula. El poder enfermo (como sustantivo) mata al otro, o en todo caso, no lo deja nacer.

Porque el poder arbitrario autoritario y la manifestación de ese impulso que llaman amor (pero que no lo es) tiene que ver con un sentimiento de dominio y de conquista, pero en términos militares, es decir, de la anulación del conquistado. Es un poder que no acepta la muerte, su propia muerte. Algo para entender la dinámica del inconsciente es que el que no acepta su propia muerte, no acepta la vida del otro, porque la presencia del otro es la frontera de nuestro propio espacio. La alteridad es sinónimo de movimiento y de tránsito. Donde el transcurrir no está dominado por una omnipotencia imaginaria.

En el libro *Masa y Poder*, el Premio Nobel Elias Canetti relata un mito hindú, acerca de un emperador cada vez más atrapado en su ambición de poder. Atrapado porque, en última instancia, quien conquista, domina y oprime desde el autoritarismo también es un prisionero. En el mito, este hombre tomaba cada vez más medidas que garantizaran su pleno poder, limitando el registro del otro y su participación. Es por eso que, en determinado momento, decide que necesita de su pretendida omnipotencia para dar testimonio de su inmortalidad y creer en ella. Afirma que para ser inmortal no tiene que haber nadie después de él. No deberá existir nadie más joven, porque eso lo sometería al paso del tiempo. Entonces ordena matar a los niños, y luego, directamente prohibir los nacimientos; si nadie puede sobrevivirlo, él no va a morir. Este criminal, de más está decir, no tenía ninguna posibilidad de amar.

De alguna manera, ya sea encubierta o disfrazada con la vestimenta que se presente, el poder autoritario no deja nacer; únicamente oprime y destruye.

En su escalada egoísta convierte su fragilidad en violencia o en voracidad con la ambición de tener, de acaparar y comerse todo. De ser el único propietario del universo. Y en ese afán absolutamente estéril termina prisionero de la mentira y destructor de los demás. Es decir, queda un desierto y el amor se transforma en una palabra vacía.

Quiero que seas mío/a

En esta instancia, cabe preguntarnos: ¿qué es lo que nos lleva a comprobar, con tanta frecuencia, la existencia de vínculos posesivos, de amores simbióticos o, como los llamé anteriormente, pseudoamores? ¿Qué temor conspira contra la generosidad y el desprendimiento, notas constitutivas del amor? La posesión es la incapacidad de renuncia a los componentes narcisistas de la personalidad. O sea, es inmadurez, encierro y ausencia de los demás.

"Quiero que seas mío/a porque eso me gratifica a mí." El desprendimiento lleva a la madre a vivir y gozar el parto como entrega de su hijo a la vida, a los demás, a la cultura. La biología expresa, en esa situación concreta, aspectos que son extrapolables al vínculo amoroso. Debo facilitar que aquel a quien amo sea él mismo, eso me permitirá ser más pleno, y así confirmar ese encuentro, que tiene en la diversidad su materia prima.

Seamos categóricos: el amor es lo opuesto de la posesión. En la voluntad de poseer y en su ejercicio se impone el poder dominante y oclusivo, no el amor. Recordemos que al nacer, el bebé comienza a adquirir un camino de autonomía progresivo y paulatino. De a poco irá aprendiendo a ser, al margen del cuerpo materno, y de las expectativas que pudieron haberse generado durante su gestación; proceso que llamamos individuación.

Recuerdo el caso de una madre que relató la sorpresa que le produjo ver, en el momento del nacimiento, la cara de su hijo por primera vez. Ella narraba el asombro que le había producido el hecho de comprobar que su hijo tenía un rostro distinto del que ella había imaginado para él.

Es una anécdota que sirve para pensar esa dimensión del orden de la sorpresa, de lo desconocido, tan clave en el tema que nos ocupa. Recuerdo que en ella se vislumbraba simultáneamente ansiedad, alivio y alegría. El hijo tenía una cara propia, diferente de la imaginada por la madre, y desde esa presencia marcaba la diferencia respecto de ella. Era un ser autónomo, independiente, en términos de existencia. Ese registro, cargado de sorpresa, es lo que marca su presencia específica.

Suelo encontrarme con madres que se fuerzan a ver el hijo que quieren y no al que tienen, aplastando la emergencia del propio deseo del otro. Lo convierten en el "muñeco" de ellas, con toda la fachada aparente del amor. En el fondo es una falacia,

una mentira. Transformar al otro en uno (lo que soy, lo que creo o deseo ser) es un pseudoamor, ¿o prefieren llamarlo desamor?

La aceptación de lo desconocido, que implica un *insight*, la percepción de que el otro es otro, es el primer paso que hará posible el diseño del puente amoroso: *Te voy a querer a vos, que no sos yo, y que no venís a reeditarme*.

> El amor es el ejercicio básico por el cual tenemos la posibilidad de vivir lo más sanamente posible.

Infinidad de pautas individuales y sociales pueden vincularse a estos dos polos: convivir-amar con reconocimiento del otro, o pseudoconvivir-pseudoamar sin reconocimiento del otro, tanto al que dice amar como al destinatario de ese amor, que en realidad está siendo negado.

El fantasma que torna este proceso tan conflictivo y angustioso es el miedo al vacío abismal, porque es mi semejante, y no mi igual, aquel que testimonia mi finitud.

La sabiduría de habilitar el desprendimiento nos fortalece. Amar y ser amados reafirma nuestra existencia y destituye la fantasía que promete la posesión: una ficción temporaria, que engañosamente nos hace sentir fuertes, pero que en realidad debilita nuestra capacidad real de amar. Si uno pudiera analizar estos puntos, seguramente se reduciría la angustia que lleva a perseguir la apropiación del ser querido, antes que ofertar verdadero amor.

Las relaciones siempre son ambivalentes y complejas, por lo tanto existirán carencias, en mayor y en menor medida. Pero entiendo que una gran mayoría de vínculos se rige por parámetros que pueden estar alejados de la noción de generosidad, y más alineados con formas distorsionadas, tan frecuentes en nuestra cultura.

Vivimos un tiempo en que nuestra capacidad amatoria está dañada, en términos de lo que se podría lograr. Cuando uno logra el desprendimiento y acepta la idea de la finitud de la vida, la muerte deja de ser una amenaza. Por el contrario surge una fortaleza que da nacimiento a una trascendencia humana que está intrínsecamente asociada al amor y el interés por el otro. Una forma de sabiduría existencial.

Podemos vincularnos para cooptar o para generar. La creación implica la conciencia de mi limitación, de mi finitud y permite interesarme en lo que el otro tiene para dar, para mostrar y ofrecer.

Podría enunciarse así: hay otras cosas más allá de mí, y algunas que no puedo controlar o poseer y que justamente por eso me enriquecen y expanden. La anulación del otro es lo opuesto a esta apertura. El miedo a lo desconocido rige a partir del temor, la inseguridad, la mezquindad y apunta a la cooptación por medio de distintas tácticas. La diferencia entre los que temen a lo desconocido y los que aceptan el desafío de gestar marca la diferencia entre los auténticos conquistadores de espacios personales y los que solo buscan, o están capacitados para la concentración nociva de poder.

Se busca convertir lo ignoto en "rápidamente conocido". Así la angustia se aplaca, pero se acotan las posibilidades de crecimiento.

Ese circuito, severamente reduccionista de dominio sobre otro, se expresa como una dictadura del silencio. La verdad nos hace más fuertes que la defensa engañosa de la mentira, aun cuando en lo inmediato podamos sentirnos dueños de más poder, instalados en la ilusión del absoluto. La concentración de poder opera en la repetición, no en la expansión.

Si hablamos de amor verdadero y posible estamos hablando de un trabajo que habilita proyecto y crecimiento. Vivir implica lanzarse hacia lo desconocido que es el otro, es asumir la incertidumbre de lo que no manejamos, para descubrirlo. Amor es dinamismo, desprendimiento, crecimiento y movilidad.

Una concepción errónea y muy generalizada suele equiparar el cambio a la idea de crisis. Cambio suele asociarse a caos, por lo que se huye de él, buscando un rápido acomodamiento. En realidad también una noción de cambio presupone el pasaje a una situación diferente. Todo crecimiento implica una cuota de movilidad. Y el amor está vinculado al movimiento, a la evolución.

Por eso no deberíamos hablar de fracaso cuando dos personas modifican el acuerdo que los une. A veces el llamado "fracaso amoroso" no es más que la ruptura de un esquema caduco y el nacimiento de un nuevo pacto.
Tiene que ver con la lucidez, la valentía y, en definitiva, con la pulsión de vida, el eros.

El amor inconsistente

Como planteé al comienzo del libro, la presencia del amor es vital en el mundo, aunque paradójicamente sea evitado u obstaculizado. Una de las tantas cualidades del amor es que cobra vigencia en la acción; no puede existir si no se manifiesta con. No es un concepto abstracto, es una revelación consistente, en contraposición al amor superficial o inconsistente. El concepto de amor inconsistente hace referencia a un sentimiento que no puede sostenerse en sí mismo.

Lo inconsistente es lo que no tiene el coraje de asumir los riesgos para llegar a ser. La consistencia es, por el contrario, asumir la propia identidad y comprometerla en un proyecto. Es animarse, poder sostener el miedo en lugar de desintegrarse frente al desafío. Tal vez de eso se trata la audacia.

La inconsistencia tiene que ver con la sensación de ajenidad, es sentir que la iniciativa no nos pertenece, por lo tanto no nos involucra demasiado. Es una salida que evita eventuales derrotas pero a costa de no asumir la propia identidad, y está determinada por angustias infantiles, que por no sufrir o perder, lo anulan en su potencialidad.

> La actitud madura nos empuja a elegir, a optar. Y lo que se elige amplía nuestras posibilidades de libertad y autonomía.

No existen, es bueno saberlo, logros sin roces. La inconsistencia es propia de quienes tienen una identidad muy endeble o desconocida para ellos, para quienes eligen es no comprometerse (muchas veces bajo el disfraz aparente del “no quiero”).

Desafortunadamente el coraje en los vínculos amorosos de hoy parece ser la excepción y no la regla. Es habitual ver, en cambio, el pseudocoraje de la transgresión, que se sostiene paradójicamente en el no compromiso y en el miedo. Decidir es elegir una cosa y no otra, algo que exprese quién soy.

La transgresión está sobrevaluada, y se la busca *per se*: esa es la forma en la que se evitan las propias decisiones y al mismo tiempo se gana la atención de los demás. Es una forma de no ser, pero aparentar que se es más.

El inconsistente es un ser falto de coraje, que bajo la apariencia de falsas elecciones, esconde sus miedos a descubrir lo que quiere y es. Favorece, a su vez, una actitud crítica permanente, pero una crítica falta de propuestas: se está en contra de todo y no se sabe a favor de qué.

Esa postura facilista es otra forma de cobardía. Hay que atreverse a proponer, conducir, tomar partido. El amor supone habilitar el descubrimiento del otro y eso puede incluir la movilidad, el dinamismo, el cuestionamiento. No es necesario estancarse en un lugar, pero sí empatizar con el otro; hacer posible el compartir. Resulta diferente cuando la actitud hipercrítica impide construir lazos sólidos. En ese caso hablamos de una situación de inconsistencia o pobreza afectiva.

Amor y coraje: asumo una posición, y en función de eso me juego y me enfrento. Sé que puedo ganar o perder. Pero si pierdo no es el fin del mundo y si gano no soy Dios, pero hago mi elección y apuesto a mi libertad.

Amor y miedo

Uno de los grandes miedos que perturban nuestra posibilidad de amor es la fantasía —que a veces puede llegar a niveles catastróficos— de ser engañados o heridos en nuestra buena fe por aquel a quien nos brindamos, en quien confiamos y dejamos ingresar a nuestro mundo.

La sombra de un abandono inclemente nos angustia. El nivel de sufrimiento es intenso y nos deja en una situación de desamparo, donde las promesas no cumplidas y los valores burlados llegan a desorganizar la estabilidad de quien se siente o ha sido traicionado. Las consecuencias en el plano afectivo y en el comportamiento van desde el desencanto hasta la furia. A veces concluye en una resignación que obtura futuros intentos y tiñe de escepticismo cualquier esperanza.

Resulta complejo y rico el puzzle: amor + valores + estabilidad + proyecto + vida. Por eso, acudo al excelente *Diccionario de los sentimientos* de José Antonio Marina y Marisa López Pena, para esclarecer el significado del miedo y sus matices. Me quedo con aquella definición que lo presenta como una perturbación del ánimo. Sin embargo, sabemos que el miedo es una amenaza real en sus diversos matices.

El temor, por ejemplo, implica el supuesto de que algo negativo haya ocurrido; la aprensión, esa palabra a la que apelo tantas veces, está más ligada al desagrado. El terror y el pavor, son definidos como miedos de un altísimo tenor. Y por último, también incluye al espanto, que así como el susto, alude a lo inesperado y repentino.

Estas particularidades del miedo, que a primera vista pueden parecer sofisticaciones lingüísticas banales, por el contrario, enriquecen el significado psicológico que conllevan, y nos permiten significar muchas de las constelaciones afectivas que se presentan en el consultorio. El miedo nos hace vivenciar el peligro allí donde no hay certezas; en muchos casos debido a la presencia de conflictos inconscientes que deberán ser superados; siendo este un síntoma de lo que hay por detrás, por ejemplo, un modelo familiar (que testimonia su propio fracaso en este aspecto), y que a su vez genera no solo desconfianza hacia el otro, sino también inseguridad en la propia capacidad de vincularnos.

Sepamos que los riesgos son parte inevitable de toda relación humana, íntima, y

por supuesto amorosa, e inherentes a nuestra misma condición de personas; con esto quiero recordarles que en nuestra existencia la certeza está desterrada; pero, además, y afortunadamente, esa misma ausencia es motor de los aspectos más positivos de nuestra vida.

¿Se puede pretender ser más feliz?

Natalia y Gerardo se encuentran en una reunión social a la que no concurrieron sus respectivos cónyuges. Ninguno tenía expectativa de que sucediera algo distinto de lo habitual: charlas superficiales, algún trago y decir presente. Después de un rato, Gerardo volvería a su casa donde lo esperaban su mujer y su hija para compartir la cena como siempre. Él lo definía como su rutina cotidiana. Ritual que tenía que repetirse para que nada desentonara con lo que debía ser una familia normal. Se trataba de acatar las convenciones que él suponía indispensables para vivir como se debe.

La profundidad del vínculo, el placer erótico y la alegría de estar juntos no eran temas que se planteaban con honestidad. Haberlo hecho suponía, para él, un atentado contra la solidez de esa estructura que él pretendía contenedora, protectora. ¿De qué lo protegía? De la aventura de vivir.

Natalia, por su parte, volvería a su hogar para encontrarse con su marido, sus dos hijos, a disimular el aburrimiento que ella consideraba que era el precio que tenía que pagar para acceder a un bienestar seguro y un futuro previsible. Sabía que había renunciado a disfrutar de la intimidad con su pareja, pero lo justificaba afirmando que era un costo que valía la pena asumir.

Tomen nota del papel central, a la vez que ambiguo, que tiene la pretención de seguridad. Casi nunca se había atrevido a reflexionar acerca de la soledad que latía debajo de semejante pacto. Un marido sin exigencias y alguna aventura pasajera intentaban disimular la chatura matrimonial. ¿Lo lograban?

De este modo ambos creían conservar el equilibrio, creyendo que este es algo quieto, casi inamovible. Para ratificarlo y, haciendo gala de su condición de ingeniero, Gerardo aseguraba: "Mi matrimonio es un departamento en un edificio de buena calidad, en un buen barrio, si bien no el más caro. Es cómodo, pero sin amenities*". Y recordé la pregunta que me hizo en una de sus primeras consultas: "¿Se puede pretender ser más feliz?". A lo que contesté con otro interrogante: "¿Y el amor?"*

Él le dejaba la respuesta al manual que había incorporado como verdad que debía ser respetada. No entendía bien de qué se trataba; creía, aunque sin responderse al respecto, que sería algo de aquello que a él le ocurría o sentía. Más allá de su

bienestar económico, me transmitía una imagen muy pobre, casi desnutrida de sí mismo. Un carenciado de amor que no amaba ni era amado. Un infeliz vestido de hombre satisfecho, que recitaba recetas ajenas aunque prefería suponer que elegía libremente.

Un dato sugestivo del que tomé conocimiento de modo casual durante una de las consultas fue el miedo que lo invadía cuando intentaba conducir un automóvil, lo que lo llevó a contratar un chofer. Por otro lado su mujer, una docente que ya no ejercía, no tenía reclamos y sostenía que lo importante era cuidar a la familia. ¿De qué modo? Logrando evitar cualquier cambio.

Cuando Gerardo se fue de la reunión que habían compartido, encontró a Natalia esperando un taxi. Intercambiaron sonrisas y él se ofreció a llevarla. Ella aceptó sin titubeos. ¿Simple formalidad o segunda intención? En el camino se detuvieron a tomar un café. A ese primer encuentro siguieron otros, más prolongados; parecían acercarse cada vez más, pero aparecía algo en Gerardo, como si no pudiese integrar o enlazar de un modo armónico la razón con el sentimiento, o como mencionaba alguna vez Pascal, el orden del corazón y el orden del intelecto.

Este divorcio —valga la expresión— impedía conjugar la energía que brota de los afectos con un argumento racional. Él vivía temiendo los excesos a que pudieran llevarlo los sentimientos que Natalia despertaba en él. O sea, más que a ella, se temía a sí mismo.

Creía, equivocadamente, que era necesario enfriarlos para poder controlarlos y apelaba a la duda sistemática para intentar atenuarlos. Temía que su amor se transformara en un delirio y terminara perdiendo todo lo que había construido. La sensualidad con que Natalia lo envolvía, lo cautivaba, pero entonces —y sobre todo por eso— se tornaba peligrosa y persecutoria.

Se daba una situación curiosa, pero comprensible: por un lado era posesivo y quería que ella estuviera todo el tiempo con él, pero simultáneamente necesitaba la garantía de un espacio en que ella no estuviera presente. Gozaba, por momentos, de una profunda comunión, y a la vez necesitaba —angustia mediante— diferenciarse nítidamente. Esta situación bloqueaba la corriente amorosa.

Tanto amar como ser amado eran alternativas sospechosas, y esto llevaba a que cada movimiento exigiera ser anulado posteriormente. Una fórmula habitual de hacerlo era el alejarse de lo que sentía, a través de toda una serie de excusas insustanciales; proceder que irritaba y mucho a Natalia, quien se indignaba acusándolo de —no solamente— ser un indeciso, sino además, un mal manipulador

que quería desconcertarla. La perplejidad en que quedaba la hacía sentir, a la vez, débil, furiosa y decepcionada.

El miedo y la angustia que saboteaban los sentimientos genuinos de Gerardo se convirtieron en disparadores de tensiones y frustración cada vez más frecuentes. Según Natalia, Gerardo no se dejaba querer. Un día ella desapareció. Recuerdo meses después, en una consulta de color evocativo, Gerardo dijo:

—¡Natalia estaba tan apurada!

—Y vos tenías tanto miedo —repliqué, casi instantáneamente.

—Y bueno, es lógico, una vida no se cambia de un día para el otro —sostuvo Gerardo, siempre contemporizador.

—¿Quién no tendría miedo? —le dije—. El punto no es no tener miedo sino poder enfrentarlo. Disolver lo que ya está terminado necesita coraje, es cierto, pero también es indispensable, si uno quiere vivir y entregarse con honestidad.

Y de un modo un poco más enfático de lo adecuado insistí:

—Todo cambio tiene un precio, pero si renunciamos a pagarlo debemos saber que hemos elegido el letargo.

La situación no se modificó demasiado de un modo inmediato, pero lo que sí sucedió es que Gerardo comenzó a venir cada vez menos al consultorio, hasta que dejó de hacerlo. Había que cerrar el capítulo y mi presencia lo obligaba a mirarse de otro modo.

Le dije que estaba en él decidir —vaya ironía la mía, pensé luego—, pero no me parecía que dejar el tratamiento fuera lo mejor. Era casi un rendirse apresurado; pero no pudo escucharme y abandonó la terapia.

Me enteré, bastante tiempo después (y no puedo negar que me agradó), que Gerardo y Natalia se habían reencontrado y según decían sus amigos, aun cuando no sabían bien cómo, fantaseaban con una futura convivencia. Cómo es que ingresó la pregunta, el permiso, el ensayo y el respeto por sí mismo, es una explicación contenida en los eslabones de esta historia que me falta saber.

Sucede que algunas veces los cambios necesitan algún tipo de incubación y la respuesta que uno espera de inmediato se produce en otros tiempos y otras circunstancias. Luego de una cierta sedimentación los descubrimientos compartidos cambian ciertas situaciones por mucho tiempo estancadas.

Tal vez la imagen inmóvil de pareja que representaban sus padres dejó de ser un mandato que se imponía en su vida y comprendió que ser él no significaba eliminar ni perder el amor de ellos. Que si bien vivieron lo que se animaron a vivir, ese límite no tenía por qué ser el suyo. Dejar de repetir es no sólo vivir sino dar vida, y el castigo en encrucijadas como la de Gerardo, es un fantasma imaginario que perjudica.

Finalmente decidió disfrutar de sus sentimientos auténticos y del renacer de su erotismo, aventurándose a un genuino encuentro de amor para lanzarse a construir su propia historia.

¿Y si lo que llamamos solidez, en realidad es un anquilosamiento de la relación? No confundamos equilibrio con inmovilidad. El primero es siempre estimulante; el segundo se expresa muchas veces como aburrimiento, rabia y depresión. Asociar la idea de cambio a peligro, transforma la apertura en una iniciativa que los mandatos internos catalogan como irresponsable y desenfrenada.

Desanudarse de esta trampa disfrazada de seriedad y prudencia, genera (si estamos viviendo algo auténtico y creativo) una llamativa cantidad de nuevas vivencias y anhelos, haciéndonos sentir dueños de una potencia generosa e inéditamente gozosa. Animarse a amar habilitando lo placentero en sus múltiples formas, no es un acto destructivo, es testimonio de nuestro derecho a vivir y a sentir.

