



el
nuevo
arte
de
enamorar

Nueva edición actualizada
del **best seller** *El arte de enamorar*

ANTONI BOLINCHES



Amat
editorial

EL NUEVO
ARTE DE
ENAMORAR

Si deseas estar informado de nuestras novedades,
te animamos a que te apuntes a nuestros boletines
a través de nuestro mail o web:

www.amateditorial.com
info@amateditorial.com

Recuerda que también puedes encontrarnos
en las redes sociales:

 [@amateditorial](https://twitter.com/amateditorial)

 facebook.com/amateditorial

 [amateditorial](https://www.instagram.com/amateditorial)

EL NUEVO ARTE DE ENAMORAR

Nueva versión actualizada del best seller
EL ARTE DE ENAMORAR

Antoni Bolinches



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicenca.com; teléfono 91 702 19 70 – 93 272 04 45).

© Antoni Bolinches, 2018

© Profit Editorial I., S.L., 2018

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Diseño de cubierta: XicArt

Maquetación: Martín Garcés

ISBN: 978-84-17208-52-3

Primera edición: Noviembre, 2018

Producción del ebook: booqlab.com

Referencias

Sobre el autor

Antoni Bolinches es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Es el creador de la Terapia Vital y fue uno de los introductores de la Psicología Humanista en España. Colabora habitualmente en distintos medios de comunicación y su amplia actividad clínica, pedagógica y divulgativa le ha convertido en un acreditado innovador terapéutico, creando escuela entre las nuevas generaciones de psicólogos españoles e iberoamericanos. Entre su bibliografía, destacan: El cambio psicológico, La felicidad personal, Sexo sabio, Amor al segundo intento y Tú y yo somos seis.

[Más información sobre Antoni Bolinches](#)

Sobre el libro

Iniciar y mantener relaciones de pareja estables es posible. El arte de enamorar es el arte de mejorar. Una idea que vertebra el libro y que se ha convertido en referente de un nuevo modelo de relaciones amorosas. Porque, mientras que en el modelo tradicional el hombre propone y la mujer dispone, en el siglo XXI se hace imprescindible otro nuevo modelo, más simétrico e igualitario, que facilite la interacción entre ambos sexos sin que tengan que renunciar a aquello que les hace únicos. Según Bolinches, esta es la única manera de superar la actual crisis en las relaciones de pareja entre unos hombres desorientados porque buscan mujeres que ya no existen y unas mujeres decepcionadas porque esperan encontrar hombres que todavía no han aparecido.

[Más información sobre el libro v/o material complementario](#)

Otros libros de interés

The image shows a screenshot of the Amat Editorial website. The header features the Amat logo and navigation links: 'Inicio', 'Catálogo', 'Promociones', 'Libros', and 'Contacto'. Below the header is a search bar and a shopping cart icon. The main content area displays a grid of book covers with brief descriptions and prices. The books include 'Comprender el otro', 'Amor y sexo', 'La vida', 'PNL e Inteligencia emocional', 'Las 105 reflexiones de la vida', 'Las 105 mejores frases y citas', and 'PNL e Inteligencia emocional'. To the right, there is a vertical list of categories: 'Amor y Terapia de Pareja', 'Amor y Sexo', 'Amor y Salud', 'Amor y Bienestar', 'Amor y Desarrollo Personal', 'Amor y Autoayuda', 'Amor y Espiritualidad', and 'Amor y Filosofía'. At the bottom, there are promotional banners for 'Autores', 'eBooks', 'Los Más Vendidos', 'Cómo Publicar', and 'Newsletter'. The footer contains social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube, along with the text 'Mira también' and 'Ver Más'.

[Web de Amat Editorial](#)

*A los enamorados del amor para que consigan
armonizar el corazón y la razón.*

*A todas las mujeres que me han querido y a todas
las que me han dejado que las quiera.*

*A todos los seductores del presente
para que acierten a convertirse en
los nuevos seductores del futuro.*

ÍNDICE

Agradecimientos

Introducción

PRIMERA PARTE

Una teoría del enamoramiento

1. El arte de enamorar

El hombre atractivo

La inteligencia que enamora

Los valores personales

El atractivo físico

2. La relación amorosa hombre-mujer

Personas que están solas porque quieren

Personas que están solas porque no encuentran compañía

Personas que están solas porque no encuentran compañía adecuada

Personas que se sienten solas aunque estén acompañadas

La dinámica del enamoramiento

De la necesidad afectiva a la reciprocidad del sentimiento

3. Del enamoramiento al amor

Seguridad personal y capacidad de enamorar

Autoestima y sentimiento amoroso

Madurez personal y vivencia amorosa

La experiencia amorosa

El amor y la felicidad

SEGUNDA PARTE

Aplicación personal

4. El punto de partida

Las circunstancias personales

Pasado, presente y futuro

Claves iniciales de la relación

La receptividad afectiva

Nivel de aspiraciones y posibilidades

Elección del sujeto amoroso

La elección adecuada

5. Los nuevos seductores

Perfil del nuevo seductor

La seducción de la palabra
El camino de la seducción
La conducta del nuevo seductor
La seducción de ser positivo
La ética de la seducción

6. Pautas para enamorar

Los amigos de la seducción
Los enemigos de la seducción
Iniciativas de seducción

7. Variantes del enamoramiento

La idealización
El ligue
El flechazo
La sinergia
La aventura
La admiración
El consuelo
La compañía
La limitación

8. Progresión de la relación amorosa

Seducción, enamoramiento y amor
La pareja estable
Pareja desde la necesidad
Pareja desde la igualdad
Pareja desde la complementariedad

9. Las dificultades del amor

Los celos
La rutina
La infidelidad

10. El desamor

11. Epílogo para los amores del futuro

Nota a los lectores

Relación de figuras

Glosario de conceptos básicos

Libros del autor citados en el texto

❖ AGRADECIMIENTOS ❖

Decía mi abuela que «es de bien nacido ser agradecido» y como hace muchos años que nací creo que debo ser muy agradecido. Por eso, a la hora de presentar esta versión actualizada de mi libro más traducido, quiero recordar a todas las personas que, desde la lejana infancia a la reciente vejez, me han ayudado a andar por la vida hasta situarme donde estoy.

- A mis padres, tíos y abuelos por haberme querido y educado.
- A mis profesores y compañeros de estudio, porque ellos me enseñaron una parte importante de lo que sé.
- A mis primos y a todos mis amigos y amigas que, desde la infancia hasta hoy, me han enriquecido con su compañía.
- A mis compañeros y jefes de todos los trabajos que he desempeñado por cuenta ajena, porque gracias a ellos me decidí a trabajar por cuenta propia.
- A las mujeres que han sido importantes para mí y a aquellas que me han considerado importante para ellas.
- A mis alumnos y clientes, por todo lo que hemos aprendido y compartido juntos.
- A mis compañeros psicólogos, sexólogos y terapeutas de pareja por haber compartido inquietudes y proyectos.
- A las tres generaciones que forman mi familia por ser la base afectiva de mi presente y mi futuro.
- A todos los medios de comunicación por haber difundido mis libros y a los lectores por distinguirme con su atención.
- Y naturalmente a los maestros de la psicología que han inspirado mi obra y a los editores que me han permitido publicarla.

A todos ellos, presentes y ausentes, muchas gracias.

❖ INTRODUCCIÓN ❖

«Si no te quieren como tú quieres que te quieran,
¿qué importa que te quieran?»

Amado Nervo

Antes que nada y para situar el libro en su contexto, creo que sería conveniente precisar que se trata de un ensayo que pretende clarificar las claves psicológicas y emocionales que generan el enamoramiento y posibilitan su transformación en amor. Pero como las motivaciones son distintas en hombres y mujeres, y para evitar interpretaciones erróneas, quiero puntualizar que no he creado un tratado general del enamoramiento, sino una teoría funcional que sirve de guía para que las personas de ambos sexos puedan sentirse cómodas dentro del vínculo amoroso sin tener que renunciar a parte de sí mismas para conseguirlo.

Secularmente han sido las mujeres las que han sacrificado sus proyectos personales en beneficio de la estabilidad de la pareja, pero desde que han tomado conciencia de que amar no supone renunciar a la propia personalidad ni subordinarse a la ajena, las relaciones afectivas hombre-mujer han entrado en una fase crítica que solo podrá superarse desde la imaginación y la madurez.

Si tuviera que simplificar la dinámica tradicional del enamoramiento diría que el hombre tiende a tomar iniciativas para seducir y la mujer tiende a adoptar actitudes para enamorar. El hombre pide y la mujer concede. El hombre propone y la mujer decide. Esos han sido los roles del pasado y todavía siguen siendo los dominantes, aunque en estos inicios del siglo XXI nos encontremos en una situación de cuestionamiento y cambio que parece conducirnos hacia parámetros más simétricos e igualitarios.

Pero mientras ese cambio se produce o, más exactamente, para contribuir a facilitarlo, los hombres debemos revisar una serie de actitudes que ya no pueden mantenerse por la sencilla razón de que las mujeres ya no quieren aceptarlas. Esto hace que nos encontremos en una curiosa y paradójica situación que permite la siguiente formulación:

Mientras la mayoría de los hombres siguen buscando mujeres que ya no existen, casi todas las mujeres aspiran a encontrar hombres que todavía no existen.

Esa evidente contraposición entre las expectativas recíprocas es la que nos tiene sumidos en un clima de desorientación masculina y desencanto femenino que solo puede resolverse a través del cuestionamiento del esquema de relación machista, que gran parte del colectivo masculino sigue defendiendo y practicando en su propio beneficio.

El modelo de relación *hombre dominante-mujer dominada* está en regresión, pero la alternativa de un proyecto emergente, más simétrico e igualitario, todavía no está definido ni estructurado. Por eso debemos implicarnos todos en la búsqueda de un nuevo modelo de relación entre hombres y mujeres fundamentado en el valor de lo complementario, el respeto a la diferencia y el deseo de compartir.

Ese es, en el fondo, el principal objetivo de este libro: revisar atavismos largamente instaurados y ayudar a que los hombres del presente encuentren un nuevo modelo de relaciones amorosas que esté en sintonía con las necesidades y expectativas de las nuevas generaciones de mujeres que quieren vivir sin subordinaciones ni servidumbres el vínculo amoroso.

Hace ya medio siglo que el colectivo femenino empezó a cuestionar los roles que constreñían su libertad y la subordinaban al poder masculino, y lo hicieron tan bien que el hombre actual ha perdido sus referentes de comportamiento en las relaciones de género, sin disponer todavía de otras que le permitan adaptarse a la nueva situación.

Las relaciones hombre-mujer del futuro o serán simétricas o no serán. Termina el tiempo de las imposiciones y nace la época de las negociaciones. Se acaba el predominio masculino, pero tampoco sería bueno que empezara el femenino; por eso propongo un nuevo proyecto basado en la coordinación afectiva y el pacto emocional.

Para contribuir a esa armonización, para que los hombres sean capaces de entender que para enamorar a las mujeres de hoy ya no pueden ampararse en los privilegios del ayer, he escrito esta guía dedicada a los amores del futuro.

PRIMERA PARTE

UNA TEORÍA DEL ENAMORAMIENTO



EL ARTE DE ENAMORAR

«Si la belleza de tu rostro te abre las puertas,
la belleza de tus costumbres las mantendrá abiertas».

Tales de Mileto

Todos en mayor o menor grado, en algún momento de nuestra vida, nos hemos preguntado por qué unos hombres tienen más éxito que otros en sus relaciones con las mujeres, por qué a unos les resulta fácil enamorar y otros tienen que conformarse con el papel de pasivos espectadores del éxito ajeno.

La mayoría de las hipótesis que se barajan están poco documentadas y son demasiado simplistas ya que se limitan a hacer una valoración frívola del asunto asimilando el arte de *enamorar* al arte de *seducir*. Según los defensores de esta perspectiva, basta con decir a las mujeres lo que ellas necesitan oír para que el enamoramiento se produzca; pero quienes así piensan están confundiendo seducir con enamorar, y aunque ambos conceptos presentan aspectos comunes, no son la misma cosa. Por eso voy a definir operativamente los distintos significados para evitar equívocos y poder argumentar con precisión.

En psicología, una *definición operativa* es la convención aceptada de un determinado concepto dentro del marco de referencia en el que este va a ser utilizado. Y en este caso, para poder argumentar debidamente mi teoría del enamoramiento, es necesario diferenciar las tres variables que configuran la vivencia amorosa: *seducción*, *enamoramiento* y *amor*. Evidentemente, en la biografía de las personas es difícil discriminar dónde empieza una cosa y cuándo se convierte en otra. De ahí que para establecer criterios que nos ayuden a precisar el alcance y dinámica de los distintos componentes convenga, primero, aislar cada vocablo y clarificar su significado. A tal fin he consultado el diccionario y recopilado las siguientes definiciones:

- *Seducción*: Acción y efecto de seducir.
- *Seducir*: Engañar con arte y maña. / Embargar o cautivar el ánimo.
- *Enamoramiento*: Acción y efecto de enamorar o enamorarse.
- *Enamorar*: Excitar en uno la pasión del amor.
- *Excitar*: Mover, estimular, provocar, inspirar algún sentimiento, pasión o movimiento.
- *Pasión*: Inclination o preferencia muy viva de una persona a otra. / Cualquier perturbación o afecto desordenado del ánimo.
- *Amor* (De las diez significaciones distintas que figuran, he recogido las dos que se relacionan con el ámbito de este ensayo): Sentimiento que inclina el ánimo hacia

lo que le place. / Objeto de cariño especial para alguno.

Después de este recorrido semántico me siento más confuso que antes de iniciar la consulta. *Seducción* se asocia a engaño, *enamoramiento* nos remite a *enamorar* y *enamorar* nos conduce a *excitar la pasión del amor*; y al llegar al *amor* nos perdemos en una serie de matizaciones que poco tienen que ver con el fenómeno del enamoramiento. Por tanto, dejaré al margen las definiciones académicas y me centraré en la significación psicológica de cada uno de los sentimientos que quiero desarrollar; ya que, por suerte, *seducir* también se asocia a cautivar el ánimo.

Por eso les propongo que acepten, dentro del marco de mi argumentación, el significado de la definición operativa de los tres conceptos clave de mi teoría del enamoramiento:

Seducción

Ritual interactivo en virtud del cual una persona es capaz de provocar en otra interés sexual.

Enamoramiento

Fase inicial de un vínculo afectivo-sentimental-sexual de alta intensidad pasional.

Amor

Vinculación afectivo-sentimental-sexual que desea pervivir como proyecto estable.

Según la descripción de las tres vivencias que configuran el fenómeno amoroso, este ensayo debe servir para proyectar luz sobre varias cosas:

1. ¿Cuáles son los elementos que nos ayudan a seducir?
2. ¿Por qué razones el ritual de la seducción se convierte en enamoramiento?
3. ¿En virtud de qué requisitos el enamoramiento puede transformarse en amor?

Si consigo contestar adecuadamente estas preguntas les ayudaré a entender en toda su profundidad los sutiles y complejos mecanismos psicológicos que se activan en el fenómeno amoroso, y ustedes quedarán en condiciones de optimizar su capacidad de enamorar. Pero ya les anticipo que no existe un ritual mágico ni una fórmula infalible que garantice el éxito de la seducción. Por fortuna, hoy por hoy, y cada vez más, las

relaciones entre hombres y mujeres se producen en un marco de libertad de elección, en el que se ejerce el derecho de aceptación o rechazo según como evolucionen los primeros contactos. Por eso, lo único que puedo ofrecerles, desde mi ámbito de competencias, es una serie de reflexiones que les puedan servir de orientación para que los mensajes de seducción puedan cumplir su función sin generar daños ni desengaños.

La eficacia de un intento de seducción, como la de cualquier otra iniciativa de comunicación, requiere de la conjunción de dos variables que la facilitan. La primera depende del emisor y la segunda del receptor, y cada una de ellas, a su vez, está condicionada por múltiples factores que es necesario conocer si queremos influir en su desenlace. Evidentemente, no podemos controlar todas las variables implicadas en el proceso, pero precisamente porque no podemos controlarlas todas, voy a intentar que conozcan las máximas posibles para que puedan orientarlas con eficacia hacia los objetivos deseados. Ahora bien, deben tener presente que en lo relativo al arte de enamorar no existen reglas fijas ni métodos infalibles. Si existieran estaríamos hablando de *la ciencia* de enamorar. Pero como, por fortuna, el amor es uno de los pocos sentimientos que escapa a los dictados de la razón, no podemos recurrir a estrategias preconcebidas para alcanzar el éxito.

Para mejorar la capacidad de enamorar es más importante la forma de *ser* que la forma de *hacer*. Mejor dicho, lo importante es que la forma de *hacer* sea una consecuencia de la forma de *ser*. Por eso la pretensión de esta obra es facilitar que, desde los valores personales, cada cual aprenda a expresar lo mejor de sí mismo y al hacerlo mejore, implícitamente, su capacidad de seducción. La *ciencia* intenta apoyarse en valores objetivos y demostraciones empíricas, en cambio el *arte* es la expresión de valores innatos y conocimientos adquiridos a través del talento individual. Y en lo tocante a la facultad de enamorar, confío más en el arte que en la ciencia. Claro que eso nos obliga a buscar en *nuestro interior* los instrumentos que deben contribuir a mejorar la eficacia de la respectiva capacidad de relación personal, pero siempre es mejor depender de los procesos internos que de las convenciones externas.

La evolución lógica del planteamiento expuesto me lleva a formular la hipótesis básica en la que se apoya mi propuesta de un arte de enamorar basado en el mejoramiento personal:

**Las personas que enamoran
son las personas que se mejoran.**

En coherencia con este postulado, la capacidad de enamorar no es más que la expresión del crecimiento interno aplicado al ámbito de las relaciones sociales, de las cuales surgen las relaciones afectivas en función de la respectiva capacidad de atracción. Tengan presente esta idea y trabajen para desarrollar sus valores, porque quien mejora como persona gana atractivo y quien gana atractivo optimiza su capacidad de enamorar.

Las personas no nos quieren por lo que nosotros *necesitamos* de ellas sino por lo que ellas *encuentran* en nosotros. Si al relacionarnos conseguimos captar su atención y hacemos que se sientan cómodas y valoradas, es fácil que se inicie una corriente de simpatía de la que —de acuerdo con la respectiva orientación sexual— pueda surgir un sentimiento amoroso. No conozco mejor manera de enamorar que la de facilitar, con nuestra actitud, relaciones interesantes y agradables. Eso es lo que nos hace atractivos y esa es la primera facultad que debemos desarrollar.

Ahora bien, el perfil de atractividad presenta formulaciones distintas según se trate de hombres o mujeres. La belleza, la inteligencia o la sensibilidad, por citar solo tres de sus elementos constitutivos, son valorados de distinta manera según el sexo de quien detenta el atributo y ello nos impide realizar un tratamiento unitario del tema.

Ante la disyuntiva de elección entre una versión femenina o masculina de este ensayo he optado por un planteamiento que, partiendo del estudio de la atractividad masculina, genere una triple utilidad:

1. Que sirva para que los hombres revisen sus actitudes sexistas y aprendan a relacionarse mejor con las mujeres.
2. Que sirva para que las mujeres sepan detectar a los hombres que quieren establecer con ellas un código de relación amorosa más cálido y menos sexista.
3. Que sirva para crear, entre ambos géneros, un nuevo paradigma relacional más simétrico e igualitario.

Y para conseguir estos tres objetivos, la primera y principal prioridad es averiguar cuáles son las apetencias, necesidades, gustos y criterios de las mujeres de hoy, en relación con el tipo de hombre con el que desean relacionarse. Por eso, decidí investigar los rasgos que hacen que un hombre resulte atractivo desde el punto de vista de sus naturales evaluadoras y destinatarias: las mujeres.

EL HOMBRE ATRACTIVO

Atractivo no es lo mismo que guapo, interesante o seductor, aunque tenga que ver con todo ello. De ahí que, para precisar el concepto, realicé durante cinco años un estudio de campo solicitando el parecer femenino sobre los rasgos que configuran la atraktividad masculina.

En la encuesta participaron un total de mil mujeres entre los veinte y los cincuenta años, que cumplimentaron un sencillo formulario con la siguiente pregunta:

¿Qué características debe poseer un hombre para resultar atractivo?

Cite las tres más importantes:



Naturalmente, entre las tres mil respuestas obtenidas había atribuciones para todos los gustos, pero más allá de calificativos anecdóticos como resultón, majo, pijo, excéntrico o supermán sexual; lo importante es que los resultados mostraron una predominancia absoluta de valores esenciales, susceptibles de ser desarrollados voluntariamente. Y puesto que mi pretensión era que la investigación, además de dibujar un perfil de la atraktividad masculina, sirviera también para que los hombres tomaran conciencia de la posibilidad de desarrollar aquellos atributos que les pueden hacer más deseables, agrupé los resultados en cuatro categorías de rasgos que, por ser suficientemente homogéneas y descriptivas, permiten sacar conclusiones útiles para todos los que opinamos que *mejorar es un buen camino para enamorar*.

| CATEGORÍAS ESTABLECIDAS | FRECUENCIA ACUMULADA |
|-------------------------|----------------------|
| Valores personales | 1362 |

| | |
|---|--------------|
| Tendencias actitudinales | 801 |
| Características físicas y aspecto externo | 654 |
| Circunstancias económicas | 183 |
| TOTAL ATRIBUTOS RECOGIDOS | 3 000 |

Después de realizar la atribución de rasgos y frecuencias en las cuatro categorías establecidas, diseñé un *perfil de atraktividad masculina* que puede considerarse fiable porque —aunque la muestra es reducida— los resultados obtenidos se corresponden con otros referentes empíricos que he recopilado, en los ámbitos clínico, divulgativo y docente, durante cuarenta años de ejercicio profesional. Veamos, por tanto, cual es el perfil del hombre atractivo según el criterio de las mujeres de hoy.

| PERFIL DE ATRACTIVIDAD MASCULINA | | |
|---|---|---|
| % | CATEGORÍAS SISTEMATIZADAS | RASGOS PREDOMINANTES |
| 45,4 | Valores personales | Inteligencia Simpatía Personalidad |
| 26,7 | Tendencias actitudinales | Cariñoso Sincero Comprensivo |
| 21,8 | Características físicas y aspecto externo | Atractivo/Guapo Ojos/Mirada Presencia/Higiene |
| 6,1 | Circunstancias económicas | Buena posición Dinero Solvente |

Figura 1. *Perfil de atraktividad masculina.*

La primera y estimulante conclusión de la lectura del perfil es la abrumadora mayoría alcanzada por los valores personales, que todavía se acentúa más si añadimos las

tendencias actitudinales, ya que estas no son más que la expresión relacional de esos valores.

Por tanto, y resumiendo, parece que la importancia de lo psicológico frente a lo físico es prácticamente de 3 a 1. O dicho de forma más clara: 3/4 partes de los atributos que configuran la atraktividad masculina son psicológicos y 1/4 parte físicos, aunque también es cierto que en esta variable observé dos peculiaridades que conviene resaltar. La primera, es que las mujeres más jóvenes daban mayor importancia al atractivo físico que las mujeres de mayor edad. Y la segunda, es que en todas las edades la fealdad del hombre jugaba a la contra. De ello podemos concluir que el atractivo físico masculino no es el principal factor de enamoramiento para las mujeres, siempre y cuando su presencia física sea lo suficientemente aceptable como para que la mujer pueda valorar los demás atributos.

En consecuencia, basándome en la evidencia de que es más fácil desarrollar valores psicológicos que mejorar el aspecto físico estoy en condiciones de formular una teoría de la atraktividad, de esperanzadoras consecuencias para nuestro género, que me permito enunciar de la siguiente forma discursiva:

- a) Si la atraktividad masculina depende más de aspectos psicológicos que físicos,
- b) y los aspectos psicológicos permiten un mayor margen de cambio a través de la acción voluntaria,
- c) es lógico concluir que todo hombre puede mejorar su atractivo desarrollando sus virtudes y moderando sus defectos.

Esta teoría de la atraktividad abre un reto de incalculables consecuencias para la población masculina porque obliga al hombre a responsabilizarse de su propia suerte en el ámbito amoroso. Tener éxito en el amor no depende ya de ser un seductor a la manera de Don Juan o Casanova, sino del desarrollo adecuado de la personalidad. Porque ahora, después del estudio realizado, estoy en condiciones de definir la *atraktividad* como la *capacidad de despertar el interés ajeno como consecuencia del desarrollo adecuado de los valores propios*. Y como cada uno de esos valores puede potenciarse, a través de la acción voluntaria del individuo, podemos deducir, con toda lógica, que *quien es capaz de mejorar es capaz de enamorar*.

Desarrollemos, pues, los distintos rasgos básicos de la atraktividad y veamos cómo podemos favorecer su emergencia, partiendo de la clasificación establecida en el estudio.

Inteligencia

¿Qué es la inteligencia? ¿A qué se refieren las mujeres cuando la sitúan en la cima de la atraktividad masculina? Eso es lo primero que debemos clarificar si aspiramos a servirnos de ese atributo para mejorar nuestro atractivo.

Es difícil definir el concepto porque el intento termina siendo tautológico. Cuando a Alfred Binet (creador de las primeras pruebas psicométricas sobre la inteligencia) le pidieron una definición, contestó: «la inteligencia es lo que miden mis tests». La anécdota sirve para ilustrar la dificultad de describir una abstracción que solo puede ser comprendida desde sí misma. Solo podemos entender lo que es la inteligencia a partir del propio atributo, por tanto la inteligencia es lo que nos permite saber que somos inteligentes, pero como este planteamiento nos conduciría a un callejón sin salida, será mejor precisar la significación del concepto desde su función y utilidad práctica.

La acepción de inteligencia que más me gusta es la que la define como *la capacidad de adaptación a un medio hostil*. En ese sentido la inteligencia se asocia a la facultad de resolver situaciones nuevas por medio del ejercicio de la lógica. Pero tampoco es este el aspecto de la inteligencia que enamora a las mujeres, sino el de su adecuada aplicación a la relación social. El hombre que resulta atractivo es el que entiende pronto las cosas y sabe resolverlas, el que toma iniciativas, el que analiza situaciones y actúa en consecuencia, el que comprende los argumentos ajenos y sabe estructurar los propios; pero sobre todo, el que utiliza el intelecto para tender puentes en lugar de levantar muros. Ése es el hombre que gusta a las mujeres.

La inteligencia es un arma cargada de futuro. Quien la utiliza para hacer sentir inferiores a los demás, se aísla socialmente. Pero quien la emplea en mejorar su capacidad de comunicación, encuentra en ella a la mejor embajadora del éxito social. Decida usted hacia donde quiere orientar su inteligencia.

Habrán observado que me estoy refiriendo a la inteligencia como «cualidad» sin mencionar sus aspectos cuantitativos. La razón de esta omisión obedece a la clara intención de dejar patente que la inteligencia nos beneficia más por su calidad que por la cantidad. En consecuencia, desde un punto de vista social lo importante no es ser *muy* inteligente sino *buen* inteligente. Conozco a personas cuyo alto coeficiente intelectual solo les sirve para ofender sutilmente a los demás y conozco a otras, menos dotadas, que tienen la virtud de convertir su inteligencia en energía positiva al servicio de la comunicación interpersonal. Por consiguiente, quien desee mejorar su capacidad de enamorar más que *preocuparse* por la magnitud de su inteligencia debe *ocuparse* en hacer un buen uso de ella.

Simpatía

Después de la inteligencia esa es la virtud que más valoran las mujeres. Veamos, por tanto, en qué consiste y cómo podemos potenciarla.

Etimológicamente, la palabra simpatía deriva del griego *syn* (con) y *pathein* (sentir), por tanto en sus orígenes significaba *sentir-con* o sea *compartir un sentimiento*. Esta acepción es muy parecida a la semántica actual que la define como *inclinación o afecto natural que experimenta una persona respecto a otra* y de la cual surge, por extensión, su variante interactiva que puede definirse como *capacidad de despertar el interés ajeno a través del ejercicio del ingenio y el don de gentes*. Esta versión social de la simpatía es la que favorece el éxito en las relaciones interpersonales y es, por consiguiente, la que conviene analizar aquí.

Según entiendo, la simpatía es una consecuencia actitudinal de determinados aspectos de la inteligencia y el carácter de las personas. Para ser simpático hay que ser inteligente aunque, naturalmente, no todos los inteligentes son simpáticos. La simpatía es un derivado de la inteligencia verbal, la habilidad social y la capacidad de adaptación al entorno. La persona simpática sintoniza rápidamente con las circunstancias que componen una determinada situación y tiene la virtud de reaccionar de forma versátil a los estímulos del medio, lo cual le permite tomar iniciativas y hacer intervenciones que son bien aceptadas por los demás.

Junto a esa inteligencia social constructiva y la facilidad de palabra, para ser simpático es necesario poseer también una determinada estructura caracterial cuyo perfil se corresponde con el concepto junguiano de *extroversión*. Se considera extrovertida a la persona abierta y comunicativa que orienta una parte importante de sus intereses hacia los contactos con el mundo externo y las relaciones interpersonales. Evidentemente eso no supone falta de inquietudes internas, sino, más bien, que una parte sustancial de ellas las proyecta hacia el exterior en forma de mensaje comunicativo que favorece su éxito social.