La imposición del placer

Recuerdo una escena de la película *Baby Boom* protagonizada por Diane Keaton en la que la pareja protagónica llega a su casa, come aceleradamente, hace el amor a igual velocidad, y después ambos personajes se quedan mirando televisión, satisfechos de haber "cumplido con sus obligaciones".

El amor a veces parece ser algo así como hacer los deberes, antes que entregarse al encuentro genuino; un intento por satisfacer expectativas externas, más que transitar los propios deseos. Incluso el erotismo es muchas veces la repetición de aquel que se nos propone desde los medios de comunicación, más que fruto del verdadero placer de la pareja.

Me pregunto: ¿hasta qué punto estamos corriendo detrás de experiencias que nos venden como si fueran la lámpara de Aladino? Ya desde el fin de la modernidad y bien entrada la posmodernidad, el placer está legitimado y jerarquizado; durante los años sesenta los mismos *graffitis* aludían a la relación entre este, la sexualidad y la libertad como conceptos asociados.

Pero pensemos el sexo como expresión y lenguaje; como una serie de representaciones y discursos insertos en el ámbito cultural. ¿A quién le habla y desde dónde? Evidentemente al ser deseante e incompleto que necesita del otro que lo aguarda y lo recibe en dinámica reciprocidad.

Más alejado de una escena común de miembros de una especie, que se unen como eslabones de una cadena, respetando el código genético, obedeciendo el instinto y garantizando la continuidad de la humanidad y más cerca de dos cuerpos anudándose en un interjuego, donde ambos van creando un texto inédito que los rescata del anonimato. La humanización del placer, de eso se trata. Y si decimos "humano" tengamos en claro, por lo menos desde mi punto de vista, que no podemos pensarlo si no es en relación con los otros.

Sucede que en las últimas décadas notamos (y esto es lo que quiero marcar como sintomático) la imposición del placer como una tarea obligatoria con la que *habría* que cumplir, produciéndose curiosamente una deserotización; nos abruman las sobreexigencias en ese sentido.

Lo que deberíamos preguntarnos —con sinceridad— es a qué placer nos referimos, qué es lo que nos hace disfrutar a cada uno de nosotros individualmente y cómo se construyen esas formas de satisfacción: si a través de una búsqueda personal auténtica o por medio de la respuesta a imposiciones mediáticas y externas.

La difusión y expansión de la prostitución y la pornografía reafirma la creencia de que ya está todo dicho y superado; la represión ha sido abolida y la libertad sexual se pasea dichosa y sin problemas. El recato y el pudor han caído en el olvido: la desnudez no necesita ser cubierta y la imaginación ya ni siquiera hace falta.

¿Es coherente que frente a tanta libertad la pornografía siga siendo rentable y la prostitución tan requerida? La desaparición de ciertos prejuicios ¿no debería haber reducido la mercantilización del placer?

Una respuesta apurada sería afirmativa, pero una lectura más detenida nos muestra, en cambio, otra lógica. No siempre la frecuencia o el permiso están ligados a un mayor o mejor compromiso amoroso. Hoy observamos relaciones más superficiales, donde cierta naturalidad mecánica se disocia de un erotismo que conjugue ternura y sexualidad.

Freud hablaba de la separación que muchos hombres hacen de la mujer sexuada y la mujer pura; esto llevaba a que, en muchas parejas, la búsqueda del placer la hicieran los hombres por medio de la prostitución.

¿Y las mujeres? ¿Existen también prostitutos? Recuerdo una conversación con Gilles Lipovetsky (yo lo había invitado a nuestra ciudad para dar una serie de charlas) en la que me comentó que, entre los temas a los que estaba abocado a analizar para un próximo libro —que se llamaría luego *La tercera mujer*—, se preguntaba cuál era el lugar que esta ocupaba con relación a la pornografía.

Su sorpresa inicial había sido que, si bien sobreentendía que por parte de los hombres hubiera una mayor afición a los videos, las estadísticas mostraban que eran las mujeres las principales consumidoras. Él pudo ratificar el dato, pero señaló que la mujer los consumía, no para aumentar su propio placer de modo directo, sino para potenciar el de su compañero. ¿Complacencia, sometimiento, u otro testimonio de una sexualidad regida por la cultura patriarcal?

Tal vez, pero algo más. No olvidemos —y no podemos dejar de observar— que la sexualidad de la que nos habla la pornografía es masculina, con una mujer que, en

calidad de objeto satisface el deseo del hombre.

Lo erótico se vuelve un producto más que hay que comprar o consumir desde los parámetros actuales. ¿Estamos verdaderamente ante el descubrimiento del placer? ¿El que surge entre dos participantes —lo que propone uno, lo que acepta el otro— y nos permite exprerimentar fusiones transitorias?

Es en el marco de una relación de amor, donde alcanza su momento fusional; incluso si nos limitáramos a la noción de placer, debe surgir de lo que los integrantes de la pareja transiten en el camino de sus propios sentimientos y sensaciones. De otro modo estamos situados frente a un "producto" o una representación que se actúa, más que a un logro genuino y válido.

Cuando hablamos del placer como escena representada, aparecen términos como *rendimiento sexual*, tan habituales en la publicidad, que equiparan al sexo con la productividad, con lo cuantitativo antes que con lo cualitativo: ¿Somos mejores si rendimos más? ¿Mejores para quién, sobre la base de qué parámetros? ¿Qué tiene que ver todo eso con nuestra felicidad personal?

En la actualidad, dentro de la idea de vivencia placentera está incluida la idea de rendimiento. ¿Puede este ser entendido como un atributo de la felicidad? La obviedad de la respuesta no quita lo frecuente del malentendido.

Lo que exaltamos en las sociedades occidentales tiene que ver con la búsqueda de resultados, de ser los ganadores. Como si se midieran en una contienda deportiva.

¿Acaso existe una certidumbre de qué es mejor o cuáles son las estrategias más efectivas? Los vínculos, en ese marco, no parecen apuntar siempre a una búsqueda subjetiva —lo que sentimos a medida que vamos compartiendo experiencias— sino como una expectativa con la que hay que cumplir, generándole al otro placer en términos estereotipados. Lo que recibimos de los medios de comunicación, como modelos de lo que *debe ser*, o para que el otro nos complazca en una suerte de intercambio mercantil que también debe estar a la altura *de lo que se espera de él*.

La autoestima en jaque. Esto atenta contra una tabla de valores personal —*qué es lo que a mí me hace bien, qué me hace feliz*— e impone una axiología ajena a nosotros mismos.

En todos los planos parece privilegiarse lo cuantitativo por sobre lo cualitativo. Lo primero, incluso, define a lo segundo: se supone que "más es mejor". Lógica consumista pura aplicada a las relaciones humanas, que pone entre grandes signos de pregunta el concepto de satisfacción posible y el amor posible. En último término, de encuentro amoroso y felicidad.

Hoy, es habitual que dos personas que se embarcan en un proyecto amoroso, en lugar de privilegiar aquello que los satisface, fruto de sus propias búsquedas individuales y de pareja, terminen cediendo a exigencias externas que desgasta la relación: *Hay que ser veloz, eficaz, estar siempre dispuesto, querer siempre y sobre todo más*. Pero no solo esto. También gozar, o al menos representarlo.

Al privilegiar estereotipos se busca la fórmula más efectiva —en términos convencionales— y una vez hallada se repite hasta el hartazgo.

¿Para qué ser original experimentando con búsquedas personales si debo satisfacer exigencias del entorno circundante? ¿Si cumplo con lo que se espera de mí para qué voy a cambiar?

El objetivo: ser valorado, aceptado y deseado. Tener una pertenencia, clausurar cualquier pregunta nueva. La posibilidad de crecimiento de la noción de amor y el amor posible para cada uno de nosotros queda en ese contexto, muy acotada. Estas exigencias externas conspiran de un modo radical contra la que debe ser una búsqueda de pareja. Las fórmulas prefabricadas lleva a la repetición y al desgaste.

> En el extremo opuesto, las relaciones más vitales y duraderas son las que se atreven a explorar y concretar sus propios deseos, para satisfacer necesidades propias y únicas. El placer *por decreto* es un absurdo. Cada uno debe encontrar su ecuación para dar sentido al amor.

Cuando el placer se convierte en un derecho que incumbe a ambos géneros, se jerarquiza. Es cuando se empieza a conjugar el verbo “compartir”, que toma distintos caminos: comunicación, juego, imaginación, erotismo, instantes fundamentales, espléndidos en su fugacidad.

El amor y el paso del tiempo: el dilema de Frida

Uno de los interrogantes que me planteó en una consulta Frida, una paciente de treinta y siete años, me hizo reflexionar en torno a las asociaciones que se hacen frecuentemente entre amor y tiempo. Hablando de su matrimonio de cinco años me dijo:

—Una de las cosas que más me asustan, respecto del amor que siento por mi marido, es que termine agotándose. Por eso tratamos de no estar demasiado tiempo juntos, para evitar aburrirnos.

Quise saber si esto ya había ocurrido, lo negó, pero pensaba que en algún momento sería inevitable. Eran fantasías conscientes que encubrían, lógicamente, toda otra serie de repesentaciones ocultas o latentes.

Le comenté que me recordaba el clásico temor a que la rutina extinguiera el deseo. La intimidad dependía para ella de un misterio que podría desaparecer si no instrumentaban intencionalmente una distancia, o como dijo alguna vez, unos recreos. En otras palabras, el atractivo suponía para ella áreas que debían parecer ocultas o escondidas para suscitar curiosidad y excitación. En términos de posesión o manejos de poder, cada uno tenía que sentir que había algo en el otro que aún no había conocido y que debía ser conquistado.

Se interesó por estas reflexiones que compartí con ella y enlazó la noción de garantía con una seguridad que aletarga y atenúa —de un modo contundente— el fuego erótico.

> Si bien existe la pretensión de lograr ese amor que trascienda el tiempo convencional, para convertirse en algo eterno, también existe el miedo a que —de lograrlo— el vínculo adquiera un carácter tan abstracto y sublime, que finalmente disipe el apetito carnal.

Como si en lugar de un viaje, un movimiento dinámico, fuese un punto de llegada estático. O como si la permanencia en el tiempo constituyera un envejecer erótico, un compartir el deterioro sexual (la decadencia del cuerpo) que transforma la vigencia

del amor en un acompañante solidario similar a la resignación.

Lo que parecía afirmar era que para que algo dure, no había que frecuentarlo en exceso.

—¿Usted dice que yo comparo el placer sexual con empacharse? —me dijo.

Respondí que no había pretendido decir eso, pero que su comentario me llevaba a pensar que su temor radicaba en suponer que no dosificar la ingesta de placer amoroso concluyera en desinterés y apatía.

En palabras más simples: Si gozamos mucho terminaremos perdiéndolo todo. ¿Culpa, miedo al castigo o una fantasía de que la intensidad termina destruyendo a quien la aloja? Es un comentario frecuente el que asocia el frenesí amoroso con la locura.

De pronto, en medio de nuestro diálogo, casi involuntariamente interrumpió lo que estaba diciendo y exclamó:

—¡Mi papá duró poco!

Se hizo un silencio. Ambos supimos que estábamos ante ante el surgimiento de algo importante.

—Murió a destiempo, tal vez en su mejor momento. Recuerdo que algunas noches antes del infarto, nos dijo a mi madre, a mi hermano y a mí, que finalmente había alcanzado lo que buscaba, que tenía un trabajo y una familia que disfrutaba plenamente.

Como los pensamientos que acosaban a Frida: ¡Qué poco dura lo importante cuando se lo disfruta! No hay que darle tiempo al tiempo para que interponga su urgencia. Y es más: hay que reducirlo para poder controlarlo y que no nos arrebate lo que amamos. Es como detenerlo antes que nos detenga.

El problema es que si el amor —cuando se lo alcanza— se convierte en el prólogo de su desaparición, ¿habría que dosificarlo defensivamente para impedir que se disuelva?

Curiosa la paradoja: dar nacimiento al amor equivale a decretar su finitud.

Frida alojaba inconscientemente dos representaciones del tiempo, evidentemente antagónicas: una la del tiempo del erotismo, del disfrute. Otra, la del tiempo como sinónimo del mensajero de la muerte. Distraerse en el primer espacio, tal como hizo su padre, significa dejar avanzar subrepticiamente al tiempo como castigador del

placer

Ella, por miedo, eligió aburrirse. Su dosificación cautelosa la protegía a ella y a su pareja. En un plano más profundo quiso revertir el destino de su padre. Dicho en otras palabras: porque tengo miedo elijo aburrirme como defensa.

Y con esta última reflexión al respecto, pretendo abrir el debate: la fantasía de detener el tiempo no logra la eternidad, sino que impide vivir, y la culpa (objetivamente injustificable) es el gran saboteador y castigador de nuestras búsquedas.

Creo que esta temática merece una explicación, tal vez un poco teórica: la fantasía de eternidad es propia de las relaciones simbióticas, en donde las fusiones (y no las uniones) impiden a cada uno saber quién es cada cual, diferenciándose uno del otro.

Si hay algo que caracteriza a la simbiosis, es la ausencia de noción de lo finito y lo transformable, es decir que algo tenga un final, se separe y, por ende, se singularice.

El amor con sentido es aquel en que sus protagonistas están unidos, no fusionados; cuando reconocen algo de sí como propio, único y ajeno al otro.

Quienes temen al paso del tiempo, a lo que temen es a que el tiempo denuncie la imposibilidad de los vínculos que ellos pretenden eternos. Desde otra perspectiva, es la muerte la que nos define como seres vivientes y deseantes, aunque suene paradójico. Solo en la aceptación de estas condiciones es donde dos seres anhelantes, singulares e interdependientes, pueden acceder a un auténtico vínculo amoroso.

¿Cómo se concreta el amor posible?

Vale la pena destacar que esta pregunta podría esconder una falacia, ya que el amor no se concreta solo, sino que lo concretamos juntos. En principio, deberíamos preguntarnos qué queremos para nuestras vidas, de qué tenemos ganas, pero en términos muy concretos y reales; de lo contrario el desarrollo auténtico y personal queda anulado, y con ello la posibilidad verdadera de encuentro y de amor.

> Es condición del amor admitir y trabajar la aceptación y el reconocimiento del otro. Solo desde allí podremos avanzar en su tejido multicolor.
> Si no hay reconocimiento del otro no hay amor. Si no lo aceptamos como un diferente (de mí) no existe ninguna posibilidad de amar.

La falta de profundidad de las relaciones produce ajenidad y miedo. Las relaciones fugaces que no llegan a constituirse en vínculos conducen a una soledad permanente, ya que no logran colmar nuestras necesidades más profundas. Son una forma de alienación que se vivencia como una pérdida del placer y del interés. Muchas veces intentamos compensar esas pérdidas con un aumento de estímulos, o con una mayor cantidad de historias, dictadas desde el discurso dominante que sostiene que "más es mejor".

El amor posible, en cambio, es un nuevo capítulo en la historia de dos seres, es una revolución sin peligros, donde cae lo caduco para dejar asomar un nuevo paisaje. Será fundamental jerarquizar la subjetividad para no quedar preso de uno mismo y poder así apostar a la imaginación y al placer.

En esta nueva geografía, el otro nos introduce a un vínculo asociado a la creatividad, al interés, a la curiosidad y a lo nuevo.

> Amor es capacidad de construcción, es la posibilidad de dar y la generosidad es el vehículo para la felicidad.

La construcción del amor

Se enseña a querer queriendo. Desde la plenitud de la vivencia de ser querido surge —hecho singular en el ser humano— el deseo de dar. Se trata de la generosidad, de la experiencia positiva que no se limita a un solo tiempo en el que pasivamente se es depositario del amor, sino que como una exigencia interna, aspira a volcarse sobre el semejante para que, en el acto de nutrirlo, se patentice la condición de ser un sujeto amante. Es un sentimiento que no aparece de un modo puntual e inconstante, sino como un circular permanente.

En nuestras sociedades, y esto ha sucedido a lo largo de la historia, el imperativo del niño de ser amado genuinamente, ha sido desatendido. Son muy ilustrativas alrededor de este tema las ideas vertidas por Alice Miller en *El saber proscrito.* La oferta y la disponibilidad amorosa que requiere la crianza de un hijo queda muchas veces postergada como si fuera algo secundario y, seamos bien claros, se trata de algo principal.

> La ternura, la dedicación comprometida, llevan a que el niño sienta que existe, que es registrado por otros significativos de su vida, que no está aislado y que su propio bienestar brinda felicidad a su entorno.

Es decir, percibe y constata que es amado. Estos no son elementos opcionales o sustituibles, sino pilares centrales en la construcción de su personalidad. Del mismo modo que una dieta sin proteínas produce una anemia ferropénica (déficit de hierro) con consecuencias irreversibles, el *déficit de amor* se convierte también en una huella activa imborrable en el alma del niño.

Recordemos asimismo que nuestra cultura, a través de distintas estrategias, ha justificado el castigo violento, la denigración y diversos tipos de maltrato, en la formación y educación de la niñez. Naturalmente no lo llaman así, lo definen de otro modo, con otros nombres, por ejemplo, firmeza, corrección, obediencia, límites, socialización, dándole a cada uno de estos conceptos un sentido antojadizo y falso

que solo intenta justificar lo que realmente es: abuso.

Ni qué hablar de las teorías que, incluso a veces, han intentado constituirse en tratados que pretenden legitimizar el uso arbitrario de la fuerza como ingrediente eficaz y adecuado en el desarrollo de los niños. Suponen impulsos hostiles innatos que el adulto debe domesticar para que entonces se incluya como corresponde al mundo que le toca vivir.

Se trataría de una maldad original, que *gracias* al empleo de la violencia represiva se convertiría en bondad. Disparate que muchos aseguran y ejercen. La diferencia entre la sanción normativa —sostenida en los valores fundamentales de la vida— y la agresión, parecen desconocerse, con consecuencias lamentables.

Entonces la pregunta que surge es: ¿Dónde quedó alojado el amor? Desgraciadamente a un costado y de un modo insuficiente. ¿Podemos acaso imaginar que en el futuro estas heridas no tendrán efectos nocivos? He visto repetidamente en las consultas a pacientes capturados en la imposibilidad de reconocer estas carencias en su historia, intentando hacer propios los lugares comunes que avalan lo que no resiste un análisis serio.

Es significativo el *nivel de infelicidad que provoca la dificultad de amar*.

En este punto debemos preguntarnos cómo se vinculan entre sí amor y felicidad. La presencia y el registro del otro conducen a la posibilidad de dar. El reconocimiento del semejante hace que el amor posible lleve a la felicidad posible. Amor y felicidad son dos conceptos indisociables.

Definimos el devenir felices en virtud de la combinación armónica entre lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace, en un trabajo de coherencia interior que podrá dar sentido a nuestra vida.

Eso no implica que los conflictos desaparezcan, ni queden desdibujados, sino es tomar conciencia de una historia personal, individual, siempre en juego.

La felicidad y el amor comparten ciertas nociones básicas, involucradas en su dinámica: metas posibles, equilibrio, placer, noción de finitud, interés y respeto por el semejante, reconocimiento, búsqueda, vida en relación. El encuentro con el otro signa y resignifica la propia historia, la nutre, la completa y le da

sentido.

No es desde la negación sino desde la conciencia de las propias dificultades y limitaciones, desde los dolores íntimos, que puede alcanzarse la felicidad y tornarse viable el amor, ese que permite el salto cualitativo, que en su forma particular es exclusivo del ser humano.

Se trata de un aprendizaje continuo, dinámico, sin duda con obstáculos, que nos enfrenta de cara a nuestros anhelos, a nuestro coraje y a nuestros miedos. Un aprendizaje que pone en movimiento nuestras ansias de crecer, mejorar y saber. La necesidad de superar —cuando no está en juego la patología— la dependencia y la sumisión, para ensanchar la libertad y la autonomía, en definitiva, la plenitud.

¿Alcanzamos alguna vez la meta? Sí, en la medida que pensemos en esa posibilidad como un ejercicio, un movimiento que se definirá por sus vaivenes, antes que como un estado o una instancia que pudiera conquistarse de una vez y para siempre.

La libertad y el amor saludables están ligados a la capacidad de elección entre alternativas que consideramos válidas o enriquecedoras para nuestras vidas y que nos habilitan espacios para compartir (dar y recibir), para desarrollarnos, crecer, explorar y para ejercer esa generosidad que nos enriquece.

El hecho de dar a quien amamos nos hace felices de por sí, nos engrandece, amplía nuestra sensación de bienestar. Nos permite tejer con otro una trama común, que es una experiencia emocional. Nos da un sentido de pertenencia e identidad.

La primera instancia de la interacción amorosa se da con los padres: el niño ofertará su amor a aquellos que primero se lo dieron, ahí comienza el movimiento recíproco. El niño ha recibido, se ha nutrido y eso lo configura. Pero no logrará su realización individual, en términos de autonomía, de diferenciación individual, hasta tanto no pueda tender el puente hacia la oferta del amor.

Es condición fundamental en la construcción del amor posible haber sido testigo y partícipe de una circulación del amor.

Amor como capacidad creadora

El amor está ligado a la capacidad de crear, y la creación requiere de un tiempo esencial. El amor de la familia debería, en términos ideales, apuntar a crear para que posteriormente lo creado adquiera autonomía. Aunque muchas veces no entendemos que el crear es movilizador y en un primer momento hasta caótico, no hay que identificarlo con la patología de lo traumático.

El crear puebla de nuevos moradores nuestro mundo y reclama nuevas alianzas. La creatividad es gestación, vida y emancipación.

El amor está impregnado de estas vivencias y valores, por eso nos transforma y recrea. Ahora bien, una vez recibida en la infancia, la capacidad de amar se potenciará a partir de un trabajo voluntario y un ejercicio activo.

> El amor conjuga impulsos, deseos y necesidades, y es uno mismo quien elige instrumentarlo y fomentarlo.

Suele decirse que al principio Dios creó y dio, pero que hubo un momento en el que el hombre no pudo quedarse con todo eso que recibió sin poner en marcha su propio mecanismo de creación y devolución. Un equilibrio afectivo por recuperar. Lo absoluto tenía que dejar un hueco para que la carencia genere el deseo y la oferta que nos da vida.