En consecuencia, y de acuerdo con lo expuesto, puede deducirse que quien orienta constructivamente su inteligencia y tiene un carácter extrovertido es fácil que resulte simpático. Ahora bien, los que no posean ese perfil no están condenados al aislamiento social ni al fracaso amoroso, simplemente tendrán que rentabilizar otras características de su persona que puedan transformarse en atraktividad. Cada cual debe enamorar desde sus valores distintivos, aunque ello no implica renunciar a mejorar el margen de sociabilidad que su potencial le permita. No todos somos extrovertidos pero todos podemos ganar habilidades sociales. No todo el mundo es simpático pero cada cual puede cultivar su simpatía, porque lo que sí poseemos todos es la capacidad de mejorar y esa facultad es el hierro en el que se forja el tercer valor de la atraktividad: la personalidad.

Personalidad

La personalidad, entendida como expresión de la idiosincrasia particular de cada cual, no es en sí misma un factor de atractividad porque es común a todos los individuos. No son los aspectos generales de la condición de persona los que nos hacen atractivos, sino aquellos que, siendo distintivos, nos hacen singulares en positivo.

Decir que toda persona tiene personalidad es una obviedad tan clara, que nos hace olvidar, con demasiada frecuencia, otra realidad igualmente evidente y más trascendente: la facultad de mejorar voluntariamente la personalidad. Si tomamos conciencia de esta posibilidad, nuestra capacidad de enamorar aumentará de forma significativa, porque quien mejora su personalidad resulta más atractivo y quien resulta más atractivo tiene más éxito en sus relaciones.

No es necesario realizar otra encuesta para decir que las mujeres prefieren la madurez a la inmadurez y el equilibrio al desequilibrio; y lo mismo ocurre con la simpatía, la inteligencia o cualquiera de los atributos citados como componentes de la atractividad. Cuando una mujer valora la *personalidad* de un hombre no se está refiriendo a su condición de persona, sino a los atributos que le otorgan un valor especial. Puede ser la bondad, la seguridad, la comprensión, la honestidad o cualquier otra de las características positivas que configuran su identidad. Lo importante es que el conjunto resultante le confiera un singular atractivo.

No todos gustamos por las *mismas* cosas pero todos podemos gustar por *alguna* cosa. La simpatía es un valor positivo pero también puede serlo la seriedad. La inteligencia es muy valorada, pero solo cuando se expresa adecuadamente, y lo mismo le ocurre a la sensibilidad o a la sinceridad. Hay sensibilidades que gustan y otras que empalagan, hay sinceridades que cautivan y otras que ofenden. La clave de la personalidad atractiva no reside tanto en la magnitud objetiva de sus valores, como en su utilización productiva. Cualquier virtud puede convertirse en defecto si no la acompaña el don de la oportunidad. Por eso una personalidad no resulta del todo atractiva hasta que no incorpora la sabiduría y la ponderación. *Sabiduría* para orientar constructivamente los valores y *ponderación* para utilizarlos en la proporción adecuada. La persona nace pero la personalidad se hace. Mejor dicho, puede hacerse. Tenemos la facultad de construirnos pero la obra resultante dependerá, muy mucho, del modelo que seamos capaces de escoger. Si acertamos en el diseño, conseguiremos dos cosas de enorme valor. La primera, gustarnos a nosotros mismos y la segunda, gustar a los demás. Ese es el gran beneficio secundario del automejoramiento y de él puede esperarse una gran rentabilidad social.

El actor Jorge Termes, un buen amigo recientemente fallecido, dotado como estaba

de grandes dosis de mundología por haber sabido integrar adecuadamente su agitada vida sentimental, decía que la atraktividad era una cuestión de *aritmética*. Según él, solo era cuestión de sumar y restar. Se suman los atributos positivos que uno posee, se restan los negativos y el saldo resultante indica el atractivo de cada cual.

Es una original y acertada forma de hablar del fenómeno de la atraktividad. Realmente la dialéctica intrapsíquica que permite el enamoramiento funciona como una compleja y confusa red de sumas y restas, de valores personales y variables relacionales que generan lo que los psicólogos cognitivo-conductuales definirían como refuerzos positivos y negativos. Cuanto más refuerzos positivos seamos capaces de emitir, más atractivos resultaremos y más éxito tendremos en nuestros acercamientos afectivos. Lo que ya resulta más complejo es precisar qué valores son susceptibles de convertirse en generadores de mensajes positivos y hasta qué punto somos capaces de transmitirlos.

Hasta ahora he hablado de la inteligencia, la simpatía y la personalidad, y he descrito cómo cada una de las tres características ayuda a configurar el atractivo masculino, aunque conviene puntualizar que cualquier atributo, por positivo que parezca, puede perjudicarnos si no lo utilizamos de forma oportuna. Las exhibiciones innecesarias de inteligencia pueden ser recibidas como muestras de pedantería, las de simpatía como frivolidad y las de personalidad como prepotencia. Por eso, quien tiene más éxito en las relaciones amorosas no es aquel que posee valores *extraordinarios*, sino aquel que sabe dotarse del sentido común suficiente para utilizar adecuadamente los *ordinarios*.

La personalidad que enamora es la de quien hace sentir cómodas a las personas que le rodean. La simpatía que enamora es la que hace sonreír, sin ofender. Y la inteligencia que enamora es la que sirve para utilizar de forma constructiva todos los demás valores personales.

LA INTELIGENCIA QUE ENAMORA

Cuando pregunto a las mujeres por qué se enamoran de tal o cual hombre, recibo siempre las mismas respuestas:

«Me gusta su forma de ser».
«Estoy a gusto con él».
«Me hace sentir bien».

Con estas u otras palabras, de significación semejante, definen las féminas el origen de su enamoramiento. Habré hecho esta pregunta miles de veces y siempre recibo uno de esos mensajes. Ahora bien, ¿son realmente distintos los tres argumentos? Desde un punto de vista motivacional, puedo afirmar que *no*. Ni son distintos ni son tres, sino que expresan *conjuntamente* la dinámica del enamoramiento desde cada una de las partes que lo componen.

Secuencialmente, el enamoramiento, tal como lo vive la mujer, puede describirse de la siguiente manera: primero surge la atracción, después viene la comunicación y si se siente respetada y valorada, se produce el enamoramiento. Describiendo el fenómeno de acuerdo con las claves verbales utilizadas podemos establecer las siguientes equivalencias:

| FRASE ENUNCIATIVA | SENTIMIENTO ASOCIADO |
|--------------------------|----------------------|
| Me gusta su forma de ser | Atracción |
| Estoy a gusto con él | Comunicación |
| Me hace sentir bien | Valoración |

Aunque es la percepción conjunta de las tres sensaciones la que provoca la emergencia del enamoramiento, la secuencia de aparición puede variar según el contexto

en que se produzca la interacción. La dinámica *atracción-comunicación-valoración* es la más frecuente entre personas que contactan sin conocerse previamente, pero en otras circunstancias puede ser la buena comunicación o la valoración la que genere la atracción.

Desde el punto de vista emocional es difícil parcelar la experiencia porque cada uno de los tres aspectos interactúa con los demás y genera la sensación *global* de enamoramiento. Evidentemente la mujer no está analizando constantemente el origen de sus sentimientos, pero sí está recibiendo el mensaje de las sensaciones que hemos sintetizado en las frases enunciativas. Y lo está recibiendo de un hombre concreto que se acredita, ante ella, a través de sus actitudes y conductas. Por tanto, quien sea capaz de provocar las respuestas descritas estará habilitado para ejercer, con eficacia, el arte de enamorar.

Ahora bien, y ahí radica la dificultad de la fórmula, es poco probable que podamos transmitir ese mensaje sin reunir las condiciones que pueden originarlo. Nadie puede *dar* lo que no *tiene*. Es difícil transmitir en positivo si uno es negativo, es difícil estar a gusto con quien no se gusta y es difícil que los demás acepten lo que a nosotros mismos nos desagrada. Por eso *la inteligencia que enamora* es la que dimana de las personas que previamente la han utilizado para mejorarse.

La inteligencia es una facultad potencialmente positiva, pero no *intrínsecamente* buena. Hay personas (más de las deseables) que la utilizan de forma destructiva y hay personas (menos de las necesarias) que la convierten en una herramienta al servicio de las interacciones positivas. Normalmente cuando calificamos a alguien de positivo o negativo nos estamos refiriendo, sin saberlo, a individuos que están orientando constructiva o destructivamente la inteligencia. Para que ustedes puedan identificarles e identificarse pueden ver en la siguiente figura cuáles son las expresiones más características de ambas orientaciones.

| INTELIGENCIA CONSTRUCTIVA | INTELIGENCIA DESTRUCTIVA |
|--|---|
| ACTITUD RELACIONAL | ACTITUD RELACIONAL |
| <ul style="list-style-type: none"> • Escuchan más de lo que hablan. • Aceptan más críticas de las que emiten. • Son permisivos con el comportamiento ajeno y exigentes con el propio. • Detectan fácilmente los valores ajenos. • Procuran modelarse a sí mismos y tienden a apreciar a los demás. • Tienden a mantener relaciones simétricas. | <ul style="list-style-type: none"> • Hablan más de lo que escuchan. • Emiten más críticas de las que aceptan. • Son exigentes con el comportamiento ajeno y permisivos con el propio. • Detectan fácilmente los defectos ajenos. • Se erigen como modelo y tienden a menospreciar a los demás. • Tienden a establecer relaciones jerarquizadas y de predominio. |

Figura 2. Rasgos de inteligencia constructiva y destructiva.

Podríamos seguir estableciendo pares antinómicos, pero creo que los señalados permiten identificar perfectamente el tipo de comportamiento que estamos utilizando en nuestras relaciones.

Supongo que, sobre el papel, nadie desea actuar según el esquema de la inteligencia destructiva. Es más, muchos de ustedes se preguntarán: ¿cómo es posible que alguien inteligente pueda comportarse de esa manera? La respuesta es simple: *actúa así todo aquel que lo necesita*. Y lo necesita quien, para afirmarse ante los demás, en lugar de escoger la vía de la superación personal, elige el camino estéril de intentar compensar su sentimiento de inferioridad con rasgos de aparente seguridad. Una frase del gurú Sri Yukteswar ilustra perfectamente el móvil de tales comportamientos: «Hay personas que tratan de ser altas cortando la cabeza a los demás». En cambio, hay otras —añado yo— que *procuran crecer dando agua a todas las raíces*.

Esa es la inteligencia que enamora, la que entiende que su misión no reside en eclipsar la ajena, sino en desarrollarse a sí misma. La que sabe que es mejor comprender que ofender y puede aceptar al prójimo porque no espera de él más que compartir las

cosas comunes sin imponerse ni subordinarse. Esa es la inteligencia que permite que en su seno germinen todos los valores que hacen mejorar a la persona y la dotan de un atractivo singular.

LOS VALORES PERSONALES

Todos tenemos virtudes y defectos, todos tenemos características positivas y negativas, y todos tenemos, también, la posibilidad de desarrollar unas y moderar las otras. Pero para conseguirlo hace falta intentarlo y para intentarlo necesitamos detectar, primero, cuáles son los atributos de nuestra personalidad que queremos cambiar.

Nadie puede modificar *toda* su personalidad pero todos podemos cambiar *algo* de ella. Y en ese margen que existe entre el todo y el algo debemos apoyar nuestro esfuerzo para encontrar la manera de activar los mecanismos que conducen a la superación personal.

Desarrollar valores depende de nuestra voluntad, moderar defectos depende de nuestra iniciativa, pero a veces nos falta *la voluntad de tomar la iniciativa*. Una de las características más nefastas de nuestro modelo de civilización es la falta de voluntad. Falta voluntad para hacer las cosas que debemos hacer y nos sobra capacidad para lamentarnos de cosas que podríamos resolver si nos aplicáramos a la labor. Esa es una de las muchas incongruencias que debe afrontar la persona que aspira al desarrollo óptimo de sus potenciales.

Mi apreciado amigo y reconocido dramaturgo Alberto Miralles (1940-2004) solía decir que «para llegar a la Luna no podemos tener como meta el campanario». Es un consejo que me ha prestado grandes servicios. Para hacer cosas grandes no basta con pequeños esfuerzos y no hay empresa de mayor magnitud que el desarrollo de los valores personales. Por eso, quien toma la determinación de mejorarse obtiene una triple rentabilidad. La primera, sentirse protagonista de su propio destino. La segunda, disfrutar del rédito que la mejora produce en su autoestima. Y la tercera, ganar atractividad, porque nada resulta tan seductor como el comportamiento que dimana de una personalidad en crecimiento. Cuando uno desarrolla sus valores gusta más *aunque no se lo proponga*. Pero si la motivación es *intencional*, mejor todavía, porque el deseo de agradar, debidamente orientado, puede convertirse en un eficaz activador del perfeccionamiento personal.

El propósito de mejorar, para gustar a los demás, es una de las motivaciones más naturales, lícitas y frecuentes que inspiran el comportamiento humano. A todos nos gusta gustar. Es un deseo ancestral arraigado en la naturaleza del género humano. Lo que ya

no nos gusta tanto es realizar el esfuerzo que facilita la consecución del objetivo. Preferimos invertir nuestro tiempo en *reclamar* que nos quieran en lugar de *dedicarlo a hacernos dignos de ser queridos*, que es la única vía segura de conseguirlo.

Quien se mejora gana autoestima, la autoestima da seguridad, la seguridad confiere atractivo y el atractivo propicia el éxito en las relaciones afectivas. Esa es la dinámica de la superación personal que podemos aplicar al ámbito de la capacidad de enamorar. El camino es claro pero no tiene acceso directo, porque nos falta saber a través de qué conductos podemos alcanzar esa mejora que nos franquea el paso.

Muchas personas quieren mejorarse pero no pueden, muchas personas desean perfeccionarse pero no saben.

¿Cómo conseguirlo? Esa es la pregunta que más veces me han hecho en mi vida profesional. Cómo asimilar una separación, cómo recuperar un amor, cómo ganar seguridad, cómo vencer un complejo, cómo superar una dependencia y, en definitiva, cómo encontrar la manera de alcanzar el bienestar y el equilibrio interior. Y mi respuesta siempre es la misma: *No conozco recetas milagrosas sino formas artesanales, no conozco caminos previamente marcados sino senderos personales*. Siento defraudar a quienes esperan una solución fácil porque lo único que puedo ofrecerles es una propuesta basada en el espíritu de superación y el trabajo constante.

Mi fórmula para mejorar y resolver conflictos consiste en incorporar una idea clara a los respectivos estilos de vida:

**Para estar contentos de cómo somos
debemos quedar satisfechos de lo que hacemos.**

Esta máxima sintetiza la dinámica actitudinal que conduce a la seguridad y confiere a la personalidad un plus de atractividad que optimiza las posibilidades de éxito en las relaciones humanas en general y en las amorosas en particular.

Como se deduce de su enunciado, no es una pócima mágica pero les garantizo que su efecto es taumatúrgico. El razonamiento tiene una lógica tan evidente que no requiere mayor argumentación. Lo complejo de esta premisa no es su comprensión, sino su *acción*, porque para que resulte eficaz precisa de unas determinadas prácticas conductuales que conducen, paso a paso y con el tiempo, al desarrollo óptimo de las capacidades personales.

A esas prácticas las he denominado *conductas de autoafirmación*. Y tengan la seguridad de que a través de ellas cualquier mejoramiento es posible y cualquier proyecto realizable. Las conductas de autoafirmación son para el comportamiento lo que la inteligencia constructiva para la personalidad: *la mejor manera de mejorar y de ganar atractivo durante el proceso*.

Las conductas de autoafirmación

Para situar la importancia de este tipo de conductas me remitiré a la definición que de ellas hacía cuando en mi segundo libro *La felicidad personal* acuñé este concepto para referirme a la estrategia más eficaz que conozco para ganar autoestima y mejorar el autoconcepto. Allí decía:

Las conductas de autoafirmación son una especie de «gimnasia mental» que nos ayuda a activar las reservas de potencial psicológico que tenemos inhibido. Cuando al hacer o decir algo nos sentimos más auténticos, sinceros, autónomos, honestos, congruentes o positivos, estamos desarrollando una conducta de autoafirmación.

Las conductas de autoafirmación pueden darse por acción u omisión, por hacer o dejar de hacer algo. Para un fumador que decide dejar el tabaco, el no fumar es una conducta de autoafirmación, al igual que puede serlo para un tímido confesar sus sentimientos a la persona amada. En el primer caso, estamos ante una conducta de autoafirmación por omisión, no fumar. En el segundo, la autoafirmación es activa y reside en la propia acción de declarar los sentimientos. Son, por tanto, conductas de autoafirmación todos aquellos comportamientos voluntarios que, al ser realizados, producen la sensación de que la persona es protagonista activa de su destino y agente fundamental de un proceso de crecimiento interno que en sí mismo resulta gratificante.

(*La felicidad personal*, pp. 181-182)

Creo que la descripción es suficientemente clara como para que no precise de mayor ampliación, no obstante y como algunas personas han tenido una cierta dificultad inicial en su aplicación, me voy a permitir añadir cinco reflexiones orientadas a favorecer su praxis:

1. Piense que el comportamiento está impregnado de determinadas inercias que dificultan los proyectos de cambio.
2. En consecuencia, la incorporación de nuevas pautas requiere del esfuerzo y la determinación suficientes para contrarrestar esas inercias previas.
3. Todo cambio de comportamiento genera dudas sobre su idoneidad y vencerlas produce cierta ansiedad que debe estar dispuesto a soportar.
4. Para evitar descompensaciones y ansiedades innecesarias procure dosificar su esfuerzo. Márquese metas asequibles y oriéntese progresivamente hacia ellas.

- Tenga presente que la satisfacción que produce la práctica y los logros de las
5. conductas de autoafirmación, compensa sobradamente el esfuerzo invertido en su realización.

Espero que estos puntos de apoyo le ayuden a vencer a los dos grandes enemigos del mejoramiento personal: *el miedo al cambio y la falta de voluntad*. Sabemos que cualquier modificación de conducta tropieza siempre en esas piedras, pero también sabemos que pueden apartarse del camino. Confíe en sus fuerzas y crea en sus posibilidades porque, como decía Emerson, «la confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito». Confianza en sí mismo y voluntad para activar sus capacidades a través de las conductas de autoafirmación, esa es la estrategia que ayuda a desarrollar los aspectos psicológicos que influyen positivamente en el atractivo personal.

Ya tiene usted el método, ahora solo falta aplicarlo y la capacidad de enamorar irá tomando la forma adecuada. Inteligencia, simpatía, personalidad y todos los demás valores esenciales son los componentes de la arcilla con que debe modelarse el hombre atractivo. Solo hay un pequeño inconveniente: *no existe un modelo externo*. Cada uno debe hacerse a sí mismo, desde sí mismo y para los demás, ese es el reto que debe asumir quien desee mejorar.

Contenido o continente, interior o exterior, esencia o apariencia, físico o psíquico, cuatro maneras distintas de referirnos a la necesidad de establecer unas prioridades de intervención. Pero plantear dicotómicamente la elección de los aspectos que cada uno puede mejorar es crear una dialéctica tan estéril como innecesaria. La persona es fondo y forma, cuerpo y mente, materia y espíritu, y la opción que yo propongo no es parcelar, sino adicionar. Mi teoría del mejoramiento personal no pretende privilegiar unos aspectos en detrimento de otros, sino dejar claro el margen de acción que permite cada uno.

Todos los valores citados y cualquier otro que pueda plantearse es susceptible de ser cultivado, porque una de las propiedades básicas de la naturaleza humana es la de su capacidad de aprendizaje, aunque nuestra determinación genética es mucho más rígida en lo físico que en lo psíquico. Por eso, el margen de mejora es más amplio en lo psicológico que en lo corporal.

Esa limitación no significa que deba dejarse de lado el aspecto físico ni los valores estéticos. Recuerde que ocupan el cuarto lugar en la encuesta de atractividad y que cobran un valor primordial en la fase inicial de cualquier relación, porque para que descubran los valores *internos* deben conocer primero a la persona y para que deseen conocerla su imagen ha de causar buena impresión.

Por esa razón, es importante plantear la necesidad de mejorar en lo posible el

atractivo físico. Ciertamente el margen de acción es limitado, porque la estructura corporal, la estatura y los rasgos faciales, por citar tres aspectos fundamentales, no son modificables por medios naturales, pero aun así nos queda siempre la alternativa de intervenir en cuestiones de peso, tono muscular e imagen psicoestética. En consecuencia, la propuesta de ganar atractivo a través del mejoramiento personal quedaría incompleta si, después de referirme a los aspectos psíquicos, dejo de lado los físicos por resultar menos asequibles. Lógicamente, no pueden pedirse peras al olmo, pero cada árbol puede aspirar a presentar el mejor aspecto que su naturaleza le permita.

EL ATRACTIVO FÍSICO

Quizá la diferencia esencial entre el atractivo femenino y masculino es el distinto valor que en ambos sexos se otorga al aspecto físico. Como habrá podido comprobar en la encuesta que sirve de soporte al perfil de atractividad masculina, la belleza aparece en un discreto tercer puesto y con una formulación un tanto abstracta, en la que se incluyen los ojos y la mirada, y donde la palabra *guapo* ocupa un modesto lugar asociado a la buena presencia.

Evidentemente, eso no quiere decir que las mujeres no sean sensibles a la satisfacción que produce la visión de un cuerpo bien moldeado o unos rasgos faciales que desprendan esa armonía a la que denominamos belleza. Ocurre, simplemente, que ellas, desde la sensibilidad que les es propia, tienen una noción del atractivo que trasciende los aspectos meramente estéticos.

Haciendo una valoración comparativa me permito afirmar que *la percepción masculina del atractivo femenino está mucho más ligada a lo estético que la percepción femenina del atractivo masculino*. Las mujeres también aprecian el valor de lo físico pero, por fortuna para muchos de nosotros, saben relativizarlo. La mayoría de los hombres, para desear intimar con una mujer, tienen suficiente con valorar su belleza. En cambio la mujer, para aceptar a un hombre, es más dada a establecer un segundo nivel de comunicación en el que incluye aspectos de sintonía interactiva y perfil caracterial.

Describiendo el proceso en clave más sexualizada, es fácil observar cómo lo frecuente, en el hombre, es que el deseo conduzca al enamoramiento, cuando en la mujer, por contra, es más común que sea el enamoramiento el que despierte el deseo. Por eso ellas tienen más interés en cuidarse físicamente y mantenerse bellas. Saben que si no despiertan el deseo difícilmente surgirá el enamoramiento.

Sin embargo, esos mismos hombres que privilegian la importancia de la belleza como aspecto esencial del atractivo femenino, suelen ser los menos exigentes a la hora de cuidar su propia imagen. En este como en muchos otros campos, todavía son demasiados los hombres que siguen practicando la doble moral de permitirse licencias donde a ellas les exigen esfuerzo. La mujer, además de estar guapa y mantenerse joven, debe aceptar que los hombres sean menos guapos y menos jóvenes, al menos esa ha sido la pretensión de la cultura sexista dominante.

Pero los tiempos cambian y una de las cosas que está cambiando es esa injusta situación. Cada civilización, cada cultura, cada generación incorpora a su época determinados elementos que la hacen distinta a la anterior. Hemos heredado un sexismo de inspiración masculina y nos encontramos con unas mujeres que ya no lo aceptan. Sabemos que debe crearse un nuevo esquema de interacción pero no acertamos a construirlo. Se supone que los hombres debemos desprendernos de ciertos privilegios, pero nos cuesta renunciar a ellos. Esa es la tarea pendiente del varón contemporáneo que además, y por si fuera poco, observa con pavor cómo los cánones estéticos que había creado, para que los cumpliera la mujer, empiezan a volverse contra él.

Los cuerpos «danone» se valoran en ambos sexos, los pectorales y nalgas tersas también, y el desnudo masculino empieza a prodigarse y cotizarse casi tanto como el femenino. Por primera vez en la historia, el cuerpo del deseo tiene dos sexos y el hombre empieza a ser considerado como sujeto sexual desde parámetros meramente estéticos. Eso no quiere decir que debemos convertirnos en esclavos de la imagen, como hemos exigido a las mujeres, pero nos conviene tomar conciencia de la necesidad de cuidar el cuerpo. Nosotros también podemos vigilar el peso y entretenernos en averiguar qué prendas nos sientan mejor o qué color nos favorece más. En suma, y en lo tocante al atractivo físico, los hombres debemos aprender a exigir menos y a *exigirnos* más. Ya es hora de que caigamos en la cuenta de que las mujeres atractivas también desean encontrar valores estéticos en el atractivo masculino.

Aristóteles decía que la mejor tarjeta de presentación para una mujer es su belleza; espero que los filósofos del futuro hagan extensivo el axioma a todas las personas. Será un buen indicio de que estamos superando los prejuicios sexistas, y de que nos orientamos hacia una nueva escala de valores más justa, donde hombres y mujeres solo se pedirán, unos a otros, lo mismo que estén dispuestos a ofrecer.

El amor supone deseo de convivir con espíritu de compartir y para alcanzar tal objetivo debemos empezar por sentar las bases de un nuevo código de comunicación, en el que los componentes de ambos géneros encuentren más razones para coincidir que para discrepar y orienten su esfuerzo *hacia el propio cambio en lugar de pretender el ajeno*. El día que tomemos conciencia de que nadie puede cambiar a los demás, pero todo el mundo puede mejorarse a sí mismo, las relaciones amorosas entrarán en una fase de mayor plenitud porque cada cual aportará sus valores, en lugar de esperar que sea el otro el que aporte lo que a él le falta.

Una vez ha quedado claro que el arte de enamorar tiene mucho que ver con la capacidad de mejorar, creo que ha llegado el momento de arrojar algo de luz sobre el sugestivo, complicado y apasionante mundo de las relaciones amorosas, describiendo las claves que propician y provocan la emergencia de tan deseado y deseable sentimiento.



LA RELACIÓN
AMOROSA
HOMBRE-MUJER

«La soledad es muy hermosa...
cuando se tiene alguien a quien decírselo».

Gustavo Adolfo Bécquer

Lo primero que me corresponde hacer al iniciar el tratamiento de tan complejo fenómeno es delimitar el ámbito de intervención. Lógicamente y como puede desprenderse del marco en el que he focalizado el estudio, voy a referirme únicamente a las relaciones amorosas entre hombres y mujeres que se expresan en clave sexualizada.

Ya sé que existen otros ámbitos de expresión del sentimiento amoroso pero no voy a entrar en ellos. De la naturaleza del amor y sus distintas variantes ya se ocupó magistralmente Erich Fromm en *El arte de amar*. Mi propuesta es mucho más modesta, puesto que solo abarca el estudio de las distintas fases interactivas que posibilitan el enamoramiento y la descripción de las circunstancias y valores personales que pueden favorecerlo. Cualquier otra lectura o extrapolación de lo aquí expuesto deberá tener en cuenta las siguientes observaciones:

1. La validez del planteamiento se circunscribe al ámbito de la cultura occidental y más exactamente a la casuística propia del estilo de vida urbano.
2. La posible aplicación a otros contextos solo será fiable cuando los argumentos o conclusiones estén relacionados con variables comunes de la naturaleza humana.
3. Tanto la muestra estadística utilizada como toda la información de base que da origen al tratado, se refiere a personas heterosexuales de edades comprendidas entre los veinte y los cincuenta años. En consecuencia, es en este colectivo y franja de edad donde esta propuesta puede resultar de mayor utilidad.

Una vez precisado el marco de referencia voy a intentar un acercamiento a las distintas circunstancias personales desde las cuales pueden crearse las situaciones susceptibles de convertirse en vínculos amorosos. Aunque previamente y para facilitar la comprensión de las dificultades que entraña esta tarea, es necesario tener presente que nos encontramos en una encrucijada social donde los niveles de competitividad, egoísmo e incomunicación dificultan, sobremanera, la disposición relacional que puede facilitar la emergencia del sentimiento amoroso.

La primera paradoja que llama la atención es que cuanto más masificada está la sociedad menos se comunican sus componentes. Parece como si, para defender la identidad, necesitáramos aislarnos de los demás, y lo hacemos tan bien que nunca tanto como ahora la soledad había alcanzado categoría de síndrome social. Tenemos soledades para todos los gustos y en múltiples variantes, pero para no complicar la exposición me referiré únicamente a las que tienen relación con la variable amorosa. En este aspecto he

detectado cuatro modalidades distintas de soledad:

1. Personas que están solas porque quieren.
2. Personas que están solas porque no encuentran compañía.
3. Personas que están solas porque no encuentran compañía adecuada.
4. Personas que se sienten solas aunque estén acompañadas.

Cada uno de estos colectivos tiene sus peculiaridades y las personas que los configuran presentan perfiles diferenciados tanto a nivel social como psicológico. Lógicamente, la realidad individual es demasiado compleja como para pretender explicarla desde etiquetas globalizadoras, pero en atención a la utilidad que puede tener para el lector, intentaré describir los rasgos característicos de cada grupo.

PERSONAS QUE ESTÁN SOLAS PORQUE QUIEREN

Evidentemente, tal como describo al grupo, se trata de personas que «eligen» estar solas pudiendo estar acompañadas porque si su soledad en lugar de una elección fuera una limitación deberían preguntarse si están haciendo de la necesidad virtud. Tengan presente que muchas personas se engañan a sí mismas, y para evitar el sufrimiento de sentirse solas convierten *la soledad obligada en soledad deseada*.