El argumento religioso relata una situación similar a la que se genera en el vínculo madre-hijo: primero recibimos alimentación, cuidado, amor. Posteriormente tendremos la necesidad y el deseo de dar y devolver, de ser también capaces de crear. De desprendernos del lugar de quien solo recibe, para poder ofertar, y entonces ser y generar lo propio.

Muchas veces en ese proceso nos enfrentamos a momentos de vacío, que idealmente deberían ser llenados con búsquedas personales.

El concepto de disponibilidad

Como bien señala Erich Fromm: “El hombre es, en su verdadera naturaleza, un ser para los demás”. El amor implica disponibilidad, una capacidad directamente asociada a la historia de cada uno, pero también, un ejercicio que voluntariamente debemos asumir.

> Aquello que recibimos tempranamente se convierte, *a posteriori*, en la aspiración de dar cuidado y atención, propósito ajeno a la noción de intercambio, de “*te doy porque me das*”.

El amor verdadero no espera nada a cambio, por eso es sinónimo de generosidad. Es también proyección y una forma de movilización, por esa razón al que denominamos amor narcisista lo ubicamos de modo opuesto.

Es notable la vivencia de satisfacción y alegría que genera la posibilidad de ofrecer algo propio al semejante. Como me dijo una vez un joven alumno “¿entenderá que el agradecido soy yo?”.

El desprendimiento en la relación de amor

La idea de desprendimiento también está ligada al hecho de dar autonomía y libertad al otro, de dejarlo ser. Esto es fundamental y, aunque muchas veces implica un esfuerzo (que no es lo mismo que sacrificio) es necesario y vital.

> El amor que no admite o acepta el desprendimiento —eso que tantas veces los hijos demandan a los padres— con seguridad forjará enlaces posesivos a futuro.

El modo en el que fue amado de niño, las intensidades y estructuras que definieron ese amor, determinarán también lo que luego tendrá para ofertar. En la medida en que los padres puedan ofrecer su hijo a la vida, este podrá amar de manera generosa. Y también ellos dar a la vida. El amor generoso también se aprende en la relación inicial con los padres, pues tiene su origen en lo que se ha vivido y se ha aprendido.

> El que busca un amor posesivo no busca amar, busca ser llenado narcisísticamente. La relación posesiva es fagocitante, la amorosa, en cambio, da lugar a la vida, a la existencia y al nacimiento.

Cuando el posesivo sustituye el ser por el tener, sella la desaparición del encuentro. Al amar nutro al que reconozco como vivo e independiente de mí. Si mi acercamiento es posesivo y fagocitante, no lo dejaría vivir ni ser. Quedaría anclado en un espacio alienante.

Simetría, condición para el amor

La simetría es necesaria en cualquier relación de amor: no hay amor si hay sumisión y dominio. La relación de amor es un ida y vuelta, un dar y recibir. Está íntimamente unida —aunque parezca paradójico— no a la idealización del otro (como ocurre en la etapa del enamoramiento) sino a la aceptación y comprensión de lo que ambos son.

> Amar es aceptar al diferente. Por eso la condición simétrica es importante; no puede haber una parte que se crea dueña de la otra o que diseñe las reglas del juego a su antojo o exclusiva necesidad. La relación amorosa tiene pactos, acuerdos suscriptos en el respeto recíproco y el reconocimiento de las diferencias.

Amor, trascendencia y libertad

Solemos escuchar a menudo que el amor restringe la libertad y suele vinculárselo a una entrega pasiva —uno se ha entregado al otro y parece haber perdido su autonomía—, pero en realidad es exactamente a la inversa: cuando el amor se ha desarrollado a lo largo del tiempo e implica la aceptación del otro como diferente, amplía nuestra libertad. Cuando acepto al otro al que en su diferencia amo, y cuyas particularidades lo convierten en ese otro que no soy yo, puedo construir un vínculo que trasciende ambas individualidades. Soy libre de elegirlo y al hacerlo se da el nacimiento de un nuevo personaje: la pareja, una unión absolutamente privilegiada por la naturaleza que la define y por el cambio interno que produce en sus integrantes, ya que implica el desprendimiento de aspectos narcisistas en lugar del acoplamiento de dichos elementos.

> Esa unión particular entre dos personas, ese vínculo, tiene entidad propia y supera las individualidades. No forma parte de la inclusión de uno en el otro, sino que los lleva a trascender a ambos de su específica singularidad.

Es necesario desconectar la idea de libertad y autonomía de una impulsividad anárquica y egoísta, dado que libertad —en la medida que se vincula o relaciona con la autencidad a uno mismo— está ligada a la capacidad de amar, de brindar y a una permeabilidad que hace posible los cambios, a partir de lo que se recibe del otro.

De ahí que tantas veces la asociemos a la noción de armonía, tan distinta del desmanejo de sentimientos e impulsos y tan cercano a la pasión como *pathos* (no confundir con entusiasmo).

El ser humano que pierde su condición de libre se siente una cosa, un objeto dirigido por los otros o apresado en mandatos que le son ajenos. Por lo tanto la vivencia es de un gran vacío que testimonia la carencia de amor, la falta de sentido y argumento de la propia vida.

La construcción del propio destino y la entrega al semejante están indisolublemente ligados y articulados con la noción de libertad personal.

Cuando esto no ocurre, aparecen signos y síntomas en la conducta, tales como insomnio, adicciones, tristeza, entre otros, que en realidad encubren las mencionadas carencias.

Libertad implica la superación tanto de las presiones externas de cualquier tipo, como las más escurridizas cadenas del mundo interno de cada uno.

Desde nuestra autonomía, estrecho corolario de la condición de libres, buscamos, elegimos, proyectamos y nos entregamos. En último término, amamos.

Es en el acto de elegir que uno se corre de falsos determinismos y de ser un vehículo para satisfacer los fines de otros. Es cierto que estamos condicionados, pero también lo es el hecho de poder cuestionar para encontrar nuestro propio itinerario.

> La búsqueda de libertad es un acto de amor. A uno mismo y a los demás. Al conocimiento y a la verdad. Y tendrá que ser conquistada con el trabajo personal, sin ignorar que deberemos enfrentar distintos obstáculos que van desde la pseudocomodidad hasta el miedo más temido.

Cuantas veces la presencia del ser amado nos estimula, y favorece la aventura de nuestro viaje fundamental. Por eso agrego que el amor se opone a la cosificación, a la alienación (entendida como la falta de claridad interior) y al sometimiento.

Quiero desligar el concepto de trascendencia de lo religioso o metafísico, y vincularlo a ese vuelo absolutamente singular que significa expandir nuestra persona hacia un porvenir, que no quede limitado por la inmediatez de lo concreto. Una proyección que aluda tanto al afuera como al recorrido que descubre y amplía nuestros ámbitos íntimos y profundos.

Para decirlo con claridad: dar y entregarse, son la carretera principal para llegar a ser nosotros mismos.

Requiere disolver el egoísmo y autorreferencialidad permanentes para ensayar el placer de amar. Por eso hablo de trascendecia humana, con y hacia otros individuos.

En un capítulo de su libro *La vida auténtica*, Erich Fromm cita a Ortega y Gasset: “Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo”.

Como vemos, amar al otro y a nuestro ser están indisolublemente ligados.

Amor y madurez

Junto a uno y no *para uno,* es de lo que se trata el amor maduro. Salir de la autorreferencialidad, aprendiendo del otro, sin buscar poseerlo o dominarlo. Es en ese espacio donde podrá ir madurando. Son caminos, tendencias, lejos, claro está, de la perfección. Tratar de buscar permanente y exclusivamente para mi propia cosecha, para acrecentar lo que soy y lo que quiero ser, acercándome al otro en la búsqueda de un vehículo, que egoístamente solo me aporte, es falta de sabiduría en el amor. La superación del narcisismo pone en marcha el placer y la felicidad de dar, creando empatía con el otro, y permeabilidad para recibir.

> Construir ese tercer personaje que es la pareja, nos trasciende, nos lleva a algo más que solo el individuo que somos. Es dejar de pensar en uno para volcarse al otro en función de un proyecto que nos reúna como protagonistas.

Al desprendernos de lo más primario, egoísta e infantil, abandonamos las tentaciones posesivas que son pretenciosos disfraces del amor.

Intimidad

Es el sentimiento de unión en el seno de una diferencia
percibida, unión que produce tanto más placer
porque no anula la diferencia; somos diferentes,
pero sentimos, pensamos igual.

HUGO BLEICHMAR

Antes de invitarlos a pensar el cautivante tema de la intimidad, quisiera hacer una afirmación categórica: la intimidad, el momento íntimo, es un hábitat privilegiado del amor; singular y determinante.

Recorrerlo o no, marcará alternativas vitales claramente distintas. Vamos a vernos obligados a exigirle a los términos que usamos un aliento que supera sus sentidos tradicionales. Como sucede con el amor, donde la emoción le imprime esa curva que desafía la prolijidad de la razón, pero permite acariciar aquello que es patrimonio de lo divino.

No me extenderé, aun cuando reconozco su interés, en señalar que la intimidad ha variado su lugar en distintos tiempos históricos y en diversos marcos teóricos.

Así como Gilles Lipovetsky describió en *La era del vacío* tres momentos fundamentales de la subjetividad: La era teológica, la modernidad (iluminismo, razón, lo social) y una posmoderna (el privilegio del yo), la intimidad también conocerá un momento privado, personal, con sus fronteras, bastante claramente establecidas, y otro que tiene su cenit en la actualidad, donde prevalece lo público, exhibicionista, visual y sin límites privados. ¿Todo de todo o nada de nadie? ¡Vaya polémica!

Son visiones antagónicas del mundo y de la vida. El amor, el sexo, el deseo, el carácter casi secreto de muchos sentimientos, están de un lado. Lo mío, lo oculto, lo privado están ligados a una interioridad y a una labor introspectiva. Descifrar, traducir, recombinar, son las herramientas que llevan al conocimiento de uno mismo.

El conflicto interior, el enigma, lo inconcluso dibujan un tipo de comunicación y de acercamiento. La insistencia por develar lo inexplicable propone estrategias para lograrlo.

Del otro lado, en otra zona del mapa, lo actual, el presente, disuelven con las luces encandilantes del entretenimiento, los límites que nos definen. El adentro y el afuera se envuelven convirtiéndose en uno. La tecnología concreta visiblemente lo que las palabras antes sugerían. El placer de cualquiera al alcance de todos. Se borran las diferencias y nos preguntamos ansiosamente qué aparecerá en su lugar.

Lo obvio conquista y la alteridad resulta una idea anacrónica: ¿Qué es y dónde se ubica entonces lo íntimo? ¿Existe, se desvaneció o se transformó? Tomemos un nuevo recorrido para plantear algunas ideas.

> Llamamos intimidad a ese espacio que integra lo emocional, lo mental, lo afectivo y lo corporal. Para ser más precisos, dentro de ese espacio se desarrolla un vínculo donde iremos desplegando un compartir definitivamente singular.

Es ahí donde se llega a dar lo que llamaremos el encuentro íntimo, que si bien por un lado tiene momentos de fusión, por el otro reconoce la particularidad de las identidades de cada uno. Se trata de una geografía específica donde cada uno transita e incluye el mundo del otro. Donde convergen sentimientos, búsquedas y necesidades, dando nacimiento a lo que titulamos "estar con".

Que es nada menos que la posibilidad de compartir con otro una expansión y resonancia muy particular a través de diversos puentes: apoyo, sexualidad y protección, en un nivel no equiparable a otras formas de protagonizar una relación.

Yo lo asocio (naturalmente sin su consentimiento) a esa trascendencia de la pareja a la que hace alusión el mitólogo Joseph Campbell en *El héroe de las mil caras*. Se trata de una expansión y conquista, cualitativamente transformadora. Es la potencia que el vínculo, profundamente amoroso, nos brinda a nosotros, mortales que no renunciamos a crear.

Respecto a la intimidad, el ya citado Hugo Bleichmar nos dice en su interesantísimo *Del apego al deseo de intimidad, las angustias del desencuentro*: "… el sentimiento de intimidad surge en la relación con un otro al que se reconoce como separado del sujeto-existiendo en la realidad, en el momento que manteniéndose ese sentimiento de diferencia simultáneamente, se vive como se comparte algo importante de la mente del otro, sea en sus sentimientos o sus intereses, y se le hacen vivir los propios".

Es importante señalar que esa melodía propia de ambos tiene momentos de fusión, que son vivenciados como plenitud, pero es también reafirmatorio de identidades diferentes. Entender este punto es crucial.

Algunas veces es el puente para encontrar la dimensión del encuentro íntimo con estilos e intensidades comunicativas que nos permiten encontrar la buscada empatía. No pocas veces es motivo de consulta el sufrimiento que provoca la vivencia de soledad, y que muchos describen como un "no existir" del todo.

Se ha conceptualizado en diferentes tópicos el existir con la identidad, el pensamiento y el conocimiento. Les propongo articular el existir con el amor. En una oportunidad escuché esta frase: "No tengo alojamiento en los ámbitos que guarda bajo su piel". Una imagen fuerte, casi literaria, para decir que él no era habitante de su amor, ni ella anhelaba serlo del suyo.

Cuando se está en pareja sin poder ingresar o habiéndose diluido ese encuentro íntimo se pierde el argumento personal, el sentido de las cosas y las motivaciones. Asoma entonces, pálida, la soledad.

Hay una superficie que oculta el vacío donde no hay amor. En oportunidades existen frente al encuentro íntimo diversas conductas fóbicas, que, como defensa, recurren a la fuga o apelan al enfrentamiento constante a través de agresiones o deserotización.

El compromiso vivido como una entrega donde quedaremos devorados, la unión percibida como una amenaza a nuestra libertad (y en lo inconsciente a nuestra integridad) interpretan la intimidad como una trampa peligrosa. Son síntomas que imposibilitan la felicidad del encuentro.

Naturalmente es en nuestra propia biografía donde los comportamientos de la pareja conformada por nuestros padres, y el vínculo infantil que establecimos con ellos, muestran la matriz de este padecer.

Sepamos que la profundidad, gratificación e impulso vital que tiene el encuentro íntimo-amoroso permite una alternativa de vida significativamente creativa y generosa, en sintonía con el ejercicio del amor, aquel que construimos y nos descubre como personas con ese fuego mítico en el transcurrir de nuestras vidas.

La contracara del amor

Desamor es, en el contexto opuesto al amor, el desprecio o (retener esta palabra) la indiferencia por el otro, la concentración egoísta y egocéntrica de poder: la voracidad que sustituye tanto lo necesario como lo solidario para dedicarse a la acumulación insana.

En un sentido general podemos hablar de violencia destructiva, un concepto que enfrentamos con creciente preocupación. Hablo del fanatismo, del poder mal ejercido y la arbitrariedad despiadada. El mundo por momentos parece ser sordo; la indiferencia por la vida del prójimo convertida en una nueva forma de crueldad. Me refiero a la que lleva a confundir la realidad con la ficción, la verdad con la verosimilitud, y finalmente a un hombre con un número.

Muchos pretenden naturalizar el vacío afectivo, instalándolo como un inevitable. Es nuestro *eros vital*, nuestro instinto de vida, el que no debe perder la pulseada, para crear un mañana diferente. Durante siglos la religión parece haber cumplido, entre otras, una función de contención a los seres humanos. En la actualidad, ese rol flaquea. Idealmente la sociedad completa un círculo que se inicia en la casa con la familia, en el puente padres-hijos y el que posteriormente se establece entre el individuo y los grupos.

> Vivimos de acuerdo con nuestras capacidades microsociales o familiares. Se sabe que nuestra aptitud para amar se gesta allí, pero su horizonte no necesita detenerse en ese punto.

¿Cuáles son las grietas en el proceso de formación de alguien que no recibe amor al nacer, o sí, pero de una forma inadecuada o distorsionada? Desde no poder vivir —estar física o psicológicamente imposibilitado para la vida— hasta padecer enfermedades o sufrir patologías psíquicas, que llevan a convertirlos en depresivos o a tener conductas antisociales.

La falta del amor lleva a la desintegración personal. Nadie tiene la capacidad de dar

si antes no recibió amor. Y la relación amorosa primordial es la constituida por los padres, que es su primer capital afectivo. Y es el punto a partir del que podrá edificarse posteriormente cualquier otro.

Si somos víctimas de huecos profundos en la constitución de nuestra identidad y vivimos detrás de lo que se espera de nosotros, intentando cumplir con todo tipo de expectativas externas, en relación con lo que debemos ser, o parecer, a lo que debemos conquistar y ganar en términos materiales, eso predispone a convertirnos en carenciados afectivos, desvinculados de nuestras necesidades reales y condicionados de un modo alienante que nos impide alcanzar la felicidad auténtica.

> Un carenciado afectivo estará imposibilitado de crear, de gestar. Si eso lo trasladamos a una perspectiva social, estamos frente a una realidad empobrecida en términos de imaginación, empatía y solidaridad entre sus componentes.

Somos parte de una realidad social que, de un modo victimario, fomenta conductas agresivas manifiestas o disfrazadas, y es a, su vez, víctima de su propio desamor.

Seamos honestos: las sociedades contemporáneas no están proveyendo las condiciones básicas para vincularse de manera saludable y desarrollarse en un marco de reconocimiento y bienestar.

La vida a la que aspiramos no parece estar regida por el amor y el reconocimiento, sino por *silencios afectivos* y es sustancial reformular la idea del amor, y una mejor percepción de nuestros deseos más profundos.

Es la conciencia de lo que queremos y de lo que somos lo que nos permitirá ocupar otro lugar, respetando nuestros propios tiempos y aquellos que demanda cualquier relación afectiva, sea filial, de pareja o de amistad.

Urge revertir este presente nocivo que nos sumerge en la naturalización del desamor y en la infelicidad. La indiferencia y la violencia aumentan de modo más visible sus efectos en la comunidad, mientras que la angustia y el aislamiento emergen a nivel individual y grupal.

> Vivir en un mundo en que las condiciones que hacen posible la arquitectura del amor se encuentren cohibidas —porque el amor, como planteo con énfasis en

este libro, es un trabajo, un camino, una construcción— redunda en una lamentable infelicidad.

Sin amor no hay posibilidad de convivencia, reciprocidad ni capacidad de crear y producir, como tampoco de compartir ni de disfrutar definitivamente.

El abandono, la soledad, la depresión y —en el extremo de esa parábola— las conductas agresivas, destructivas y autodestructivas, son la contracara del amor. Como profesional de la salud soy testigo de la sensación de desamparo y desvalorización que muchos describen como *vacío interior*.

Formas cada vez más sofisticadas de malestar y de infelicidad. Si por miopía colectiva o desinterés nos desentendemos del problema, seremos cómplices de ese estado de insatisfacción y agresión.

No es fácil sobrevivir en un ámbito donde, antes que valer por lo que somos, valemos por cuánto rendimos, o ganamos, por cuánto poseemos y aparentamos. Exigidos, además, a cumplir con una infinidad de metas y objetivos impuestos desde afuera, y que muchas veces tienen poca relación con nuestras necesidades auténticas y profundas. En ese marco es que aparecen con fuerza inusitada los trastornos de ansiedad, estrés y depresión, destacándose el ahora tan popular ataque de pánico.

Más allá de los éxitos aparentes, aunque alcancemos a cumplir con esas metas profesionales, laborales, materiales, etcétera, la sensación interior es de desvalorización y fracaso, porque en realidad no se trata de un logro propio y, como tal, verdadero, sino del personaje que nos devora de un modo excluyente.

Otra consecuencia del desamor es la soledad angustiosa, es decir, la sensación de estar solos aun cuando estemos acompañados, tantas veces enunciado con preocupación en nuestros consultorios.

Es en un contexto de amor donde nos sentimos reconocidos, con nuestra propia identidad y donde podemos dar sentido de persona a otro. Cuando esto está ausente una angustia, que por momentos deriva en desolación, impregna la cotidianidad.

El amor, un hecho cultural

Es importante destacar que el amor es un sentimiento que subvierte y supera lo biológico instintivo, aquello que nos provee la naturaleza. Es, definitivamente, una construcción multidimensional y un tejido complejo. Una estructura cultural, en el significado amplio del término.

Que quede claro que cuando hablo de cultura no me refiero a la erudición, sino que aludo a esa trama que hace a lo esencialmente humano, es decir que otorga ese plus de diferencia que nos hace actores de numerosas variables (sentimientos, ideas, conflictos) que dibujan el escenario de nuestro universo. Cultura es búsqueda y cambio, crecimiento y alternativa. Es transformación de lo dado en propio.

> No hay amor fuera de la cultura. El amor se gesta allí y está ligado al cuidado del otro, al hecho de proteger al semejante. Supera al instinto, es potencia, carencia, deseo y encuentro.

Cuidar parece algo obvio y automático. Pero vale la pena ser mucho más específico en la comprensión de esta idea. Acaricia el comportamiento instintivo animal, pero lleva también la marca inherente a lo propiamente singular e intransferible de lo humano.

Cuidar no remite solo a proteger o amparar en su significado tradicional y lineal, sino también generar, habilitar la creatividad, desacomodar aquello que encierra y oprime.

Recuerdo un estudio que mencionaba a dos especies de chimpancés que salieron del nomadismo para organizar pseudoformas de convivencia: en ambos casos pudieron, y debieron, en ese proceso evolutivo, ocuparse y preocuparse por el bien del otro, del semejante. Eso disminuyó ostensiblemente la violencia entre ellos y permitió la estabilidad y por lo tanto permanencia de la comunidad. La seguridad del otro es garantía de la propia, y permite la integración, la confianza, el terreno donde gestar el amor.

Digamos de un modo más general, el amor humano privilegia “objetos”

(individuos) y es esto lo que da sentido a nuestra vida.

Claro que los distintos tipos de amor, como el amor de pareja, el amor filial, el amor a la patria, a las ideas, incluso el amor a Dios desde una perspectiva religiosa, permiten múltiples escenarios que no se anulan ni se superponen, sino más bien se potencian.

Mitos y verdades sobre el amor

Comencemos a esclarecer los supuestos que, aunque parezcan un folklore superficial, hacen a comportamientos, prejuicios y actitudes. ¿Son verdades consagradas? ¿Son leyendas con su cuota de realidad, o son solo fantasía? ¿Poseen argumentos verosímiles a tener en cuenta?

Mucho es lo que se cree saber acerca del amor y, curiosamente, ese conocimiento parece nutrirse de una serie de afirmaciones que circulan en nuestra vida cotidiana y pretenden estar declamadas por algún oráculo superior.

Como veremos, muchas de ellas no solo carecen de todo fundamento, sino que a veces son su opuesto y se proponen de un modo casi prepotente como modelos o mandatos que deben ser alcanzados. Les sugiero que intentemos analizar algunas de las más populares.

La media naranja

Es común escuchar que el secreto del amor exitoso consiste en encontrar la media naranja. Vale decir alguien dueño de todas aquellas características que lo hacen pasible de una coincidencia completa con el otro. Entonces, ¿es un igual? ¿No será que la media naranja es mi persona frente al espejo, creyendo que miro a otro? Mismidad, anulación de la diferencia, idéntico. Voy a ser contundente: lo opuesto al amor. Esa falacia, porque así la considero, desconoce que el amor es un acto por el cual nos entregamos (concepto que a lo largo de este libro vamos precisando y enriqueciendo), ofertamos al otro, que como tal, por definición, no podrá ser igual a mí. Es entonces cuando la relación se vuelve factible.

> La media naranja es una fantasía donde evitamos al otro en vez de encontrarlo. Es un replegarse en nosotros mismos, impidiendo el movimiento esencial del amor.

El amor es un movimiento que consiste en salir de nosotros mismos para alcanzar un encuentro con ese otro que, justamente, no soy yo. Al ser dinámico, desarma el *statu quo* anterior. En una pareja los bordes nunca serán totalmente coincidentes como piezas de un rompecabezas. Por eso moviliza y nos transforma, porque exige un descubrimiento del otro. Al no ser una mitad especular, cuestiona y atemoriza, esquivando la quietud letárgica que genera el amor narcisista, que permanece enclavado en sí mismo.

El amor transita lo particular, y requiere de coraje. En síntesis: Es la búsqueda de lo distinto, ajeno, y en parte desconocido. No replica, sino que inaugura y aporta.

El Príncipe Azul

Personaje archiconocido que, en el lenguaje popular, alude al hombre soñado y esperado por la fantasía femenina de varias generaciones. Como personaje esquemático de tantos relatos, resulta simpático, así como cuando ocupa un lugar en la fantasía como depositario del cumplimiento de deseos infantiles. Pero si se convierte en el ideal que debe ser alcanzado indefectiblemente para un encuentro amoroso feliz (dándole visos de realidad palpable a esta ilusión) lo que se repetirá será la frustración y sus consecuencias.

Pretender ser elegida por el "hombre perfecto" significa, de un modo oculto, ser la única que lo puede conquistar, es decir la "mujer perfecta". Esto me recuerda una canción de Boris Vian (brillante escritor, poeta y músico, que no esquivaba la ironía) que dice: Dios, tú que estás en el cielo, déjame a mí, solo un hombre, permanecer en la Tierra un poco más. Yo aprovecharía su ingenio para decir: Tú, princesa que persigues la monarquía, déjame a mí, simple plebeyo, gozar de mi condición de tal.

Aguardar la llegada del Príncipe Azul es desentenderse del rol activo y comprometido en la búsqueda. La necesidad de que el potencial amante no tenga defectos tiene como fondo borrar cualquier imperfección personal. Por lo tanto infantil y descalificadora. El cuerpo del amor es erótico y poético y logra que lo terrenal despierte y se despliegue sin disfraces.

Solo se ama una vez

Tantas veces escuchamos e incluso en algunas oportunidades hemos podido llegar a sentir que la persona amada con la que compartimos o hemos compartido una relación, será nuestro único destino amoroso. Expresiones tales como *a cada uno su cada cual* o afirmaciones aun más audaces, como aquella que afirma que en este mundo de siete mil millones de habitantes, nos corresponde solo un individuo a cada persona. El encuentro, planteado en estos términos, se parece a ganar la lotería.

Como vemos, está muy emparentado al anteriormente citado concepto de la media naranja; esta es otra falacia que circula muy frecuentemente y con fuerza inusitada. Una explicación —aun cuando parcial— que pretende justificar esta insensatez, es la idea de que todo está predeterminado.

Me recuerda la mitología griega, donde los hombres solo eran actores de historias escritas por los dioses para ellos; de su obediencia dependía su suerte. Como si hubiéramos venido al mundo con una meta ya fijada, la cual vinimos a cumplir (primera noción de destino). Aquí afirmo enfáticamente lo contrario.

> La capacidad de amar reconoce un único destinatario; si este por alguna razón se aleja, no se lleva consigo ni el amor ni la capacidad de amar del otro. Esto hace posible, que en condiciones saludables, cada uno tenga la posibilidad de volver a descubrir y elegir un nuevo destinatario de su amor.

Lo contrario ocurre cuando no se ha podido superar esa separación, que ha devenido traumática, o cuando el miedo, a veces por el mismo motivo, inhibe las ganas y el permiso de nuevos encuentros.

El hecho de que podamos volver a amar en distintas oportunidades de nuestra vida, por triste o difícil que haya sido la experiencia anterior, nos revela la condición vital del amor, y la vincula a la libertad y la esperanza.

La fábula que dicta que el amor solo se vive una vez en la vida, tiene que ver con pretensiones posesivas, con intentos de dominar y someter al otro.

La capacidad de volver a enamorarse es potencia creativa. A menudo una persona

se siente feliz en su segunda o tercera relación y entonces afirma que ese es su verdadero amor, lo que implicaría que los anteriores fueron errores o mentiras, dado que si este es el verdadero, los otros no pueden haberlo sido.

Prefiero, y seguramente es mucho más sano, sentir a cada uno de esos amores como verdaderos, aceptando que todo en esta vida tiene un final, y no por eso quedará enterrado el motor del amor, que insisto, es patrimonio de cada uno de nosotros.

Dicho en otras palabras: Pretender certezas en lo que buscamos es un intento de controlar lo desconocido. La muerte es una de las fantasías que más nos angustia, pero sepamos que hay otra, también incierta, como el amor, que nos ilumina.

El amor incondicional

Esta expresión, desde mi punto de vista, solo tiene una ubicación exacta y se encuentra en el amor que los padres sienten, deberían o podrían sentir por sus hijos. Aclaro deberían porque mi experiencia clínica me ha permitido muchas veces registrar la ausencia de esta incondicionalidad a la que me refiero.

La relación paterno filial se sostiene sobre el trípode amor-protección-disponibilidad. Estos tres elementos no están aislados uno del otro, sino eslabonados e interdependientes. Porque se ama se protege y la protección es un acto de amor. La palabra disponibilidad a su vez podría ser sustituida por la *incondicionalidad*. Porque quiero a mi hijo lo cuido, lo amparo, lo educo. Me comprometo, pongo y establezco límites y entre aquellas cosas que le enseño, privilegio el interrogante. Aquel que no solo remite a su curiosidad, sino que también legitima su derecho a cuestionar, o sea a diferir.

Sin pretender que nuestro hijo —para ser merecedor de nuestro amor, interés, valoración— sea aquel que nosotros, desde nuestra necesidad, queremos que sea, sino quien auténticamente es o puede llegar a ser. La condicionalidad (chantaje encubierto, disfrazado) es lesiva y alienante. Incondicionalidad generosa o condicionalidad narcisista. El amor auténtico, profundo y maduro es incondicional.

El desafío de educar y amar a un hijo es la prueba de fuego al respecto y la realidad está poblada de contradicciones. Es, lisa y llanamente, libertad versus opresión.

Los otros vínculos, más allá de su transparencia y honestidad, tienen inevitablemente condiciones. Están ligados a la historia de cada uno, a las experiencias personales y a los valores y requisitos que tenemos en la vida. No tienen por qué ser opresivos, aun cuando algunos desafortunadamente lo sean.

Dar a conocer bajo qué variables se está dispuesto a dar y entregarse, alude a la libertad mencionada. Está íntimamente ligado al conocimiento de uno mismo y al ensayo de compatibilidad que, como hemos dicho, exige un camino, un deseo y las tantas veces minimizada voluntad.

El amor se aprende

Es verdad, y por lo tanto también se enseña. Pero ¿de qué modo? Amando, ejerciendo el verbo dar. Se aprende recibiendo de parte de las personas significativas de nuestra vida ese registro y dedicación amorosa, que nos hace sentir valiosos e importantes para el otro. Es sobre este puente que se va constituyendo una autoestima, o sea una valoración de nosotros mismos que nos da combustible para nuestros proyectos a futuro.

Y agregaría un punto fundamental: registrando nosotros la felicidad que esto provoca en el otro que nos da. La felicidad de brindarse a quien uno ama es una experiencia que nos enriquece de modo insustituible.

> Tomando como metáfora ciertos relatos bíblicos, una persona en su plenitud, no solamente puede, sino que también desea y necesita dar y devolver el alimento por el que ha sido nutrido.

Dar es descubrir ese hueco que alude a lo imperfecto, sentir el deseo de volcar en él lo propio, e iniciar ese movimiento constante e insuficiente que nos caracteriza como seres humanos.

Esto nos pone en contacto nuevamente con el primer falso mito del que hablamos: la media naranja. Donde las aristas del rompecabezas no se superponen se inaugura el deseo y el amor, porque la mitad perfecta no existe. Si este viaje inaugural no tiene lugar, su consecuencia es, en mayor o menor medida, un desierto afectivo.

La carencia de motivación y de alimento afectivo hace del carenciado un carenciante, y del desamor reinante, un caldo de cultivo para futuras insatisfacciones y patologías: Desde la aridez hasta la violencia destructiva.

¿Hiperconectados o desconectados?

Gracias a las posibilidades tecnológicas y comunicacionales que avanzan vertiginosamente, vivimos en contacto (palabra ambigua) permanente, y sin embargo muchas veces nos sentimos incapacitados o limitados para generar relaciones sólidas y perdurables. ¿No es una paradoja? Sí, lo es.

Somos protagonistas de un mundo en que la velocidad de las relaciones nos conduce hacia una superficialidad y una falsa sensación de intimidad que nos hace creer equivocadamente que conocemos al otro, cuando lo que ponemos en marcha es nuestra propia fantasía antes que una lectura y registro, a partir de lo que en realidad somos. Porque ¿qué es conocerse? Es observar, dialogar y empatizar con el otro.

En este mundo, que en la posmodernidad instaló la jerarquización del placer y la disolución de lo dogmático, asistimos también a la volatilidad de los vínculos, que parecen no enraizar, careciendo de peso específico.

Si definimos el amor como aquel espacio en el que uno puede unirse a otro y enriquecerse, cabe preguntarse de qué modo las nuevas tecnologías: Internet, celulares inteligentes, redes sociales, afectan, positiva o negativamente, y en qué medida lo modifican al transformar los modos de interacción.

En tiempos en que estos medios definen la comunicación, uno se pregunta si la frecuencia de las comunicaciones implica una mejoría o un empobrecimiento de esta. Mensaje no solo es lo que circula entre un emisor y un receptor. Abarca también el tono, la gesticulación, la intención de lo que se transmite: todo ese conjunto da sentido a lo que se comunica, crea el argumento. El contenido, el mensaje, es solo una parte dentro de esa operación.

¿Cómo intervienen entonces en la construcción del amor estos intercambios cada vez más cortos, más acotados y veloces, en los que la corporeidad de emisor y receptor está, por lo menos, desdibujada?

> La confluencia de ausencia física cuando nos relacionamos a través de Facebook, Twitter, Skype, WhatsApp, etc., generan una nueva situación, con ambigüedades y paradojas muy particulares que pueden surgir. El cuerpo distante rige esta nueva forma de supuestos enlaces.

El nivel de lectura e interpretación del mensaje se vuelve más complejo, porque carecemos del entorno subjetivo que en la relación interpersonal nos facilita la decodificación de lo que se dice. Esto va diseñando nuevas representaciones del otro.

Sabemos que estamos regidos fuertemente por los parámetros de la productividad materialista: velocidad, efectividad, síntesis. Lo enunciado está sujeto a un amplio margen de interpretación, porque queda excluido lo polifacético, característico del intercambio personal. El resultado es bastante confuso, a veces paupérrimo.

La ilusión que nos provee la tecnología, de estar permanentemente en contacto con todos, nos deja fuera de una realidad vivencial, de la realidad del otro, de nuestra humanidad.

El enlace de mi subjetividad con la de un semejante queda debilitado. Lo que vivimos como un mayor acercamiento, en realidad es un fenómeno ilusorio.

El contenido se empobrece —en el caso de Twitter se ajusta a una cantidad específica de caracteres— porque no hay contexto que acompañe lo que se dice, con lo cual la comunicación queda inhibida, cercenada. O a merced de la suposición del receptor, de su fantasía y su expectativa.

Esto aumenta el aislamiento: la soledad queda potenciada por estos mecanismos que aparentan acercarnos pero en realidad nos alejan. La tristeza que pareciera a simple vista no tener causa, asoma y perturba.

El hecho de que uno deba ser sintético es paradójico, casi contradictorio, y esa lógica afecta necesariamente lo pujante y placentero de la densidad de las relaciones interpersonales. Sucede que somos menos tolerantes a los tiempos largos, al silencio. ¡Nos asustan!

El ocio, en vez de ser una experiencia renovadora, intenta ser llenado para hacerlo desaparecer.

Vivimos un simulacro de cercanía, que en realidad es distancia y carencia. Sosteniendo la idea de la totalidad que estos medios nos estarían proveyendo, lo que hay es escasez, contra lo que precisa el amor que es derrame.

Las relaciones amorosas por su misma esencia no pueden crecer encorsetadas y comprimidas, apretadas por formatos que las reducen y asfixian.

Les propongo una reflexión inquietante: ¿no les recuerdan estas afirmaciones a las famosas píldoras mágicas, aquellas que brindan el amor en grageas?

Al estar acotado el tiempo, se privilegia el resultado —el mensaje— por sobre el proceso de la comunicación integral. Podríamos establecer un paralelismo con la vida sexual: apelando a una metáfora cruda, asistimos a la era de la eyaculación precoz.

Y en esa versión pseudoeficaz y veloz que pregonan las nuevas tecnologías, ¿dónde queda el amor?

Paul Virilio, teórico y ensayista que trabajó la cuestión del tiempo, plantea que el acontecimiento, solo cuando se procesa como experiencia, pasa a formar parte de la subjetividad, o sea, a pertenecernos.

En el contexto que se describe, es improbable que el vértigo que le imprimimos a la vida resulte inofensivo: a decir verdad nos desvincula, nos aísla, y eso se evidencia en el plano individual y social.

Si buscamos llegar rápidamente a destino, por un atajo, probablemente perdamos interés en el viaje. Vivimos intentando alcanzar rápidamente los puertos de llegada, en los que creemos conquistar una ilusoria seguridad.

> La felicidad no es un puerto final, sino una manera de vivir. Desde este punto de vista el amor se transita, y no es un sentimiento del que uno se apropie una vez y para siempre.

Como dijo Voltaire: la certeza es ridícula. ¡Cuándo entenderemos que somos pasajeros del tiempo y no sus propietarios! La vida se enriquece y cobra sentido en proyectos compartidos. La ilusión de seguridad redunda en una mayor inmovilidad, en una incapacidad de búsqueda y finalmente en una enorme distancia con los demás, que son testimonio de nuestros límites.

Afirmamos estar vinculados en todo momento y en realidad no lo estamos. Creemos conocernos cuando obviamente nos desconocemos.

El amor en los tiempos de Tinder

¿Qué pasa cuando nos encontramos en el medio de esa vida cuasi virtual? Percibimos lo real, o el envoltorio imaginario que nos proveen los medios? ¿Se trata de lo que el hombre y la mujer son o lo que se les indica que deberían ser?

> Las formas de amor en un mundo que progresivamente se vuelve más y más virtual, son distintas de las que pudimos haber experimentado o conocido en el pasado e incluso de las que imaginamos para nuestras propias vidas. Es necesario repensar los nuevos tipos de amor. La idea de la virtualidad, que se ha colado subrepticiamente en nuestros vínculos y nos ha alejado de nuestros cuerpos, transforma el mapa de lo que suponíamos entendido: Placer, pasión, sentimentalidad, refugio íntimo.

Sin encuentro real el compartir queda abolido y simplemente se tratará de un juego narcisista, que, como tal, en su repetición monocorde, intoxica. La soledad y la carencia, apenas disfrazadas, aparecen en primer plano. Padecemos los efectos de una eficacia productiva que privilegia los resultados y el éxito a cualquier precio. Es la lógica consumista traspolada a nuestra vida íntima que nos impone un ritmo a destiempo.

Los pseudoencuentros aparecen inevitablemente cada vez más desprovistos de profundidad y de sentido, en un mundo donde predomina la incapacidad de *aprehender* al otro e iniciar ese vuelo incomparable que transforma el paisaje de nuestro mundo interior. Enfrentemos el vértigo con que nos hemos acostumbrado a vivir, y que rige nuestras rutinas familiares y laborales, con puentes que nos articulen y renueven.

Gran parte de la infelicidad que vemos a nuestro alrededor tiene que ver con esa precariedad, con la merma de calidad para expresarnos, explorar, experimentar y compartir. Porque esas privaciones nos reducen como personas.

Los tiempos del amor están a destiempo de los ritmos que imprime la vida *online*. Sin embargo también podríamos enumerar algunos aspectos positivos que

seguramente tiene. Una de las mayores revoluciones que han provocado las redes sociales tiene que ver con que sitúa a cada uno de nosotros como protagonista activo y espectador al mismo tiempo, en el caso de Facebook, Twitter y similares.

Párrafo aparte merece el fenómeno de Tinder, el "solos y solas" (y no tan solos también) del siglo XXI, donde todo se reduce a mirar y ser mirado. Como toda novedad, es pasible de ser mejorada, y a su favor se podría decir que desarma viejas convenciones y prejuicios. Evidentemente, no solo el hombre crea las costumbres, sino, como tantas veces se ha dicho, las costumbres definen el perfil de las personas. Y hoy están cambiando: aquel al que no conozco, ya no es necesariamente peligroso ni raro.

Amor ideal o amor real

Víctor era un hombre de mediana edad y llegó al consultorio con un planteo supuestamente específico: tratar de descubrir qué era lo que no lo dejaba ejercer una relación plena, feliz —en el sentido de cariño, ternura y amistad, pero también erotismo— con Cecilia, la mujer con quien estaba intentando construir una pareja estable.

Me dijo que venía para entender qué fallaba en él, atribuyéndose la responsabilidad de esa dificultad, en el logro de un encuentro pleno con su pareja.

Se trataba de un reencuentro, después de algunos años, con quien tuvo una relación pasajera, fugaz, y que al volverla a ver sintió que podía ser su compañera. Se imaginó conviviendo con ella prácticamente al instante. Debo haber hecho una mueca de sorpresa porque aclaró: "Fue como si hubiera ocurrido un 'clic' mágico; a los cinco minutos ambos supimos que éramos el uno para el otro. Al principio nos divertíamos mucho, pero últimamente dice que hay algo en mí que está faltando, un 'algo' que yo no soy capaz de darle. Una especie de incapacidad para brindarme como es necesario. Obviamente que me angustia mucho, y nos hace mal a los dos. Pero lo que pienso es que en el fondo se trata de un freno que tiene ella. No se anima a soltarse, a mostrarse excitada, pero cuando se lo menciono como algo que me asombra, me dice que soy yo el que provoco esa situación. Que pido que sea alguien sin ofrecerle lo necesario para que pueda ser esa mujer".

Lo primero que me sorprendió fue ese "clic" al que hizo alusión, la certeza de que Cecilia era la persona que él había estado buscando, aquella que podría ser para toda la vida.

Encontré una contradicción en la que no se detenía, diría una distorsión entre esa crónica de su "encuentro feliz", y la frialdad de ella en el terreno sexual, lo que aparentemente llevaba a que no hubiera un disfrute pleno.

En el desarrollo de su relato fue apareciendo el recuerdo de una relación pasada, que había sido sumamente importante y muy intensa.

Su mujer anterior lo había abandonado, sin motivo aparente. Un día hizo las valijas y se fue, sin dar ninguna explicación. Recuerdo el tono francamente conmovido con el que me narraba los hechos, aunque en ningún momento del relato se permitió llorar.

Quizá para preservar el recuerdo de esta mujer, jamás se atrevió a indagar sobre lo sucedido. Lo que no pudo evitar fue el shock (así lo llamó) que sintió y sufrió. Un dolor intensísimo, pero glacial.

Volviendo a su presente con Cecilia, en tanto describía la calidad mágica del encuentro con ella, intuí que en realidad, lo que estaba viviendo, de modo latente, era la recuperación de aquel vínculo que nunca aceptó perder.

La idea de recuperación y negación de la realidad se ve muy frecuentemente ligada a las complejidades de las tramas amorosas.

El otorgar a su nueva pareja la misión de ser quien no era, estaba asociada a una llamativa idealización que lo llevó a someterse, y en función de esto atribuirse a sí mismo una incapacidad para despertar el erotismo en ella, ahorrándole cualquier responsabilidad (no digo culpa) en lo que los distanciaba.

Esto obligó a Víctor a un trabajo extra, enorme, pero también ubicaba a Cecilia en un lugar idealizado y perfecto que no le correspondía y que se tornaba obstaculizante.

En este hacerse cargo de lo que le pasaba a ella, parecía querer prevenir y sobre todo reparar el abandono sucedido en su relación anterior. Y nuevamente era suya toda la responsabilidad.

Lo que entonces empezamos a elaborar fue la dificultad, no solo para ver sus propios aspectos conflictivos, sino también para señalar al otro aquello que no funcionaba y no lo satisfacía. No podía pedir ni tampoco protegerse de reclamos o exigencias equivocadas. Por eso se quedaba sin recursos.

Una historia de otro tiempo determinaba su presente.