Si después de reflexionar al respecto llegan a la conclusión de que estar sin pareja es una realidad que no les frustra, deberemos aceptar que, en ese momento, su vinculación sentimental no forma parte de sus prioridades personales. No obstante, conviene recordar que la soledad como opción de vida permanente no es frecuente en nuestra cultura y queda circunscrita a un grupo minoritario de personas que, en nombre de determinadas creencias, renuncian a establecer relaciones amorosas estables. Salvo en esos casos, siempre difíciles de mantener y costosos para el equilibrio emocional, debe reconocerse que, como señala el Génesis, «no es bueno que el hombre esté solo». Y como no creo que sea una cita sexista, eso significa que la mayoría de los hombres y mujeres desean disfrutar de vínculos que les permitan satisfacer, al unísono, dos grandes necesidades primarias del género humano: la sexualidad y el apego emocional.

De acuerdo con lo dicho, es evidente que lo deseable, en circunstancias normales, es que los adultos no pasen demasiado tiempo, ni demasiadas veces, por el estadio de la soledad. En caso contrario, debería considerarse la posibilidad de que se trate de individuos asociales o con dificultades de relación que, todavía, no han tomado conciencia de que tienen un problema que deben resolver.

PERSONAS QUE ESTÁN SOLAS PORQUE NO ENCUENTRAN COMPAÑÍA

Las personas que viven esta situación deben ser las primeras interesadas en averiguar las *verdaderas causas* de su soledad, cosa que no resulta fácil porque, normalmente, tienen tendencia a autoengañarse y se ubican en el primer o tercer grupo. Prefieren pensar que están solas porque quieren o porque no encuentran la compañía adecuada que aceptar que les resulta objetivamente difícil que alguien las acepte como pareja.

El primer requisito para que remedien su situación consiste en reconocer que ellas deben ser las principales responsables de la solución. Por eso han de averiguar qué variables personales son las que dificultan su éxito y proceder a moderar sus defectos y a desarrollar sus virtudes. En definitiva, lo que este colectivo necesita es pasar por un proceso de automejoramiento personal que les haga ganar el suficiente atractivo como para resultar más deseables.

Iniciar un proceso de autocrítica, orientado a detectar imperfecciones, no es un camino fácil pero es la única manera de avanzar. Aceptar que nos falta atractivo o que nuestro carácter es difícil no resulta agradable, pero les aseguro que quien asume superadoramente sus imperfecciones está plantando la semilla de la que brota la madurez personal. Todos no podemos ser guapos, altos e inteligentes, pero todos podemos dotarnos de una personalidad madura que nos haga más atractivos. Ibsen decía que «la belleza es un acuerdo entre el contenido y la forma», así que ya saben, si la forma no es óptima asegúrense, al menos, la calidad del contenido.

PERSONAS QUE ESTÁN SOLAS PORQUE NO ENCUENTRAN COMPAÑÍA ADECUADA

De los cuatro grupos que configuran el colectivo de la soledad este es, sobre el papel, el más numeroso. En un estudio que realicé para mi libro *Amor al segundo intento* descubrí que más del 80 % de una muestra superior a doscientas personas, que en ese momento de su vida atravesaban una situación de vacío afectivo, declaraban estar solas porque no encontraban la compañía adecuada. Ese es el gran argumento que la inmensa mayoría de la población utiliza para explicar y explicarse sus épocas de soledad.

Decir que uno está solo por falta de compañía idónea es un recurso frecuente de quienes pretenden encubrir la verdadera naturaleza de su soledad. Normalmente recurren a esta excusa quienes, perteneciendo al grupo anterior, no quieren reconocerlo y los que, para evitar realizar el esfuerzo de acoplamiento que toda relación requiere, prefieren pensar que las personas que conocen no son las adecuadas.

Adscribirse a esta modalidad de soledad tiene su lógica, porque, después de la soledad *elegida*, es la que menos perjudica a la autoestima. Tanto es así que muchas personas alternan su sentido de pertenencia a este grupo con épocas en las que se sienten integrantes del primero. Pasan del *no encuentro la compañía adecuada* al *prefiero estar solo* con tal facilidad que nos hacen dudar de la veracidad de ambos razonamientos. Conozco tantas personas que renuncian de inmediato a la soledad cuando encuentran una compañía *adecuada*, que tengo motivos para pensar que en demasiadas ocasiones *adecuada* apenas significa *alguien dispuesto a estar con ellas*.

En cuestiones afectivas es fácil confundir la elección con la limitación. La necesidad de querer y ser querido es tan grande que es fácil caer en el error de aceptar a cualquier persona que ofrezca un poco de calidez emocional. A este tipo de vinculación la denomino *pareja desde la necesidad* y en el capítulo 8 estudiaremos las consecuencias que implica. De momento solo anticipo que las relaciones que se estructuran a partir de la demanda recíproca de llenar los respectivos vacíos afectivos —sin tener en cuenta los aspectos de calidad relacional— se deterioran fácilmente y eso hace que sus componentes pasen pronto a engrosar el grupo de solitarios más aparentemente paradójico: aquellos que se sienten solos mientras están conviviendo en pareja.

PERSONAS QUE SE SIENTEN SOLAS AUNQUE ESTÉN ACOMPAÑADAS

De todas las variantes de soledad asociadas al sentimiento amoroso, esta es la que genera mayor incongruencia, puesto que es fruto de una contradicción entre el estado real (la compañía) y el sentimiento interior (la soledad). La soledad *por falta de compañía*, provoca vacío afectivo y genera dudas sobre el propio atractivo, pero al fin y al cabo es un sentimiento coherente con la realidad del sujeto y además permite tomar iniciativas orientadas a superar la situación. En cambio, quien se *siente solo sin estarlo* tiene un problema mucho más profundo porque le obliga a decidir entre dos clases, igualmente indeseables, de soledad: la coherente y la incoherente. *La soledad de la soledad o la soledad en compañía*. Si una es mala la otra es peor porque, encima, dificulta la posibilidad de encontrar nuevas opciones afectivas.

Quien está solo puede ocupar parte de su tiempo en buscar compañía, pero quien está comprometido en una relación no se siente libre para buscarla aunque le embargue el vacío afectivo. Por eso, este tipo de vínculo es el que plantea más conflictos éticos. La soledad en compañía es causa frecuente de insomnios, depresiones, cefaleas, neuralgias y un variado cuadro de trastornos psicosomáticos que la hacen poco recomendable, pero a pesar de ello son muchas las personas que se mantienen en tal situación. Y aunque la sensatez aconseje que *siempre es mejor una buena soledad que una mala compañía*, no siempre actuamos de acuerdo con ese sabio axioma.

No conozco a nadie que le *guste* estar solo pero, por fortuna, cada vez es más frecuente encontrar personas que *saben* estarlo y trabajan en su automejoramiento para que les resulte más fácil encontrar vinculaciones a la altura de sus expectativas. Cuando uno se siente solo estando acompañado es señal inequívoca de que anda inmerso en una relación inadecuada y ese tipo de unión, en el caso de que pueda calificarse de sentimental, tiene más que ver con la dependencia afectiva que con el amor. Quizá, en sus inicios, fue enamoramiento, pero recuerden que *el enamoramiento que no prospera degenera* y convierte la relación en un vínculo insatisfactorio que conviene orientar hacia su propio fin.

Dice un refrán que «vale más estar solo que mal acompañado». Todos conocemos el aforismo y compartimos, teóricamente, su mensaje, pero la mayoría somos incapaces de llevarlo a la práctica. He tratado a cientos de parejas en crisis que siguen conviviendo a

pesar del conflicto permanente, la incomunicación y el sufrimiento que ello les provoca, porque tienen miedo a la soledad. A todas ellas, y a las que puedan estar en situación semejante, quiero recordarles que solo hay dos caminos para superar la situación. El primero, encontrar una nueva opción afectiva, y el segundo, encontrarse a uno mismo en la soledad. Decidan ustedes qué sendero les parece mejor. Yo, desde luego, les recomiendo el segundo, porque aunque sé que el primero es el más transitado, la mayoría de las veces conduce a otras relaciones igualmente conflictivas que solo pueden superarse cuando se entiende que muchas de las habilidades que necesitamos para convivir solo se aprenden en la propia intimidad.

Afirma la sabiduría popular que el enamoramiento, como la juventud, es una «enfermedad» que se cura con los años. Yo más bien creo que, ambas cosas, ni se curan ni son enfermedades, sino que, respectivamente, pueden dar paso, si las integramos adecuadamente, al amor y a la madurez. Y cuando las dos cosas coinciden el sentimiento que provoca tiene todas las condiciones para convertirse en una fuente importante de felicidad personal. *El enamoramiento es vida y el amor, felicidad*, trabajemos para que una cosa lleve a la otra y para que disminuya el número de personas que forman parte del colectivo de la soledad.

En *La felicidad personal*, al hablar sobre el ejercicio de la voluntad, digo que *vivir es arriesgarse, caer y levantarse*. Es un aforismo que ayuda a mantener una actitud positiva que contribuye a resolver los problemas cotidianos. Quizá sea bueno recordarlo aquí porque no hay problemas más cotidianos que los relacionados con el amor. Si queremos superar los conflictos que el amor ocasiona, debemos ser capaces de aprender del dolor que producen. No hay que tener miedo al sufrimiento, sino a que resulte estéril. Simón Bolívar afirmaba que «el arte de vencer se aprende en las derrotas» y ese convencimiento le convirtió en el Libertador de América. Mi pretensión es mucho más modesta y hacedera, consiste, únicamente, en recomendarles que procuren aprender, en cada fracaso, las claves que abren paso al éxito posterior. Si lo hacen podrán comprobar que cuando el amor te deja tú te encuentras y que cuando tú te encuentras el amor ya no te deja. Y para que ese éxito llegue, les hablaré, en detalle, de la dinámica del enamoramiento. De esa manera, estarán en condiciones de adoptar las actitudes que les permitirán ganar atractivo y, con ese atractivo, podrán facilitar la emergencia de futuros amores armónicos.

LA DINÁMICA DEL ENAMORAMIENTO

No conozco ningún tratado que haya estudiado en profundidad esta cuestión. Parece como si la psicología no encontrara la manera de abordar el tema. Se habla mucho de sexualidad, de pareja, de amor, de conflictos relacionales, pero se habla poco del enamoramiento, quizá porque no hemos sabido dotarlo de entidad propia dentro del complejo mundo de la afectividad.

Según mi criterio, el enamoramiento tiene rasgos y connotaciones tan específicos que no podemos asimilarlo al amor. Sus manifestaciones emocionales son más parecidas a la pasión amorosa, pero tampoco es exactamente la misma cosa. Si pudiéramos establecer una gradación secuencial que implicara los tres sentimientos sería la siguiente:

- a) El atractivo de una persona llama la atención de otra y, si existe reciprocidad, se produce el enamoramiento.
- b) El enamoramiento se concretiza en pasión amorosa que implica una gran expresividad sexual.
- c) Si la vinculación sexual adquiere rango de gratificante y compatible y, además, se dan afinidades caracteriales, el enamoramiento inicial se consolida en un sentimiento más profundo al que denominamos amor.
- d) En caso contrario, la fase pasional se agota en su propio ejercicio y el enamoramiento languidece hasta disiparse.

Esta es, de forma muy resumida, la evolución del enamoramiento. Pero para que progrese, primero debemos lograr que aparezca y ese es el estadio en que quiero analizarlo.

El enamoramiento se produce como consecuencia de la conjunción de tres variables:

1. Necesidad afectiva.
2. Idealización del sujeto amoroso.
3. Reciprocidad del sentimiento.

Sin que concurren las tres circunstancias no se puede hablar, propiamente, de

enamoramiento, al menos tal como yo lo entiendo. Sin necesidad afectiva, las personas podrían *amar* pero no *enamorzarse*, porque el enamoramiento no es otra cosa que una percepción distorsionada y desmedida del atractivo del sujeto idealizado, y la idealización no es más que la expresión de necesidades afectivas desmesuradas. Por consiguiente, sin necesidad afectiva no se produciría la idealización y sin idealización no existiría el enamoramiento, porque no podríamos atribuir al sujeto propiedades que no posee pero que nosotros necesitamos adjudicarle para poder enamorarnos.

Un buen ejemplo de *idealización* podemos encontrarlo en el *Soneto enamorado* de Francisco Luis Bernárdez:

*Dulce como el arroyo soñoliento,
mansa como la lluvia distraída,
pura como la rosa florecida
y próxima y lejana como el viento.*

*Esta mujer que siente lo que siento
y está sangrando por mi propia herida,
tiene la forma justa de mi vida
y la medida de mi pensamiento.*

*Cuando me quejo, es ella mi querella,
y cuando callo, mi silencio es ella,
y cuando canto, es ella mi canción.*

*Cuando confío, es ella la confianza
y cuando espero, es ella la esperanza,
y cuando vivo, es ella el corazón.*

Esta descripción poética refleja perfectamente la vivencia emocional y la incidencia psicológica del enamoramiento: idealización de las virtudes, identificación de sentimientos y fusión del proyecto vital. Esa es la sintomatología de los momentos álgidos de su manifestación extrema. La cultura popular es tan consciente de la fuerza del fenómeno que suele afirmar que *el amor es ciego*. Y tiene razón, pero confunde los conceptos y exagera el efecto, ya que la fase de distorsión perceptiva no es propia del amor, sino del enamoramiento. El amor nunca es ciego, sino que ve las cosas como son y las acepta, por eso es amor. Quien las ve sesgadas es el enamoramiento, pero esa distorsión es propia de los bizcos, no de los ciegos. Siguiendo con la metáfora, lo

pertinente es afirmar que *el amor ve bien y el enamoramiento bizquea*. En cuestiones de amor los únicos *ciegos* son los que, para evitar el hipotético sufrimiento, evitan el sentimiento.

Pero yo no les voy a recomendar ni que eviten el enamoramiento ni que eviten el sufrimiento, sino que se permitan lo primero y se arriesguen a lo segundo. Eso sí, para que no sufran más de lo debido y aprendan todo lo posible de lo vivido, les informaré lo mejor que sepa de los complejos procesos emocionales relacionados con la vivencia amorosa.

DE LA NECESIDAD AFECTIVA A LA RECIPROCIDAD DEL SENTIMIENTO

Después del instinto de supervivencia, la necesidad afectivo-sexual es la más primaria del género humano y su origen se remonta al propio proceso de socialización. Desde que la evolución de la inteligencia nos hizo tomar conciencia del sentido de individualidad, surgió la necesidad de querer y ser querido, y de compartir esos sentimientos con personas concretas. Luego, la complejidad social del actual modelo de civilización se ha encargado de convertir la necesidad en problema, a medida que la mayor libertad de elección de pareja genera dudas sobre la idoneidad de la decisión tomada.

A nivel intrapsíquico la dinámica de la vinculación amorosa funciona de la siguiente manera:

1. La persona toma conciencia de su necesidad y busca alguien con quien compartirla.
2. Los patrones estéticos, culturales y morales que tiene interiorizados determinan el perfil de persona que desea encontrar.
3. Cuando se conoce a alguien que acepta la interacción, se produce una dialéctica inconsciente entre su deseo de vinculación y el miedo a equivocarse que, si pudiera verbalizarse, se expresaría así: Creo que me gusta y le gusto, pero no lo tengo claro. No sé si esperar otra ocasión o probar a ver qué ocurre.
4. Si la necesidad afectiva es grande, la persona disipa esas dudas a través de la *idealización*, adjudicando al elegido valores que en realidad no tiene, pero que él necesita encontrar para poder enamorarse.
5. Cuando todo este proceso encuentra reciprocidad es cuando el enamoramiento se convierte en vínculo afectivo-sexual.

Supongo que de la dinámica descrita puede deducirse perfectamente que el enamoramiento está más determinado por la necesidad afectiva que por los valores personales. Cuanto mayor es la necesidad, más proclives somos a enamorarnos y más fácilmente nos equivocamos en la elección. Por eso, las personas que *más necesitan* el amor son las que *más sufren* al enamorarse porque establecen vínculos de forma

irreflexiva, que se diluyen con la misma celeridad con que fueron creados, o generan relaciones de dependencia que pueden desestructurar gravemente a la persona.

Quienes se quejan de no tener «suerte» en el amor deberían preguntarse hasta qué punto su necesidad afectiva puede ser la causa de su infortunio, porque quien busca desde la necesidad es fácil que yerre en la elección. La felicidad amorosa depende más de enamorarse bien que de enamorarse mucho. Quien gira siempre en la dirección que le marca cada nuevo enamoramiento suele perder el control del rumbo de su vida. Pero quien se orienta hacia el perfeccionamiento seguro que encuentra en el camino personas dispuestas a compartir un proyecto común desde inquietudes coincidentes.

Desde un punto de vista de la evolución del sentimiento, el enamoramiento es la fase *idealista* y el amor la *realista*, por eso el amor es más consciente y duradero. Enamorarse es fácil, basta con necesitarlo, encontrar una persona en las mismas circunstancias y adjudicarle las virtudes que la hacen deseable. Pero en el contexto cotidiano la idealización se extingue porque la realidad se impone. Entonces es cuando toca discernir si el vínculo resultante es una base consistente donde construir el amor, o solo queda la inercia residual de una pasión fenecida. Y eso es lo que intentaremos averiguar en el próximo capítulo.



DEL
ENAMORAMIENTO
AL AMOR

«Cupido no puede funcionar sin Psique».

A.K. Offit

De lo expuesto en el capítulo anterior parece que pueda desprenderse que todo enamoramiento es una especie de neurosis transitoria que indefectiblemente termina en la desilusión y el distanciamiento.

Ciertamente ese es el destino de un considerable número de enamoramientos, pero, por fortuna, también existe la posibilidad de que el vínculo prospere y se convierta en una fuente importante de satisfacción y enriquecimiento recíproco que puede evolucionar hacia el amor.

La diferencia entre el enamoramiento inmaduro y el enamoramiento que podríamos denominar *productivo* —porque enriquece la personalidad de quienes lo han vivido— no es fácil de detectar, sobre todo, por quienes se encuentran en el primer supuesto. Ya he dicho que el alto nivel de necesidad afectiva que lo caracteriza, distorsiona la percepción y provoca idealizaciones que obnubilan, transitoriamente, la capacidad de análisis. Precisamente por eso, les voy a presentar un esquema comparativo de las características de ambos modelos para que cada uno de ustedes pueda identificar su propia situación.

Para resaltar su utilidad didáctica he hecho una exposición *contrastada* de las propiedades de los dos tipos de enamoramiento, pero lo normal es que la vivencia afectiva se mueva en una situación equidistante entre ambos límites. Solo una pequeña minoría de personas autorrealizadas o personas neurotizadas pueden identificarse del todo con los respectivos perfiles extremos; el resto de la población estamos situados en una posición intermedia desde la que es posible discernir en qué referente estamos y hacia dónde nos interesa evolucionar.

| ENAMORAMIENTO PRODUCTIVO | ENAMORAMIENTO INMADURO O NEURÓTICO |
|--|--|
| PROPIEDADES | PROPIEDADES |
| <ul style="list-style-type: none"> • Necesidad afectiva ajustada a la realidad. • Relacionado con los valores del sujeto amoroso. • Fundamentado en la atracción recíproca. • Implica aspectos de complementariedad caracterial. • Nivel pasional propio del acoplamiento que se produce. • Buen nivel de satisfacción sexual. | <ul style="list-style-type: none"> • Alto nivel de necesidad afectiva. • Relacionado con valores distorsionados, producto de la idealización del sujeto amoroso. • Fundamentado en la necesidad recíproca. • Las aparentes afinidades de carácter son producto de la proyección. • Alto nivel pasional primado por la necesidad afectiva. • Sexualidad compulsiva, independientemente de su calidad. |
| VIVENCIA INTERNA | VIVENCIA INTERNA |
| <ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción por haber encontrado una persona adecuada. • Satisfacción por el disfrute de la interacción. • Deseo de compañía frecuente. • Sensación de complementariedad y deseo de compartir. | <ul style="list-style-type: none"> • Sensación de haber encontrado el amor ideal. • Satisfacción en la presencia y ansiedad en la ausencia. • Deseo de vinculación permanente. • Sensación de fusión afectiva y temor a perder al sujeto amoroso. |

Figura 3. *Esquema contrastado de las principales características del enamoramiento productivo y del enamoramiento inmaduro o neurótico.*

De hecho, el enamoramiento es siempre inicialmente y hasta cierto punto inmaduro o neurótico. Todo depende de la edad, la intensidad del sentimiento y la manera de expresarlo. Y el mismo comportamiento que a los veinte años es lógico y natural que se considere inmaduro, será considerado neurótico si la persona tiene sesenta. Paracelso decía que «el veneno está en la dosis». Todo, por exceso o defecto, puede beneficiar o perjudicar, y la expresión del sentimiento amoroso no es una excepción a la regla. La diferencia básica entre el enamoramiento productivo y el inmaduro o neurótico no es, por tanto, una cuestión de calidad del sentimiento, sino de magnitud de la necesidad afectiva y de la edad de quien lo vive. Y la única manera que conozco de buscar con menor compulsión el amor ajeno es la de alcanzar un grado de seguridad que nos permita disfrutar un poco más del propio.

SEGURIDAD PERSONAL Y CAPACIDAD DE ENAMORAR

Quizá la característica psicológica que influye más directamente en la mejora de la capacidad de enamorar es la que se relaciona con la seguridad personal. Sin seguridad es difícil despertar el interés de los demás y conseguir que nos quieran. Por tanto, para entender la importancia de la seguridad y ayudar a desarrollarla voy a presentarles la teoría de la seguridad de mi libro *El secreto de la autoestima*, porque sin conocer los elementos que la componen difícilmente estarán en condiciones de valorar e intervenir en cada uno de ellos. En esta teoría no solo doy importancia a la autoestima como la primera y primigenia fuente de la seguridad, sino que hago un planteamiento psicoevolutivo de la misma y considero que a partir de los veinte años de edad, cuando las personas empiezan a tomar conciencia de sus características psicofísicas adultas, son cuatro y no uno los componentes de la seguridad. Por tanto, voy a citarlos y a describirlos brevemente.

- **Autoestima** (lo que una persona se quiere a sí misma)
Depende de cómo se ha sentido querida en la infancia más los refuerzos recibidos, posteriormente, por vía afectiva y amorosa.
- **Autoimagen** (lo que una persona se gusta a sí misma)
Se establece en función de los atributos que determinan la belleza y el atractivo físico según el modelo social de referencia.
- **Autoconcepto** (lo que una persona se valora a sí misma) Depende de las capacidades que posee el sujeto en el ámbito intelectual, caracterial y de personalidad.
- **Competencia sexual** (lo que una persona confía en su funcionamiento sexual)
Es la consecuencia de una buena relación entre la energía sexual invertida, el placer dado y recibido, y la adecuada aceptación y funcionamiento de los atributos sexuales.

De acuerdo con esta nomenclatura y la definición operativa de cada uno de los elementos que la componen, podríamos considerar que la seguridad es una gran columna, semejante al tronco de un árbol, cuya estructura central está formada por la autoestima y a la que se van agregando sucesivamente, y a medida que el sujeto se

desarrolla, la autoimagen, el autoconcepto y la competencia sexual, formando todas juntas los cuatro estratos que componen la seguridad global.

Evidentemente no todos tienen la misma fuerza e importancia en las distintas etapas de la vida, ni según la escala de valores y prioridades vitales que cada uno se plantea, pero está claro que lo que les convendría a las personas es tener una buena percepción de sí mismas en cada una de las cuatro variables, porque no solo reforzaría su seguridad personal, sino que también influiría en su capacidad de enamorar. Por eso les voy a proponer que cumplimenten un sencillo cuestionario en el que sintetizo la teoría y les facilito una descripción de las percepciones psicológicas que les ayudarán a establecer el grado actual de su seguridad.

| COMPONENTES DE LA SEGURIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Autoestima</i> (lo que usted se quiere) • <i>Autoimagen</i> (lo que usted se gusta) • <i>Autoconcepto</i> (lo que usted se valora) • <i>Competencia sexual</i> (su percepción de que es capaz de disfrutar y hacer disfrutar sexualmente) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONDICIONANTES QUE INFLUYEN EN LA VALORACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lo que los demás creen de usted. • Lo que usted cree de los demás. • Lo que usted cree de sí mismo (que a su vez está influido y se correlaciona con las dos percepciones anteriores) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AUTOEVALUACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Puntúese sin pensar demasiado tal como usted se ve a sí mismo en estos momentos.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mínimo Grado de seguridad Máximo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 5%;">0</th> <th style="width: 5%;">1</th> <th style="width: 5%;">2</th> <th style="width: 5%;">3</th> <th style="width: 5%;">4</th> <th style="width: 5%;">5</th> <th style="width: 5%;">6</th> <th style="width: 5%;">7</th> <th style="width: 5%;">8</th> <th style="width: 5%;">9</th> <th style="width: 5%;">10</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left; padding-left: 10px;">Autoestima</td> <td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left; padding-left: 10px;">Autoimagen</td> <td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left; padding-left: 10px;">Autoconcepto</td> <td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: left; padding-left: 10px;">Competencia sexual</td> <td><input type="text"/></td><td><input type="text"/></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Autoestima | <input type="text"/> | Autoimagen | <input type="text"/> | Autoconcepto | <input type="text"/> | Competencia sexual | <input type="text"/> |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autoestima | <input type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autoimagen | <input type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Autoconcepto | <input type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Competencia sexual | <input type="text"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Figura 4. Cuestionario de autoevaluación de la seguridad

Está claro que lo que le convendría a usted, y a todos, es que su autoevaluación intuitiva se correlacionara con la percepción que los demás tienen de usted y que en cada uno de los cuatro factores de la seguridad se hubiera puntuado entre el 7 y el 9, pero también es cierto que si no es así la autoevaluación le servirá para detectar el origen de sus inseguridades. Y para ayudarle en ese cometido voy a darle algunas pistas que le ayudarán a interpretar los resultados.

1. Es evidente que si se ha puntuado por debajo del 7 en algún factor, usted mismo ha detectado ya un ámbito de inseguridad en el que puede intervenir.
2. Es evidente, también, que no en todos los ámbitos se puede actuar con la misma eficacia. Por ejemplo, en el caso de la autoimagen todos podemos conseguir ser más delgados o más gordos pero no podemos ser más altos o más bajos.
3. Por tanto, los ámbitos en los que resulta más fácil intervenir son aquellos que están relacionados con el autoconcepto porque abarca los aspectos intelectivos, caracteriales y de personalidad, desde los cuales es posible influir sobre el comportamiento y mejorar como personas; porque está claro que los cambios de autoestima, autoimagen y competencia sexual solo pueden producirse a través de decisiones que se toman desde el autoconcepto, que es el que administra la conducta voluntaria.

Ese es el gran drama y la gran esperanza de todo ser humano. Todos podemos cambiar, pero eso solo es posible a través de la determinación y voluntad de cada uno y teniendo en cuenta que unos cambios son más asequibles que otros y que algunos son imposibles. Difícilmente se puede ser más inteligente, pero no es demasiado difícil ser más bueno, más amable y más maduro. No podemos hacer que nos quieran, pero podemos hacernos queribles. No podemos cambiar nuestra edad pero podemos cambiar nuestro aspecto. En fin, podemos hacer tantas cosas grandes y pequeñas para mejorarnos que les aseguro que quien se lo propone con determinación siempre lo consigue.

Y como de lo que trata este libro es de que aprendan a conocerse bien, para que eso les ayude a mejorar y que esa mejora les ayude a enamorarse, voy a hablar detenidamente de la autoestima, porque es el factor que mayor influencia tiene en la gestión de los afectos en general y de las relaciones amorosas en particular. Por eso resulta de vital importancia que cada uno de ustedes conozca por qué se ha puntuado como lo ha hecho en ese factor, porque eso les ayudará a descubrir las razones pasadas y presentes que determinan el actual estado de sus relaciones amorosas.

AUTOESTIMA Y SENTIMIENTO AMOROSO

La autoestima se empieza a forjar en la primera infancia como consecuencia de los cuidados y caricias que dispensan los padres. Si un niño ha recibido la calidez del afecto de sus progenitores es fácil que su autoestima tenga una base sólida que posteriormente se va reforzando a medida que recibe otros afectos quizá menos decisivos, pero igualmente necesarios, como pueden ser los prodigados por los abuelos, profesores y amigos.

A nivel inconsciente, el cariño que recibe el niño se transforma en autoestima a través de un proceso que, verbalmente, tendría la siguiente forma:

- a) La gente me quiere, eso debe significar que soy digno de ser querido.
- b) Me gusta que me quieran, por tanto recibir afecto es una cosa buena.
- c) Si a mí me gusta que me quieran, a los demás también les debe gustar.
- d) Como querer es bueno y yo soy digno de ser querido, procuraré mantener relaciones en las que pueda dar y recibir ese sentimiento.