Lentamente se fue desdibujando su visión idealizada de Cecilia: esa mujer perfecta y hermosa que el destino había cruzado en su camino. Comentarios risueños, o francamente críticos, comenzaron a manifestarse abiertamente. Algo empezaba a cambiar.

Al principio aludían a su comportamiento, luego también a su cuerpo.

—Ayer tuve una sensación rara, como si la hubiera visto por primera vez —me dijo un día.

—¿Y a quién descubriste? —La pregunta permitió revelar esa identidad ajena a ella con que Víctor la había impregnado, la que lo ataba y sometía a una confusión

en su propia percepción.

Víctor nunca había captado a Cecilia, porque estaba viendo permanentemente a la otra mujer, sin tomar conciencia. Parecían juntos pero estaban separados y solos, con la frustración y sus consecuencias: tristeza y bronca. Vivía culpándose por no poder ofrecerle lo que ella necesitaba. Lo que en verdad Víctor quería angustiosamente evitar eran el engaño —que recién pudo admitir después de bastante tiempo de análisis— y el abandono, los verdaderos motivos (permanentemente negados por él) de su separación con aquella primera mujer.

En la medida que historias pasadas opacan el presente, la construcción de un futuro se torna muy complicada, a veces imposible.

Víctor deberá dejar de estar atado, diría aprisionado, a una frustración irreversible para poder lanzarse a una alternativa nueva, genuina y gratificante. Le será necesario conocer a Cecilia para saber y sentir si es la mujer que elige para amar y ser amado.

El amor en el cine

El cine es uno de esos espacios permitidos para ver, espiar, conocer y compartir las variables que, en distintos momentos socioculturales, transitaron el amor y la sexualidad. Muchas escenas de películas se volvieron paradigmáticas por aludir a la idea de amor imperante en cada época.

Algunas de ellas, un poco más actuales, evidencian la profundidad y la complejidad que ha tomado el tema del amor en la sociedad; así como también han sabido ubicarse en una posición distinta frente a ciertas normas y mandatos, que parecían sagrados.

Voy a comenzar recordando esa buena película llamada *Los puentes de Madison*, donde fuimos testigos de cómo florece la rebeldía emocional, frente a la costumbre y —casi diría— la resignación. Cómo se hacen presentes la duda, la ambivalencia y la culpa —de un modo nítido— abrazando al amor y a la fuerza del deseo. Y cómo, muchas veces, toda esa rebeldía no alcanza para modificar el poder del *statu quo* y de los pactos consagrados, aun cuando la verdad se despegue del silencio.

Los puentes de Madison es una película que intranquiliza al espectador; porque lo obliga a pensar, y a pensarse. En la medida que ubica al amor en un lugar más complejo, al mismo tiempo lo protege de las simplificaciones que limitan la capacidad de elección, la libertad y el coraje.

Y si hablamos de coraje y libertad, cuando el amor en el cine estuvo dirigido a representar lo masculino, tuvo en el héroe del western a uno de sus paradigmas. Esos héroes que no temen enfrentarse a los bandidos, pero pareciera que les aterra quedar seducidos por la hermosa joven del pueblo. ¿Guardarán en su fantasía inconsciente la imagen de una madre castradora y aprisionante, detrás de la sonrisa de la ingenua heroína? La conquistan pero se retiran, solos (muy solos), pero seguros. No saben cómo enfrentarse a ellas.

La soledad parece ser el único refugio con el que cuentan, para proteger su libertad y su masculinidad. Detrás del trotamundos hay un niño asustado, y detrás de la despedida, una fuga.

Ahora bien, si pensamos en vaqueros posmodernos, el ejemplo más sobresaliente lo tenemos en la película *Secreto en la montaña*, donde el protagonista deja de ser un

héroe monolítico, que oculta sus miedos detrás de un artificiosa reciedumbre, para mostrar los rincones singulares, carenciados y anhelantes de su compleja personalidad. A través de su relato, la película nos interroga acerca de qué es la virilidad, y nos acerca en primer plano, el conflicto entre el debe ser —de acuerdo a ciertas convenciones— y lo que se es, en función de los propios deseos y aspiraciones. En cada uno de los protagonistas nos muestra cómo se entrecruzan (con distinto resultado) el permiso y la prohibición, el miedo y el derecho, y actualiza el despegue de la pasión, del vínculo tradicional.

Esta es una película que deja mucho para pensar, pero también ilustra sobre los enormes cambios transitados entre una época y la otra.

A continuación, y esperando que el lector no se enoje conmigo al leer las opiniones que pienso verter, acerca de ciertos clásicos intocables del cine, en este caso dos películas emblemáticas del amor romántico.

Casablanca es la historia de un hombre con coraje y una mujer con abnegación —o viceversa— y de cómo perdura el amor en el corazón —pase lo que pase, sea como sea— cuando ha conocido la pasión.

Cómo por el bien de una causa es necesario prescindir de la caricia del ser amado. Si bien el filme es recordado paradójicamente por una escena que no existe —Bogart nunca pide que Sam toque de nuevo la famosa canción *As Time Goes By*— tiene la capacidad de conmovernos cada vez que la volvemos a ver. Y he aquí mi primera provocación: *no es cierto que habla acerca del amor*.

Se supone que es la historia de un hombre y de una mujer que, apenas se conocieron, creyeron ser el uno para el otro. Ella creyéndose viuda, él convencido de haber encontrado la luz de su vida, se aman apasionadamente, o creen hacerlo, en el París de la Segunda Guerra. A la semana de conocerse ella desaparece sin avisarle a su pretendiente ni dejar señal alguna. Luego nos enteraremos del porqué: el marido al que creía muerto, no lo está. Me pregunto: si te enamoraste de Bogart, ¿no le explicás lo que pasó? O si amabas tanto a tu marido ¿te enamorás en tan poco tiempo de otro hombre? ¿Partís sin dar noticias, dejando al hombre solo y deshauciado? Yo así no conozco el amor, no sé ustedes.

Pero volviendo al film: Bogart parte a Casablanca solo y pone una especie de night club en un lugar neutro —en medio de la guerra— esperando que pase la vida, vistiendo de escepticismo su depresión, luego de haber quedado tan golpeado por quien, suponía, era su verdadero gran amor. Ya no le queda interés ni confianza en la posibilidad de volver a armar su vida, ha perdido toda esperanza. ¿No le estará

pasando otra cosa a nuestro amigo Humphrey?

En el night club de la misteriosa Casablanca se produce, por casualidad, el reencuentro. Ella llega acompañando a su marido, casi un héroe de la Resistencia. ¿Cómo no amar a un héroe con pretensión de mártir?

Y entre miradas sugestivas, recuerdos de lo vivido y lo perdido, una noche ella le explica el porqué del sacrificio que impuso a ambos cuando se escapó de París. Y no pudiendo contener ese amor irrefrenable que aún perdura, se enlazan en un encuentro erótico y amoroso.

Todo hace suponer que ella naturalmente se quedará esta vez con él, y que él luchará por quedarse con ella. Pero, increíblemente, eso no sucede. Cuando el héroe de la Resistencia —un hombre agradable, que hasta pareciera intuir lo que pasa entre ellos— debe retornar a la lucha, ella está a punto de decirle que se queda con Humphrey.

Pero finalmente en un pequeño aeropuerto, cuando está por dar ese salto decisivo para quedarse con su amor... ¡él la frena! Sí, parece difícil de entender, Bogart la detiene y le explica sacrificadamente que debe partir con su marido, el héroe.

¿Se está vengando de lo que ella le hizo antes? Porque si la amara en serio no la deja irse de nuevo. Y ahora que ella finalmente lo elige, ¿él la echa? Pareciera una cierta venganza.

Pregunto: ¿La habrán pasado bien aquella noche, o no fue para tanto? Quizá descubrieron que hubo amor, pero el tiempo pasó y nada fue igual. Digan la verdad, Ingrid, Humphrey, ¿la pasaron bien, pero no como para dejarlo todo?

> Entonces era enamoramiento, no era amor. Y el enamoramiento como todo encantamiento no siempre se sostiene a lo largo del tiempo, no crece y deviene amor. A veces queremos recuperar lo que fue cuando ya no es.

Entonces solo les quedaba la ilusión, por lo tanto no se amaban, pero les molestaba admitirlo, les costaba reconocer que fue solamente una noche. Si hubiera sido en otra circunstancia, definirían lo que les ocurrió de otra manera.

Pero es una película, muy bien filmada por cierto, y entonces ella, mientras lo mira, como diciendo: aunque me vaya con él, mi amor sos vos.

El héroe de la Resistencia mientras tanto piensa: “Sé que no me ama a mí, te ama a vos, pero por una noche me lo banco, porque Europa necesita que ella esté a mi

lado". Y Bogart, jugándola de abnegado, que sacrifica todo por el destino y el bien de los demás, al final se queda solo. Lo que sí les digo es que aunque a esto lo llamen amor, yo no. ¿Ustedes?

Love Story es una película, que en otra época y de otro modo, dice algunas cosas acerca del amor que me permito rebatir, con todo respeto; arriesgándome —nuevamente— a que supongan que estoy abusando de una cierta lógica muy parcial, para desnaturalizar lo importante. Pero creo que no tanto como cuando hablé de *Casablanca*, porque mal que bien, no podemos comparar *Casablanca* con *Love Story*. La primera es una buena película, la segunda no.

El muchacho rico y la chica pobre se animan a casarse, desafiando supuestos obstáculos —realmente nimios— en condiciones forzadas.

Me interesa destacar en su argumento, aquello que sucede después de que se casan, desafiando a todos con su amor: ella se enferma y muere.

Porque hay algo más detrás de este desenlace disfrazado de amor y coraje, aunque no sabemos por qué, ya que nada de lo que sucede necesita coraje. ¿Será porque se atrevieron a quererse?

Lo que aparece soslayadamente como mensaje es que si decidimos elegir libremente a quién amar, si osamos desafiar lo impuesto creando nuestra propia historia de amor, confrontando y desoyendo los mandatos ancestrales (absurdos, ridículos y dictatoriales) que pretenden dirigir nuestro corazón y nuestra alma, como hace unos cuantos siglos atrás, lo que nos espera es un castigo terrible.

En último término, la película lo que dice es que podremos creer que ganamos pero finalmente perdimos.

La trama está vinculada con algunas ideas reflejadas por Beatriz Sarlo en su libro *El imperio de los sentimientos*, donde aludiendo a los géneros melodramáticos muestra la supeditación del desenlace con el acatamiento a las convenciones sociales y a la moralidad de cada momento.

Aquí en *Love Story*, podríamos decir: el establishment manda. Se aman, eligen, transgreden el código familiar y se unen. Pero cuidado, no tanta fiesta. Al poco tiempo la muerte los separa; ella lamentablemente se enferma de una patología incurable y fallece. Como vemos el mandato paterno sigue indestructible y todo vuelve a la normalidad, que no debió ser desafiado.

Es una visión culposa del amor. Sometida y ajena al ímpetu valiente y libertario

de los auténticos amantes.

En este film no se profundiza en ninguna de las sinuosidades y conflictivas personales y vinculares presentes, desaprovechando la potencialidad del argumento.

Un amor de novela

Quiero compartir algunas ideas en torno a cómo transita el amor en el género de las telenovelas, esa fantasía del siglo XXI, descendiente directa del folletín del siglo XIX. Una característica de las telenovelas es que, desde entonces y hasta hoy, se mantienen constantes en su argumento (una de ellas, muy exitosa, es la adaptación de un libro ¡del siglo XIV!) aunque muchas veces pecan de esquemáticos y repetidos, con tramas confeccionadas de acuerdo a pautas previsibles, donde se despliegan conflictos y encrucijadas que pocas veces sorprenden, ni aun en su desenlace.

Admitamos que muchas veces lo que los espectadores (aun sin darse cuenta) pretenden que suceda, es lo que finalmente sucede; es que el tedio produce alivio.

> La incógnita, la sorpresa, si bien entusiasman a algunos, a muchos otros asusta, como lo demuestra la tan habitual resistencia al cambio.

Lo que finalmente acontece es lo que los mandatos y la moral social aprueban, tranquilizando así posibles rebeldías, y dando testimonio de lo que el poder autoriza; a diferencia de la novela romántica, con su amor poético, dramático y rebelde que lleva a sus personajes a desplegarse con autenticidad, a palpitar la sorpresa no solo para el espectador, sino para sí mismo.

El amor romántico e inspirador del siglo XIX, donde gobernaban la pasión y el heroísmo, nos conduce a vivencias abismales y contradictorias, impregnadas de la figura de Dioniso (dios del erotismo y la muerte) quien se eterniza a lo largo de los siglos, con distintos ropajes.

La fotonovela, que es una derivación del folletín decimonónico, es tratada en profundidad por Beatriz Sarlo en su libro *El imperio de los sentimientos*, donde cita algunos conceptos muy sugestivos acerca de sus sucesoras, las telenovelas, que en algún momento parecieron amenazar con la disipación de las normas.

Si bien el amor de novela a veces suele irrumpir de modo provocador (sobre todo en las más actuales) nació para ser custodio de lo establecido; el suyo es un amor que

guarda las formas, donde cada personaje ocupa el lugar que, en realidad, siempre (según se expone al final) le correspondió y no sabía.

Por eso (y no solo por una eventual pobreza estética o artística) siempre vuelve al *statu quo*. Prima lo que conforme al espectador, o de otro modo se adapta, se corrige para que nunca asome lo desconocido e imprevisible.

En su mayoría (aunque aclaro que no todas) respiran lugares comunes y una cierta mediocridad. Sin embargo, el cambio de época, permite hoy productos televisivos que exhiben una realización y actuaciones de muy buen nivel, donde los conflictos alojan sinuosidades que merecen ser destacadas. En otras, lamentablemente, los personajes protagónicos son rápidamente reconocidos en su representación del bien, el mal, lo lindo, lo feo, lo querible o lo odiable, casi sin ambivalencias, contradicciones ni conflictos intrapersonales que expongan las complejidades que nos habitan, para que entonces suceda lo que tiene que suceder, es decir lo esperable.

Si bien los temas tratados no son livianos ni ligeros, dado que nos encontramos frente a amores prohibidos, envidia, traición, perversión, incesto y muerte, lo trágico jamás se impone. En el melodrama no se derrumba la totalidad de lo impuesto, ni aparece un nuevo orden sin garantía eterna. Por el contrario, todo se corrige; los malos son derrotados, los buenos (de cuerpo y alma) siempre triunfan, y lo que todos deseaban finalmente se cumple.

> Sin verdades ocultas, desnudadas, sin sufrimientos que testimonien lo frágil, imprevisible e imponderable que nos habita, lo instituido queda garantizado ya que el amor de novela no es complejo, y ni siquiera hay que trabajar en construirlo, tan solo merecerlo.

¡Qué lejos de la experiencia, donde la pujanza emocional despierta el auténtico amor, al contrario de este que es, simplemente, un lenguaje vacío.

Pero no todo es crítica a las telenovelas. Desde el punto de vista psicológico y psicosocial, es ilustrativo observar cómo cumplen con el anhelo de ver resueltos de modo feliz los conflictos, las injusticias, los acontecimientos imprevisibles y desafortunados que nos toca vivir.

Arráncame la vida

Otro fenómeno popular para destacar es la música romántica. A diferencia de las telenovelas, el bolero y la balada romántica hablan más del enamoramiento que del amor, pero siempre en términos de lo absoluto, ya que todo es blanco o negro. La sensibilidad extrema percibe aquello que el mundo indiferente no registra.

En la mayoría de los boleros el erotismo aparece metaforizado, el placer se enlaza con la pureza de los enamorados. La fascinación no se oculta, y las imágenes más sublimes se despliegan a lo largo de cada tema.

Pero hay otra variable de las canciones de amor que vale la pena destacar: aquellas que priorizan la pasión y la excitación, que en sus letras desafían todas las reglas, y expresan una sensualidad que ubica al que escucha en el doble rol de destinatario y espectador de la escena íntima. Estas requieren no solo letras frontales, sino una voz, una gestualidad y una empatía singulares por parte del intérprete.

También aquí hay versiones de alta calidad que logran hacernos compartir el milagro que el amor genera. Podríamos decir que, si bien algunas son olvidables, por su ajenidad con lo poético, otras se vuelven gratas experiencias musicales que nos envuelven cálidamente.

El amor es encuentro

Ligo el amor a la idea de encuentro, de sorpresa y plenitud, así como al descubrimiento que atenúa esta soledad que nos es inherente, otorgando sentido a nuestra existencia. La experiencia del amor nos convierte en seres libres, con la capacidad de pasar a una dimensión de lo humano mucho más significativa. Sus atributos son el cuidado y la protección: acompañar al otro sintiendo que importa por él mismo. Pongamos entonces nuestra mirada en los diversos escenarios donde le toca protagonizar al amor.

El maestro y su discípulo

Enseñar y aprender: movimiento intelectual y emocional que es testimonio de relación humana, de un vínculo donde se pone de manifiesto el dar y el recibir. Exige la presencia de un puente que acerque, que sus límites sean permeables, para que aquello que fluye permita cambios, correcciones, reformulaciones y creaciones; nos acercamos al amor.

Pero para lo que hace a nuestro tema, y por eso comienzo señalando que la transmisión de conocimiento implica un vínculo entre un maestro y un discípulo. Son muy interesantes las reflexiones que hace al respecto George Steiner en uno de sus libros *El maestro y el discípulo*, y que fueron el disparador de estas reflexiones.

> En el enseñar se pone de manifiesto un desprendimiento generoso por parte del maestro, quien en el lugar de oferente (figura paternal) suministra algo de sí, no como un intercambio para dominar sino para que su alumno cobre vida propia.

Para que absorba, metabolice y transforme. Para que integre lo aprendido y lo haga propio.

Lo fecundo de esta unión se hace manifiesto a través de la refutación y el cuestionamiento que el aprendiz hará de aquel saber —que incorporó para hacer suyo — y que entonces tendrá el sello de lo dinámico y transitorio. Es el cambio lo que garantiza el nacimiento permanente de las ideas: enseñar, dar, recibir y cambiar. Amar-ser.

Amistad

Lo amistoso incluye atributos como la generosidad y la solidaridad. El amigo es aquel a quien elijo para confiar, a quien estoy dispuesto a acompañar en momentos difíciles y que como interlocutor privilegiado me ayuda a ver y aceptar aquello que no puedo o no quiero. Que me enseña a ser autocrítico para ser más auténtico. La amistad es una elección libre, un lazo de amor que se emparenta con la intimidad. Tanto que puede estar incluida dentro del vínculo amoroso, colmando nuestro propio mundo de manera rica y estimulante.

Es un vínculo privilegiado en el que convergen diferentes sentimientos: ante todo se sostiene en el amor y la confianza. Esta nos aleja de la vivencia de desamparo y desprotección, nos brinda seguridad y compañía. Un amigo es un antídoto para enfrentar la soledad.

Muchas veces vivimos equivocados creyendo que dar es trabajoso y pedir es vergonzoso. La amistad es uno de los terrenos donde mejor quedan explicitados el placer de dar y la posibilidad de pedir.

Estos dos verbos podrían condensarse en un tercero: transitarse. Por eso, es un vínculo que nos acerca al conocimiento de lo más propiamente humano. Es un trabajo creativo y no sacrificial.

Algo que favorece la amistad es la existencia de un lenguaje compartido con el otro, un idioma singular que permita ir enriqueciendo el vocabulario de cada uno.

Esto alude en parte a la empatía, por eso la amistad es una resonancia común, y también un respaldo a futuro respecto de posibles sufrimientos y dolores. Nos ayuda a sobrellevar las pérdidas que inevitablemente enfrentaremos en la vida, a aceptar el sufrimiento y cicatrizar las heridas. No borra el camino pero ayuda a recorrerlo.

¿Pueden ser amigos el hombre y la mujer? Cuando se dice que no se supone, equivocadamente, que las corrientes eróticas y las tendencias sexuales que

existen entre ellos inhibirán tarde o temprano el desarrollo de la confianza y la empatía amistosa. No siempre es así, ya que somos capaces de sublimar y desplazar tendencias para que no se depositen en un fin sexual.

Agreguemos que la escucha de un amigo del sexo opuesto puede iluminar de un modo diferente una problemática y romper con estereotipos y lecturas rígidas impuestas por un imaginario colectivo que suele caer en el lugar común.

Como toda relación humana, la amistad puede llegar a languidecer, provocar desilusiones y quebrarse. Dado que se trata de un campo tan sensible, estas desilusiones producen dolores importantes. El fracaso genera un sentimiento de frustración, de pérdida, que necesita un trabajo de elaboración destinado a comprender qué ocurrió para no quedar capturados por el rencor. Este nos clausura y convierte al escepticismo en nuestra brújula.

Pero si la columna vertebral de la dignidad y la autoestima no ha sido dañada, un segundo tiempo es posible. La condición será el diálogo y la sinceridad. El enemigo es la tolerancia hipócrita, que para evitar los conflictos, soporta una soledad dolorosa.

La rivalidad, que suele ser un ingrediente habitual, no debe confundirse con hostilidad. La primera es tensión productiva, la otra lesiona y destruye.

A veces recordar a un amigo que ya no está es una manera de descubrirse a uno mismo. Un amigo querido puebla nuestro mundo interior, lo construye. La pérdida de ese ser que nos constituye nos pone ante la necesidad de repensarnos; a partir de ese momento ya no seremos los mismos, y el impacto tremendo de nuestra identidad nos obliga a resituarnos en el mundo. Una enorme pregunta surge del desconcierto: ¿quién soy ahora?

Un amigo es uno de los pilares sustanciales con los que se ha constituido nuestro yo. Por eso cuando lo perdemos, algo de nosotros muere con él. Esto, que puede parecer convencional, o un guion de teleteatro, es una realidad. El mundo ya no es el mismo sin el otro. Por eso, es muy importante trabajar el recuerdo de esa amistad. Esa pérdida nos pone de modo incontrastable ante nuestra condición de mortales, pero también nos hace sentir que, desde nuestra insignificancia, somos capaces de un sentimiento trascendental.

Adiós a un amigo

El ruido típico del celular me hizo tomar nota que había recibido un mensaje de texto. Estaba manejando y, prudencia mediante, decidí que cuando llegara a la reunión que tenía prevista, lo leería. No esperaba nada importante y lo supuse intrascendente, cosa no muy habitual en mí. Me equivoqué. El mensaje era de un querido amigo que vivía en el exterior desde hacía treinta años.

Recuerdo el comienzo: "José, querido amigo...". La amarga sorpresa que me invadió mientras lo leía fue enorme. Me contaba que había padecido un cáncer de pulmón hace unos años, al que creyó superado o curado. Pero la realidad fue que varias metástasis migraron hacia el cerebro, lo que hizo imposible cualquier remisión. Según los médicos, le quedaban tres meses de vida. Sin poder creerlo, lo releí varias veces, intentando en vano desmentirlo. Es que no lograba que mi emoción entendiera lo que sí entendía mi razón. Me aclaraba que ya había pasado un mes desde la noticia.

Quise pensar en milagros, en errores, etcétera, pero la contundencia de sus palabras me lo impedía.

—Lo sabe muy poca gente —agregaba—, pero quería que estuvieras al tanto. —Y luego una frase que me conmovió, atravesándome—: Lástima que ya no nos quede más tiempo para reír y divertirnos. ¡La pasamos tan bien!

Aunque habíamos seguido caminos diferentes nos habitaban sueños, inquietudes y proyectos comunes. El mensaje terminaba enternecedoramente:

—Te quiero mucho. Si querés y podés, llamame. Si no lo hacés no te preocupes. Desde donde esté yo también voy a cuidarte.

Imaginé su expresión cuando escribía estas palabras. Suspendí la reunión y me fui a mi consultorio. Necesité varias horas hasta poder llamarlo. En mi tristeza me preguntaba infructuosamente por qué. Era un hombre maduro, pero todavía joven, lleno de creatividad, con poco miedo a los cambios, de una sensibilidad notable para escuchar al otro y con un gran poder de autocrítica también. Me enojé, reprochándole al destino, al azar o a cualquiera por lo que le había sucedido.

Lo llamé, preguntándome si lo encontraría disponible. Me respondió él mismo. Su voz me sonó más apagada de lo que recordaba pero igual de transparente.

—Hola —dije, sin saber bien cómo seguir; era todo tan raro—. ¿Cómo estás?

Cualquier palabra sonaba insignificante para expresar lo que sentía en ese momento. Respondió con tranquilidad:

—Te sonará extraño pero me siento bien. Aquí estoy con mi mujer, mis hijas y mis nietos. La vida se portó bien conmigo —continuó—, puedo decir que conocí la felicidad.

La conversación duró un poco más y me permitió comprender algunas cosas. Habíamos transitado una larga amistad en la que fuimos capaces de tender un puente entre los dos. Nos estábamos despidiendo, cada uno a su modo. En mi memoria y en su misterio, como bien dijo, nos cuidaríamos de algún modo y para siempre, el uno al otro. Entendí que mantener una amistad desde la lealtad, la honestidad y la generosidad, son adquisiciones indeclinables.

Le ofrecí viajar para verlo y me respondió algo que me emociona cada vez que lo recuerdo:

—Querido José, como vos lo sientas, pero sin heroísmos.

Rodeado de sus seres queridos, sintiendo la inefable sabiduría de estar maduro para la muerte, gozó de poder brindar el amor que lo llenaba. Entonces sentí que, por última vez, me estaba ofreciendo una cuota de amor.

Enamoramiento y amor

El enamoramiento está ligado al apetito erótico y a la percepción de una sensibilidad mucho más aguda que permite compartir lo previamente oculto. Es un proto-amor, un amor potencial, grandilocuente, hiperexcitante, placentero y confusional (de con-fusión).

El enamoramiento se convierte en amor cuando el vínculo no se rige por la idealización y la disolución de las diferencias, sino por el conocimiento y la aceptación de lo nuevo. Cuando uno se abre, se hace posible la aceptación recíproca, el enriquecimiento mutuo y la expansión.

La conquista que implica el reconocimiento del otro, esa amplitud, es también libertad, y permite a ambos miembros del vínculo una mayor densidad y enriquecimiento. La superación del espacio exclusivamente personal es siempre sinónimo de una mayor libertad.

Las diferencias nos recuerdan que no se cierra en nosotros la totalidad de lo posible. Esa premisa muchas veces nos hace creer que el mundo y los otros deben caber en nuestra individualidad. El amor cuestiona esa omnipotencia y nos abre el camino hacia la diversidad, y por ende, hacia la libertad.

Quiero destacar: enamoramiento y amor son dos conceptos distintos, que vale la pena diferenciar y definir, porque se confunden con demasiada frecuencia.

> El enamoramiento, en líneas generales, es el sentimiento inaugural que puede, o no, dar lugar posteriormente al vínculo amoroso. Se corresponde con una primera etapa en que el otro —quien concentra la atención del enamorado— es idealizado y produce una suerte de fascinación, en la que los inevitables defectos quedan desdibujados, disminuidos o directamente negados.

El sociólogo italiano Francesco Alberoni, en su libro *Enamoramiento y amor* sugiere tres etapas de las relaciones amorosas: la "era de los dioses", que se corresponde con el enamoramiento; la "era de los héroes", en la que el sentimiento amoroso se consolida o institucionaliza y la "era de los hombres", en la que el vínculo

puede verse amenazado por la rutina y empobrecerse o aletargarse.

El enamoramiento, y quien lo ha experimentado lo sabe, genera una sensación de plenitud que envuelve a la persona y la colma de coraje y entusiasmo. Siente que está dispuesto a todo, que su vida cobra sentido o se vuelve más trascendente a partir de la aparición de la persona que finalmente llegó. Esta es vista, a su vez, como libre de fisuras. Los conflictos y contradicciones pierden potencia frente al sentimiento de fascinación que prevalece.

Hay quienes creen reconocer una condición hipnótica en esa idolatría que casi no reconoce matices. El enamorado siente una fuerte dependencia emocional de su objeto amado y a la vez se siente pleno, feliz, fortalecido, presa de una locura envolvente, cuya naturaleza remite a los deseos e idealizaciones infantiles.

Ese sentimiento redefine su lugar en el mundo, sus vivencias internas, la relación con sus semejantes, modificando sus relaciones previas. Siente que toda su vida gira en torno a aquel o aquella del que se ha enamorado y que de la retribución de ese amor pende su felicidad, su estabilidad emocional y hasta el sentido de su vida.

No hay matices, es una entrega plena. El deseo sexual se reaviva y la pasión emerge.

Pero la magia no es eterna y esta etapa no dura por siempre. En determinado momento encuentra su límite. Si el vínculo prospera —de otro modo el sentimiento del enamorado quedará sin ser retribuido— llegará la "era de los héroes" en que los enamorados irán incorporando a otras personas a su universo y empezará a cobrar mayor relevancia la relación que mantienen con el contexto.

Se establecerán nuevas relaciones y será necesario que entre ellos —los integrantes de la pareja— se constituyan nuevos contratos. Se produce una suerte de desprendimiento y ambos recuperan su individualidad, quienes son en sí mismos, y a ejercer en consecuencia su libertad personal, para reposicionarse dentro del tejido que confeccionaron.

Se inicia así el verdadero trabajo del amor, esa construcción que implica aceptar las diferencias, las contradicciones de la pareja, la existencia de posibles fisuras y conflictos. Ambos recuperan su identidad individual y la conciencia de saberse seres mortales, limitados, y en ese pasaje asumen el trabajo creativo que permitirá seguir realizándose y creciendo juntos. Son los que eran, pero también son distintos. Conocidos y nuevos.

Se desvanece en definitiva la omnipotencia, y frente a esa realidad emerge la potencia de lo posible, ya lejos de la embriaguez hipnótica, la ilusión simbiótica y la idealización. Si esa transformación no se produjera el vínculo no podría crecer.

La pulsión de muerte —que se cierne sobre los vínculos simbióticos— da lugar a la pulsión de la vida, que apuesta a un nuevo acuerdo vital. El que permitirá la supervivencia y llevará a la pareja hasta la siguiente estación. En esa articulación, entre el amor y sus posibilidades reales, se abre la brecha que posibilita, en el mejor de los casos, una vivencia de felicidad.

La pareja se asume a partir de parámetros regidos por un criterio, no de ensoñación sino de realidad, y busca la posibilidad de reinventarse, imaginar, trabajar a la par. Los conflictos no son negados como en la etapa anterior, sino que por el contrario, se los reconoce y enfrenta. Si es posible, se crecerá a partir de ellos.

Una relación exiliada de lo posible nunca podría llegar a convertirse en una relación feliz.

La dinámica creativa de la pareja, para ser efectiva y preservarse en el tiempo, debe ser pujante y vital. Cuando esto no ocurre o espera pasivamente que los problemas se solucionen sin trabajar en ellos, se debilita y surgen los enfrentamientos, la apatía, el desinterés. Lo que Alberoni describe como la "era de los hombres".

Bajo la apariencia de la rutina o la fachada del estilo familiar, los lazos y la pasión se debilitan y se profundizan los problemas.

> Es de fundamental importancia la comunicación fluida, el acompañamiento que cada uno pueda prodigar al otro, la posibilidad de mantener vivo el interés. Cuando uno o los dos sienten que el trabajo cotidiano, la curiosidad compartida y el diálogo, dejan lugar a la apatía, a la incomunicación, se corre el riesgo de naufragar.
>
> El concepto de pareja presupone precisamente un desarrollo común, una direccionalidad compartida, un acuerdo implícito. Cuando esto se rompe solo quedan dos seres transitando uno al lado del otro con poco en común.

Ser envueltos, abrazados por el amor nos permite situarnos de otro modo en la inconmensurabilidad del universo, nos permite *estar-con*. Así como el enamoramiento es el desorden de lo dionisíaco, el amor se inscribe en lo sublime y trascendente.

Erotismo y amor

Hundías en la alfalfa
tu blanca bata
sonrosando el aire con el azul
que ciñe tu ojo negro.

Amante del campo,
sembrando en todas partes
como espuma de champagne
tus carcajadas:

te ríes de mí, el embriagado
que te agarraría
así —de la hermosa trenza,
¡oh! —que bebería

tu gusto a frambuesa y fresa
¡oh!, ¡carne de flor!
te ríes del fuerte viento que te besa
como un ladrón...

ARTHUR RIMBAUD

Del erotismo, el encuentro erótico, su relación con el amor y la sexualidad, se ha dicho y escrito bastante de calidad y profundidades distintas, más allá de coincidencias o disensos con aquellos que han navegado por las ricas particularidades de esta temática. Diversas culturas, con la producción mitológica y religiosa que las sostienen y que a su vez generan, propusieron muchas veces, de modo imperativo, una determinada visión al respecto. Dioniso, el mortal inmortal, sus rituales envolventes y transgresiones que entrecruzan magia, sexo, erotismo y muerte, está presente en muchísimas manifestaciones artísticas y filosóficas.

El paganismo y el politeísmo imprimen otra luz a la lectura de lo esencialmente

humano. Es clave, con sus matices y formas, la tradición judeocristiana que introduce la noción de lo prohibido, de lo pecaminoso. El amor al semejante en contraposición a la exaltación del yo. Pero en estas breves líneas lo que puedo destacar es aquello que otorga a la erótica un sentido donde lo estrictamente humano excede lo concreto, palpable o técnico. Donde es palabra poética, que más que aludir, inventa. Placer, goce y expansión donde voluntariamente escapamos de un destino que no nos tenga como protagonistas.

Leyendo a Octavio Paz en *La llama doble. Erotismo y amor* encuentro algunos conceptos interesantes: "La idea del encuentro exige dos condiciones contradictorias: la atracción que experimentan los amantes es involuntaria, nace de un magnetismo secreto y todopoderoso. Al mismo tiempo es una elección. Predestinación y elección, los poderes objetivos y los subjetivos, el destino y la libertad se cruzan en el amor. El territorio del amor es espacio imantado por el encuentro de dos personas".

Aunque considero que la posición teórica de Paz por momentos superpone amor y enamoramiento, y yo hago una distinción clara entre estas dos instancias, creo que es válida la idea de que en el amor, hay algo que excede la mera racionalidad, la decisión voluntaria. En el encuentro entre dos personas que se aman hay algo de la calidad del encuentro que uno no podría definir con palabras, con el logos de la razón. A partir de esa atracción se juega el elemento racional, desde el momento en que el sujeto elige.

Sigue Paz: "Durante mucho tiempo creí que el sentimiento amoroso era exclusivo de nuestra civilización occidental y que había nacido en un lugar y un período determinado, Provenza, entre los siglos XI y XII. Hoy me parece insostenible esta opinión: ante todo debe distinguirse entre el sentimiento amoroso y la idea de un amor adoptada por una sociedad y una época. El primero pertenece a todos los tiempos, en su forma más simple y mediata es la atracción pasional que sentimos hacia una persona entre muchas. La existencia de una inmensa literatura cuyo tema central es el amor es una prueba concluyente de la universalidad del sentimiento amoroso. Amor en la forma más sumaria en que lo he definido más arriba: misteriosa inclinación pasional hacia una sola persona, es decir, transformación del objeto erótico en un sujeto libre y único".

Esto ocurre durante la etapa del enamoramiento, sin dudas. Esos son los prólogos del amor; después vendrá la construcción del vínculo, y es importante destacar la idea de la libertad en la elección.

Podríamos decir que hay numerosas capas, como de cebolla, en esto que llamamos amor: el sexo es la raíz, el erotismo su tallo y el amor es la flor. Los frutos del amor son intangibles.

Esa es la figura, como de círculos concéntricos, que podemos esbozar. En la estructura de desarrollo del vínculo amoroso la sexualidad está en la base, es lo orgánico, lo instintivo. Después llega la expresión humana de la sexualidad —el erotismo— que involucra cultura, la sofisticación de lo humano sobre lo orgánico y que, como la poesía, nace de los sentidos pero no termina en ellos.

El erotismo es lo que transforma a la relación sexual en una relación ritual, creativa, le da a la sexualidad una variante. Ante todo hay que distinguir al amor propiamente dicho del erotismo y la sexualidad. Hay una relación tan íntima entre ellos que con frecuencia se los confunde.

"El acto erótico se desprende del acto sexual —dice Paz—. Es sexo y es otra cosa (...). No es extraña la confusión: sexo, erotismo y amor son aspectos del mismo fenómeno, manifestaciones de eso que llamamos vida. El más antiguo de los tres, el más amplio y básico es el sexo. El erotismo y el amor son formas derivadas del instinto sexual. Cristalizaciones, sublimaciones, perversiones que transforman a la sexualidad y la vuelven muchas veces incognoscible."

El amor planteado así remite a una conjugación entre el cuerpo y el alma, que se encuentran en una versión trascendente, o simplemente singular. No trascendente porque hablemos de un plano divino, sino porque hablamos de una relación única entre dos personas que construyen un personaje nuevo, superador: el vínculo que los une, distinto de todos los demás.

Entonces pregunto: ¿para qué sirve el amor? Para ser uno mismo, lo cual está íntimamente ligado en todo su sentido a reconocer y ser con el semejante. Sirve para desplegarnos de un modo pujante, porque en la aceptación de nuestra incompletud nos zambullimos a ese encuentro que nos permite palpar una riqueza interior que, adormecida, espera que nuestra disposición a amar la despierte.

Capacidad reparatoria del amor

Las situaciones extremas nos conducen a la vivencia del amor como una fuerza nítida y centrada que nos permite la vida, e incluso la supervivencia. El amor tiene la capacidad reconocible y concreta de sanarnos y aportarnos la fortaleza necesaria para afrontar las más diversas situaciones a las que la vida nos somete.

Puedo referirme puntualmente a lo que viví después del terrible accidente que sufrí a los 24 años y que me puso, literalmente, al borde de la muerte. Luego de una situación absolutamente excepcional —estuve en coma varios días, e incluso después de haber despertado, no estaba claro si habría secuelas permanentes de aquella tragedia— se fueron sucediendo una serie de situaciones que transitaron a través del amor y que me permitieron, en lo personal, ir recuperando un lugar en la vida y una identidad.

Después de un accidente como el que desafortunadamente protagonicé —un camión con acoplado embistió el auto donde me encontraba, rodó pendiente abajo por una zanja recibiendo el impacto del acoplado que cayó encima— no tiene uno la capacidad de reflexión demasiado elevada, ni las ideas muy claras, pero atraviesa en un primer momento por sensaciones y emociones a las que quiero referirme.

Hay formas en que se manifiesta el amor que podrían, a primera vista, parecer superficiales, pero que tienen que ver con la profundidad del asunto. Recuerdo el momento en que desperté, después de permanecer cuatro días en coma, en la habitación de un sanatorio en Porto Alegre.

Abrí los ojos y la primera imagen que recuerdo es la del rostro de mis padres sonriendo. Amor y seguridad es lo que sentí cuando desperté y los vi.

El accidente había estado a punto de terminar con mi vida, y yo estaba en un estado de absoluta indefensión. Sin embargo, la primera vivencia consciente tuvo que ver, no con las preguntas angustiosas que podrían haber surgido frente al desamparo, sino con la certeza de contención por parte de quienes más me querían, por una sensación de tranquilidad, que me daba el hecho de saberlos presentes y sonrientes ante mi

despertar, mi vuelta a la vida.

Aún no habían emitido palabra, pero esa presencia y esa sonrisa, me dieron la vivencia de amparo, la certeza de pertenecer a ese lugar y reafirmaron mi identidad.

Encontré también la evidencia de que había otros que se estaban ocupando de mí, y seguirían haciéndolo, permitiéndome descansar. En esa disponibilidad se puso de manifiesto una suerte de renacimiento.

Sentí protección ante el temor y la cercanía cierta de la muerte. Ese abrir los ojos reeditó el momento del nacimiento, en este caso como una vivencia inédita.

Estaba en un país desconocido, en un lugar desconocido, y no tenía idea de lo que me había pasado. Todo eso podría haber conformado un torbellino angustioso, y sin embargo estuvo esa primera mirada, el reconocimiento de que había una red que actuaba de sostén amoroso.

Supe que estaba recibiendo y que desde el amor estaba protegido. Yo podía descansar porque había otros que me amaban: mi madre y mi padre.

Una arquitectura amorosa me daba un sentido de realidad y seguridad que me tranquilizaba. No volvía al mundo en un estado de soledad, sino que había *un estamos para vos* en la presencia de mis padres.

Es en esos momentos cuando el amor muestra su aspecto más radical: afecto, amor, protección. En ese gesto, en ese vínculo encontré la tranquilidad necesaria para recuperarme y sobrevivir.

Mi padre me explicó que había tenido un accidente y que me encontraba en un sanatorio. No pregunté en qué país estaba, ni en qué ciudad. Creo que sentí que nos encontrábamos en una geografía conocida, la de nuestro vínculo amoroso, el que habíamos construido a lo largo de la vida. Ese era nuestro lugar, nos estábamos encontrando allí y eso bastaba.

Después me explicaría que estábamos en Porto Alegre —vaya paradoja el nombre de la ciudad— y que algunos amigos habían viajado a verme.

A pesar del aturdimiento me sorprendí gratamente. Llegaron mi hermana y varios primos. Esas presencias volvieron a poblar mi mundo.

No hay duda: el mundo de cada uno está dado por nuestros vínculos afectivos. Esas presencias me salvaron, me devolvieron a la vida definitivamente otra vez. Tengo la certeza de que sin ellas no me hubiera podido curar. Es en esa trama donde estuvo la clave de mi supervivencia.

El tejido afectivo da un sentido a la vida, una razón, la fortaleza emocional necesaria para sobreponernos a la tragedia y recomponernos física y psicológicamente.

La convicción de importarles tanto me devolvía la imagen de un hijo, un hermano, un amigo amado. Y ese amor le daba sentido a mi vida y a mi curación.

La llegada a Ezeiza estuvo matizada por otros afectos que se sumaron a los anteriores: amigos y conocidos me fueron a recibir al aeropuerto. Recuerdo haber sentido esa intensa necesidad de agradecer y la vivencia de que si uno está rodeado de la energía de los seres queridos es más fácil encontrar las fuerzas para superar cualquier situación.

El tratamiento posterior me convenció de que lo único que importa, en el marco de una situación de tal gravedad, es la relación con los seres cercanos. La vivencia de que si yo amo al otro, para mí tiene sentido la vida, y de que cuando me aman, me dan la vida también. La caricia amortiza el dolor. Pero además hubiese sido imposible salvarme de no saber que mi vida le daba sentido a otros.

Mi madre me contaría después, que estando en terapia intensiva, en Brasil y en uno de los momentos más delicados, mi padre pidió estar conmigo y durante toda esa noche me habló. Lo curioso es que hubo una respuesta mía a ese estímulo de su voz, una respuesta que sorprendió incluso a los médicos, porque resultaba inesperada en esa condición. Entiendo que la palabra operó como vehículo superlativo. No importaba tanto el significante sino la voz en sí misma, como una suerte de envoltorio, de sostén. Era la forma que adquiría el amparo, la posibilidad de contención.

Hubo de mi parte una fuerte apuesta a la vida, pero que no hubiese llegado a buen puerto de no haber contado con ese caudal amoroso que llegaba del exterior.

El sentido de vida más primitivo tiene que ver con saber que uno existe para otro, para dar y recibir amor.

Eso es lo que resulta efectivo —al menos en mi caso lo fue— para dar batalla a la tremenda adversidad. El amor nos aporta una identidad. Si no amo no puedo tener

intereses genuinos, ni fuerzas para crecer y evolucionar.

De manera que la capacidad de amor nos da una razón de ser, e imprime una dimensión distinta de la realidad, una magnitud vinculada al sentimiento que, a su vez, le da sentido a las situaciones que vivimos. Escribe nuestro argumento personal.

Conectarse con la realidad y con el prójimo tiene que ver con la capacidad de centrar la atención, de focalizar y dirigirnos hacia eso que nos convoca, que nos interesa, y con lo que, entonces, estaremos en condiciones de interactuar. Hablemos de personas, de situaciones, o de objetivos —personales, profesionales—, la capacidad de prestar atención y registrar lo que existe es lo que nos permite dar y recibir.

> La conciencia de que valemos, importamos, somos queridos, nos permite vivir —en un sentido amplio— como seres creativos y amantes.