De esta manera tan simple se produce en la primera infancia la interiorización de una «buena» autoestima. Aunque en este caso el calificativo incurre en redundancia, puesto que la autoestima no tiene la posibilidad de ser buena o mala. Se tiene y eso es bueno, o no se tiene y entonces existe un déficit que dificulta el sentimiento amoroso, porque quien no se ha sentido querido en la infancia puede dudar de si es digno de ser querido como adulto. Por eso es tan necesario asegurar el calor afectivo en las etapas tempranas del desarrollo infantil, ya que luego la cosa se complica. Llegan los hermanos, los celos, las rivalidades, los agravios comparativos, y todo eso afecta a la autoestima hasta el punto de que la persona duda de su capacidad de despertar amor.

Los padres quieren a sus hijos precisamente porque son sus hijos pero eso no hace a los hijos merecedores del amor de otras personas, porque el amor de los progenitores suele ser incondicional mientras lo habitual es que el amor de pareja o el amical sea condicional. La gente nos quiere condicionalmente, o sea en virtud de los beneficios interactivos que somos capaces de proporcionarles. Por eso en la juventud las personas descubren que para despertar el afecto ajeno necesitan apoyarse en algo más tangible y sólido que aquella autoestima infantil, que ya no puede cumplir en solitario su misión.

Entonces toman conciencia de que el camino para hacerse “queribles” no puede ser otro que el de hacerse deseables desarrollando sus valores y capacidades personales.

A ese proceso de evolución interior que se inicia en la juventud y tarda entre veinte y treinta años en completarse, le he puesto por nombre *proceso de maduración personal*. Quien lo ha vivido sabe a lo que me refiero y conoce los beneficios que reporta. Pero para las personas que todavía no lo conocen, y quieren experimentarlo, les voy a ofrecer unas pautas que les servirán de ayuda, porque para madurar nunca es tarde.

MADUREZ PERSONAL Y VIVENCIA AMOROSA

Valores personales, autoconcepto, autoestima, conductas de autoafirmación, madurez personal. Alguien puede pensar que para aprender a «ligar» no hace falta tanto, y estará en lo cierto. Para ligar basta con hacer coincidir dos necesidades, dos atracciones y una situación propicia. Conozco a varias personas que ligan mucho pero enamoran poco. Son las que se quejan de que tan pronto ha quedado satisfecha la necesidad que impulsó el contacto, se sienten abandonadas por quien, poco antes, las deseaba con vehemencia.

He tratado a cientos de personas, sobre todo mujeres —aunque en los últimos años también les ocurre a los hombres— cuyo problema fundamental es el de considerarse objetos sexuales. Normalmente suelen ser físicamente atractivas, pero psicológicamente inmaduras. Su atractivo las hace deseables, pero su falta de madurez hace que la relación se agote tan pronto como se consume el contacto sexual, y eso da lugar a que se sientan instrumentalizadas y desarrollen la percepción de que *las desean pero no las aman*.

La mejor manera de no sentirse *objeto* es comportarse como *sujeto*. Como dice el fundador del ISEP, mi buen amigo y colega Raimon Gaja: «si te sitúas de felpudo es lógico que la gente te pise». Eso les ocurre a quienes, para sentirse queridos, acceden a mantener relaciones sexuales con facilidad. Buscan amor y encuentran sexo, necesitan compañía y solo acentúan su soledad porque al no prosperar el vínculo, en lugar de reforzar su precaria autoestima lo único que consiguen es lesionarla más.

La sexualidad puede ser una expresión de amor o una manera de satisfacer la libido, pero no conviene que sea el modo de comprar el aprecio de los demás. Eso no ayuda a la autoestima, ni a la seguridad, ni tan siquiera a la propia satisfacción del instinto. No soy un moralista y defiendo el derecho a una sexualidad tan libre y abierta como la deseen sus practicantes. Me limito a recordar que, por el beneficio psicológico que reporta, lo aconsejable es que *el sexo, además de placer genital, produzca también satisfacción personal*. Y eso solo puede conseguirse cuando la relación se establece, sin engaños ni falsas expectativas, entre sujetos que son conscientes de las motivaciones que les unen.

Naturalmente, la reflexión que acabo de realizar no significa que debamos permanecer vírgenes hasta los treinta o cuarenta años, entre otras cosas, porque si evitamos las experiencias sexuales y amorosas, a esa edad seguiremos siendo inmaduros. La madurez requiere tiempo y una determinada actitud. Si no hay vivencias, no hay

posibilidad de aprendizaje, y si no hay aprendizaje, no hay evolución personal. Madurar significa asumir errores y superar fracasos. Esa es la dinámica que curte la personalidad y hace ganar atractivo a quien la gestiona adecuadamente.

La relación entre la madurez personal y la posibilidad de generar amor es tan grande que me atrevo a decir que *la mejor manera de enamorar es madurar* y que nunca es tarde para intentarlo, aunque hay épocas y momentos más adecuados que otros. Por eso, para que puedan aprovecharlas adecuadamente, les mostraré cuáles son las coyunturas más propicias y de esa manera podrán decidir, de forma oportuna, cuándo conviene pasar a la acción para rentabilizar mejor el esfuerzo:

- a) La primera ocasión se presenta en la crisis de la adolescencia (entre los doce y catorce años) cuando se empieza a renunciar al estilo de vida infantil. De niños nos regimos por el principio de *placer* y de adultos por el de *realidad*, lo cual quiere decir que en la infancia *procuramos hacer lo que queremos* pero en la adultez *tenemos que comportarnos como debemos*. Asimilar esa realidad y readaptar la conducta constituye la primera oportunidad de iniciar el proceso de maduración personal.
- b) La segunda ocasión es mucho más difusa y abarca toda la juventud. Estudios, amigos, deportes, enamoramientos, en cada uno de estos ámbitos se pone a prueba la capacidad de esfuerzo de cada cual para alcanzar sus objetivos, y eso ofrece la posibilidad de crecer por medio de la asimilación de los fracasos, desengaños y decepciones que el sujeto padece, cuando las cosas no resultan como él había previsto.
- c) La tercera ocasión está asociada a la adultez y a los dos roles principales que la caracterizan: vida amorosa y actividad laboral. Ambos ofrecen ocasiones sobradas para aprender a conceder, negociar, comprender e intentar dialogar. En cada disputa, roce o conflicto, se encuentra una oportunidad para madurar.
- d) La cuarta ocasión es permanente. Ahora, hoy, mañana y siempre; en cualquier momento y circunstancia, puede corregirse una trayectoria o reorientarse una relación. Nunca es tarde si la voluntad es consistente y esa consistencia se habrá forjado en cada una de las situaciones difíciles de las etapas anteriores o se tendrá que fraguar en el ahora.

Como puede deducirse de la filosofía que inspira el proceso, siempre estamos a tiempo de rectificar y aprender. Como diría Machado: «hoy es siempre todavía». En la vida todo el mundo tiene la oportunidad de reorientar su camino aunque la trayectoria del amor suele ser de las más sinuosas. Por eso es importante saber parar, descansar,

reflexionar y decidir si debemos seguir avanzando o cambiar de dirección.

Dice un refrán que «cada cual habla de la feria según le va». Y eso es lo que ocurre con la vivencia amorosa. Tanto el amor como el enamoramiento pueden ser fuente de satisfacción o de sufrimiento. Todo depende de la elección que hagamos y de lo dispuestos que estemos a aceptar ambas posibilidades. Naturalmente, mientras la compañía resulta gratificante y la sexualidad funciona, nadie se cuestiona una relación. Lo lógico, en esos casos, es disfrutar la felicidad que nos procura. Ahora bien, cuando la cosa se tuerce y deriva en un foco de conflicto deberíamos ser capaces de revisar la situación y disolver el vínculo.

¿Qué ocurre, por qué no se actúa así, por qué tantas personas aceptan relaciones empobrecedoras y destructivas? La respuesta puede deducirse de los argumentos que acabo de exponer: a mayor necesidad afectiva, mayor dificultad para aceptar la evidencia. Quien necesita desproporcionadamente el amor, prefiere sufrir la compañía que soportar la soledad. En cambio, quien no lo necesita tanto, está en condiciones de valorar la situación y decidir en consecuencia.

Establecer vínculos no es fácil y deshacerlos tampoco, grave paradoja del enamoramiento que queda perfectamente reflejada en aquella conocida coplilla popular que dice:

*Ni contigo ni sin ti
tienen mis penas remedio.
Contigo porque me matas,
y sin ti porque me muero.*

Tal encrucijada solo puede resolverse, productivamente, de una manera: aceptando la posibilidad de «morir» por falta de ese amor que consideramos tan imprescindible. Cuando asumimos el reto, en lugar de fenecer empezamos a renacer porque los vínculos neuróticos empobrecen al individuo y anulan su personalidad. Las buenas relaciones son para *disfrutarlas* y las malas para *terminarlas*. Si entendemos la importancia de este mensaje y somos capaces de aplicarlo, conseguiremos tres cosas importantísimas:

1. Evitar sufrimientos innecesarios.
2. Aprender del fracaso.
3. Enriquecer la vida amorosa.

Veamos cómo se produce este triple beneficio y de qué modo incide en el proceso de maduración personal.

Evitar sufrimientos innecesarios

Toda interacción puede producir sufrimiento y esa posibilidad se incrementa cuanto más determinada está por la necesidad afectiva, puesto que mayor es la colisión entre el deseo de mantener el vínculo (dictado por la necesidad) y la conveniencia de deshacerlo (aconsejada por la razón). Si la dicotomía se mantiene, se prolonga el dolor que una mayor madurez podría evitar dando por concluida la experiencia. Por eso califico a ese sufrimiento de innecesario.

Cuando a pesar de la aflicción que genera y los fantasmas de soledad que despierta, somos capaces de interrumpir la relación, no solo acortamos el sufrimiento sino que, con ello, ejercitamos una importante conducta de autoafirmación que refuerza la seguridad personal y nos ofrece la posibilidad de aprender del fracaso.

Aprender del fracaso

De todas las estrategias de superación personal es la que considero más eficaz y por eso ocupa, siempre, un lugar destacado en mis ensayos. En *El cambio psicológico* y bajo el apartado «El éxito del fracaso», reflexionaba sobre el beneficio que supone desarrollar tal capacidad diciendo:

Quizá solo hay un «éxito» que con cierto margen de probabilidad pueda conducirnos a la felicidad, es el que sirve de enunciado a esta primera reflexión. Quiero decir con ello que solo quien es capaz de detectar y analizar las razones por las cuales ha fracasado en un proyecto determinado está en condiciones de rectificar los errores cometidos y perseverar en el empeño hasta alcanzar la meta deseada. Este será un éxito personal y auténtico, el que logra la persona sobre sí misma, gracias a la voluntad y a la autocrítica.

(El cambio psicológico, p. 203)

La reseña es expresiva y no requiere mayor ampliación que la de volver a recordar la conclusión que, en forma de moraleja, cerraba el tema:

Fracasar es aprender y aprender es crecer.

También en *La felicidad personal* y en el apartado «Fracaso o frustración» volvía a insistir sobre la cuestión y otorgaba al fracaso el rango de facilitador de éxitos posteriores:

Las personas que para no fracasar no intentan nada, permanecen toda la vida instaladas en la frustración. En cambio, las que pasan a la acción asumiendo la posibilidad de equivocarse, están facilitando la emergencia de la vivencia psicológica más eficaz con que cuenta el ser humano para mejorarse: *el valor de aprendizaje que todo fracaso encierra*. Esto quiere decir que dentro del fracaso podemos encontrar las claves que lo explican y, aprendiendo de ellas, prepararnos para un nuevo intento más productivo.

Pero el fracaso no garantiza por sí mismo el éxito posterior, también puede servirnos para instalarnos en una vivencia de frustración permanente, todo depende de la naturaleza de nuestra reacción ante la situación

concreta que origina el sentimiento.

Cuando alguien fracasa puede decir: No sirvo para nada. Todo me sale mal. No tengo suerte. Soy un desgraciado. Soy gafe. He nacido con mala estrella, y otras cosas por el estilo que solo sirven para reforzar la tendencia a la inacción. O por el contrario, analizar las causas, discriminar los distintos factores implicados, revisar la estrategia, hacer autocrítica y determinar el nivel de responsabilidad que puede tener uno mismo en la defraudación de sus expectativas.

Si hace lo primero, el fracaso le lleva a la frustración y la persona puede quedarse ahí indefinidamente. Si hace lo segundo, trasciende el fracaso, evita la frustración y se sitúa en un plano superior que le permite movilizarse congruentemente hacia una nueva tentativa que le acerque a los objetivos propuestos.

(*La felicidad personal*, pp. 124-125)

Y en nuestro ámbito, los objetivos propuestos tienen, precisamente, la naturaleza más apropiada para beneficiarse de ese aprendizaje porque, en condiciones de normalidad social, los problemas amorosos son una de las fuentes más importantes de sufrimiento. Sufrimos cuando queremos y no nos quieren, sufrimos cuando nos dejan de querer y sufrimos cuando no podemos corresponder a quien nos quiere. Tres variantes de la vivencia amorosa que proporcionan innumerables ocasiones para aprender del fracaso. Si somos capaces de asimilar adecuadamente las tensiones, angustias y ansiedades que tales situaciones provocan, estaremos en condiciones de alcanzar el tercer nivel de beneficio que las crisis amorosas permiten.

Enriquecer la vida amorosa

La idea de que la *calidad surge de la cantidad* expresa una probabilidad matemática cierta que puede aplicarse a muchos y distintos aspectos de la realidad. Cuantos más intentos, más posibilidades y cuantas más opciones, más oportunidades. Puede tratarse de la lotería, de la búsqueda de un trabajo o de encontrar el amor.

En el caso del enamoramiento, la asociación entre la ruptura de un vínculo y la posibilidad de enriquecer la vida amorosa es directa y evidente, sobre todo si, como acabo de recomendar, sabemos aprovechar la experiencia para aprender de ella. En cada biografía hay tiempo para varios enamoramientos y en cada corazón, espacio para más de un amor. Quien lo entienda así, sabrá encontrar en cada experiencia una nueva oportunidad para situar la relación en su justa dimensión. Con esto no quiero decir que debamos pasar por el amor como las mariposas por la flor. No se trata de dejar frívolamente a unas personas para conocer a otras, sino de saber abandonar las relaciones que empobrecen el presente para no hipotecar el futuro. No definiendo el cambio por el cambio, ni la búsqueda neurótica de la pareja ideal, solo afirmo que quien no es capaz de reconocer la relación que no funciona, dificulta sus opciones de encontrar la que puede funcionar.

Quizá no sea posible encontrar a la media naranja, quizá nuestro complemento ideal

es alguien que vive en un lugar al que nunca iremos, o aquella persona con la que coincidimos, durante un tiempo, en el autobús y a la que nunca nos atrevimos a decirle nada. Sé que la probabilidad estadística de que dentro de cada enamoramiento se encuentre un gran amor es mínima, pero para optimizar esa posibilidad quizá conviene empezar por detectar las vinculaciones inadecuadas y aprender a terminar con ellas.

Así que ya lo saben todos los que están inmersos en una relación insatisfactoria, en su mano está concluir la. Mejor dicho, *en su mente*. Primero, el pensamiento, después, la acción y, por último, la asimilación. Quien aprende del fracaso, porque sabe rentabilizar el sufrimiento de la ruptura, no solo enriquece su afectividad, sino que queda habilitado para afrontar con éxito ulteriores experiencias amorosas.

LA EXPERIENCIA AMOROSA

He citado varias veces el concepto para referirme a dos cosas distintas aunque vinculadas. Una primera acepción hace referencia a la fase en la que el enamoramiento se concreta en relación sexual. En ese sentido, *experiencia amorosa* equivaldría a *fase de expresión sexualizada del sentimiento amoroso*. En cambio, en otras ocasiones he utilizado el concepto en un sentido más amplio para hacer referencia a la *huella o poso psicológico que el vínculo deja en la persona*.

Esta segunda significación es la que me interesa resaltar ahora porque desarrolla un papel importante en el modo de interiorizar la experiencia y determina la actitud que el individuo adoptará ante posteriores situaciones similares. Sintetizando la idea, puedo afirmar que según se asimilan las *experiencias del pasado* así resultan las *actitudes del presente*. Es importante entender bien esta cuestión porque sirve para explicar muchas conductas destructivas y comportamientos inmaduros.

Los mismos sucesos permiten vivencias distintas en distintas personas, y a la vez, cada persona puede integrar las mismas cosas de forma diferente según sea su grado de madurez y fortaleza psicológica, por eso decía Huxley que «la experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede». El matiz es importante porque tiene una trascendencia fundamental en el proceso de maduración personal. Lo que nos ocurre no es lo que nos pasa, sino su adecuada integración psicológica. El aprendizaje no depende tanto de la vivencia, como de la manera en que somos capaces de asimilarla. En el amor, como en todo lo demás, se puede fracasar sin aprender o se puede aprender del fracaso. Ambas cosas producen resultados muy distintos. La primera deteriora la seguridad personal y provoca conductas de evitación, la segunda cura el carácter, enriquece la personalidad y nos capacita para el éxito afectivo.

Quien integra positivamente la experiencia amorosa tiene muchas posibilidades de conseguir relaciones armónicas y enriquecedoras, pero quien no sabe hacerlo corre el riesgo de convertirse en un resentido que evita enamorarse, bloqueando con ello uno de los cauces más profundos de la felicidad.

EL AMOR Y LA FELICIDAD

De todas las fuentes de felicidad conocidas, el amor es la más valorada y deseada. Tanto es así, que en todas las encuestas de opinión el amor ocupa una jerarquía privilegiada como elemento primero y esencial de los facilitadores de la felicidad.

En la vida de las personas el amor y la felicidad siempre andan cogidos de la mano, lo malo es que, a veces, esa mano nos suelta y caemos de bruces en la infelicidad. Amor y desamor, felicidad e infelicidad, no hay mayor relación causa-efecto que la que se establece entre estos dos binomios. Por eso creo que la mejor manera de facilitar la felicidad es convivir en amor.

Pero esa opción es a la vez una posibilidad de conflicto porque la principal dificultad del sentimiento amoroso no es tenerlo, sino mantenerlo. El amor aparece y desaparece, nace y muere, y el tiempo que permanece entre nosotros no puede determinarse previamente. La madurez y los valores personales pueden propiciar su *emergencia* pero no mantener su *presencia*. Enamorarse es fácil, amar ya es más difícil y conservar el sentimiento es una tarea tan ardua que requiere valores más sólidos y constantes que los utilizados para enamorar. Estableciendo un paralelismo, podríamos decir que el enamoramiento nace gracias al *arte* y que el amor se mantiene gracias a la *ciencia*. El arte requiere, sobre todo, creatividad y en momentos puntuales, como los que genera el enamoramiento, la mayoría conseguimos ofrecer lo mejor de nosotros mismos. En cambio, para mantener viva la llama del amor, además de la creatividad del artista nos hará falta el esfuerzo, el conocimiento y la paciencia que caracterizan al científico.

La inteligencia humana nació artesanalmente y luego, al crecer, evolucionó en dos direcciones distintas, constituyéndose en ámbitos diferenciados a los que denominamos *artes y ciencias*. Y esa evolución ha sido tan grande que ha creado dos escalas de valores dispares que deben conciliarse dentro de un mismo modelo de civilización. No creo en un mundo de artistas, sería demasiado anárquico y confuso, pero tampoco soy partidario del cientificismo actual; es demasiado frío, calculador, aséptico y deshumanizado. Prefiero un mundo que *todavía* no existe pero que podemos construir entre todos, donde haya espacio para el arte, la ciencia, el ocio y el trabajo; y ese mundo solo puede construirse desde su célula base: *la persona* y su ámbito natural de convivencia y reproducción: *la pareja*. Pero no unas personas y parejas como las de *ayer*, marcadas por el determinismo represor de convenciones arcaicas que constreñían su autonomía y

libertad; ni como las de *hoy*, desorientadas por una libertad mal asimilada y sin referentes sociales válidos que ofrezcan estabilidad; sino como las de *mañana*, esas personas y parejas orientadas hacia el automejoramiento y la maduración gracias al esfuerzo que todos estamos realizando para superar las contradicciones y dificultades del presente.

Vivimos en una época de crisis y confusión generalizada porque la sociedad no tiene modelos válidos que faciliten, mínimamente, la felicidad. La estructura político-económico-social vigente es capaz de crear cierta riqueza pero no sabe repartirla bien ni transformarla en felicidad. Claro que no deben ser los sistemas los que determinen la felicidad colectiva, sino más bien al contrario. Es la felicidad individual la que, adecuadamente orientada, puede facilitar la felicidad general. Para conseguirlo solo es necesario que cada cual se implique en su propio proyecto felicitario y que, después, sea capaz de expandirlo, concéntricamente, desde la pareja hacia la familia, los amigos y la sociedad toda.

He empezado hablando del enamoramiento y termino defendiendo el cambio social. Pueden parecer dos cosas distintas, pero les aseguro que ambas dependen de un mismo proceso y que una conducirá a la otra. Mejorar, ganar atractivo y madurar como individuos, es la fórmula que posibilita el éxito en cuestiones de amor, y amor es lo que hace falta para transformar el mundo. Pero no el amor egoísta de la persona inmadura, sino el amor solidario de las personas maduras. *Amar es convivir con espíritu de compartir, no cohabitar con espíritu de exigir.* Si entendemos esto, nuestra vida cambiará lo suficiente como para convertirse en un proyecto vital gratificante digno de perpetuarse y expandirse.

SEGUNDA PARTE

APLICACIÓN PERSONAL



EL
PUNTO DE
PARTIDA

«Hay que parecerse un poco para comprenderse;
pero hay que ser un poco diferente para amarse».

Paul Géraldy

En la primera parte he estado teorizando —a partir de informaciones clínicas y estudios de campo— sobre la naturaleza del atractivo masculino y la incidencia de la madurez en la facultad de enamorar. Creo que del contenido de lo allí expuesto, pueden extraerse diez ideas básicas que resultarán útiles a la hora de aplicar los conocimientos obtenidos:

1. El atractivo masculino está más asociado a la seguridad y a los valores personales que al aspecto físico.
2. Los valores personales pueden ser desarrollados. En consecuencia, es posible ganar atractivo activando los potenciales inhibidos.
3. Para desarrollar potenciales y ganar seguridad personal no existe mejor fórmula que la de practicar conductas de autoafirmación.
4. El enamoramiento es un fenómeno bidireccional que podemos facilitar pero no determinar. Por eso, todo enamoramiento no correspondido genera sufrimiento pero también aprendizaje vital.
5. La excesiva necesidad afectiva no ayuda a enamorar, sino que induce a elecciones erróneas y a relaciones inmaduras o neuróticas.
6. Del fracaso de anteriores vínculos amorosos, las personas pueden extraer el aprendizaje necesario para orientarse hacia nuevas opciones más idóneas.
7. Tal posibilidad se sustancia, o no, en virtud de la capacidad de adoptar la actitud adecuada y esta solo se obtiene sabiendo asimilar el sufrimiento.
8. Para asimilar el sufrimiento se requiere cierta madurez personal y para lograr la madurez es necesario aprender del fracaso.
9. Por consiguiente, no hay otro camino para mejorar la capacidad de enamorar que pasar por el aprendizaje de sufrir *desde la inmadurez* los fracasos.
10. La conclusión de todo el razonamiento es que el sufrimiento, adecuadamente asimilado, es la energía que alimenta la madurez, enriquece el carácter y curte la personalidad, generando con ello una mejora del atractivo personal.

Creo que el decálogo resume los principios básicos que permiten potenciar la capacidad de enamorar, y señala el camino que debe seguir quien desee mejorar sus posibilidades de éxito en los acercamientos afectivos. Ahora bien, *seguir* no quiere decir *conseguir*. Entre una cosa y la otra, media un espacio plagado de obstáculos: la

inseguridad, el miedo al fracaso, la falta de habilidad, los desengaños previos y la autolimitación de las propias posibilidades, son algunos de los principales. Pero recuerden, una vez más, que el objetivo es mejorar y la consecuencia enamorar. *Quien mejora enamora*, ese es un axioma que todo el mundo puede ratificar. Y esa ratificación es la que les animo a experimentar en su propia historia personal.

Primero el planteamiento, luego la acción y como consecuencia, el convencimiento. Si son capaces de actuar con método y perseverancia, les garantizo que podrán convertir el aprendizaje vital en una fuente de superación personal que les ayudará a enamorar. De cada conversación y contacto, de cada sentimiento compartido, y de cada amor frustrado surge la experiencia que incrementa la posibilidad de un éxito posterior. Y lo primero que enseña ese aprendizaje es que el resultado de cualquier iniciativa de relación depende de cuatro variables:

1. El perfil del emisor.
2. Su eficacia comunicativa.
3. El perfil del receptor.
4. Su disposición comunicativa.

En esa confluencia de dos personas con sus respectivos perfiles y actitudes se producen multitud de sintonías, coincidencias y discrepancias que marcan el tono del encuentro y determinan la posibilidad de seguir manteniendo un contacto que ya no depende solo del clima de comunicación alcanzado, sino de que este haya sido capaz de provocar la suficiente atracción entre las partes y cree la disposición a dejarse llevar por ella.

En definitiva y resumiendo, la posibilidad de que un determinado contacto interpersonal genere enamoramiento depende de infinidad de factores pasados, presentes y futuros. Del pasado nos condiciona la experiencia, del presente la situación y del futuro la expectativa. Todos estos condicionantes configuran la realidad del individuo y su conocimiento resulta imprescindible para emitir un pronóstico sobre el éxito de un contacto y su posterior evolución.

Las personas podemos aceptarnos y rechazarnos por varias y variadas causas propias y ajenas. Las ajenas debemos descubrirlas para entenderlas y las propias debemos conocerlas para adecuar nuestra conducta a los intereses del proyecto amoroso, teniendo en cuenta que este no solo está ligado a nuestros deseos, necesidades y posibilidades, sino que depende, en cierta medida, de otras circunstancias personales. Por eso quien pretenda dominar el arte de enamorar debe conocer la importancia de esos condicionantes.

LAS CIRCUNSTANCIAS PERSONALES

Dentro del marco explicativo que he creado, considero *circunstancias personales* todos aquellos elementos externos que condicionan, en algún sentido, la actuación del sujeto.

La importancia de la circunstancia como condicionante del comportamiento es tan grande, que tenemos tendencia a considerarla como algo que nos sobrepasa y contra lo que no podemos luchar.

Recurrir a esa abstracción para intentar explicar la conducta es uno de los errores más comunes de nuestra cultura, que queda fielmente reflejado en aquel aserto popular que dice «la ocasión hace al ladrón». Quien no quiera crecer ni aceptar responsabilidades, tiene bastante con aplicar la moraleja y podrá ampararse en los agentes externos a la hora de justificar su comportamiento. Pero los que consideren que para ser ladrón no basta con tener la ocasión, sino que hace falta además la disposición y la intención, tendrán que aceptar también que el peso de la circunstancia es relativo. Ciertamente que a través de ella pueden entenderse muchas cosas, pero no todas. Evidentemente, si se otorga a la circunstancia el poder de determinar la conducta, terminará por hacerlo; pero si cada uno asume la responsabilidad de dirigir su vida, podrá compartir conmigo un axioma que le resultará de gran utilidad para su evolución personal:

**Las circunstancias condicionan,
pero no determinan la conducta.**

Si aceptan esta hipótesis, la circunstancia ya no será una coartada que igual sirve para resaltar éxitos que para enmascarar fracasos, sino que quedará reducida a sus justas proporciones y pasarán a considerarla *el marco relacional donde se desarrolla la vida personal*. Claro que ese marco impregna y contamina la conducta, pero si creen en la libertad intrínseca del hombre y en la teoría del libre albedrío, también tendrán que aceptar que la persona puede influir sobre su circunstancia. Y ese planteamiento es el que me interesa desarrollar aquí.

La idea de influencia recíproca entre persona y circunstancia no es nueva ni mía. Ya

la defendió en su día Ortega y Gasset con gran brillantez, aunque parece que la hemos olvidado porque resulta un tanto incómoda. En una cultura propensa a creer que son las instituciones, la familia o los amigos los que deben resolver nuestros problemas, no resulta fácil asumir que *cada uno es el principal responsable de su destino*. Es más cómodo pensar que la solución depende de los demás que aceptar el reto de autodirigir la vida. Ambas posibilidades son ciertas y están subordinadas, en gran medida, a la propia convicción. Quien se considere esclavo de su circunstancia acabará por serlo y quien se empeñe en influir sobre el destino acabará por lograrlo.

Las cosas son como son, pero también podemos contribuir a que sean de otra manera. Lo malo es que para eso hemos de estar dispuestos a realizar los esfuerzos pertinentes. Aceptar el libre albedrío supone aceptar que podemos cambiar nuestra realidad. Pero aceptar esa posibilidad nos obliga también a asumir cierta responsabilidad sobre las causas que han generado esa realidad. Demasiado trabajo, «mejor lamentarse que corregirse». Ese puede ser un buen eslogan para quien quiera pasar por la vida considerándose víctima de su realidad exterior. Pero los que no acepten ese condicionamiento deberán invertir la máxima y empezar a positivar el pensamiento para decirse a sí mismos:

Mejor corregirse, que lamentarse.

La circunstancia limita y delimita pero no imposibilita. La realidad nos marca y enmarca, pero no nos embarca para siempre en naves en las que no queramos viajar. Cierto que es más fácil abandonarse a la inercia y seguir la corriente, pero también es posible decidir el propio rumbo. Siempre, en todo lugar y situación, sea cual sea la encrucijada en la que uno se encuentre, existe un espacio para el ejercicio de la libertad. En una isla desierta, en la cárcel o en un hotel de cinco estrellas, la circunstancia externa es muy distinta, pero la facultad interna que decide la forma de asimilarla siempre es autónoma. Por eso lo determinante en la vida no es la circunstancia, sino la manera de vivirla y la capacidad de transformarla, y eso ya no depende de la circunstancia, sino de la persona. Shakespeare decía que «el destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que jugamos la partida». Genial y sintética manera de describir el margen de libertad personal que permite dirigir la vida. Hagan caso a la más insigne figura de la literatura inglesa y tomen la determinación de escribir, en letra propia, su futuro. El papel y el bolígrafo son medios que pone a su alcance la circunstancia pero lo que van a escribir ustedes puede ser producto de su libertad.

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

En nuestra cultura orientada a lo inmediato es una creencia muy extendida pensar que las personas solo deben *vivir el presente*. Algunos manuales de autoayuda lo recomiendan y basta con que se produzca una desgracia imprevista para que se verbalice la idea con frases como las siguientes: No somos nadie, por cuatro días que hemos de vivir, tanto sufrir para nada, el muerto al hoyo y el vivo al bollo... Estos comentarios y otros similares, refuerzan la importancia que se concede a vivir la inmediatez. El pasado no existe y el futuro no ha llegado, vivamos el presente. Esta podría ser la consigna de los partidarios de vivir al día. Lo malo es que *el que se limita a vivir el presente corre el riesgo de quedarse sin futuro*.

Vivir el presente es un mal endémico de nuestra sociedad y me atrevo a decir que de los más graves ya que, en gran parte, el sufrimiento humano es una consecuencia directa de esta forma de enfocar la existencia. Tanto es así que quien aspire a mejorar su grado de felicidad no le queda otro remedio que revisar esa actitud. Vivir el presente es una manera «perfecta» de desaprovechar la experiencia del pasado y ese es un lujo que no podemos permitirnos.

Quien no aprende de sus errores corre el riesgo de cometer otros mayores y en tal situación se encuentran quienes focalizan su vida en lo inmediato. Para evolucionar es preciso integrar el ayer en el hoy; por eso la consigna «vivir el presente» no tiene futuro, a menos que transformemos el artículo en preposición, para dar paso a un lema mucho más fecundo:

Vivir en presente

Vivir *en presente* es bastante distinto a vivir *el presente*. Con la nueva formulación, se puede aprender del ayer para enriquecer el hoy y orientar adecuadamente el mañana. Con la clásica, se desaprovecha el aprendizaje del pasado y se dificulta la planificación del futuro.

En cualquier ámbito de la vida, la aplicación de una u otra actitud produce resultados muy distintos y los más favorables siempre corresponden a la nueva opción que les propongo. Pero quizá, donde más útil resulta la determinación de *vivir en presente* es en el amor. Tanto es así que, casi siempre, la calidad de los amores del futuro depende,

sustancialmente, de la aplicación de esta máxima a los amores del pasado.

Cuando concluye una experiencia amorosa, la persona, consciente o inconscientemente, hace una evaluación de la misma e integra lo sucedido de determinada manera. Si la relación ha resultado enriquecedora y ambas partes desean deshacer el vínculo, la decisión se asimila perfectamente y no genera ningún problema. La dificultad surge cuando la disolución resulta conflictiva porque una de las partes quiere mantener la unión y la otra prefiere acabar con la relación. En esos casos, a la parte que desearía mantener el vínculo se le plantea una problemática interna que ofrece tres posibilidades de reacción psicológica:

1. Sentirse culpable de ser dejado.
2. Proyectar la culpa en la pareja.
3. Aceptar la ruptura y asimilar la nueva situación.

Al contrario de lo que sería lógico suponer, cada opción no es potestativa de un determinado tipo de personas, sino que más bien me permito afirmar que según sea su forma de reaccionar así se situará la persona en un determinado nivel de madurez personal. Todos tenemos fracasos, pero no todos los vivimos igual. Quien se siente culpable, por haber sido dejado, lesiona su autoestima, se deprime y adopta conductas de evitación o desarrolla conductas de sumisión, para ganarse el favor de nuevos sujetos amorosos. Por contra, quien al ser dejado proyecta la culpa en el otro, sin hacer autocrítica, se está privando del aprendizaje vital que permite la crisis. Evidentemente, la primera opción es mala y la segunda peor porque ninguna de ellas permite extraer, de lo ocurrido, una lección que evite ulteriores errores similares. Por eso y precisamente porque, en algún momento, todas las personas jóvenes han reaccionado según estas variantes inmaduras del comportamiento, debo recomendar la práctica de la tercera opción.

Asimilar las cosas que nos ocurren es un indicio inequívoco de *vivir en presente* y supone una estrategia óptima para enriquecer el futuro. Si algo tengo claro como terapeuta con cuarenta años de experiencia, es que *lo que ocurre entre dos nunca es responsabilidad de uno solo*. En consecuencia, desde el punto de vista del aprendizaje vital, asumir la culpa es tan ineficaz como proyectarla. Uno no aprende por lo que acepta o rechaza, sino del análisis de la situación y de la dilucidación de responsabilidades. Lo que ayuda a crecer no es el hecho acontecido, sino el discernimiento de la *responsabilidad*. Y subrayo el concepto porque para evolucionar conviene aceptar más responsabilidades y menos culpas. La culpa inmoviliza y la responsabilidad emplaza a resolver la situación; por eso, quien quiera aprender de sus fracasos, debe cambiar la culpa estéril por la responsabilidad fecunda, a través de la prudente aplicación del

concepto aristotélico del punto medio como virtud. Quien no acepta nada de culpa, difícilmente podrá autocriticarse y quien la acepta toda, es improbable que pueda movilizarse para combatirla. En cada relación, en cada conflicto, coexiste la responsabilidad propia y ajena; y quien es capaz de aceptar la propia ya no necesita, tanto, criticar la ajena.

Criticar menos y comprender más, esta puede ser la consigna de la armonización afectiva, porque mientras hagamos lo contrario el escenario del amor se parecerá más a un campo de batalla que al valle de la felicidad. Por eso considero que la actitud óptima para alcanzar el éxito en cualquier intento de acercamiento amoroso pasa por la conjunción de tres requisitos:

1. Suficiente nivel de seguridad personal.
2. Asimilación productiva de las experiencias pasadas.
3. Buena disposición relacional.

Con la concurrencia de estos factores es muy probable que los acercamientos fructifiquen, siempre y cuando en la otra parte coincidan unas determinadas condiciones. Todo enamoramiento se consolida cuando se produce la aceptación recíproca de los respectivos sentimientos y esa aceptación está subordinada, no solo a la calidad de los valores propios, sino también a las circunstancias personales del sujeto con el que se establece la relación. Cuando se entra en contacto con alguien desconocido, lo más normal es que, inicialmente, se ignoren los motivos que pueden explicar la aceptación o rechazo del acercamiento. Por consiguiente, si se quiere interpretar objetivamente el resultado del mismo, es necesario tener en cuenta una serie de aspectos relacionados con la otra persona. A estas variables desconocidas, que determinan la receptividad de la otra parte, las denomino *claves iniciales de la relación* y su conocimiento es fundamental para explicar y entender la evolución posterior del vínculo. Por eso voy a tratarlas inmediatamente.

CLAVES INICIALES DE LA RELACIÓN

Hoy por hoy y pese a la progresiva igualación de roles sociales, siete de cada diez contactos orientados a establecer relaciones heterosexuales siguen siendo de iniciativa masculina. Los hombres intentan el acercamiento a partir de determinados indicios y motivaciones, y la mujer acepta o rechaza la propuesta en función de dos variables:

1. Su disposición emocional.
2. La impresión producida por el sujeto.

La primera depende exclusivamente de su privacidad y es anterior al contacto pero afecta a su evolución. La segunda depende de la calidad del clima de relación creado entre las partes. Las dos variables se influyen recíprocamente y refuerzan o deterioran la disposición inicial. Plasmando el proceso en una formulación hipotética, podríamos decir que:

La disposición emocional condiciona la impresión que produce el sujeto, pero a su vez la calidad del contacto puede modificar la disposición emocional previa.

Es importante tener presente esta cuestión para no hacer inferencias equívocas sobre la capacidad de seducción. Ni siempre que una persona se comunica adecuadamente es aceptada, ni siempre que lo hace mal es rechazada, aunque es lógico suponer que en el primer caso las posibilidades de éxito son mayores. El buen seductor debe tener presente este principio para procurar causar buena impresión, ya que esta determina, en gran medida, la posterior evolución del contacto. De todos modos no es fácil precisar el punto exacto de intersección entre *eficacia comunicativa* y *aceptación del acercamiento*, porque como dice un viejo refrán «contra el vicio de pedir la virtud de no dar». Ahora bien, como si haces las cosas mal es difícil que te salgan bien, lo que le conviene a quien toma la iniciativa es optimizar al máximo su eficacia comunicativa y conocer en lo posible la disposición del receptor.

En los capítulos 1 y 3 he hablado de los valores personales que configuran el atractivo masculino y en su desarrollo se encuentran las claves que ayudan a causar una impresión favorable. Por eso, ahora me centraré en describir los mecanismos que determinan la receptividad amorosa de ambos sexos para que, tanto los hombres como las mujeres, queden en mejores condiciones de favorecer su éxito en los primeros contactos.

LA RECEPTIVIDAD AFECTIVA

Evidentemente la habilidad comunicativa beneficia las expectativas amorosas de ambos géneros, pero una de las diferencias principales entre hombres y mujeres, en relación a la afectividad sexualizada, reside en la forma en que ambos abordan el tema de la *disposición previa*. Simplificando la cuestión, puedo afirmar que el interés masculino depende, en mayor medida que el femenino, del grado de atracción física que despierta la otra parte. En cambio, la mujer es más exigente y tiene en cuenta, además, la calidad del contacto y otros aspectos relacionados con su situación sentimental previa. Dando una estructura comparativa al razonamiento, la síntesis sería que los hombres casi siempre están *dispuestos* a iniciar una interacción, aunque tengan otros compromisos emocionales; en cambio, en las mujeres la condición de *dispuestas* está relacionada, en mayor medida que la masculina, con la situación de *disponibles*.

Para que la mujer acepte un requerimiento amoroso-sexual no basta con que le guste el hombre que lo propone, sino que además debe estar en condiciones de permitirselo. Y esa condición depende de aspectos anteriores al contacto, relacionados con su nivel de compromiso formal hacia terceras personas. Eso significa que la condición de dispuesta interactúa con la de disponible y juntas determinan el grado de aceptación de la propuesta. Para entender cómo se correlacionan ambas variables con la aceptación o rechazo de un contacto, he establecido una ley básica y tres inferidas que permiten determinar el nivel de receptividad potencial de una mujer hacia las propuestas de acercamiento amoroso:

Ley básica de receptividad afectiva

La situación de disponible facilita la condición de dispuesta y viceversa. La disponibilidad depende de vinculaciones anteriores y la disposición está relacionada con la impresión causada por la nueva opción.

1.ª ley inferida

La calidad del contacto establecido puede favorecer la disposición, pero no determina la disponibilidad.

2.ª ley inferida

Cuanto mayor es la disposición, menor disponibilidad se requiere para aceptar un contacto, y viceversa.

3.ª ley inferida

La condición de dispuesta y la situación de disponible se refuerzan o anulan recíprocamente según la fuerza de ambos requisitos, dando lugar a cuatro posibles evoluciones distintas:

- a) Cuando la persona está dispuesta y disponible es fácil que fructifique el contacto.
- b) Cuando la persona está dispuesta pero no disponible, el acercamiento debe tener la suficiente calidad como para compensar esa dificultad.
- c) Cuando la persona está disponible pero no dispuesta, el éxito del acercamiento depende, básicamente, de la calidad de la iniciativa.
- d) Cuando la persona no está dispuesta ni disponible, cualquier intento de acercamiento resulta estéril.

Como pueden comprobar, la predicción del éxito de un contacto es bastante compleja porque la interpretación de su resultado está sujeta a multitud de considerandos derivados del funcionamiento de las leyes señaladas.

Puede ser que le acepten mucho, gustando poco, o que le acepten poco, gustando mucho, todo depende de que la persona a quien dedica su atención se encuentre en situación de dispuesta y disponible. Pero como eso no depende de usted, su margen de acción debe centrarse en convertir su deseo de gustar al otro, en energía al servicio de su propio proceso de automejora y procurar después, desde la madurez del comportamiento, captar la atención del sujeto deseado.

Ahora bien, por muy madura que sea su actitud y adecuada que resulte su conducta, sus requerimientos amorosos difícilmente serán atendidos sin que exista cierta concordancia entre su nivel de aspiraciones y posibilidades y los que concurren en la otra parte.

NIVEL DE ASPIRACIONES Y POSIBILIDADES

Como ustedes han podido comprobar al hacer la autoevaluación de su seguridad del capítulo 3, todos poseemos, aunque un tanto deformada por el subjetivismo, cierta noción de los propios valores personales y ello nos permite adquirir una seguridad a partir de la cual surge el nivel de aspiraciones y posibilidades. Las aspiraciones hacen que nos creamos merecedores del amor de determinadas personas y las posibilidades delimitan el ámbito donde nuestras aspiraciones pueden ser correspondidas. Lo sano y natural sería que todos, desde la madurez, supiéramos correlacionar perfectamente ambas variables y acertáramos a confeccionar un nivel de aspiraciones que fuera consecuente con nuestras posibilidades. Eso sería lo lógico pero no es lo usual porque, con demasiada frecuencia, realizamos la elección de sujeto amoroso contaminados por una amplia gama de falsas autoevaluaciones que dificultan la coincidencia entre las propias expectativas y las de la persona que nos interesa.

La disarmonía entre aspiraciones y posibilidades es una de las causas principales de frustración y desengaño amoroso, puesto que cuanto menos adecuada es la elección, mayor es el riesgo de rechazo. Por eso quien desee ser un buen seductor tendrá que aprender a ser consciente, tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones, porque solo desde la aceptación de ambas podrá orientar adecuadamente su atención hacia personas susceptibles de aceptar el requerimiento.

Muchas mujeres pueden estar potencialmente dispuestas y disponibles para aceptar determinadas propuestas afectivas, pero todas ellas, a su vez, realizan una evaluación de la demanda y solo la aceptan en el momento en que su propia conciliación interna entre aspiraciones y posibilidades es armonizable con la de quien ha tomado la iniciativa del contacto.

Como puede desprenderse de lo dicho, el proceso de decisión resulta doblemente complejo, porque cada uno debe conciliarse consigo mismo y con la otra parte. En esas condiciones es comprensible que el amor sea un mundo convulso y confuso en el que se producen encuentros y desencuentros entre personas que *desean a quien no gustan y gustan a quien no desean*. Con razón dice el refrán que «las que quiero no me las dan y las que me dan no las quiero». La cultura popular es muy sabia y ha encontrado una forma perfecta de resaltar gráfica y sintéticamente la dificultad empírica de armonizar las aspiraciones amorosas de quienes no aciertan a coordinar el deseo que sienten con el

deseo que son capaces de despertar.

La felicidad depende, en buena medida, del amor armónico, y al amor armónico solo se puede llegar a través de una recíproca y adecuada elección del sujeto amoroso. Quien aspire a sentirse sentimentalmente realizado tendrá que aprender que, para convertirse en un sujeto *deseado*, deberá conseguir, primero, transformarse en un sujeto *deseable* capaz de despertar el interés de aquellas personas que a él le interesan, dentro de la estrecha franja donde coinciden las expectativas de ambas partes. Y como esta es una cuestión importante, he ideado un esquema que explica el funcionamiento psicológico del sistema de elección del sujeto amoroso y ayuda a entender el margen de coincidencia entre las aspiraciones y las posibilidades de los implicados en el proceso.

ELECCIÓN DEL SUJETO AMOROSO

Supongamos que puedan establecerse tres niveles distintos de atraktividad (alta, media y baja) en los que las personas, después de efectuar una autoevaluación de los aspectos físicos y valores personales que configuran su atractivo, decidan ubicarse en una determinada posición. Está claro que los sujetos de *mayor* atraktividad gustarán a *más* personas, pero también es cierto que, en la práctica y al margen de la recompensa narcisista que significa el reconocimiento ajeno del propio atractivo, las posibilidades *reales* de elección quedan limitadas a los componentes del mismo grupo de pertenencia, porque solo en él pueden correlacionarse las aspiraciones y posibilidades respectivas.

Veamos gráficamente el funcionamiento de las distintas posibilidades de elección y luego interpretaremos su significado.

| NIVEL | ATRACTIVIDAD DEL SUJETO | GRUPOS POTENCIALMENTE ATRAÍDOS | CORRELACIÓN ATRACCIÓN ENTRE MIEMBROS DE LOS GRUPOS DEL GRUPO |
|-------|-------------------------|--------------------------------|--|
| 1 | Alta | 1 - 2 - 3 | 1 ↔ 1 |
| 2 | Media | 2 - 3 | 2 ↔ 2 |
| 3 | Baja | 3 | 3 ↔ 3 |

Figura 5. Esquema de elección del sujeto amoroso.

Como pueden comprobar a simple vista, lo primero que llama la atención es la disarmonía que existe entre la capacidad de gustar y la facultad de elegir. Gustar *más* no significa poder elegir *mejor*, porque el margen *real* de acción queda circunscrito al nivel donde coinciden las personas que se gustan recíprocamente. Pongamos un ejemplo que ayudará a entender las limitaciones de elección de los distintos niveles de atracción.

Imaginemos una persona que, después de analizar con un criterio lo más amplio y objetivo posible sus características físicas y valores personales, considera que debe situarse en el nivel 1. En tal caso y de acuerdo con la tesis que planteo, podemos deducir

que aunque ella guste a los integrantes de los tres grupos, en realidad sus posibilidades de elección quedan limitadas a los miembros de su propio nivel, ya que solo en ese ámbito se produce la coincidencia entre aspiraciones y posibilidades recíprocas. Y lo mismo ocurre en los niveles inferiores. *Toda persona tiene posibilidades desde sus limitaciones* y aceptar tal realidad, sin autoengaños, es la mejor manera de orientarse hacia relaciones productivas. Cada cual tiene opciones dentro de su grupo de pertenencia y si desea acceder a personas que él mismo sitúa en niveles superiores deberá intentar, primero, optimizar su atractivo. En definitiva y para concluir: o se conforman ustedes con las personas a quienes gustan o se superan para ser deseadas por las personas que a ustedes les gustan.

Es evidente que después de considerar las alternativas que permite el ejemplo, cobrará nueva vigencia la *idea-fuerza* expresada en el capítulo 1 en la que digo que *las personas que enamoran son las personas que se mejoran*. Si tienen claro este principio y se orientan hacia la superación personal, seguro que esta guía, además de servirles para ampliar sus posibilidades de elección de sujeto amoroso, se convertirá también en un método de prevención del sufrimiento, porque quien elige desde la madurez no solo se equivoca menos, sino que, además, queda en disposición de aceptar sus errores y aprender de ellos.

El error es una posibilidad que acompaña constantemente a cualquier decisión humana y la elección del sujeto amoroso no es una excepción a la regla, sino su gran paradigma. En nada nos equivocamos tanto como en cuestiones de amor, porque nada obnubila tanto el juicio como la necesidad afectiva. El día que aprendamos a armonizar lo que nos gusta con lo que nos conviene terminará el divorcio entre el sentimiento y la razón, y el enamoramiento dejará de ser flor de un día para convertirse en semilla de la que puede brotar el amor fecundo.

Pero mientras ese momento llega, y para facilitararlo, tengamos presente que todo enamoramiento comporta la posibilidad de sufrimiento y que, con demasiada frecuencia, para evitar el dolor que produce la defraudación amorosa cerramos el paso a la posibilidad de encontrar el amor armónico. La alternativa al desengaño no debemos buscarla en la evitación de nuevos contactos, sino en el aprendizaje que permiten los anteriores, porque como decía Voltaire «cada fracaso le enseña al hombre algo que necesita aprender». Cuanto mayor es la experiencia asimilada más adecuada es la elección posterior, pero ¡ojo! no confundamos vivencia con experiencia. La vivencia es lo que nos ocurre y la experiencia es *lo que aprendemos de lo que nos ocurre*. Por muy intensa que sea nuestra vida el aprendizaje puede ser mínimo si no dejamos espacio para la reflexión y la autocrítica.

Quien desee aprender del amor *vivido* tendrá que dedicar un cierto tiempo a *revivirlo*

para poder entender por qué acabó. Karr decía que «el amor nace de nada y muere de todo», esa es su grandeza y su servidumbre. Procuremos conservar la grandeza pero intentemos desprendernos de la servidumbre averiguando el móvil de su extinción. Cuando alguien muere por causa desconocida se practica la autopsia para averiguar el agente causal. Lo mismo podemos hacer con el amor fenecido. Ciertamente que conocer las causas no sirve para resucitar el cadáver, pero les aseguro que resulta útil para evitar otras muertes por causas similares.

En las enfermedades del amor, la mejor medicina es una sabia mezcla entre vacunación y prevención. La vacunación se consigue con dosis repetidas de fracasos bien asimilados y la prevención, entendiéndola que un buen modo de equivocarnos menos consiste en aprender a elegir un poco mejor. Recuerden que, como decía Leonard Cohen: «El amor no tiene cura pero es la mejor medicina para todos los males».

LA ELECCIÓN ADECUADA

Lo primero que conviene aceptar es que resulta poco probable que la primera elección amorosa sea la más adecuada, por eso cada vez es más infrecuente que el primer amor sea también el último. Su carácter iniciático hace que lo recordemos durante toda la vida, pero al margen de este valor biográfico su significación sentimental dependerá de la importancia de vinculaciones posteriores. El primer amor es el de la emoción por las nuevas sensaciones que produce la sexualidad emergente; el de la ilusión por las confianzas recíprocas; el del juramento de fidelidad *eterna* que se disipa con el mismo candor con que se pronunció. *El primer amor se recuerda más por primero que por amor*, pero eso, naturalmente, no se descubre hasta después de unos años, cuando podemos valorarlo en perspectiva.

El amor siempre es posible, pero amar siempre igual es imposible. Cada relación es irrepitible y en cada edad la vivencia es distinta. Lo propio de la juventud es vivir el amor con una vehemencia que no tendría sentido en la adultez. Léon Blum decía que «quien de joven no es revolucionario es que no tiene corazón y que quien de mayor no es conservador es que no tiene cabeza». Eso es lo que le ocurre al amor, con el tiempo desplaza su acento del corazón a la cabeza porque el ser humano empieza a entender que el amor maduro es aquel que sabe armonizar las necesidades del corazón con la conveniencia de la razón. Evidentemente, eso no quiere decir que sea partidario del amor interesado. Más bien creo que el único amor interesante es el amor desinteresado, por eso la elección adecuada no debe realizarse desde el sentimiento, ni desde la razón, sino desde la conjunción de ambas facultades.

El sentimiento debe aportar ilusión y deseo, y la razón debe valorar esas sensaciones y detectar si se producen entre personas con caracteres y proyectos vitales compatibles. Cuando esos elementos son coincidentes, la elección tiene muchas posibilidades de resultar adecuada y de ser catalogada, por ambas partes, de enriquecedora.

Ahora bien, elección adecuada no es sinónimo de relación permanente. Todo vínculo humano es dialéctico y está sometido a constantes modificaciones. Las personas evolucionan y sus necesidades varían en el transcurso del tiempo. El amor es un sentimiento *vivo* y como tal nace, se desarrolla, envejece y muere. No podemos controlar, a priori, ni la duración ni la intensidad del amor. Como mucho, podemos procurar afinar el tino para acertar en la elección pero aceptando, a la vez, que toda

decisión implica posibilidad de error y que, en muchas ocasiones, el acierto solo se alcanza después de varias rectificaciones. En cierto sentido, la elección adecuada debería ser una consecuencia de la elección contrastada, porque para apreciar la validez de una opción no hay mejor fórmula que la de poder compararla con otras. Por eso quien solo vive un amor siempre tendrá la duda de hasta qué punto su elección fue acertada.

Para realizar una adecuada elección amorosa quizá la actitud más madura es la de tomar el enamoramiento como punto de partida y el amor como punto de llegada, aceptando que entre uno y otro pueden mediar varias relaciones que, debidamente asimiladas, nos permitirán acumular la experiencia necesaria para mejorar nuestra capacidad de elección. Pero recordemos que *elegir* significa optar entre opciones y para ello debemos tener varias. Para ensanchar el campo de posibilidades hemos de mejorar el ámbito de capacidades, y es utilizando bien esas capacidades cuando podremos crear las situaciones de las que nacen las oportunidades.

Para elegir necesitamos dos cosas: posibilidades y oportunidades. Las posibilidades nos las confieren los valores personales tratados en el capítulo 1, y las oportunidades van a depender de la capacidad de utilizar esos valores de forma oportuna y en el contexto adecuado. Cuando coinciden los valores suficientes, con las habilidades adecuadas y los lugares apropiados, se están dando las condiciones óptimas para que la persona ejercite el derecho de elección. Pero ese derecho sirve de poco si no provoca, en la otra parte, el deseo de aceptar la demanda, y eso ya no depende del ejercicio del derecho, sino de la calidad del clima interactivo que cada cual es capaz de crear. Ya he dicho que los demás no nos aceptan para cubrir nuestras necesidades, sino porque la relación les resulta gratificante a ellos, por eso una parte importante del arte de enamorar depende de la habilidad de crear rituales de seducción capaces de despertar el agrado de las personas que nos interesan.



LOS
NUEVOS
SEDUCTORES

«Sé amable, para ser amado».

Virgilio

Como ustedes saben, la palabra *seducción* tiene dos connotaciones distintas. Una asociada a la habilidad para engañar al prójimo torciendo su ánimo hasta hacerle actuar según nos convenga, y la otra relacionada con la capacidad de enamorar y despertar el interés sexualizado, cautivando la voluntad de la persona desde el atractivo físico o la destreza verbal, o ambas. Por lo visto, Don Juan Tenorio era un maestro en las dos vertientes expresadas y en virtud de ello afirmaba que:

«Desde una princesa real a la hija de un pescador, había recorrido su amor toda la escala social».

Evidentemente, el modelo de seducción que propongo no es el de las estrategias de engaño «donjuanescas» orientadas a sumar muescas en la lista de mujeres fugazmente amadas y prontamente abandonadas, sino el que se relaciona con las actitudes que pueden favorecer las habilidades sociales para que las iniciativas de acercamiento resulten más eficaces.

Todo ritual tiene su parafernalia y yo voy a proponer el de un nuevo concepto de la seducción. La típica, la tradicional, la machista se apoya en la preeminencia masculina y la subordinación femenina. La nueva, la que debe presidir las relaciones amorosas del siglo XXI se fundamenta en el principio de simetría relacional y la igualdad de derechos. Hasta ahora eran los hombres los seductores y las mujeres las seducidas. Los hombres los que enamoraban y las mujeres las enamoradas. A partir de ahora, y en virtud de la necesidad de crear una cultura de la convivencia menos sexista y más igualitaria, la seducción debería fundamentarse en la coincidencia suficiente de la atracción recíproca.

Pero para ir hacia donde queremos, debemos partir de donde estamos. Y en lo tocante al ritual de la seducción estamos, todavía, influidos por el pasado y desorientados ante el futuro. Desde que la mujer ha descubierto la potencia de su sexualidad y ha empezado a tomar iniciativas de seducción, el hombre empieza a tener problemas de impotencia y miedo al desempeño.

La seducción típica —en la que el hombre convence a la mujer para que acepte el contacto sexual— tenía sentido cuando la fuerza de la represión hacía que estas negaran su propio deseo. Pero desde que su honestidad ya no se mide por la conservación del himen y las mujeres están dispuestas a gozar de la sexualidad sin más trabas que la de hacerlo con un hombre que les guste lo suficiente, el concepto de virilidad ha entrado en crisis y necesita ser revisado.

La cultura falocrática creó un modelo de seducción finalista, en el que todo el ritual

estaba orientado a conseguir los favores sexuales de la dama elegida en el menor tiempo posible. Para alcanzar su propósito, el hombre no dudaba en halagar, regalar y prometer. Cualquier estrategia era buena si servía para rendir la virtud deseada, y la satisfacción de conseguirlo significaba, para muchos de aquellos seductores, mayor placer que el que podía procurar el propio contacto sexual.

Cuando seducir era ganarse el derecho a instrumentalizar sexualmente a la mujer sin preocuparse de su disfrute, cualquier desaprensivo podía convertirse en émulo de Don Juan. Bastaba con cierta mundología, poca ética y un poco de dinero para que las mujeres, educadas como estaban para admirar al varón prepotente, vieran en ellos a personas interesantes dignas de despertar su amor. Lo malo es que una cosa es despertar el amor y otra muy distinta apagar su fuego. Desde que la mujer no se conforma con ser seducida, y demanda ser satisfecha, el esquema tradicional de seducción ha entrado en regresión. Cada vez gusta menos el hombre que pretende impresionar con exhibiciones de su poder físico, económico o cultural y cada vez gusta más el hombre que sabe relacionarse con respeto y consideración desde una posición simétrica que permita vivencias recíprocamente enriquecedoras.