Cuando el amor duele

Uno de los períodos clave en la vida tiene lugar cuando se atraviesa lo que, tal vez generalizando, llamamos "penas de amor". Me refiero, específicamente al vacío doloroso o, si prefieren, al sufrimiento penetrante que vivimos ante la caída, el derrumbe de un vínculo de amor o ante la pérdida, concepto esencial, de la persona amada.

Juan David Nasio lo estudia detalladamente en *El Libro del amor y del dolor*: el dolor frente al trauma o a la ruptura, la conmoción que golpea y la reacción posterior para intentar reencontrarnos y organizarnos psíquicamente. Como más adelante desarrolla Bárbara Abadi, está enlazado con lo que llamamos el "trabajo de duelo".

Un proceso de duelo se vive como una sensación de despoblamiento de todo lo que nos rodea y, en oposición a este vacío, el agigantamiento de la imagen del ser amado ausente, como un intento de retenerlo, que ocupa la casi totalidad del alma de quien extraña y padece. Llegando, no pocas veces, a hipotecar su futuro.

El pausado y esforzado desandar de estos anclajes conlleva el arduo trabajo de incluirnos nuevamente en el mundo y recuperar la capacidad de establecer nuevos lazos de intereses y de amor. Se trata nada menos que de la necesidad, el deber y el derecho de vivir. Algunas veces, ciertas conflictivas intra e interpersonales bloquean este tránsito y convierten al dolor traumático inaugural en inamovible y aprisionante.

> La tarea de vivir nos enfrenta, en algunas oportunidades de nuestro itinerario, a admitir experiencias sufrientes y angustiantes. Exige que laboriosamente nos pongamos de pie, seamos protagonistas de nuestra historia, a la que debemos permanentemente refundar y proyectar hacia el mañana.

Que quien ya no está con nosotros se aloje como tierno recuerdo, para que la experiencia no sea solo sabiduría del pasado, sino semilla del porvenir.

Amor en fuga

Algunos vínculos amorosos tienen un período inaugural exitoso, pero terminada la fascinación del enamoramiento les resulta imposible proseguir el vínculo. Otros, encuentran el final después de haber logrado institucionalizarse.

Luego de la magia inicial, será el momento de compartir actividades y gustos, conocerse y poblar sus vidas con las relaciones de cada uno, anteriores al encuentro. Pero, a veces, la renuncia al enamoramiento se hace intolerable. La fuerza de lo anterior es muy intensa y vuelve a tomar su lugar. La pareja no logra su inclusión simbólica en el mundo, y entonces sobreviene la ruptura.

En el pasaje del enamoramiento al amor estable, poco a poco la confianza va creando una unión de amistad y respaldo; este sentimiento constituye una de las formas mediante las cuales combatimos la vivencia de soledad. Saberse querido y querer a otro, con quien conformamos un proyecto que nos trasciende, y que se prolongará luego, a través de la familia. El amor comienza a transitar nuevos caminos, como el compañerismo y la mutua comprensión. Algunos aspectos de cada uno serán resueltos en nuestra propia individualidad, también habrá aristas que nunca se toquen y otras zonas que ofrecerán a la pareja la posibilidad de renovarse.

Pero sucede que, a veces, el fuego mágico del enamoramiento en lugar de transformarse vivificándose, se va apagando por completo, la pareja deja de tener proyectos comunes; al intentar generar diálogo se perciben las diferencias, lo que provoca malestar y quiebra la comunicación. En estos casos, a veces se hace necesario dar lugar a un tercero que pueda interpretar de modo profesional el significado de ese silencio, para instalar nuevamente un lenguaje común. La palabra debería volver de su destierro para que el presente de la pareja tenga un sentido de futuro.

Sanar el vínculo que ha sido lastimado, es vital; pero es muy importante que no haya habido daños sustanciales en la dignidad de cada uno, ni sobre aquellos aspectos que el otro valora de sí mismo.

La frustración se traduce en tristeza y enojo; en una crisis podemos decir palabras hirientes para defendernos de las heridas que el otro nos ocasiona y como respuesta a una lesión en la propia autoestima. En situaciones de conflicto, es fundamental cuidar hasta dónde se avanza en las agresiones. Si lastimamos de más, si ingresamos en las

áreas más sensibles de nuestra pareja —aquellas a las que tal vez, ni siquiera el otro ha llegado con su mirada— difícilmente podamos volver atrás.

Cuando ya no es posible evitar la ruptura, lo que debería procurarse es que lo que queda, no se sostenga sobre el odio y la enemistad, ya que estos sentimientos desalojan la posibilidad de un recuerdo saludable. Nuestro mundo interno queda despoblado frente a un paisaje desierto.

Recordar que en algún momento hemos creído que el otro era una figura central para nosotros, aquel con quien compartimos momentos significativos de nuestra existencia. Si luego se transforma en un demonio, también nosotros nos sentiremos desvalorizados, al reprocharnos haberlo elegido, y seguiremos unidos a él, ya no a través del amor, sino del malestar y la violencia. Cuando la separación se torna un hecho inevitable, que la posibilidad de reparar de cada uno se mantenga viva.

El amor ausente

Jazmín llegó al consultorio con una cara que traducía amargura.

Jazmín: —No aguanto más las decepciones, me encantaría que alguno de estos hombres significara algo para mí, más allá de los primeros encuentros Estoy cansada de que se caigan. No diría que ellos no existen, pero no sé, la verdad que no los veo, como si estuvieran escondidos. No sé si estoy "enyetada" o qué me pasa.

José: —¿Enyetada? ¿En qué sentido, como una mala suerte, un castigo, un karma?

Jazmín: —A veces siento que todo lo que toco se me arruina.

José: —Sabés que la decepción es un sentimiento fuerte, implica una expectativa que no se cumple, y eso duele. Uno lo asocia con el engaño.

Jazmín: —Al principio no me entusiasmo. Los conozco y algunas veces, como cuando era adolescente, tengo esa sensación de entusiasmo, de ¡eureka, lo encontré! Pero eso después se esfuma cuando finalmente siento que no es quien pensaba que era.

José: —Seguramente porque esperabas a otro. ¿Sabés a quién me refiero, verdad?

Jazmín: —¿A otro?... Tal vez. Usted sabe cuánto lo extraño. Me resultó difícil tolerar su abandono cuando se fue a vivir al exterior. Ya pasaron diez años, y aun así... ¿le digo la verdad? Siempre soñé con que iba a recuperarlo. Pero cuando murió, hace tres años, todo se esfumó.

José: —Del mismo modo que se esfuman las relaciones actuales, hasta empleás la misma palabra. Vos tenés... no la aspiración, más bien la ilusión —porque es un imposible— de recuperar lo que ya no está más.

"Digo ilusión porque es irreversible; un abandono que se transformó en definitivo, a través de la muerte. Entonces ya no estás aspirando a algo, estás ilusionándote y como toda ilusión, no perdura, se cae, y es donde entra la decepción. Como muy bien me señalas, es enojo y tristeza. Hace diez años, cuando se fue, primero quisiste negarlo y después te obstinaste en recuperarlo, sabiendo que no había chance, porque estaba feliz con una nueva pareja, sabías que había conformado un nuevo hogar. Pero vos te obstinabas.

"Entonces no estamos hablando de amor, ¿no? Se fue convirtiendo en una cruzada, tenías algo que conseguir. Negaste una realidad que estaba allí, palpable y,

hoy, seguís sin aceptarla. La verdad es que el que venga, no es ni puede ser el que se fue, porque él murió hace ya tres años. Aquel que quiera conquistarte siendo otro, porque definitivamente de otro se trata, no sabe que cuando te diga su nombre —y no el de quien vos esperás— estará impidiendo convertirse en el elegido. Estás inventando una historia de amor donde el amor ya no está, y ahora aparece como un obstáculo muy fuerte para permitirte amar, para dejar que te amen, y para entender que el camino es hacia delante, es el mañana, el porvenir. Es poder volcar en un vínculo nuevo tu vocación, tu capacidad de amar, de dar y de recibir amor.

Mientras estemos bloqueando el presente, añorando un pasado que no puede ser, es muy difícil que el futuro nos encuentre reunidos con alguien a quien amar y nos ame.

Un par de conceptos para pensar:

A veces el miedo a la ausencia del otro no es otra cosa que el temor encubierto a quedarnos vacíos y abandonados.

¿Podremos reconocer la diferencia entre insistir para recuperar, como una negación de lo sucedido, y cuándo es con el afán de reparar y transformar la realidad?

Amor y duelo: Un aporte psicoanalítico

por Bárbara Abadi[1]

Escribir sobre la experiencia de perder a un ser amado es un desafío, por la dificultad que plantea acercarse a un tema tan complejo y sensible como es la muerte. Es fundamental haber hecho una sana elaboración del proceso de duelo, para no quedar hipotecados en el dolor, y poder, otra vez, reinstalarnos creativamente en la vida.

El término *duelo* proviene etimológicamente de dos vocablos latinos: *dolus*, que significa dolor, pena, aflicción y *duellum*, batalla, desafío, combate entre dos. Es, literalmente, una batalla contra el dolor.

Una vía de acceso a esta problemática la encontré en la literatura de ensayo y de ficción. La utilización de la escritura como medio para expresar vivencias personales, nos sugiere que quizás el arte sea, en tanto instrumento liberador, un medio privilegiado para intentar hacer algo con el dolor. Es comprobado que las manifestaciones artísticas no solo nos ilustran, sino que abren nuevos caminos de comprensión. La historia demuestra la utilidad y la sinergia de esta alianza.

Efectivamente, el acto creativo nos brinda la posibilidad de dirigirnos a otro con quien podemos compartir nuestra pena, o al menos, dejar testimonio de ella, y a la vez, ofrece un cierto amparo frente a la fragilidad en la que nos deja sumidos la tristeza.

Es necesario entender que el duelo es la reacción ante una pérdida que puede ser tanto ideal, como real. Se suele hablar, por ejemplo, de la existencia de un duelo en la adolescencia, por la pérdida del cuerpo de la infancia, pero todas las etapas vitales implican atravesar duelos, y el crecimiento —el mismo paso del tiempo— supone que uno se confronte con el proceso de envejecer y con los proyectos y deseos que ya no serán.

De ahí lo significativo de hacer de esta etapa un camino que nos alimente de sentido y experiencia, y nos sirva para mitigar la penosa sensación de pérdida que empobrece y debilita.

El término “duelo” es también empleado para hablar de rupturas amorosas, probablemente por autores que asimilaban separación a muerte, o tal vez aludiendo a

la muerte del amor, por lo que entonces, toda separación amorosa equivale a una pérdida.

Obviamente una generalización de este tipo merece ser repensada o al menos ampliada, dada su innegable complejidad.

> La muerte de alguien amado pone en evidencia que, en última instancia, todos nos hallamos en el mismo estado de indefensión, lo que produce impotencia por nuestra absoluta imposibilidad de abarcar el enigma de la finitud. Esto marca, clara e inexorablemente, un límite a la ilusión omnipotente.

Quien atraviesa una instancia de duelo se manifiesta desinteresado por lo que acontece en el mundo exterior, en total desconexión con el afuera; su productividad disminuye y no solo vivencia el desgarro amoroso, sino que deja de encontrar sentido a la propia cotidianidad. Estas manifestaciones son esperables, y no deberíamos etiquetarlas como patológicas.

Como parte de una experiencia extraordinaria, puede eventualmente presentarse un fenómeno muy similar al de las alucinaciones: creer ver en la calle a la persona que, conscientemente, sabemos que no podría estar ahí, o esperar que, como solía ocurrir hasta hace poco, de pronto abra la puerta o llame por teléfono. Se trata de un instante de expectativa "mágica" que, naturalmente, conlleva una posterior frustración.

Por otra parte, también es habitual que quien pierde a un ser querido comience a parecérsele en algo: la forma de vestir, de hablar o de pensar, una determinada actitud, o un interés por algo que hasta ahora no existía. Esta identificación representa el lazo que permite conservar algo del ser amado ante el hecho inevitable.

Sabemos que la aceptación de la pérdida no es automática; en un primer momento actúa el mecanismo de renegación o desmentida: las clásicas reacciones "no puede ser, no lo puedo creer".

Es durante esta etapa que pueden tener lugar los fenómenos alucinatorios (ilusiones) descriptos anteriormente: creer haberlo visto o escuchado su voz. Así como una fuerte sensación de que quien se ha ido, va a regresar. Los ritos funerarios tienen la función de rodear a la muerte con elementos simbólicos, como una forma de aceptación.

Evitar la expresión del dolor que produce la pérdida de un ser querido, impide que esta pueda ser elaborada.

Lo vemos a menudo en personas que, luego de perder alguien querido, no se sintieron especialmente apenados ni conmovidos, y continúan con su vida como si nada cambiara, como si ese acontecimiento no los afectara, y mucho tiempo después, comienzan a padecer síntomas o somatizaciones que remiten a ese trabajo de duelo que, en su momento faltó.

El tiempo de recordar y reconstruir todo lo vivido con quien ya no está, pertenece a la siguiente fase, que llamamos del "trabajo": es el momento de encontrarse con sus pertenencias materiales y simbólicas y también el tiempo de las ceremonias y conmemoraciones.

En ese período se vivencia tristeza acompañada de falta de concentración en todo lo que no atañe a la persona perdida.

El tercer tiempo corresponde al momento de perder en lo simbólico lo que, efectivamente, ya se perdió en lo real. Supone establecer otra relación con el ausente, y por ende, también con uno mismo.

Después de un tiempo, empieza a interesarse nuevamente por cuestiones cotidianas, por otros temas, además de aquel en quien antes se concentraba toda o casi toda su energía. Retoma su vida y vuelve a sentir alegría.

Pero ¿qué es el trabajo de duelo? Es el proceso de separación y desprendimiento de quien ya no está con nosotros. La muerte pone de manifiesto el hecho de que el otro es distinto de mí, con todo lo que esto implica. En tanto es otra persona, a pesar de lo estrecho del vínculo, existen aspectos suyos que nos son desconocidos, que nos resultan extraños.
Entonces, al perder a alguien significativo, descubrimos que esa persona, como cada uno de nuestros seres queridos, era para nosotros, un *fragmento de ajenidad*.

Esta *ajenidad* y la vivencia de extrañeza que suscita, inevitablemente genera angustia, ya que se trata de una situación en la que lo familiar se vuelve extraño.

Durante el duelo pueden irrumpir sentimientos ambivalentes de amor y odio, dirigidos a quien nos dejó. Lo cierto es que el enojo o la culpa, aunque sean a nivel inconsciente, son formas de mantener el vínculo, de modo que no se pierda del todo.

El enojo hacia el ausente suele aparecer bajo la figura del abandono. Pero no es nada sencillo convivir con sentimientos de enojo hacia un muerto, y eso también genera culpa.

Perder a alguien querido, implica también, perder lo que representábamos para el otro y el lugar que ocupábamos en su vida.
Se duela ese lugar, que es inconsciente, y que deberá ser reconstruido, *a posteriori* de ocurrida la pérdida.

Esta reconstrucción es decisiva para que el trabajo de duelo avance. Las relaciones con otros nos permiten ir conformando, en un ida y vuelta, una imagen de nosotros mismos, compuesta en parte por aquello que nos devuelve el otro más lo que cada uno arma, y construye alrededor del vínculo.

Ante la ausencia, quedamos desorientados respecto de cómo ubicarnos a nosotros mismos. La posición que ocupábamos para el otro, debe ser reelaborada, pero para eso, es necesario que pueda ser antes registrada.

Existe un tiempo lógico (no cronológico) para atravesar el duelo, con el sufrimiento que este implica, pero, cuando el proceso se detiene, el dolor se eterniza y quedamos congelados en el padecimiento: la presencia y acompañamiento de nuestros seres queridos es entonces fundamental. En una sociedad en la que los lazos comunitarios se van debilitando y el individualismo crece, trayendo en consecuencia una escasa participación, del grupo y de la sociedad, en las ceremonias que acompañan a la muerte.

Si ante el hecho certero, y a la vez indescifrable de la finitud, estamos solos e indefensos, el compartir con otros la vivencia singular del duelo ante una pérdida, será siempre una apuesta por el vínculo amoroso y por la vida.

Crear las condiciones favorables para el amor

El desarrollo del amor conlleva un trabajo simultáneo sobre nosotros y el vínculo, desde la búsqueda y la reflexión, siendo permeables para convertir en experiencia las vivencias compartidas. Tiene que ver con encontrar a quién quiero dar, en un sentido trascendente, y qué duda cabe, también potente. Alguien que adquiere significación en la medida que puede estar disponible para mí.

El enriquecimiento personal surge de ese movimiento generoso de reconocer a otro y el hecho que este cobre importancia en términos amorosos, abre el alma del que ama.

> Es un flujo recíproco del que se alimenta, un fluir bidireccional. Todo proceso amoroso implica este trabajo en el que siendo yo mismo reconozco al otro, que también me da y me registra como objeto de su amor.

Amar es gestar y dar nacimiento a la pareja, para que así cobre existencia y vigencia. Es un nuevo protagonista que adquiere entidad propia.

Apelando a una metáfora, podríamos decir que así como en la reproducción biológica damos nacimiento a un hijo, al estar en condición y en acción de amar, la pareja es el fruto de ese amor. Ella excede, supera lo que somos individualmente, originando ese vínculo que incluye sexualidad, erotismo y comunión.

Posteriormente deberá ser alimentada —cada uno de los integrantes sentirá que lo enriquece— y tendrá la responsabilidad de amoldarse a las transformaciones que se produzcan. Lo cautivante del amor es que dejamos de ser solamente uno para ser con el otro. Cuando dejo la mera individualidad para relacionarme ofreciendo lo que soy, se desdibuja la entronización narcisista y cobra interés la relación con el afuera de mi perímetro exclusivo, que nos devuelve el sentido y la vitalidad.

Escribiendo nuestra propia historia

Detrás de las motivaciones de las consultas que recibo, descubro siempre un problema ligado al amor, aquello que nos constituye como personas y permite estructurarnos de manera firme para desprendernos de los núcleos primarios en los que nacimos, ayudando entonces a crecer y evolucionar de manera autónoma.

Como planteé en el comienzo del libro, ante carencias de amor importantes —porque ha faltado o ha sido mal ofertado— aparecen inhibiciones para relacionarse, vivencias de soledad profundas e incluso, cuando lo pensamos a un nivel macro, constatamos sociedades que padecen no solo anomia, falta de valores, aislamiento, sino también violencia. Tanto a nivel privado como público pueden establecerse paralelismos en ese sentido.

> A nivel individual puedo afirmar que a quien no haya recibido amor le resultará muy difícil sentirse alguien, encontrar un horizonte y un argumento de vida, así como también comprometerse con el otro.

En estos casos se sustituye la carencia por formas distorsionadas de relación —el odio, la violencia, la indiferencia— y se sufren diversas patologías. Las que resultan más terminantes en ese sentido, son la depresión y los cuadros de angustia, hoy de una frecuencia alarmante.

Pero hay otros trastornos que definimos restitutivos e intentan rellenar o bloquear ese vacío que dejó la falta de amor, dado en el trípode *disponibilidad, protección y amor*, y que se manifiestan como intentos de dominio y otras formas posesivas, en la que no hay registro, sino la utilización del otro, cual apéndice u objeto para su propia satisfacción.

En el consultorio, donde uno ha ocupado tanto el sillón como el diván, compruebo a diario que lo que le da sentido y razón a nuestras búsquedas tiene que ver, de un modo u otro, con nuestra necesidad de dar amor.

Es inmensa la fuerza que da el hecho de saber que uno tiene algo para dar al otro y que lo hace feliz. Esa posibilidad de dar es la que habilita o abre la existencia de un *feedback*, de una reciprocidad, que podrá llegar a darnos un sentido de pertenencia. Ese vínculo es el que nos hace fuertes para enfrentar las adversidades de la vida.

El problema central en el hombre, lo que determina su capacidad de crear y de vivir, es encontrar un argumento y un sentido de vida. Para poder ser debemos encontrar nuestro propio relato: un relato que construimos no solo como actores, sino también como autores.

Compartimos esa autoría con nuestros padres, nuestra mítica familiar, pero es nuestro trabajo disolver de algún modo esa historia para reformularla, para escribir la vida que deseamos vivir desde una perspectiva personal. A nivel social también se impone la necesidad de repensar las formas de vinculación.

1 Bárbara Abadi es licenciada en psicología de la Universidad de Buenos Aires y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

Excusas para seguir hablando de amor

Dialogando con gente notable

Sin un orden riguroso, me tomé el atrevimiento de incluir el pensamiento de algunos personajes destacados que nos alientan a preguntarnos y a poner en duda algunas certezas manifiestas.

> El amor es una bellísima flor, pero hay que tener el coraje de ir a recogerla al borde de un precipicio.
>
> STENDHAL

¿Por qué me impacta tanto esta frase? No porque piense que me puedo jugar la vida, en términos de un peligro real y concreto, ni porque sea una especie de audaz delirante, que pretende encontrar esa persona a quien entregarle mi amor. Pero sí me resulta atractivo porque sé que el amor tiene también, en su desarrollo, en su itinerario y destino, algo de lo imprevisible y de lo azaroso. Que hace falta una cierta valentía, que es necesario desprenderse de egoísmos y narcisismos y que cuando uno se atreve puede sentirse al borde de un precipicio.

Coincido con Stendhal en que hace falta coraje, en lo que no concuerdo —con todo respeto— es que se trate de un precipicio amenazante. No hablo de temeridad, porque en realidad, cuando uno ama de este modo se fortalece significativamente y lo abismal queda neutralizado, por lo tanto nunca caerá al fantasmático precipicio quien tiene el coraje de amar.

El que cae es aquel que solo puede pedir que lo amen (pasivamente) o, como cara de la misma moneda, solamente puede poseer —y entonces sí— cuando pierde

aquello de lo que se cree dueño, vivencia una sombra trágica.

Vale la pena remarcar cuántas veces existe mucho miedo a la entrega por creer que es quedarse expropiado. El sujeto se siente desprovisto y frágil y eso lo experimenta como un estado que define como vacío.