Las mujeres ya no aceptan estar subordinadas, esclavizadas, ni sobreprotegidas, por eso los seductores actuales ya no pueden actuar como jefes, propietarios o maestros que se comportan como preceptores de sus pupilas, entre otras cosas porque las mujeres saben, desde hace tiempo, que cierto tipo de hombres, entre los que se encuentra el clásico seductor, tienen pocas cosas que ofrecer que sean dignas de ser aceptadas. Por eso, los amores del futuro deberán construirse sobre unas bases donde la seducción tenga poco que ver con el arte de engañar y sea una expresión sincera del arte de mejorar.

PERFIL DEL NUEVO SEDUCTOR

Creo que en lo relativo a los valores esenciales que debe poseer el hombre para interesar a la mujer de hoy ya he hablado bastante en el capítulo 1; la inteligencia constructiva, la simpatía y la personalidad son la materia prima con la que debe forjarse el nuevo seductor. Quien trabaje para desarrollar esos atributos se estará facultando para propiciar sus amores del futuro:

Será un hombre capaz de interesar a las mujeres por lo que es y no por lo que finge, y que en lugar de intentar impresionarlas con su apariencia sabrá enamorarlas con su esencia, siempre, claro, que esa esencia sepa expresarla con eficiencia.

Y para conseguir ese perfil deberán tener presente que la gente no nos valora por lo que somos sino por cómo nos comportamos. Desde un punto de vista social, de poco sirve la esencia si no sabemos convertirla en presencia. Imaginan ustedes a un catedrático diciendo a sus alumnos que conoce a fondo un determinado tema pero que no sabe exponerlo. O a un presentador del telediario que fuera tartamudo. Ambos serían objeto de mofa y quedarían inhabilitados para desempeñar su cometido. Se supone que cada actividad requiere no solo ciertas capacidades, sino también, y además, ciertas habilidades relacionadas con su expresión. Y la expresión del seductor requiere el don de la palabra. Un seductor sin facilidad de palabra sería como un futbolista cojo, por mucha clase que tuviera se vería superado por sus competidores. Eso no quiere decir que para seducir debemos convertirnos en una especie de Demóstenes —aunque resultaría bueno emular su capacidad de superación— sino actuar desde el convencimiento de que toda habilidad es mejorable si nos aplicamos a la labor con voluntad y buena disposición.

Para comunicarse con eficacia y fluidez solo se requieren tres cosas:

1. Tener algo que decir.
2. Quererlo compartir.

3. Ejercitar la conversación.

El primer punto lo aporta la inteligencia, el segundo la determinación y el tercero la voluntad. Quien tenga en cuenta esta sencilla consigna y se ejercite en ella seguro que incrementará su habilidad verbal y, en consecuencia, mejorará su capacidad de seducción. No obstante, conviene tener presente que lo que debe caracterizar al nuevo seductor no es hablar mucho, sino hablar bien. Y no me refiero a la sintaxis o a la prosodia de las palabras, sino a la calidad del significado.

LA SEDUCCIÓN DE LA PALABRA

Para que un mensaje verbal tenga la capacidad de transmitir y provocar emociones susceptibles de despertar el amor, debe reunir una serie de requisitos sin los cuales difícilmente lograría su objetivo.

Cada palabra evoca una idea, concepto o sentimiento y los mismos vocablos pueden expresar cosas distintas según el tono en que sean dichos. Por eso, si queremos ahondar en la virtualidad seductora de la palabra, deberemos describir primero sus características físicas.

Toda palabra al ser articulada produce un impacto y transmite un determinado sentido, en función de la conjunción de las tres propiedades que configuran la voz: timbre, tono e intensidad.

El *timbre* es lo que caracteriza la voz, lo que le da una personalidad única y diferente a las demás. El *tono* es lo que le confiere intencionalidad. Y la *intensidad* es el volumen que la hace audible. El tono y el volumen se combinan para otorgar matices intencionales al mensaje y dependen de la voluntad de expresión. En cambio, el timbre no es susceptible de ser modificado fácilmente y cada persona tiene el suyo. Por tanto, nuestras posibilidades de ganar atractivo, a través de la voz, deben centrarse en el tono y la intensidad como únicos aspectos asequibles a la acción voluntaria del individuo.

Pero por fortuna la palabra no solo es voz, sino también lenguaje y eso permite que todos podamos decir cosas agradables en el tono adecuado y la intensidad justa, aunque no todos disfrutemos de timbres como el de Julio Iglesias o Serrat que, cuando se expresan a través de sus canciones, adquieren un valor de seducción excepcional que ha sido capaz de cautivar a tres generaciones de mujeres. Quien tenga ese don, mejor para él. A los demás nos queda abierta la opción de potenciar nuestro atractivo a través del contenido del mensaje y el tono en que somos capaces de transmitirlo.

Para que un mensaje verbal tenga la facultad de despertar el sentimiento amoroso debe reunir los siguientes requisitos:

- a) Que sea coherente con la personalidad del emisor.
- b) Que exprese deseos sinceros de forma asequible.
- c) Que por su valor intrínseco tenga la propiedad de provocar sentimientos

semejantes a los que transmite.

Cuando el mensaje reúne estas condiciones puede lograr el efecto deseado, siempre y cuando el receptor —de acuerdo con lo que he dicho en el capítulo anterior— esté dispuesto a aceptarlo. Ningún acercamiento resulta eficaz sin ese requisito. Cuando la persona no presenta suficiente nivel de receptividad la única opción que queda es que la congruencia y la coherencia de los argumentos utilizados consigan despertar el interés del receptor.

La clave del éxito del lenguaje de la seducción no está en hablar mucho ni poco, sino en que el mensaje sea auténtico y refuerce la imagen positiva de la persona que lo transmite. Así pues, deben evitarse todas aquellas verbalizaciones retóricas, de intención finalista, orientadas a manipular la conducta de quien escucha. La palabra fue, es y seguirá siendo importante en la seducción, pero los argumentos deben adaptarse a la mujer de hoy. Y eso no puede conseguirse si los hombres siguen anclados en el ayer. La mujer ya no se considera un sujeto pasivo al servicio del varón, sino un ser libre que desea compartir relaciones afectivas sin subordinaciones ni imposiciones. Por eso, los hombres que desean seguir enamorando, ya no pueden hacerlo con la desconsideración de la que se ufana Don Juan Tenorio en uno de sus famosos versos:

*Un día para enamorarlas,
otro para conseguirlas,
otro para abandonarlas,
dos para sustituirlas
y una hora para olvidarlas.*

La mujer actual ya no puede ser seducida de forma engañosa, por muy hábil que sea el Don Juan contemporáneo y muy embaucadores que resulten sus versos, por la sencilla razón de que se ha hecho refractaria a todos aquellos mensajes que la cosifican e instrumentalizan, aunque, por fortuna, sigue siendo sensible a la poesía. Evidentemente, el timbre, el tono y la intensidad de la palabra son elementos importantes del arte de seducir, pero lo verdaderamente determinante es que el mensaje hablado sea una verbalización veraz de sentimientos auténticos. Solo quien seduce desde la verdad, seduce de verdad. Si quieren decir bonitas palabras procuren que estas sean la expresión de bellos sentimientos. Si desean transmitir mensajes seductores déjense seducir, primero, por el don de la sinceridad.

EL CAMINO DE LA SEDUCCIÓN

Todo camino conduce a alguna parte, pero no todos llevan al lugar deseado. Este verano, en uno de mis seminarios sobre *El secreto de la autoestima*, se repetía una situación que cada vez resulta más frecuente. Una joven y atractiva participante se lamentaba de su poca fortuna en cuestiones de amor. Por lo visto, los hombres desaparecían de su vida con la misma celeridad que, al principio, habían mostrado para intimar con ella. Se abrió un debate sobre la cuestión y se llegó a la conclusión de que su caso era representativo del efecto paradójico que produce el exceso de necesidad afectiva. Su problema, común a un número cada vez más amplio de personas, consistía únicamente en que el propio deseo de consolidar la relación desencadenaba, en sus pretendientes, el efecto contrario al deseado. Cuanto más interés mostraba por un chico, antes se alejaba él, porque se activaba su miedo al compromiso.

La clave de la seducción reside en despertar el interés, no en forzar el contacto, y para despertar el interés nada mejor que mostrarnos ante las personas de manera tal que les resulte agradable nuestra compañía sin que se sientan agobiadas por ella. La presión, la insistencia y la demanda excesiva no favorecen el éxito afectivo; más bien lo dificultan. La facultad de seducir no se improvisa ni depende de fórmulas mágicas, sino que se construye desde la expresión de lo mejor de nuestra identidad.

Esa es la razón por la cual los rituales de comportamiento que no se corresponden con lo que somos o aspiramos a ser no ayudan a seducir, sino que contribuyen a crear inseguridad porque aun en el caso, improbable, de que alcancen su objetivo, la persona queda en la duda de si su éxito se debe al fingimiento, a la parte de sí misma que trasciende en la conducta, o a la parte que ha intentado ocultar. Por eso, los acercamientos no deben apoyarse en recetas externas, sino en potenciales y valores internos asociados a la autenticidad y al optimismo, dos actitudes del comportamiento que son susceptibles de cultivo y desarrollo.

LA CONDUCTA DEL NUEVO SEDUCTOR

Cansadas de engaños y vanas promesas, las mujeres reclaman la autenticidad masculina, y para referirse a ella utilizan vocablos como sinceridad, integridad y nobleza que son formas conductuales en las que la autenticidad se expresa.

La autenticidad es más fácil de vivir que de explicar, porque depende más de la experiencia empírica que de teorizaciones conductuales. Pero como es necesario hacer una descripción que ayude a identificarla, me van a permitir que les hable del Sistema PAN, porque es la forma más fácil que conozco de explicar el comportamiento. Cuando entiendan su funcionamiento ya nunca lo olvidarán y podrán utilizarlo para resolver sus contradicciones internas y relacionarse mejor con ustedes mismos y con los demás; porque, al ejercitarse en el diálogo interior que lo caracteriza, conseguirán convertir su mejor parte en su mayor parte y alcanzar la autenticidad. Por consiguiente, una vez mencionadas las virtudes del sistema, vamos a ver si acierto a explicarlo de forma adecuada.

El Sistema PAN

Las personas tenemos, a nivel psicológico, tres partes que interactúan entre ellas y todas juntas determinan la conducta. Una parte es el Padre, la otra el Adulto y la otra el Niño. Cada una de ellas tiene distintas necesidades y, por tanto, ejerce distinta influencia en el comportamiento, según sea su fuerza y magnitud.

Para que se entienda bien la función que desempeña cada parte en la inspiración y toma de decisiones de cada conducta concreta voy a sintetizar brevemente sus características básicas:

- El Padre es la parte que nos induce a actuar de acuerdo con las convenciones, leyes y costumbres de la sociedad a la que pertenecemos.
- El Adulto es la parte que actúa de intermediario para intentar conciliar las normas que impone el Padre con las necesidades que tiene el Niño.
- El Niño es la parte instintiva y su impulso básico es satisfacer sus necesidades sin pensar en las consecuencias de su acción.

Para comprender lo que simbolizan esas tres partes del Yo, desde un punto de vista más psicoanalítico, podríamos decir que el Padre nos interioriza el sentido del deber, el Adulto intenta actuar desde el principio de realidad, y el Niño se rige por el principio del placer. Resumiendo todos esos datos y para hacer visualmente comprensibles los complejos procesos que intervienen en la orientación del comportamiento, he dibujado el siguiente esquema.

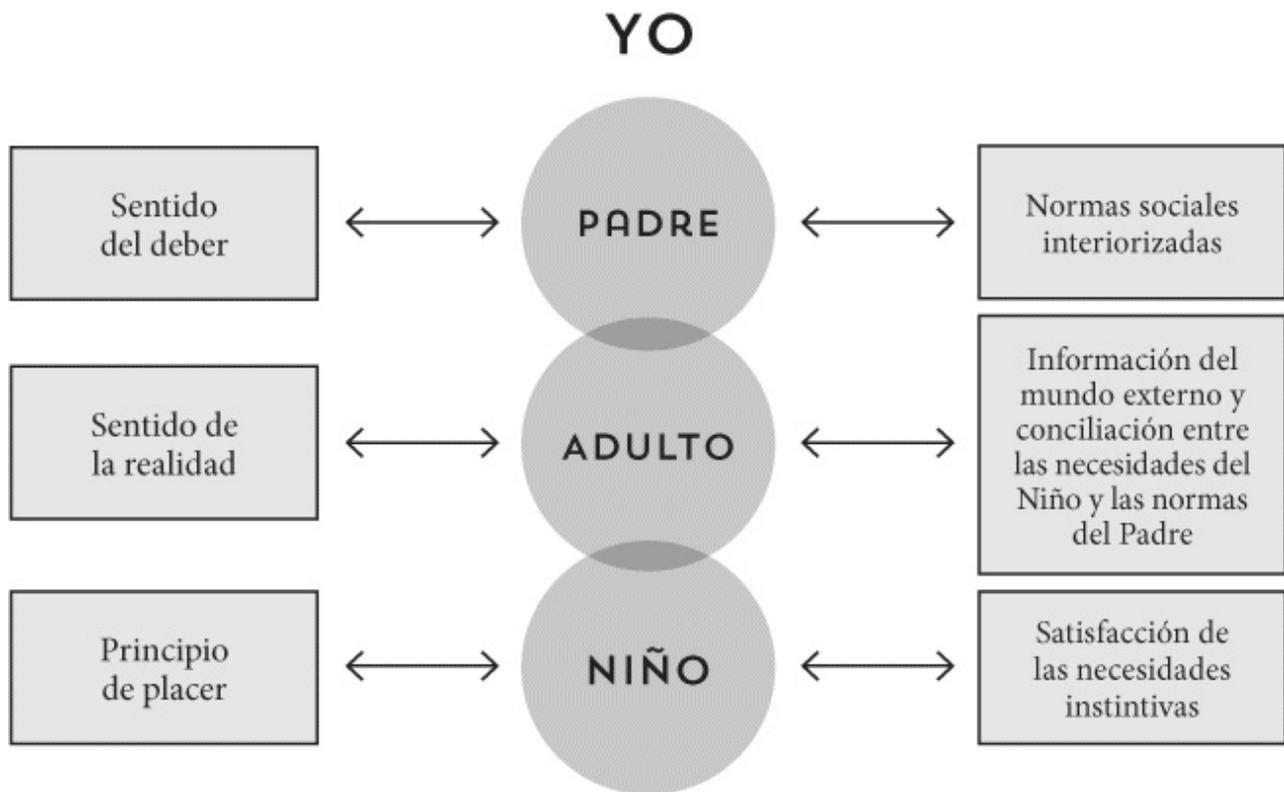


Figura 6. Esquema del funcionamiento psicológico que determina el comportamiento.

De acuerdo con este modelo explicativo, podríamos decir que nuestras tendencias de comportamiento son el resultado de las transacciones internas que se producen entre el Padre, el Adulto y el Niño, según los siguientes indicadores: si en la conducta predomina el Padre, seremos unos reprimidos que por hacer siempre lo que debemos nunca haremos lo que queremos. Si predomina el Niño, seremos unos inmaduros que por hacer siempre lo que queremos nunca haremos lo que debemos. Pero si logramos desarrollar el Adulto, nos convertiremos en personas maduras y equilibradas, porque seremos capaces de armonizar las demandas que recibimos del Niño con las limitaciones que nos aconseja el Padre, y entonces la persona podrá notar que está madurando porque el comportamiento predominante del Adulto fomentará su coherencia y autenticidad.

Coherencia y autenticidad son dos características fundamentales de cualquier proceso de autoafirmación psicológica y no pueden entenderse la una sin la otra. La autenticidad

produce coherencia y la expresión de la coherencia refuerza la autenticidad creando, con ello, una espiral de crecimiento que provoca la mejora del autoconcepto y genera seguridad personal. Por eso la mejor estrategia de seducción no es la que dirigimos a los demás desde el fingimiento, sino la que, siendo coherente con nuestra forma de ser, expresa sentimientos que sintetizan lo que el Niño «desea» desde la sensatez y que el Padre es capaz de interiorizar en el Adulto.

Detectar lo que quiere el Niño y actuar desde el Adulto, después de escuchar al Padre, sería una buena forma de ejercitar la autenticidad que nos ayudaría a desarrollar la mejor parte de nuestra naturaleza y facilitaría que las estrategias de seducción, en lugar de engañar al prójimo, sirvieran para ser coherentes con nosotros mismos. Para poder hablar de auténticas seducciones debemos procurar, primero, que la *seducción sea auténtica*. Por eso el buen seductor madura al seducir y al madurar seduce.

Cuando alguien se relaciona desde la falsedad, no sabe si le aceptan por lo que es o por lo que aparenta; lo cual, además de crearle incongruencia, le hace dudar de hasta qué punto es merecedor de su éxito. En cambio, quien actúa desde la coherencia del Adulto evita los dos riesgos más importantes de la seducción. El primero, engañarse a sí mismo. El segundo, engañar a los demás. Pero además de evitar esos riesgos, recibe dos influjos benéficos de gran rentabilidad psicológica; por un lado, la satisfacción de comportarse según su mejor forma de ser, y por otro, ganar seguridad a través del refuerzo de la coherencia.

Sean auténticos y ganarán coherencia. Sean coherentes y lograrán la autenticidad necesaria para que el comportamiento resultante aparezca fiable ante los demás. Después podrán comprobar, fácilmente, como la aceptación social que recibirán permitirá que su actitud vital se torne cada vez más positiva hasta hacer posible que su forma natural de relacionarse con las mujeres resulte seductora porque estará en armonía con un arte de enamorar basado en el arte de mejorar.

LA SEDUCCIÓN DE SER POSITIVO

Si alguien me pidiera añadir un atributo más, a la larga lista de valores que deben poseer los nuevos y buenos seductores, seguro que citaría una característica que tiene la propiedad de enriquecer a todas las demás. Me estoy refiriendo a *ser positivo*. Una facultad que está a medio camino entre el carácter y la voluntad, y que merece ser debidamente estimulada.

Ser positivo es un valor relacional de enorme trascendencia y de incalculables beneficios personales. La persona positiva se caracteriza por su facilidad para detectar el lado bueno de las cosas y encontrar soluciones asequibles a los problemas cotidianos. Son individuos que prefieren la acción al lamento y el fracaso a la frustración. Saben que cometen errores y aprenden de ellos. Saben que se equivocan y rectifican. Saben que son imperfectos y se perfeccionan. La persona positiva no culpa a los demás de sus desgracias ni busca coartadas para la mala suerte, sino que asume la responsabilidad de sus acciones y sabe que la suerte está ligada a su actitud.

Creo que la descripción es suficientemente gráfica como para que cada cual pueda evaluar hasta qué punto está actuando en positivo. Quien pueda asociar su conducta con la descripción realizada, seguro que notará los beneficios que aporta tal propiedad *actitudinal*. Y enfatizo lo de *actitudinal* porque ser positivo no es algo que caiga del cielo ni dependa de leyes genéticas, sino que se alcanza a través del comportamiento voluntario, desde la activación de los valores personales y el ejercicio de la autenticidad.

Mucha gente, para evitar el esfuerzo de superarse, prefiere creer que la actitud positiva es algo que «regala» la naturaleza y lógicamente no hacen nada para generarla. Los que adoptan esa actitud están en lo cierto, ellos no son positivos, pero no porque su carácter lo impida, sino porque su comportamiento lo dificulta.

Es un error bastante frecuente entre las personas pesimistas, confundir la condición de optimista con la de positivo y atribuir ambas actitudes a estructuras caracteriales ajenas a su perfil, que les induce a aceptar pasivamente su visión negativa del mundo y de la vida. Por eso, quisiera dirigirme especialmente a esas personas que todo lo viven desde el cristal oscuro del pesimismo, para asegurarles que aunque no es fácil modificar el carácter hasta tornarlo optimista, siempre es posible incorporar el espíritu vivificante del talante positivo al comportamiento cotidiano.

Es cierto que el optimismo y el pesimismo son rasgos caracteriales mutuamente excluyentes que forman parte de la estructura de la personalidad y que difícilmente pueden modificarse de forma sustancial. Pero ello no impide que la actitud positiva sea asequible a todo ser humano que se proponga cultivarla. Claro que los pesimistas, por su visión negativa de las cosas, tienden a considerar que desarrollar tal comportamiento no está a su alcance y eso actúa como una profecía autocumplidora que se convierte en un obstáculo insalvable.

En cambio, y por la misma razón, es frecuente que la persona optimista tienda a ejercitar conductas positivas que refuerzan su carácter y le dan nuevas razones para seguir siendo ambas cosas, aunque no deben confundirse los dos conceptos. Ser positivo es una facultad que se desarrolla gracias al ejercicio de la voluntad, y ser optimista es un rasgo de la estructura caracterial. Esa propiedad diferencial me permite afirmar que *no todos podemos ser optimistas pero todos podemos ser más positivos*.

No se puede forzar el carácter hasta convertirlo en optimista si el rasgo no está presente en la personalidad, pero sí es posible conseguir una actitud más positiva. Tengan la seguridad de que quien lo intenta, lo consigue y que quien lo consigue, mejora en muchos enteros su capacidad de seducción, porque a las mujeres de hoy no hay nada que las seduzca tanto como detectar que, el mismo esfuerzo que han tenido que hacer ellas para superar la injusticia histórica de su subordinación a los valores masculinos, lo están haciendo algunos hombres para crear un nuevo modelo de relaciones que se enriquecerá de la diferencia de género porque se fundamentará en la igualdad de derechos.

Las mujeres que han madurado gracias a su esfuerzo no quieren a hombres que siguen inmaduros en virtud de su pereza. Las mujeres que han ganado coherencia al cuestionar los injustos roles sexistas, no desean relaciones con hombres aferrados a privilegios machistas. Por eso el hombre que es capaz de criticarse para mejorarse puede comprobar que, desde la expresión de la mejor parte de sí mismo, consigue ampliar su capacidad de enamorar; porque nada enamora tanto a las mujeres de hoy como encontrar hombres que no se relacionan con ellas como auténticos seductores, sino que hacen justamente lo contrario: *se relacionan de forma auténtica y como consecuencia de ello resultan seductores*.

LA ÉTICA DE LA SEDUCCIÓN

Creo que en el desarrollo del texto va quedando claro cuáles son los principales elementos de un arte de enamorar más amigo de la autenticidad que del fingimiento y más partidario de la simetría que de la subordinación.

Hasta ahora, y de acuerdo con los usos y costumbres del modelo cultural androcéntrico, el hombre seducía a la mujer —con buenas o malas artes— para que esta accediera a sus deseos. Pero desde que la mujer ejercita libremente su sexualidad no necesita, ni permite, el engaño. Solo demanda que no se la juzgue con criterios de conquista que refuerzan el «prestigio» masculino a costa del deshonor femenino. La sexualidad, bien sea como expresión de amor o de la mera necesidad fisiológica, es un acto tan natural y lícito como lo considere quien lo practica. La ética del comportamiento no puede fundamentarse en cuestiones de género, sino en principios de derecho natural y justicia social. La moral o es para todos o no sirve para nadie. Se acabó el tiempo del derecho de pernada y ha empezado la época de la sexualidad compartida desde el deseo recíproco. Por eso las mujeres prefieren la comprensión a la imposición y la autenticidad al engaño.

El futuro de la seducción ya no está en manos de quienes conculcan la ética para forzar voluntades, sino de quienes ganan atractivo al respetarla. El seductor del pasado era un estratega, al servicio de su ego, que utilizaba a las mujeres para saciar su deseo y satisfacer su vanidad. Y el hombre de hoy, el hombre consciente del tiempo en que vive, sabe que ese modelo ya no sirve pero todavía no tiene claro cual debe ser el «nuevo» porque lo estamos estableciendo entre todos por el método de ensayo-error.

La mujer ha cambiado por obra y gracia de su propio esfuerzo; y el hombre, si no quiere perder el tren de su propia evolución, debe revisar unos postulados educacionales que han quedado desfasados y contribuir a crear una nueva escala de valores donde puedan sentirse cómodamente instaladas las personas de ambos sexos. El viejo paradigma que amparaba la cultura de la seducción se apoyaba en tres creencias erróneas, que es preciso denunciar:

1. La mujer tiene poca capacidad de disfrute sexual.
2. La mujer es el agente pasivo de la interacción sexual.
3. La mujer practica el sexo para satisfacer a su pareja.

Sobre tales supuestos se construyó una teoría de la seducción de implacable lógica machista según el siguiente razonamiento: *Si la mujer no disfruta, ni tiene iniciativa sexual, es lícito que el hombre intente ganarse sus favores por los medios que considere necesarios.*

La historia posterior ya la conocemos. Los hombres se apropiaron de la máxima maquiavélica según la cual «la finalidad justifica los medios» y crearon un modelo de seducción en el que las mujeres no tenían otra alternativa que la de someterse a los deseos masculinos.

De la misma manera que en la Grecia clásica a ningún ciudadano, de los que alababan su democracia, le pasaba por la cabeza que los esclavos tuvieran otro derecho que el de servir a su señor, el seductor sexista encontraba natural servirse de la mujer para satisfacer su instinto sin preocuparse del deseo o la satisfacción de su compañera. Pero desde que la mujer conquistó su libertad, ya no acepta una ética unilateral de la seducción y reclama una ética amorosa inspirada en una realidad evidente: *la necesidad afectiva y el deseo de satisfacción sexual no vienen determinados por el género, sino por la base pulsional y la biografía respectiva de todos y cada uno de los seres humanos.* Por tanto, cualquier conducta orientada a la satisfacción de tales necesidades, en lugar de inspirarse en patrones sexistas debe tomar como referente los principios humanistas que defienden la igualdad de derechos y deberes de todas las personas.

Es cierto que la inercia cultural del siglo XX sigue favoreciendo la iniciativa masculina en los rituales de seducción pero, por fortuna, también es cierto que —gracias a que las mujeres han rechazado ser cosificadas— está emergiendo en nuestra cultura un nuevo código más respetuoso con los deseos y necesidades femeninas.

El seductor del pasado enamoraba desde el engaño y el del futuro lo hará desde la autenticidad, pero entre uno y otro se encuentran los hombres del presente ensayando un nuevo modelo de relación menos sexista y más humanista donde enamorar empieza a ser una consecuencia de su mejor forma de ser y no una estrategia que debe aprender. Si tienen presente este principio y se implican en su praxis podrán comprobar, por propia experiencia, como todas y cada una de las pautas que propongo para los nuevos seductores, tendrán la doble virtualidad de enriquecer su carácter y crear un modelo de seducción enriquecedor para ambos sexos.



**PAUTAS
PARA
ENAMORAR**

«Hay que convertirse en la persona adecuada
en lugar de buscar a la persona adecuada».

Sondra Ray

De acuerdo con lo dicho hasta el momento y en coherencia con la idea de asociar el atractivo a la capacidad de automejora del individuo, las pautas que les puedo ofrecer en tal sentido tienen que ver más con las actitudes que con las estrategias. Dicho de otro modo, lo que puede contribuir a culminar con éxito un acercamiento amoroso, no es tanto conocer y utilizar determinadas recetas supuestamente infalibles, sino actuar de acuerdo con su mejor forma de ser y notar que al expresarla despiertan la atención de la persona que les interesa.

Lo que estoy proponiendo es una teoría de la seducción incardinada en el respectivo proyecto de mejoramiento personal, del cual debe ser una expresión interactiva. *Seducir desde la coherencia y ganar coherencia al seducir*, esa es la consigna que debe inspirar la conducta de quienes deseen mejorar su capacidad de enamorar.

No obstante, y para no dejarlo todo en manos de una variable tan indefinida como el mejoramiento personal, quizá pueda hacer algunas aportaciones más concretas que les ayuden a orientar el comportamiento en la dirección adecuada.

Es evidente que en la seducción, como en cualquier otro ámbito de relación interpersonal, influyen una serie de factores actitudinales que favorecen o dificultan la obtención de los objetivos deseados. Para enamorar no basta con el propósito y la acción, sino que el resultado depende de las variables personales y relacionales a las que me he referido en los capítulos 1 y 4. No obstante lo allí comentado, mi propuesta quedaría incompleta si no añadiera al proyecto el análisis de otros factores asimismo importantes, sin cuyo concurso difícilmente podría explicarse el éxito o el fracaso de cualquier intento de seducción.

A esos elementos que favorecen o dificultan el éxito he querido llamarlos, respectivamente, *amigos* y *enemigos* de la seducción, en el bien entendido que, en cuestión de amigos, cuantos más tengamos mejor, sobre todo de estos, que al ser internos, nunca pueden defraudarnos puesto que su respaldo depende únicamente del ejercicio de nuestra voluntad.

LOS AMIGOS DE LA SEDUCCIÓN

Muchos son los aspectos que pueden favorecer las posibilidades de éxito en un intento de acercamiento amoroso, pero todos ellos, en mayor o menor medida, son expresión o consecuencia de cuatro características actitudinales: *optimismo*, *autoestima*, *seguridad* y *mundología*. La primera depende básicamente de la estructura caracterial y deja menos margen para ser modificada a través del comportamiento, pero las otras tres están determinadas por aspectos biográficos y por tanto pueden potenciarse, de forma notoria, a través de la voluntad.

El optimismo

Ya he dicho en el capítulo anterior que no es lo mismo ser positivo que optimista, aunque todos los optimistas suelen ser positivos. Es cierto que el optimista *nace* y el positivo *se hace*, por eso —aunque resulte más difícil— todos estamos facultados para conseguir que nuestra conducta nos sitúe, en la práctica, muy cerca de la visión propia del optimista.

El *optimismo* puede definirse como la *tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable*, y esa definición se asemeja enormemente a la cosmovisión de las personas positivas. Bien mirado, qué importa si nuestra valoración de las cosas depende de la fuerza de la costumbre o de la genética, lo verdaderamente trascendente de la cuestión es que determinados comportamientos generan determinadas tendencias que pueden llegar a ser tan positivas como para que se fundan y se confundan con el optimismo.

Si usted ha tenido la suerte de nacer optimista, enhorabuena, porque lo malo lo verá mitigado y lo bueno mejorado, pero recuerde que la falta de optimismo no obliga a pertenecer a la tendencia contraria. De la misma manera que la poca belleza no supone fealdad, tampoco la falta de optimismo implica, forzosamente, pesimismo. Tenemos demasiada tendencia a simplificar las cosas contraponiéndolas. Feos y guapos, ricos y pobres, buenos y malos son dicotomías que solo ayudan a ocultar la amplia gama de posibilidades intermedias que cada categorización permite. Uno puede no ser guapo sin ser feo, no ser tonto sin ser listo y carecer de optimismo sin ser pesimista. De la misma manera que la falta de premio no implica castigo, tampoco la ausencia de determinada

virtud supone la existencia del defecto opuesto.

Si la naturaleza no le ha dotado del don del optimismo, no se castigue por ello ni se condene al pesimismo considerándose como tal. Recuerde que el hábito no hace al monje pero ayuda a tener fe. Si desea mejorar su optimismo y actúa en sintonía con ese deseo, seguro que conseguirá parte del resultado apetecido. El optimista enamora por *impregnación emocional*, por el calor que irradia su compañía y lo gratificante que resulta su conversación; y un efecto interactivo parecido puede lograr aquel que, sin ser optimista, es capaz de actuar en clave positiva. Ser positivo infunde optimismo y ser optimista ayuda a ser positivo, claro que es más fácil el segundo camino que el primero, pero les garantizo que quien asume el reto de actuar en positivo va notando cómo gana coherencia interior y seguridad personal. Y nada ayuda tanto a incrementar nuestra percepción positiva de la realidad como notar que somos capaces de mejorarnos en virtud de nuestro propio esfuerzo. Cuando se vive esa experiencia es probable que el optimismo aflore y que a través de él potenciemos todos y cada uno de los otros amigos de la seducción.

La autoestima

En el capítulo 3 ya he hablado de la importancia de la autoestima y de las nefastas consecuencias que acarrea su déficit, y ahora me toca desarrollar el importante papel que desempeña como facilitadora de la seducción.

Autoestimarse significa quererse a uno mismo y ese sentimiento de apego emocional al propio Yo resulta imprescindible para poder aceptar las muestras de cariño ajeno. Quien no se quiere dificulta, con su actitud, la recepción del amor de sus semejantes, por medio de un sofisticado proceso interno que voy a intentar explicar: *La falta de autoestima hace que la persona dude de su capacidad de despertar el sentimiento amoroso y eso hace que se cuestione la autenticidad de las muestras de afecto que recibe, lo cual la lleva a evitar las relaciones o a entregarse a ellas desde una continua demanda de pruebas de amor.*

Ambos comportamientos extremos son igualmente negativos para la seducción puesto que el primero aísla socialmente, y el segundo termina, siempre, en un desengaño amoroso porque la pareja implicada, agobiada por los requerimientos, acaba por dejar la relación. Quien desee ser querido debe empezar por quererse, pero es difícil que se quiera quien no se ha sentido querido. Ese es el principal problema del déficit de autoestima y solo puede resolverse internamente. Quien busca fuera lo que debe encontrar dentro, corre el peligro de perder tiempo y energía persiguiendo quiméricas personas perfectas que le ofrezcan un amor ideal.

Nadie podrá darnos, como adultos, aquello que de niños nos faltó. El déficit afectivo siempre viene de la infancia pero solo puede resolverse en la adultez a través del reconocimiento de los propios valores y la asimilación productiva de las experiencias amorosas. Tengan presente todo lo que he dicho en el capítulo 4 en relación con el nivel de aspiraciones y posibilidades, y recuerden que el medio más fiable de acceso a las personas que nos interesan es el de convertirnos, nosotros, en personas interesantes. Acéptense y les aceptarán, quíeranse y les querrán, mejórense y sus relaciones afectivas mejorarán. Esas son las consignas que convierten la autoestima en un importante facilitador de un nuevo modelo de seducción.

La seguridad

La seguridad nace de lo que uno hace, o más exactamente de la asimilación positiva de las cosas que hace; y como usted —si ha hecho la autoevaluación que he propuesto en el capítulo 3— ya sabe cual es el estado actual de su seguridad, ahora solo le queda trabajar para mejorarla. Toda conducta congruente, toda experiencia adecuadamente integrada y todo fracaso bien digerido son elementos que nutren el nivel de confianza en las propias posibilidades y por tanto refuerzan al tercer gran aliado de la seducción: *la seguridad*.

La seguridad es el resultado de un complejo proceso de integración psicológica de vivencias positivas y negativas en las que cada una interactúa con las demás para ir fraguando ese estado de aplomo ante la adversidad y de capacidad resolutoria al que denominamos seguridad. Todo lo que nos gusta y nos disgusta, todo lo que nos da confianza o acompleja, todo lo que nos hace sentir dignos o indignos son sumandos y sustraendos del estado de cuentas de nuestra seguridad. Cuando el saldo es positivo la seguridad aumenta y cuando es negativo, disminuye; por tanto, lo que nos conviene es tener muchas cosas que sumar y pocas que restar.

Cuando uno hace lo que debe, expresa lo mejor de sí mismo y actúa desde la autenticidad y la coherencia, está ganando seguridad; cuando se traiciona a sí mismo, queda descontento de lo que hace y su comportamiento incrementa sus contradicciones internas, la está perdiendo. Que cada cual reflexione y revise su autoevaluación de la seguridad para decidir lo que debe hacer para mejorar.

La importancia de la seguridad como elemento facilitador de la seducción reside tanto en lo que provoca como en lo que evita. La mujer espera que el hombre actúe desde la seguridad y que sus conductas sean coherentes con la situación y adecuadas a la realidad. Cuando el comportamiento satisface esa expectativa, la mujer recibe lo que espera y su interés se refuerza, pero cuando el comportamiento no está a la altura deseada, la mujer se decepciona y su interés decae. Por tanto, actuar desde la seguridad tiene una doble

incidencia benéfica en la dinámica de la seducción ya que por un lado refuerza el interés y por otro evita la decepción. La relación entre seguridad personal y capacidad de seducción es directa y admite pocos matices, todo lo que no beneficia, perjudica. Tanto es así que gran parte de las súbitas decepciones que sufren muchas mujeres se deben a que descubren, de pronto, que la seguridad que habían detectado en el amado solo era una endeble fachada que se desmorona al primer contratiempo.

Cuando en el capítulo anterior, al hablar del camino de la seducción, mencionaba la importancia de la *autenticidad*, no hacía más que anticipar la importancia de esa actitud como potenciadora de la seguridad. La persona segura no tiene miedo a manifestarse de forma auténtica porque sabe que la conducta es un medio a través del cual se expresan y trascienden sus valores. En cambio, la persona insegura necesita buscar la aprobación de los demás y eso hace que actúe mediatizado por la desconfianza en sus propios recursos, con lo cual lo único que consigue es causar peor impresión de la que desea y transmitir la sensación de que su comportamiento no es sincero.

Creo que el argumento expuesto es suficientemente gráfico como para asumir el reto de actuar desde la autenticidad. Solo de esta manera será posible que la expresión de lo que *son* a través de lo que *hacen* se convierta en una fuente constante de seguridad personal que tendrá la doble virtualidad de incrementar, directamente, su índice de atractividad y de facilitar la emergencia del cuarto amigo de la seducción: *la mundología*.

La mundología

El diccionario define la *mundología* como *experiencia y habilidad para gobernarse en la vida* y las mujeres, con muy buen sentido, valoran enormemente esa capacidad porque intuyen, o saben, que es el resultado de un largo proceso de integración productiva de la realidad, que ha derivado en madurez personal.

La mundología no se alcanza acumulando experiencias, sino aprendiendo de ellas. La experiencia es una posibilidad de aprendizaje, no una garantía. Podemos pasarnos la vida integrando experiencias o podemos resultar desintegrados por ellas. Decía Nietzsche que «lo que no me mata me fortalece» y eso nunca es tan cierto como en el ámbito psicológico. Las cosas que nos ocurren pueden construirnos o destruirnos, todo depende de qué manera somos capaces de asimilarlas.

La metáfora que mejor puede definir la mundología es la de establecer un paralelismo entre la vida y conducir un automóvil. Si asimilamos la vida al coche y el conductor a la persona, la mundología sería *la habilidad que posee el conductor que se ha convertido en experto después de salir con vida de varios accidentes*. Circular por la vida siempre supone asumir ciertos riesgos, y superar los riesgos, siempre implica aprendizaje vital.

La persona con mundología es rica en experiencias bien integradas que se traducen en saber estar y saber hacer. Sabe cuándo tiene que hablar y callar, intervenir o inhibirse, acercarse o alejarse. La persona con mundología sabe que hay un momento para cada cosa y que cada cosa tiene su momento, y eso le hace desarrollar el don de la oportunidad.

Desde la mundología los acercamientos afectivos siempre resultan más eficaces porque están bien realizados y bien dirigidos. Recordemos que la mujer para mostrarse receptiva necesita estar dispuesta y disponible y los signos que expresan tal disposición sabe captarlos muy bien el hombre con mundología, por eso con menor esfuerzo consigue mejores resultados.

Hacer las cosas adecuadas en el momento justo, esa es la consigna que inspira la conducta del seductor con mundología. Claro que para llegar a esa conclusión primero ha pasado, con éxito, por la escuela de la superación del fracaso. La mundología no es una virtud innata, sino un valor adquirido a base de ensayo, error y rectificación. Por eso, quien aspire al rango de buen seductor, en lugar de temer al fracaso, debe adoptar la actitud adecuada para superarlo. Todo error es una oportunidad para mejorar, quien así lo entiende está preparado para andar por la vida recogiendo en sus vivencias las experiencias que, si sabe transformar en mundología, le dotarán de sabiduría. De hecho, la única diferencia entre una y otra es que para llegar a la sabiduría son necesarios más años y un mayor grado de inteligencia positiva.

Ya saben por tanto quiénes son los cuatro amigos de la seducción, cómo se comportan y qué pueden esperar de ellos. El *optimismo* mejora la eficacia comunicativa, la *autoestima* ayuda a ser querido, la *seguridad* aumenta la confianza en las propias posibilidades, y la *mundología* hace que se actúe en la forma y el momento oportunos. Con tales compañeros de viaje pueden ensayar el acercamiento amoroso con ciertas garantías, porque ellos acudirán en su ayuda cuando sea necesario. Y la primera ocasión surgirá tan pronto tomen la próxima iniciativa, porque entonces es cuando las dudas, las inseguridades y los temores que limitan sus posibilidades cobran fuerza. Cada intento de seducción crea a la vez una expectativa de éxito y una ocasión de fracaso, y para inclinar la balanza a su favor tan importante es conseguir el concurso de los amigos como evitar la acción de unos enemigos que son sus pares contrapuestos. Optimismo-pesimismo, autoestima-déficit afectivo, seguridad-inseguridad y mundología-apremio son la cara y la cruz de las cuatro monedas que determinan la eficacia de la seducción, y todas tienen una importancia decisiva, o relativa, según la fuerza con la que sean capaces de oponerse y neutralizar a sus contrarias.

LOS ENEMIGOS DE LA SEDUCCIÓN

Tal como ocurre con los amigos, también los enemigos pueden ser muchos y su influencia notable. Todo lo que resta congruencia, seguridad y autenticidad limita las posibilidades de éxito. Pero para acentuar la íntima relación que existe entre los elementos que facilitan y dificultan la eficacia de los intentos de seducción he preferido limitarme a los cuatro más significativos y correlacionarlos con sus equivalentes positivos, para resaltar las posibilidades de sinergia o neutralización que entre ellos pueden producirse.

Como pueden comprobar en la figura 7 el esquema es simple pero su funcionamiento, complejo. Cada uno de los amigos ayuda al otro y, a la vez, se enfrenta a su equivalente negativo para evitar que este deteriore la capacidad de seducir. Conozcamos la fuerza de tales enemigos, sepamos cómo actúan y estaremos en condiciones de neutralizar o minimizar sus efectos.

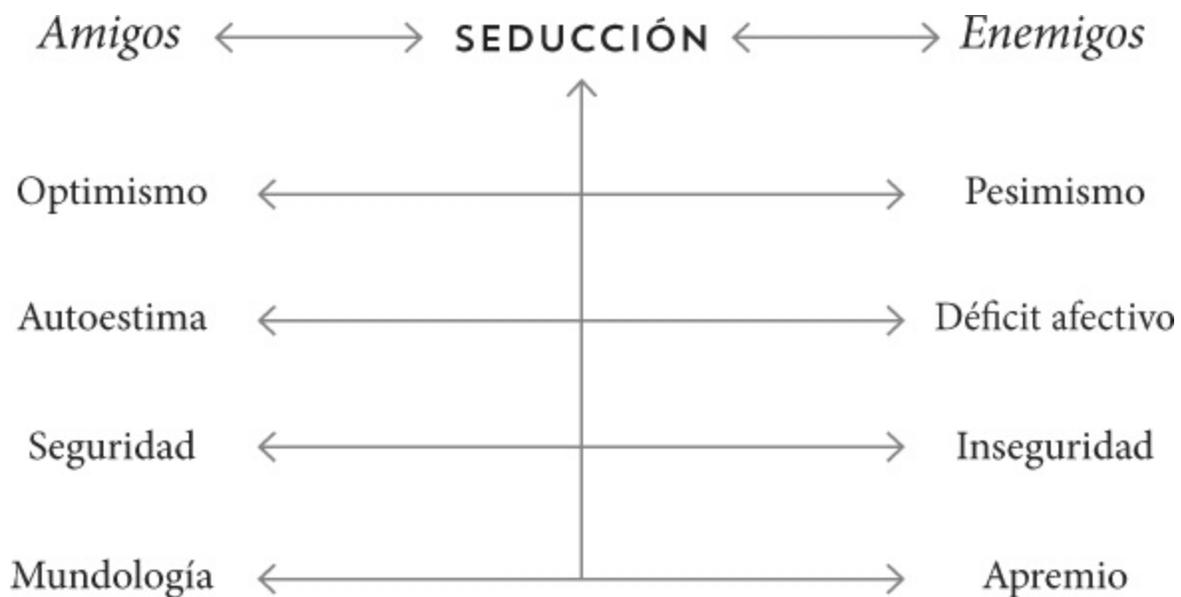


Figura 7. Dinámica interna que determina la capacidad de seducción.

El pesimismo

Al igual que le ocurre a su par positivo, el *pesimismo* viene determinado, en gran

medida, por la herencia genética y las influencias educacionales de la primera infancia y eso dificulta la posibilidad de revertirlo de forma significativa. No obstante, todo rasgo caracterial es susceptible de ser modificado parcialmente y, por consiguiente, también el pesimismo es asequible a la acción voluntaria del individuo que toma la determinación de combatirlo.

El peor lastre del pesimismo es su propio fatalismo. El pesimista todo lo ve oscuro, opaco, triste y tiene una especial habilidad para detectar el lado negativo de las cosas. Cuando está mal se lamenta de sus desgracias y cuando está bien sufre por miedo a perder el bienestar. Para ellos toda alegría es efímera y todo dolor persistente, y con tal planteamiento existencial es fácil que acaben convirtiéndose en agoreros de su propio malestar.

El pesimista tiende a infravalorarse y cae con frecuencia en conductas de aislamiento, servilismo o ambas cosas a la vez; por eso en cuestiones de amor suelen tener mala suerte ya que, en lugar de pasión, despiertan compasión. La gente se enamora de la vida, la actividad, el dinamismo o la jovialidad, y eso es lo que le falta al pesimista.

Los pesimistas se enamoran pero no enamoran. A veces, de cuando en cuando, alguna mujer se deja querer por ellos ya que, para compensar su pobre autoconcepto, suelen ser atentos y detallistas; pero tan pronto como son aceptados, su propio miedo a perder el favor de la persona amada les hace desarrollar conductas controladoras que terminan por agobiar al sujeto amoroso.

Es frecuente que los pesimistas piensen que las mujeres son *malas* porque solo buscan el placer o la conveniencia y en muchas ocasiones su experiencia les da la razón, pero no caen en la cuenta de que ese comportamiento que recriminan en ellas está parcialmente determinado por su propia actitud negativa. De la misma manera que el optimista facilita el enamoramiento por la energía positiva que irradia, el pesimista lo dificulta con su visión fatalista de las cosas. Para él todo es complicado, difícil, costoso. No actúa para no equivocarse, no se arriesga para no frustrarse y, en definitiva, se cura tanto en salud de sus posibles sufrimientos que la cura se convierte en su peor enfermedad: la cronificación del pesimismo.

Dicen que Napoleón, antes de promocionar a sus soldados, les preguntaba si habían tenido suerte en la vida. Cuando la respuesta era afirmativa les ascendía y en caso contrario les mantenía en su rango. En cuestiones de amor a los pesimistas les ocurre lo mismo que a los miembros del ejército del gran emperador: *al no considerarse personas con suerte imposibilitan que la suerte les llegue.*

Ese es el mensaje que transmite el pesimismo, el de una profecía autocumplidora negativa que se satisface a sí misma por la inercia de su creencia. Por eso quiero hacer

un llamamiento a quienes militan en el ejército del pesimismo para que deserten de sus filas y se incorporen al cada vez más numeroso grupo de personas que revierten parcialmente el pesimismo con la fuerza de su voluntad. Decía Menandro que «quien tiene la voluntad tiene la fuerza» y yo añado que quien utiliza esa fuerza para mejorar entra en el camino de seducción más fértil que existe: *el de aumentar su atractivo disminuyendo su pesimismo.*

El déficit afectivo

Es obvio que todos necesitamos vínculos afectivos. La persona, como ser social, encuentra su plenitud existencial en interacción con los demás. Por consiguiente, la expectativa de recibir afecto es un deseo lícito y natural. Por eso, al hablar del déficit afectivo, no me refiero a la necesidad de dar y recibir amor, sino al efecto que esa necesidad produce cuando es excesiva.

Como puede deducirse por su contraposición a la autoestima, ambos déficits se correlacionan y juntos se convierten en dos grandes dificultadores de la seducción. Las personas seducen por lo que ofrecen, no por lo que demandan, y quienes padecen una necesidad afectiva desproporcionada están en condiciones de dar poco porque necesitan mucho.

Todo el mundo desea ser querido pero, por fortuna, no todos sufren la carencia amorosa con la misma intensidad. La persona que es capaz de aceptarse para mejorarse, gana seguridad en el proceso y eso incide positivamente en su capacidad de enamorar. Pero quien, para ganar seguridad y mejorar su autoestima, espera del amor ajeno aquello que debería darse él, se condena a una búsqueda permanente de parejas supuestamente ideales que nunca estarán a la altura de su expectativa por una razón muy simple: *Nadie puede darnos lo que solo desde dentro podemos otorgarnos.*

Por eso quiero recordar, de nuevo, que las personas que están mejor preparadas para vivir en pareja son las que saben estar solas. Saber no quiere decir gustar, sino aceptar la realidad de la soledad cuando esta se produce y trabajar adecuadamente para cambiar la situación. El mejor antídoto de la soledad es la mejora de la seguridad a través de la aceptación superadora de aquellos aspectos de la personalidad que pueden ser perfeccionados. Quien gana seguridad, pierde pesimismo y eso hace que mejore su autoestima en grado suficiente como para que, al no necesitar que le quieran tanto, consiga que le deseen más.

La inseguridad

Si tuviera que establecer un orden de importancia entre los enemigos de la seducción otorgaría a la inseguridad el primer lugar. El pesimismo reduce nuestras posibilidades, el déficit afectivo provoca elecciones incorrectas y puede conducir a la dependencia emocional, pero a pesar de esos inconvenientes, me atrevo a decir que tanto el pesimista como el que padece déficit afectivo tienen unas posibilidades de seducción superiores al de la persona insegura.

La inseguridad es el peor y más poderoso enemigo de la seducción porque en ella se concreta la suma del déficit de los cuatro factores de la seguridad: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual. Por eso es un potente inhibidor del éxito en cualquier actividad humana, a no ser que la evidencia del sufrimiento que produce nos estimule a combatirla a través de la superación personal.

Los humanos nacemos en un completo estado de indefensión. Necesitamos que nos cuiden, alimenten y protejan durante años; y en ese estadio de la vida llamado infancia, surgen las inseguridades que se incardinan en nuestra personalidad. Tanto es así que, para remarcar su importancia en la formación del carácter, Freud decía que «el niño es el padre del hombre». Yo comparto la premisa pero, para incentivar la capacidad de automejora, quiero completarla afirmando que a su vez *el adulto puede convertirse en padre de sí mismo*.

El niño necesita cuidados y el adulto también, pero la diferencia entre ambos reside en que el adulto es capaz de procurárselos. La distancia que separa la inseguridad de la seguridad es la misma que separa a un niño de su adultez pero con una ventaja para la infancia. Los niños, con los años, seguro que se hacen adultos, pero ya no es tan cierto que los adultos, con los años, se hagan seguros y maduros. La edad nos hace mayores pero no maduros. Para madurar, además de vivir, hemos de ser capaces de aprender de la experiencia. Quien vive y aprende gana seguridad y, con el tiempo, madura y en esa evolución interna encuentra los atributos que le confieren la capacidad de seducir.

En cierto sentido, el inseguro es un *inválido* psicológico que puede alcanzar *la validez* mejorándose a sí mismo y desarrollando sus potenciales. Los psicólogos humanistas, a la distancia que separa la inseguridad de la seguridad, la denominamos *proceso de superación personal* y vivir ese tránsito está al alcance de todo aquel que lo desee y se lo proponga. Benjamin Disraeli afirmaba que «tener conciencia de la propia ignorancia es un gran paso hacia el saber». Tengamos presentes las palabras del gran estadista inglés y aceptemos nuestra inseguridad para superarla. Si así lo hacemos, seguro que alcanzaremos el más alto grado de seducción posible: *el que nace de lo que uno hace*. Cuando la persona nota que al hacerse mejor es más aceptada, obtiene un doble estímulo para perseverar en el empeño. El primero, la satisfacción que le produce convertirse en agente principal de su propio perfeccionamiento; y el segundo, descubrir que quien gana

madurez mejora su capacidad de seducción.

El apremio

El apremio, más que la antítesis de la mundología es la consecuencia de su carencia. Quien tiene mundología no apremia y quien apremia es porque le falta mundología. Ya he dicho que la mundología se caracteriza por *saber hacer las cosas oportunas en el momento justo* y en cambio el apremio consiste, precisamente, en *tomar iniciativas que la otra parte aún no está preparada para aceptar*. El buen seductor nunca apremia y el que apremia difícilmente será un buen seductor.

El apremio agobia porque quien lo recibe siente limitada su capacidad de decisión y eso provoca un mecanismo de autodefensa que induce a rechazar el requerimiento, incluso cuando existe buena disposición previa. La mujer quiere aceptar al hombre desde la libertad y quien agobia aborta esa posibilidad por precipitación. Todo proceso requiere un tiempo natural para desarrollarse y cuando pretendemos acelerarlo conseguimos el efecto contrario al deseado. El arte de seducir consiste en saber despertar el interés que luego nos llevará a intimar, no en intimar para despertar el interés.

En cuestiones de amor el deseo siempre debe preceder a la acción y quien conculca esa regla básica está convirtiendo la seducción en una mera demanda sexual que la sensibilidad femenina suele rechazar. Por eso me ha parecido pertinente contraponer la mundología al apremio. El hombre con mundología sabe detectar cuándo la mujer está dispuesta a aceptarle y, en caso de duda, prefiere pecar por defecto que por exceso, porque comprende que una buena forma de despertar el interés de las mujeres es el de respetar su ritmo natural de enamoramiento, entendiendo por «natural» el tiempo que es propio de cada caso, situación y circunstancia.

El apremio no siempre es una cuestión cronológica, sino que en ocasiones tiene más que ver con la disposición y el ambiente concreto en que se está produciendo la interacción. La sensación de apremio es subjetiva y lo que a unas mujeres les puede parecer oportuno, otras lo tachan de precipitado o inconveniente. Por eso no puedo ofrecer pautas específicas para evitarlo, excepto la de que intenten captar sin distorsiones la aceptación que sus propuestas provocan, para actuar en justa y respetuosa sintonía con ellas. Quien acompasa la expresión de su deseo al nivel de aceptación de sus iniciativas, no solo evita caer en el apremio sino que, además, encuentra en esa actitud una de las mejores maneras de curtir el carácter y dotarlo de mundología.

Bien, ya he expuesto cuales son los principales enemigos de la seducción y he planteado la manera de limitar sus efectos. El *pesimismo* puede mitigarse desde la actitud positiva, el *déficit afectivo* puede neutralizarse desde la aceptación superadora de las

causas que lo han provocado y la *inseguridad* puede revertirse a través del desarrollo de los valores personales. Si son capaces de avanzar en esas tres direcciones, la actitud de *apremio* desaparecerá por sí misma ya que, gracias al esfuerzo realizado para combatir a los otros enemigos de la seducción, se estarán dotando de las habilidades que la desactivan de raíz. El apremio no es más que una necesidad de confirmar posibilidades y disipar dudas y la persona, cuanto más segura se torna, menos apremia, porque la confianza en sí misma le prepara tanto para asimilar el triunfo como para soportar el fracaso.

Quien desee dominar el arte de seducir debe estar dispuesto a curtirse en cada contratiempo y a superarse en cada dificultad. Todo contacto es una posibilidad de aprendizaje y cada iniciativa puede convertirse en una lección sobre relaciones humanas. Evidentemente, no es necesario «buscar» el fracaso para aprender, basta con aceptarlo cuando llega y extraer de él las conclusiones adecuadas. Recuerden que lo que ocurre entre dos nunca es responsabilidad de uno solo y estarán en condiciones de corregir sus errores. Compartir la responsabilidad siempre es más constructivo que repartir la culpa. Ya sé que toda evaluación es subjetiva, pero cuanto más sincero sea con usted mismo, mejor disposición tendrá para practicar el sano ejercicio de la autocrítica.

Mejoremos nuestra actitud, mejoremos nuestra habilidad, pero sobre todo mejoremos como personas y actuemos desde la autenticidad. Hagamos de la seducción un arte, no un engaño. Convirtamos el enamoramiento en una vivencia intensa y placentera de dos personas que se eligen recíprocamente desde su madurez respectiva y comprobaremos que la vivencia amorosa puede convertirse en una de las principales fuentes de la felicidad. Claro que para comprobarlo debemos encontrar, primero, al sujeto amoroso y para ello no nos queda más remedio que pasar por el rubicón de la seducción y mojarnos en las aguas del enamoramiento. Esperemos que, como a Julio César, la suerte nos acompañe.

INICIATIVAS DE SEDUCCIÓN

Ya saben cuáles son los más poderosos amigos y enemigos de la seducción y ya he propuesto algunas pautas para intentar ganar el favor de los primeros y evitar la influencia de los segundos, porque —de acuerdo con la fórmula de los sumandos expuesta en el capítulo 1— es evidente que cuanto mayores y mejores son los valores de una persona, más posibilidades tiene de hacer una buena elección del sujeto amoroso.

Para enamorar, primero hemos de gustar y para gustar, primero han de conocernos. No hay suficiente con poseer virtudes, sino que además hemos de saber comunicarlas adecuadamente. La eficacia de una acción no depende solo de los valores personales, sino también de su utilización productiva. Para que las cosas salgan bien deben hacerse bien. El axioma es tan elemental que parece innecesario recordarlo, pero es necesario tenerlo presente porque en los intentos de seducción muchos hombres parecen inspirarse en la consigna contraria.

En teoría, un acercamiento realizado con amabilidad y sentido común tiene más posibilidades de éxito que otro efectuado desde la prepotencia y el apremio. Pero, por inexplicable que parezca, todavía son muchos los hombres que actúan de forma contraria a la que les conviene. Esa aparente contradicción entre medios y objetivos puede explicarse perfectamente por la necesidad de justificar el fracaso. El razonamiento inconsciente que hace la persona es el siguiente: si me acerco de forma adecuada y no me aceptan, me están rechazando a mí; en cambio, si el intento es incorrecto puedo racionalizar el fracaso atribuyéndolo a su planteamiento inadecuado. Quienes así actúan tienen una excusa perfecta para explicarse el rechazo, pero no caen en la cuenta de que quizá la defraudación de su expectativa pueda deberse, precisamente, al acercamiento incorrecto.