La entrega del amor implica una situación de enorme plenitud. La alegría de aquel que recibe lo que otro puede darle es inconfundible.

> En la guerra como en el amor para llegar al objetivo es preciso aproximarse.
>
> NAPOLEÓN BONAPARTE

Parece increíble que esta afirmación provenga del hombre que se autoproclamó emperador y quiso ser amo del mundo. Deberíamos agradecerle a Napoleón por que este podría ser el primer ejercicio práctico para vencer las fobias. Naturalmente aproximarse es perder el miedo, admitir que hay otro, reconocer que uno solo no alcanza para todo. Es animarse a probar, a considerar la diferencia que puede significar para uno lo desconocido, lo jugado por el otro. En síntesis, es aceptar las condiciones transformadoras del amor. Distintos son los comportamientos reactivos, una conducta opuesta a lo que profundamente se siente, como estrategia defensiva. En estas situaciones no se resuelve la distancia, sino que se la oculta, disfrazándola.

> No ser amado es una simple desventura, la verdadera desgracia es no saber amar.
>
> ALBERT CAMUS

Cuando leí esta frase en un principio me impactó, casi diría estéticamente. El problema no es tanto la desventura de no ser amado sino la desgracia de no saber amar. Contundente.

Lo entiendo, entonces, como si fuera un verbo activo —*amor es amar*— como un ejercicio constante que implica ubicarse dentro de un espacio de generosidad y de entrega que evidentemente lo nutre, le da una dimensión y una posiblilidad de felicidad distinta. El no ser amado sería algo así como una adversidad, pero en la medida que nosotros tengamos la riqueza que significa poder hacerlo, sería una

desventura, una miseria en todo caso, pasible de ser soportada o elaborada.

Ese sería un punto que, sin embargo, yo le discutiría a Camus. Le diría que es muy difícil, sabiendo amar, no ser amado. Porque el saber amar es búsqueda pero también es encuentro.

No es una exploración infructuosa cuando nos hemos conformado como individuos amantes.

Por eso es registro, es compartir, animarse a jugar, es el placer que puede enlazar y reunirnos con el otro. Y creo que aquel que ama y sabe amar inevitablemente en un momento será amado. No es justo que no le deje a Camus la posibilidad de retrucarme, pero es lo que me surge a partir de esa frase.

> He experimentado de todo, y puedo asegurar que no hay nada mejor que estar en los brazos de la persona que amas.
>
> JOHN LENNON

Probablemente no tenga la contundencia de Camus pero hay algo tierno, que es el permiso y la alegría de la recepción, de estar abierto para recibir, de colocarse en un lugar donde uno puede nutrirse de lo que el otro es capaz de dar.

Para enlazarlo con lo que nos regaló Camus, Lennon nos sugiere que, para poder nutrirse de aquello que el otro es capaz de dar, hay que haber sembrado una geografía sensible, para entonces poder disfrutar de estar en brazos de ese otro.

Y si bien agrega la idea de protección y cuidado, que son nociones relativas al amor, también patentiza lo fundamental del vínculo como un puente con dirección hacia los dos lados.

Y corrobora desde mi punto de vista que si sabemos amar, también seremos amados.

> Lo que mucha gente llama amar consiste en elegir a una mujer y casarse con ella. La eligen, te lo juro, los he visto. Como si se pudiese elegir en el amor, como si no fuera un rayo que te parte los huesos y te deja estaqueado en la mitad del patio.
>
> JULIO CORTÁZAR

Lo que Cortázar refiere es que hay ciertas cosas del amor que no son pasibles de ser entendidas, comprendidas, recitadas por la razón.

Está en juego toda una emocionalidad y una historia, que determina qué puntos sensibles son aquellos que se van a ver conmovidos por la presencia de ese otro a quien queremos.

Pero no creo que sea un rayo que te parte, preferiría decir que es una luz que ilumina fuertemente, que te envuelve, porque, de lo contrario, se lo vive como un atrapamiento, como un lugar de dependencia peligrosa y en consecuencia siempre el peligro del abandono y el desamparo. Igual es un texto divertido, al estilo Cortázar, donde juega aludiendo a ciertas circunstancias.

> Si dos individuos están siempre de acuerdo en todo puedo asegurar que uno de los dos piensa por ambos.
>
> SIGMUND FREUD

La diferencia entre fusión, simbiosis y capacidad de amar, siendo uno mismo en relación con el otro. En la medida que aceptamos nuestras diferencias, evidenciamos la incompletud inherente a lo humano y, por lo tanto, a las verdades del amor. Por eso, me resulta atinado el título con que un psicoterapeuta norteamericano, con un estudio serio alrededor del pensamiento oriental, bautizó a uno de sus libros como *La sabiduría de la inseguridad*. Y vuelvo (ampliando) al Voltaire ya citado: "La duda es incómoda pero la certeza es ridícula". Yo agregaría que la certeza obtura el deseo y bloquea el conocimiento. ¿Estupidiza? Sí.

> Solo se ama lo que no se posee totalmente.
>
> MARCEL PROUST

Me gusta esta frase porque creo que cuestiona y desafía al amor posesivo, denunciándolo como un no amor. El dominio, el manejo, el expropiar al otro de su propio ser, no es amor.

Amar a aquel que ese otro es, al cual le doy lo mío, pero a quien no termino de tener nunca, porque no se trata de adquirir sino de compartir, porque nadie ama en

calidad de esclavo. La sumisión no es efecto del amor, sino del temor.

El encuentro positivo, rechaza las cadenas. La tentación de ser dueño de los demás y del mundo circundante no es tan inhabitual. Claramente no es amor, sino posesión, dictadura; pero también se lo llama miedo.

> Los que más han amado al hombre le han hecho siempre el mismo daño: han exigido de él lo imposible, como todos los amantes.
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE

Yo no creo que se ame realmente si se exige lo imposible. Es verdad que en el enamoramiento hay idealización, que quien amamos aparece como la totalidad del universo, pero esa situación de enamoramiento nos puede empequeñecer si ponemos todo en el otro.

Cuando pasamos al amor, institucionalizando el vínculo, lo estamos instalando en el orden de lo posible, que tiene que ver con lo que decía Proust: no se posee totalmente al otro, justamente porque es amor. Y eso no hace daño.

Esa distancia entre *te amo, me encanta estar con vos, y te poseo, quiero que seas mía/o*, es la que permite que una experiencia sea creativa y gozosa, y la otra sea un testimonio del poder dominante y opresivo.

> El hombre se diferencia del animal en que bebe sin sed y ama sin tiempo.
>
> JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Es interesante esta frase y también compleja. Desde mi punto de vista reúne dos nociones: que el amor no se ajusta a coordenadas fáciles de ser entendidas racionalmente, o medibles en términos concretos, que se impregna de un tiempo propio. Eso es lo que nos caracteriza e identifica como humanos.

Pero que no se nos pase por alto una clave más, dado que beber sin sed es posterior a una experiencia satisfactoria, feliz, gozosa; por eso deviene un estímulo que lleva a intentar repetir ese placer. Me refiero nada menos que a la emergencia del deseo.

> El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción ambas se transforman.
>
> CARL JUNG

Amor-amar siempre es vínculo, nunca es uno solo. El acto mismo es una potencialidad que está en uno y la puede ofertar, pero siempre implica la presencia y el registro del otro, al que le entregamos nuestro amor.

> El amor infantil sigue el principio *amo porque me aman*.
> El amor maduro obedece al principio *me aman porque amo.*
> El amor inmaduro dice *te amo porque lo necesito*.
> El amor maduro dice *te necesito porque te amo*.
>
> ERICH FROMM

Afirmaciones escritas de un modo claro y comprensible, que las convierten en asimilables y movilizadoras. La profundidad de una idea no necesita esconderse en jeroglíficos para presentarse como inteligentes.

Destaco aquí la comprensión del amor como un proceso dinámico, y como dice Fromm, maduro, para devenir más rico, potente, y como tantas veces recalco, generoso.

Lo infantil, aún precario, es egoísta y autorreferencial y por lo tanto, menor. Es cuando la experiencia sanamente metabolizada le va otorgando sabiduría, que empieza a desplegar sus semillas transformadoras y gratificantes.

> Esa necesidad de olvidar su yo en la carne extraña, es lo que el hombre llama noblemente necesidad de amar.
>
> CHARLES BAUDELAIRE

Creo que Baudelaire está aludiendo, de un modo tan propio, a lo que nosotros llamaríamos fusión. Esos momentos que no son la totalidad del amor, sino los

instantes de plenitud de una relación de amor donde se llega a la noción de fusión.

Aun cuando sea fugaz, se pierde la noción de identidad propia, se borran las diferencias, conformándose como una especie de instancia única, donde hay una vivencia de ocupar todo el universo, diríamos de extremo narcisismo.

Que es sano en la medida en que sea un momento y luego, aunque parezca doloroso, podamos recuperar nuestro propio perfil, y logremos convertir el vínculo en unión y a esa unión en una búsqueda, en un encuentro, donde por momentos, tengamos esta plenitud que llamamos fusión.

> El amor es el arquitecto del universo.
>
> HESÍODO

Una variante posible, si es que Hesíodo me lo permite, sería que los humanos, en su capacidad de amar, son los arquitectos del universo; porque si hay algo que construye y que pone en movimiento lo humano y la noción de cambio es la posibilidad de encuentro amoroso. Finalmente, lo que hace al universo dinámico, es justamente este sentimiento maravilloso. Así que con Hesíodo estamos bastante de acuerdo.

> ¡Oh, amor poderoso! Que a veces hace de una bestia un hombre, y otras, de un hombre una bestia.
>
> WILLIAM SHAKESPEARE

Contundente, impactante, dramático; abriendo la puerta de lo que puede ser trágico. Pero lo que rescataría, que me interesa mucho, es que si hay algo del amor y del amar, es que ejercer el amor es algo que corresponde, emblemática y exclusivamente a lo humano. Creo que Shakespeare es un buen compañero para que yo deje las impertinencias de dialogar con gente que, estando no solamente muy arriba de uno, sino ausente, no me puede responder.

Para terminar, simplemente quiero compartir con mis lectores, la ironía de un gran humorista:

Lo malo del amor es que muchos lo confunden con la gastritis y, cuando se han curado de la indisposición, se encuentran con que se han casado.

GROUCHO MARX

Metálogo

Metálogo es un diálogo imaginario o meta diálogo, es decir, que su propia estructura revela al mismo tiempo el problema que está en discusión.

Tomo el término y la forma poética (obviamente sin alcanzar para nada su estatura) de los maravillosos metálogos de Gregory Bateson, especialmente aquel que tituló "¿Cuánto sabés, papá?". En este género, detrás de la simpleza cotidiana, late lo encubierto, y el diálogo que lo despoja de su disfraz. Escondidos detrás de cierta ingenuidad, asoman el humor y la ironía. De ese contrapunto, surge al final la esperanza, aquella que emerge cuando la nueva verdad disuelve lo congelado.

Hijo: —Papá, mañana es mi cumpleaños, ¿te acordás?

Padre: —¡Pero, ¡qué pregunta! Por supuesto que me acuerdo. ¿O acaso alguna vez no llamé para saludarte?

Hijo: —Gracias a tu secretaria eso nunca sucedió. Pero esta vez ¿te puedo pedir un regalito?

Padre: —¿No te parece que ya estás grande para pedirme un regalito? Dejá los regalitos para tus hijos, que son chicos.

Hijo: —Pero si te lo pido es porque necesito que en este cumpleaños me hagas un regalo especial.

Padre: —¿Cuánto necesitás para comprarte lo que querés?

Hijo: —Es que no creo que pueda comprarlo.

Padre: —No te entiendo, sé claro, que tuve un día difícil y estoy cansado.

Hijo: —Siempre estuviste cansado para escucharme, papá, hasta los fines de semana en casa.

Padre: —¿Qué es esa forma de dirigirte a tu padre? ¿Qué es lo que estás buscando?

Hijo: —Busco sentir que me querés, que te importo.

Padre: —Pero eso es obvio, sos mi hijo.

Hijo: —Convertiste la obviedad en silencio hace mucho tiempo, por eso siempre me hiciste sentir muy solo.

Padre: —¡Pero, hijo, si siempre estuve a tu lado! Dejame explicarte algo...

Hijo: —Te escucho.

Padre: —No. Voy a hacer algo mejor, intentaré escuchar de otro modo tus palabras.

Hijo: —Es el mejor regalo que podías haberme hecho, gracias, papá.

Epílogo

Juntos recorrimos varios de los caminos por los que transita el amor; el amor de pareja, erótico, generacional o amistoso, entre otros. Hemos visto que no solo ocupa un lugar central, sino que es el elemento constitutivo en la construcción de la identidad.

Su presencia, que por supuesto incluye también su ejercicio, permite trascender lo banal y cotidiano para acercarnos a una experiencia singular, y en parte inefable.

Sin amor la vida es un desierto. El encuentro con el otro, la creatividad, el porvenir, y la compasión, lo reconocen como indispensable. El desamor es una sombra que opaca nuestro presente social con serias consecuencias. En este terreno la tan buscada amistad cívica requiere de una sociedad donde los lazos comunitarios estén tejidos por el amor. La violencia, la impotencia y la depresión no son ajenas a su precariedad.

Su sustancia excede las palabras convencionales con que tratamos de conceptualizarlo. De ahí su parentesco con la poesía, el invento y lo esencial. Necesitamos ser protagonistas activos de su argumento si pretendemos descubrirlo y vivenciarlo. Su articulación con los valores esenciales de la vida transforman al amor en una aventura extraordinaria.

Bibliografía

Alberoni, Francesco. *Enamoramiento y amor*, Barcelona, Gedisa Editorial, 1998.

Bleichmar, Hugo. "Del apego al deseo de intimidad: las angustias del desencuentro". En *Revista Internacional Aperturas Psicoanalíticas* 2, España, American Society for Aesthetics, 1999.

Campbell, Joseph. *El héroe de las mil caras.* México, Editorial Fondo de Cultura Económica, 1993.

Canetti, Elias. *Masa y Poder*. Buenos Aires, Alianza Editorial, 2005.

Fromm, Erich. *La vida auténtica*. Barcelona, Editorial Paidós, Nueva Biblioteca Erich Fromm, 2007.

Lipovetsky, Gilles. *La era del vacío*. Barcelona, Editorial Anagrama, 1986.

Marina, José Antonio y López Pena, Marisa. *Dicccionario de los sentimiento*s. Barcelona, Anagrama Editorial, 1999.

Miller, Alice. *El saber proscrito*. Barcelona, Tusquets Editores, 1990.

Nasio, Juan David. *El Libro del amor y del dolor*. Barcelona, Gedisa Editorial, 1998.

Paz, Octavio. *La llama doble. Erotismo y amor*. México, Editorial Seix Barral, 1993.

Sarlo, Beatriz. *El imperio de los sentimientos*. Buenos Aires, Siglo XXI editores, 2011.

Steiner, George. *El maestro y el discípulo*. Madrid, Biblioteca de ensayo Siruela, 2011.

Zambrano, María. *Filosofía y Poesía*. México, Fondo de Cultura Económica, 1996.

Cubierta
Portada
Dedicatoria
Agradecimientos
Introducción
    Amor, un concepto en transformación
    Me quiero mucho, poquito, nada
    Nutridos y desnutridos
El shopping del amor
    Las soluciones mágicas
Los pseudoamores
    Una historia de amor simbiótico
    Amor y poder
    Quiero que seas mío/a
    El amor inconsistente
    Amor y miedo
    ¿Se puede pretender ser más feliz?
    La imposición del placer
    El amor y el paso del tiempo: el dilema de Frida
    ¿Cómo se concreta el amor posible?
La construcción del amor
    Amor como capacidad creadora
    El concepto de disponibilidad
    El desprendimiento en la relación de amor
    Simetría, condición para el amor
    Amor, trascendencia y libertad
    Amor y madurez
    Intimidad
La contracara del amor
    El amor, un hecho cultural
Mitos y verdades sobre el amor
    La media naranja
    El Príncipe Azul
    Solo se ama una vez
    El amor incondicional
    El amor se aprende
    ¿Hiperconectados o desconectados?
    El amor en los tiempos de Tinder
    Amor ideal o amor real

El amor en el cine
Un amor de novela
    Arráncame la vida
El amor es encuentro
    El maestro y su discípulo
    Amistad
    Adiós a un amigo
    Enamoramiento y amor
    Erotismo y amor
    Capacidad reparatoria del amor
    Cuando el amor duele
    Amor en fuga
    El amor ausente
    Amor y duelo: Un aporte psicoanalítico, por Bárbara Abadi
    Crear las condiciones favorables para el amor
    Escribiendo nuestra propia historia
Excusas para seguir hablando de amor
    Dialogando con gente notable
Metálogo
Epílogo
Bibliografía
Créditos
Sobre el autor
Otro título del autor

Abadi, José Eduardo
¿De qué hablamos cuando hablamos de buen amor?. - 1a ed. -
Buenos Aires : Grijalbo, 2015
(Autoayuda y superación)
EBook.

ISBN 978-950-28-0817-8

1. Autoyuda. I. Superación personal. II. Título
CDD 158.1

Edición en formato digital: julio de 2015
© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial
Humberto I 555, Buenos Aires.

Diseño de cubierta: Peter Tjebbes

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-950-28-0817-8

Conversión a formato digital: Libresque

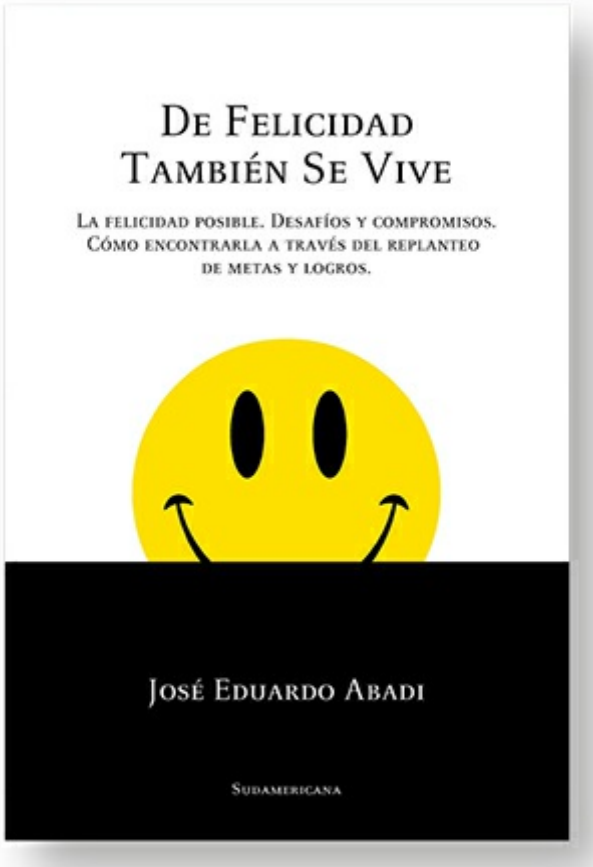
www.megustaleer.com.ar

JOSÉ EDUARDO ABADI

Es médico psiquiatra, psicoanalista, didáctico de la Asociación Psicoanalítica Argentina y profesor del Instituto de Psicoanálisis. Se desempeña, además, como periodista cultural en televisión, radio y medios gráficos.
Tiene una larga trayectoria como docente en universidades nacionales y extranjeras. Es autor de *¿De qué hablamos cuando hablamos?* (Sudamericana, 1981) e *Invitación al psicoanálisis* (Sudamericana, 1999) –escritos junto a Mauricio Abadi–. Con Diego Mileo escribió *No somos tan buena gente* (Sudamericana, 2000). También publicó *Tocar fondo* (Sudamericana, 2002), *Hecha la ley, hecha la trampa* (Sudamericana, 2004), *El bienestar que buscamos, Eduardo y Marco Antonio, aquí y entonces*, *Los miedos de siempre, los terrores de hoy* (Sudamericana, 2005), *El sexo del nuevo siglo* (Sudamericana, 2006) y *De felicidad también se vive* (Sudamericana, 2007 y 2009).

Foto: © Daniel Jurjo

Otro título del autor



De felicidad también se vive

Otro título del autor en megustaleer.com.ar

Índice

Portada 2
Dedicatoria 3
Agradecimientos 4
Introducción 5
- Amor, un concepto en transformación 8
- Me quiero mucho, poquito, nada 10
- Nutridos y desnutridos 12

El shopping del amor 14
- Las soluciones mágicas 18

Los pseudoamores 20
- Una historia de amor simbiótico 23
- Amor y poder 29
- Quiero que seas mío/a 31
- El amor inconsistente 34
- Amor y miedo 36
- ¿Se puede pretender ser más feliz? 38
- La imposición del placer 42
- El amor y el paso del tiempo: el dilema de Frida 46
- ¿Cómo se concreta el amor posible? 49

La construcción del amor 50
- Amor como capacidad creadora 54
- El concepto de disponibilidad 55
- El desprendimiento en la relación de amor 56
- Simetría, condición para el amor 57
- Amor, trascendencia y libertad 58
- Amor y madurez 60
- Intimidad 61

La contracara del amor 64
- El amor, un hecho cultural 68

Mitos y verdades sobre el amor 70
- La media naranja 71
- El Príncipe Azul 73
- Solo se ama una vez 74
- El amor incondicional 76

El amor se aprende 77
¿Hiperconectados o desconectados? 78
El amor en los tiempos de Tinder 81
Amor ideal o amor real 83
El amor en el cine 86
Un amor de novela 92
Arráncame la vida 95
El amor es encuentro 96
El maestro y su discípulo 97
Amistad 99
Adiós a un amigo 101
Enamoramiento y amor 103
Erotismo y amor 106
Capacidad reparatoria del amor 109
Cuando el amor duele 113
Amor en fuga 114
El amor ausente 116
Amor y duelo: Un aporte psicoanalítico, por Bárbara Abadi 118
Crear las condiciones favorables para el amor 122
Escribiendo nuestra propia historia 123
Excusas para seguir hablando de amor 125
Dialogando con gente notable 126
Metálogo 134
Epílogo 137
Bibliografía 139
Índice 140
Créditos 142
Sobre el autor 143
Otro título del autor 144