Es evidente que para obtener un *sí*, debemos arriesgarnos al *no*, pero sería conveniente para nuestro proceso de maduración personal que tanto los éxitos como los fracasos pudieran explicarse sin recurrir a distorsiones conductuales que enmascaran su significado y dificultan el aprendizaje vital. Para que un acercamiento sea sentimentalmente útil y psicológicamente rentable debe ser realizado desde la autenticidad y la corrección. La corrección nos ayuda a ser aceptados y la autenticidad nos indica que nos están aceptando a nosotros, no unas determinadas estrategias o técnicas de seducción.

El nuevo seductor debe actuar desde ese doble requisito, ya que es la única fórmula que siempre resulta rentable. Cuando acierta, porque refuerza su autoestima; y cuando yerra, porque le permite analizar lo sucedido desde bases fiables. Quien seduce desde lo que es, gana seguridad en el proceso porque se siente aceptado como persona; en cambio, quien para seducir recurre a trucos, fórmulas o estrategias estereotipadas, siempre quedará en la duda de si es aceptado por lo que aparenta, o por lo que trasciende de su verdadera personalidad. Por eso las mejores iniciativas de seducción no son una suma de estrategias intencionales, sino las que consiguen expresar de forma distendida los valores y virtudes de cada cual.

Comunicarse desde la autenticidad, esa es toda la estrategia que necesita quien desea enamorar sin fingimientos y seducir sin engaños, por eso considero que *la mejor manera de seducir es que cada cual seduzca a su manera*. Entendiendo por tal aquella que permite expresar lo mejor de cada persona desde la autenticidad y la congruencia. De esta forma la seducción no será otra cosa que un ejercicio de comunicación que contribuirá a reforzar la habilidad social de quien la practique, creando una sinergia entre seducir y mejorar que conducirá a la persona hacia el desarrollo óptimo de sus posibilidades tanto en el ámbito de la seguridad personal como en el de la capacidad de enamorar.

Mejorar para enamorar, esta es la consigna básica del nuevo código de la seducción; por consiguiente, cualquier iniciativa de contacto debe moverse dentro de un contexto expresivo que no traicione la coherencia de quien lo realiza. De ahí la importancia de que los acercamientos no sean más que una expresión relajada y fluida de la forma de entender cada situación y circunstancia.

Presentar un cuadro de pautas generales proponiendo esquemas que garanticen el éxito en las iniciativas de seducción resultaría poco aplicable porque nunca pueden preverse todas las situaciones ni codificarse todas las personalidades. Por consiguiente, en lugar de un recetario prefiero ofrecerles una tríada de reflexiones para que cada uno de ustedes pueda extraer sus propias conclusiones y utilizarlas como le convengan.

Reflexiones para los nuevos seductores

1. Todo tiene un tiempo natural y la seducción también. Recuerde que la mujer, para aceptar una relación, debe estar dispuesta y disponible. Por consiguiente, orientar las iniciativas según ese criterio facilita el éxito de los acercamientos.
2. Cuanto mejor se acepte, mayor seguridad tendrá y más adecuados resultarán sus acercamientos. Pero para que las ocasiones se conviertan en éxitos requieren del concurso de la oportunidad. Hacer las cosas adecuadas, en el momento justo,

mejora las posibilidades de cualquier acercamiento.

3. Cuando una mujer le interese no tarde demasiado en dirigirse a ella, ya que el tiempo que media entre la intención y la iniciativa genera temores propios y prejuicios ajenos. La espera provoca ansiedad, tensión e inseguridad recíproca y las tres cosas juegan en contra de la calidad del contacto y de su posterior evolución.

En definitiva y para resumir el contenido de los tres postulados, de lo que se trata es de orientar de forma adecuada y hacia personas receptivas unas iniciativas que deben estar presididas por el principio de autenticidad y oportunidad. Si así lo hacen, es muy probable que sus contactos fructifiquen y que ello derive en alguna de las diversas formas en que el enamoramiento se sustancia.



VARIANTES
DEL
ENAMORAMIENTO

«Si por azar ese objeto que el enamorado
cree único no hubiese aparecido, otro amor casi idéntico
hubiera sido inspirado por otro objeto».

André Maurois

El enamoramiento es el sentimiento menos sexista y más democrático que existe. Se enamoran hombres y mujeres, jóvenes y viejos, ricos y pobres. Se enamora todo el mundo aunque no todo el mundo se enamora igual. Resulta obvio decir que existen tantas maneras de enamorarse como personas hay en el planeta. Por eso aquí no voy a referirme al principio de singularidad según el cual cada persona siente el amor a su manera, sino que intentaré abordar el fenómeno desde una perspectiva psicosocial, estableciendo una nomenclatura de las modalidades de enamoramiento que sirva para caracterizar cada una de sus variantes y ayude a comprender sus peculiaridades.

Este enfoque sistematizador tiene una enorme utilidad personal, porque como he podido observar en los casos de terapia de pareja y en los estudios de campo realizados al respecto, el análisis de la forma en que se inicia una relación resulta de vital importancia para entender y explicar su evolución posterior. Por eso, y al objeto de facilitar referentes que puedan aplicar a su propia situación, quiero ofrecerles una clasificación de las distintas variantes del enamoramiento según las claves de relación que propician su emergencia.

Sistematizando el amplio abanico de situaciones y circunstancias en que comúnmente aparece el fenómeno, he detectado nueve modalidades de enamoramiento suficientemente distintas como para que cada una de ellas tenga rango propio y atributos específicos. Estas son: *el ligue, el flechazo, la sinergia, la aventura, el consuelo, la admiración, la compañía, la limitación y la idealización*. Las ocho primeras tienen, en mayor o menor grado, el elemento común de deseo, expectativa de interacción y proximidad del sujeto amoroso, y la última se caracteriza más bien por lo contrario: distancia física y sublimación del deseo; por consiguiente, forma en sí misma una categoría diferenciada, pero he querido incluirla en la nomenclatura general porque su estudio ayuda a entender mejor todas las demás. Por eso vamos a analizarla en primer lugar.

LA IDEALIZACIÓN

Es una forma de enamoramiento característica de la adolescencia y primera juventud. Consiste en adjudicar a un determinado sujeto propiedades excelsas que le convierten en alguien superior y distinto a los demás mortales. El perfil que activa este tipo de enamoramiento es el de personas famosas, que además reúnan el requisito del atractivo físico. Otros valores como la inteligencia o la personalidad tienen menos importancia porque, por su propia naturaleza, la idealización tiende a adjudicar al personaje virtudes que no posee. Por eso los enamoramientos por idealización no resisten ni la proximidad física ni el paso del tiempo ya que ambas cosas proporcionan la información suficiente como para desactivar las proyecciones realizadas.

Lo malo de la idealización es que, normalmente, el personaje escogido no es tan perfecto como lo imagina el enamorado, y lo bueno es que, por fortuna, nunca llegará a descubrirlo porque la «relación» consiste en seguir sus éxitos a distancia. Para resaltar la inconsistencia de los valores atribuidos al sujeto idealizado suelo decir que «los grandes hombres no resisten las pequeñas distancias» y efectivamente así es. De cerca se aprecian las arrugas de imperfección que de lejos quedan difuminadas por la aureola del éxito. Por eso lo peor que le puede suceder a una joven que fantasea con conocer personalmente a ese personaje famoso, del que se siente enamorada, es que el destino lo ponga en su camino. Cuando tal cosa ocurre el desenlace más frecuente es la desilusión, porque nadie puede encarnar en la realidad esas virtudes ideales que solo sabe fabricar la fantasía.

El destino más frecuente y final de la idealización es el desplazamiento. A medida que la pulsión sexual va ganando protagonismo los jóvenes ya no se conforman con imaginar tórridas escenas de amor, sino que quieren vivir en realidad esas situaciones. Y para ello no les queda más remedio que renunciar al sujeto idealizado y desplazar los atributos fantaseados hacia personas más cercanas. Entonces son los miembros del grupo de pertenencia que destacan por su atractivo y simpatía los que tienen éxito, porque la idealización se orienta hacia personajes asequibles capaces de procurarnos placeres y alegrías pero también conflictos y disgustos. Con razón aseguraba Plauto que «el amor es tan rico en miel como en hiel».

Voy a invitarles pues a que asuman el riesgo de gustar ambos sabores dándoles a conocer las distintas modalidades de enamoramiento empezando por la más universal, ya

que más del 80 % de la población joven reconoce que su intención, al iniciar un contacto, no es otra que la de entregarse a esa relación amorosa carente de compromiso a la que denominamos ligue.

EL LIGUE

Al contrario de lo que ocurre con la idealización, el *ligue* es un fenómeno básicamente fundamentado en la asequibilidad del sujeto amoroso. La idealización es asimétrica y en ella predomina el sentimiento de admiración distante y no correspondido; en cambio, el ligue es simétrico y se apoya en la facilidad de sexualizar la relación que ofrecen ambas partes.

En nuestro contexto cultural casi todas las personas pasan, en su juventud, por una etapa de deseo de experimentación sexual exento de vínculo afectivo y tal disposición es la que induce a relaciones con un código interactivo como el siguiente: Tú me gustas, yo te gusto. Tú me deseas, yo te deseo. ¿Por qué no nos enrollamos? *Enrollarse* significa mantener relaciones sexuales sin ninguna expectativa de continuidad, aunque en la práctica más del 70 % de las jóvenes parejas estables son consecuencia de lo que, en sus inicios, ambos consideraban un simple ligue. Por consiguiente, tanto quienes desean ligar como quienes buscan o esperan encontrar el verdadero amor, tienen en esta vía de contacto un acceso, rápido y cómodo, a una relación íntima.

De todas las variantes del enamoramiento el ligue es la más superficial y asequible, ya que solo requiere de una fuente de contacto, el deseo sexual y la atracción recíproca, cosa que en estos tiempos es fácil de conseguir a través de portales de Internet, agencias de relaciones y aplicaciones de móvil; tanto es así que en tono frívolo y humorístico mucha gente resume la dinámica de esos primeros encuentros en aquel conocido chiste de dos jóvenes que se cruzan la mirada en un bar demostrando un interés recíproco que les induce a iniciar la siguiente conversación:

CHICO: ¿Cómo te llamas?

CHICA: Pepi. ¿Y tú?

CHICO: Yo, Juan. Oye, ahora que ya nos conocemos, ¿qué te parece si vamos a la cama?

CHICA: Menos mal que te decides. ¡Creí que no me lo ibas a pedir nunca!

El ejemplo es gráfico pero no deja de ser una caricatura que deforma la propia realidad que pretende describir, porque el ligue, aunque pueda parecer una práctica fácil, tiene unas reglas sin cuyo conocimiento y observancia resultaría difícil que pudiera

consumarse ya que, precisamente, por iniciarse sin conocimiento previo de los sujetos implicados, requiere del concurso de ciertos comportamientos tendentes a facilitar la aceptación de la propuesta.

Lo primero que conviene recordar es que el primer acercamiento debe producirse en condiciones tales que no levante recelos ni defensas; por consiguiente, cuanto más natural, espontáneo y justificado resulte su comportamiento, tantas más posibilidades tendrá de ser aceptado. Un buen referente para favorecer la mutua aceptación pueden encontrarlo en todo lo dicho en los dos capítulos anteriores y particularmente en las tres reflexiones dedicadas a los nuevos seductores. No obstante, para resaltar el valor de lo allí expresado, añadiré cuatro nuevas consignas especialmente indicadas para los primeros contactos que resultan igualmente útiles tanto para citas previamente pactadas como para situaciones sobrevenidas:

Consignas para los primeros encuentros

1. Aproveche las facilidades que ofrezca el contexto relacional para iniciar un contacto adaptativo. En algunos lugares, tales como bares, cafés, discotecas y terrazas, la proximidad física puede ser una razón suficiente para iniciar la conversación, pero en encuentros previamente acordados es preferible buscar un ambiente confortable y acogedor que favorezca la comodidad relacional y el acercamiento recíproco.
2. Empiece a hablar planteando un tema abierto, adecuado a la situación e intención del contacto. Si le aceptan, procure ser ameno.
Si no le aceptan, o la compañía no resulta gratificante para usted, mantenga el encuentro el tiempo suficiente como para concluirla de forma socialmente adaptativa.
3. Si el interés es recíproco, evite el apremio, pero cree situaciones en las que pueda comprobar si es aceptado en la clave pretendida.
4. Después del tiempo que juzgue prudente inicie una aproximación física gradual, de acuerdo con el principio de reciprocidad.

En definitiva y para resumir, recuerde que, como decía Chevalier de Boufflers: «Hay dos maneras de agrandar: divertir e interesar». Cualquiera de las dos ayuda a ligar, pero si es capaz de armonizar ambas tanto mejor para usted y para sus posibilidades de seducción.

EL FLECHAZO

Así como en el ligue la motivación básica reside en lograr la interacción sexual sin plantearse vinculaciones posteriores, en el *flechazo* ocurre todo lo contrario porque quienes lo experimentan tienen la sensación de encontrarse ante una situación que desean conservar toda la vida, aunque lo cierto es que la propia intensidad de la vivencia hace que esta no pueda mantenerse indefinidamente y deba trascenderse en amor o diluirse en la nada.

El flechazo es la máxima expresión del enamoramiento súbito con alto contenido emocional, y la característica que lo distingue de todas las demás variantes de emergencia amorosa consiste en que las personas implicadas se sienten protagonistas conjuntas de una historia excepcional, única e irrepetible. Los que han vivido esta intensa sensación tienen dificultades para definirla y suelen comentar que se trata de algo mágico e inexplicable, quizá por eso la cultura popular lo identifica con un Cupido que lanza su flecha a ciegas. La simbología es afortunada porque, efectivamente, esa vivencia se clava profundamente en el corazón de los elegidos sin que la ciencia ni ellos mismos sepan muy bien por qué.

Ese singular fenómeno amoroso se ha intentado explicar desde el esoterismo, como el encuentro de dos almas destinadas kármicamente a unirse, y desde la teoría de la reencarnación, como la unión de dos personas que habían compartido su amor en vidas anteriores; pero ambas lecturas no dejan de ser, por el momento, más que románticas hipótesis indemostrables. Por eso, y teniendo en cuenta el enfoque psicológico de mi análisis, intentaré hacer una descripción operativa de esta peculiar forma de enamoramiento que cada vez es más difícil de encontrar porque el bosque del ligue impide ver el árbol del flechazo.

Según mi criterio, para hablar con propiedad de flechazo debe darse la conjunción de las cuatro características siguientes:

1. Intuición compartida de que se trata de aquel amor ideal largamente esperado.
2. Percepción recíproca de que los implicados se encuentran ante un sentimiento diferente, más intenso y profundo que el de otros enamoramientos vividos o imaginados.

3. Vivencia sexual impregnada de trascendencia y vinculación emocional.
4. Deseo de permanecer al lado de la persona amada y de prolongar la unión indefinidamente, porque ambos experimentan una comodidad relacional excepcional.

Además de la plenitud existencial que supone experimentar una relación que reúna tales requisitos, el flechazo tiene el valor añadido de ser una de las vías más seguras para transformar el enamoramiento en amor, porque el deseo de compartir el futuro facilita la consolidación del vínculo. Lo malo es que este singular sentimiento lo es tanto por la calidad de las sensaciones que provoca, como por la poca frecuencia en que aparece en esta sociedad donde predomina el ligue. Por eso, a quien haya tenido la suerte de experimentarlo, quiero desearle que lo disfrute y que acierte a transformarlo en amor. Cualquier otra recomendación es innecesaria porque el flechazo no puede propiciarse ni provocarse artificialmente ya que no entiende de conveniencias ni estrategias. Su guía única y suprema parece dictada por una fuerza superior e incognoscible que quizá nunca podamos descifrar pero que ojalá tengamos la fortuna de vivir.

LA SINERGIA

No se me ocurre mejor manera de explicar la dinámica de este tipo de enamoramiento que reproducir su significado semántico. El diccionario define la *sinergia* como la *acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales* y esto es lo que les ocurre a los protagonistas del enamoramiento sinérgico. Cuando están juntos notan que su compañía genera una energía positiva recíprocamente beneficiosa, que les produce un estado de satisfacción interior y comodidad relacional.

De todas las modalidades de enamoramiento la sinergia quizá sea la más rica, madura y productiva, puesto que ambas partes no se sienten dependientes ni diluidas en la otra, sino que encuentran, en el sentimiento compartido, una nueva motivación para expresar plenamente su personalidad y, a la vez, contribuir al desarrollo óptimo del proyecto común. Quienes han vivido una relación de este tipo la describen como el amor ideal y tienen la sensación de haber encontrado a su media naranja, esa parte capaz de encajar perfectamente en el otro formando una entidad superior, que en el futuro —como veremos en el próximo capítulo— puede llevarles a configurar una pareja complementaria. Pero no quiero anticiparme porque estamos todavía en la fase del enamoramiento y, por desgracia, ni siquiera la sinergia tiene garantizada su conversión en amor.

El enamoramiento sinérgico es propio de la adultez aunque en ocasiones se presenta también en la juventud como una fase posterior al flechazo y como consolidación del mismo. El perfil de las personas susceptibles de enamorarse sinérgicamente es el de individuos con un grado de suficiente madurez emocional como para compartir con su pareja su propia seguridad personal. Es posible que Saint-Exupéry pensara en la sinergia cuando dijo que «amar no es mirarse el uno al otro, sino mirar juntos en la misma dirección». Eso es el enamoramiento sinérgico: un vínculo recíproco hacia un proyecto común, que avanza porque ambas partes saben enriquecerse de las actitudes y los valores del otro, sin perder su identidad.

Cuando dos personas desean estar juntas pero también saben estar separadas. Cuando notan que no dependen de la otra, sino que —unidas— consiguen expresar lo mejor de cada una, porque la recíproca compañía potencia la personalidad de ambas, es que están experimentando una relación sinérgica que, dure lo que dure, siempre será enriquecedora porque otra de sus cualidades distintivas es que se experimenta desde el equilibrio

emocional. Y eso es lo que confiere a sus componentes la facultad de detectar cuándo debe evolucionar hacia el amor estable y cuándo deben terminar con la relación porque ha quedado agotada como proyecto común.

LA AVENTURA

La *aventura* es una de las experiencias cumbre del enamoramiento porque en su origen están presentes, a la vez, elementos propios de las tres modalidades que acabo de describir. Tiene algo de ligue, de flechazo y de sinergia, y forma con esos componentes un sentimiento intenso pero limitado y delimitado en el tiempo. Con el ligue comparte el deseo de mantener relaciones sexuales inmediatas; del flechazo la sensación de que se están eligiendo recíprocamente; y de la sinergia la percepción de que, en esos momentos, ambos se están enriqueciendo con la experiencia.

Naturalmente, un sentimiento tan pleno como el descrito no puede darse fácilmente en cualquier contexto y por eso la aventura es tributaria de una serie de condicionantes que voy a señalar:

1. Circunstancias ambientales distintas a las cotidianas que facilitan la disponibilidad de ambas partes a vivir la experiencia.
2. Percepción compartida de que la situación es excepcional e irrepetible y que la relación debe consumarse en ese momento o ya no será viable en el futuro.
3. Indulgencia personal con respecto a los compromisos o ataduras sentimentales previas.
4. Pacto tácito o expreso de que la relación no trascenderá más allá del marco, el momento y la situación que la ha propiciado.

Estos son los requisitos que encuadran el paisaje de la aventura y, como puede desprenderse de los mismos, no es fácil que puedan darse con frecuencia. En la práctica solo se presenta en situaciones muy concretas de cambios en el estilo de vida, como puede ser el período vacacional y los viajes. Es durante esos días, al romper la rutina cotidiana, cuando la persona queda en disposición de vivir una aventura. Entonces solo necesita encontrar a alguien que, en una circunstancia parecida, quiera compartir esos momentos que la propia singularidad de la situación puede convertir en mágicos.

Lo habitual es que esa magia se disipe tan pronto termina la especial coyuntura que la ha provocado pero, en ocasiones, la vivencia amorosa desborda los límites impuestos por los propios protagonistas y la aventura da paso a vínculos que pueden perdurar indefinidamente. Ya se sabe que en cuestión de amor y como decía Pascal: «el corazón

tiene razones que la razón no comprende». Por eso, muchas parejas de segunda y tercera generación son consolidaciones de «aventuras» que han ido más allá de lo que los propios implicados habían previsto.

LA ADMIRACIÓN

Esta variante del enamoramiento es la más unilateral después de la idealización, y tiene en común con ella que nace por los grandes valores que se atribuyen a la persona que despierta el sentimiento, aunque en este caso no se trata de un ídolo lejano, sino de una persona cercana que ejerce su influjo desde el poder económico, profesional o intelectual.

Por razones propias de la cultura sexista que aún reserva mayoritariamente los lugares de preeminencia a los hombres, lo más frecuente es que la *admiración* nazca en la mujer y se oriente hacia figuras masculinas que destaquen dentro del ámbito en que ella se desenvuelve. Los candidatos ideales para despertar el enamoramiento admirativo son los profesores, jefes o profesionales con los que la mujer mantiene una relación subordinada de rango o actividad. En esas situaciones, y si la influencia es ejercida con cierto aire paternalista, no es difícil que aparezca el enamoramiento admirativo. Lo que no está tan claro es su evolución posterior ya que en ocasiones se mantiene un vínculo asimétrico, en el que el hombre se deja querer y es la mujer la que expresa y profesa el sentimiento; y en otras el enamoramiento se equipara o, incluso, se invierte la tendencia pasando el admirado a ocupar el lugar de admirador.

Esas distintas posibilidades evolutivas dependen de hasta qué punto el sentimiento ha sido despertado por valores sólidos de la persona o es una especie de idealización subrogada que no tiene otro fundamento que el de cubrir la necesidad afectiva de quien la alberga. Lógicamente, cuanto más reales sean los valores y menor proyección exista en quien los aprecia, más fácil será que el vínculo evolucione hacia una vivencia amorosa cuyo origen muchas mujeres consideran ideal. No olvidemos que incluso George Sand, que fue capaz de enamorar y amar a grandes personajes de su tiempo, solía recomendar: «No ames a un hombre al que no admires. El amor sin veneración solo es amistad».

Está claro que desde los tiempos del romanticismo clásico, en los que la ilustre baronesa difundía sus ideas, las relaciones entre los dos sexos han cambiado mucho, pero en lo tocante al enamoramiento aún son bastantes las mujeres que para enamorarse necesitan admirar, lo cual ha creado un complejo problema amoroso porque en los últimos cincuenta años las mujeres han evolucionado tanto que cada vez les resulta más difícil encontrar hombres con un nivel de excelencia suficiente como para merecer su

admiración. Quizá ello provoque, en futuras generaciones, la extinción de esta modalidad de enamoramiento pero sería mejor que eso no sucediera por falta de hombres admirables, sino porque la admiración ya no tuviera tantas connotaciones sexistas.

EL CONSUELO

La característica fundamental de esta variante es que se produce porque una de las partes, o ambas, necesitan cauterizar la herida afectiva de un desengaño amoroso anterior. Por consiguiente, su motivación básica es la de encontrar una persona que pueda suplir la pérdida de un amor precedente que todavía está emocionalmente presente. Teniendo en cuenta, por tanto, las causas que lo originan, está claro que cada vez el enamoramiento por consuelo será más frecuente, porque nunca como ahora las relaciones amorosas han sido más frágiles, ni las rupturas tan habituales. Por eso me detendré en explicar la dinámica psicosocial que lo posibilita:

1. La persona sufre porque se queda sin un vínculo amoroso que deseaba mantener.
2. Eso le produce una pérdida de autoestima y una herida narcisista que la hace sentir desvalida.
3. En esa coyuntura conoce a alguien dispuesto a consolarla y acepta la relación, no tanto por los valores que se aprecian en la nueva opción, sino para neutralizar la sensación de vacío emocional.

Como puede desprenderse de las circunstancias que concurren en este tipo de situaciones, se trata de una especie de enamoramiento subsidiario o sustitutorio, aunque eso no quiere decir que no pueda convertirse en una relación válida por sí misma.

En una época de inestabilidad amorosa como la que estamos viviendo, el consuelo es una vía frecuente de enamoramiento ya que nuestra sociedad se está orientando hacia un modelo de relaciones afectivas que puede calificarse de *pareja monogámica sucesiva*, lo cual significa pasar de un esquema de pareja estable en la que el vínculo era *para toda la vida*, a otro en la que cada relación tendrá *su propia vida* limitada en el tiempo. En función de ello es lógico pensar que, como explico en mi libro *Amor al segundo intento*, cada vez será mayor el número de personas que encontrarán en el consuelo una vía de acceso a la segunda, tercera, cuarta o enésima oportunidad amorosa.

Es evidente que por las circunstancias anímicas que inspiran sus orígenes, sería preferible utilizar otros cauces más gratificantes de enamoramiento, pero teniendo en cuenta que las vías de acceso no pueden determinarse unilateralmente, deseo tranquilizar al cada vez más numeroso colectivo de enamorados desde el consuelo, haciéndoles saber

que su resultado evolutivo puede ser tan válido como el de cualquier otra variante, ya que la calidad de una relación no depende tanto de cómo empieza, sino de cómo se desarrolla y consolida.

La única precaución especial que conviene adoptar ante un enamoramiento nacido en el consuelo es la de tomar conciencia de los agravios comparativos que se establecen entre el nuevo referente y el anterior. Deben tener presente que la especial fragilidad emocional de tales situaciones produce fenómenos de distorsión perceptiva que dificultan la objetivación de la calidad de la nueva opción porque se alternan fases de sobrevaloración del sentimiento naciente, con otras de nostalgia por el amor perdido. En esos casos no queda más remedio que pasar por la experiencia, reflexionar sobre ella y esperar que el sentido común oriente en la buena dirección a la persona que está viviendo esa situación.

LA COMPAÑÍA

Esta variante nace entre personas que tienen un trato frecuente y que, de entrada, no comparten una atracción física. Amigos, vecinos, compañeros de trabajo, aficiones o deporte, son los candidatos naturales del enamoramiento por *compañía*, que puede presentar dos formas distintas:

1. Cuando una de las partes sublima su interés sexualizado, por no ser correspondido, y se mantiene como compañero hasta que después de un tiempo y gracias a la calidad de la relación, la otra parte empieza a sexualizar el sentimiento.
2. Cuando, inicialmente, no existe interés sexual recíproco pero el trato cotidiano hace que nazca entre ellos un sentimiento progresivo de aprecio mutuo que evoluciona hacia el enamoramiento sinérgico.

La primera posibilidad se asemeja bastante al enamoramiento unilateral por admiración y para que pueda concretarse han de coincidir dos requisitos que difícilmente se producen simultáneamente. Por un lado, quien ha sublimado el sentimiento debe mantener el deseo latente y por otro, ha de sexualizarse el interés en quien, hasta entonces, solo concebía la unión amistosa. Por estas razones y puesto que rara vez coinciden ambas, el enamoramiento por *compañía* es, estadísticamente, poco relevante, y cuando se produce lo más frecuente es que se concrete en relaciones de alto componente fraternal y poco contenido erótico.

En cambio, la segunda opción suele ser más apreciada, porque puede convertirse en una vía indirecta de acceso al enamoramiento sinérgico, aunque por ser menos pulsional y más reposado solo resulta válido a partir de cierta edad. No olvidemos que sin un mínimo de interés sexual compartido el vínculo resultante no puede calificarse, con propiedad, de enamoramiento. Una cosa es el amor y otra la amistad. Son cosas distintas y difíciles de armonizar. Es cierto que existe la amistad sexualizada pero no puede incluirse en este apartado porque se trata más bien de la manifestación residual de ligues reconvertidos, lo cual es un camino mucho más frecuente que el proceso inverso. Pasar del ligue a la amistad no resulta difícil cuando desaparece la pasión. Lo que implica dificultad es hacer surgir la pasión donde impera la amistad. Por eso decía lord Byron que «la amistad es el amor, pero sin alas».

Es fundamentalmente por esa razón que son pocos los casos reales de amistades que evolucionan hacia enamoramientos recíprocamente vinculantes. Entre compañeros puede darse la entrega, la solidaridad, la fraternidad y muchos otros sentimientos positivos encomiables, pero la experiencia carece del gozoso vigor de la emoción erótica que nuestra escala de valores sitúa en un plano superior y prioritario. Por eso es mucho más frecuente dejar a los amigos por amor que dejar el amor por los amigos.

LA LIMITACIÓN

Cuando dos personas están situadas en el nivel de baja atraktividad global, según he descrito en el esquema de elección del sujeto amoroso del capítulo 4, es cuando puede darse entre ellas el enamoramiento por *limitación*. Como puede desprenderse de los argumentos allí expuestos, entiendo por tal aquel que se produce porque ambos componentes toman conciencia de que su nivel de aspiraciones y posibilidades les deja poco margen para elegir candidatos más atractivos. Dicho de forma más clara, se trata de un enamoramiento conformista que aparece porque los dos implicados tienen un abanico de posibilidades de elección muy reducido.

Por su propia condición de último recurso, a nadie le gusta aceptar que se encuentra situado en esa tesitura y, en consecuencia, este tipo de enamoramiento suele provocar una serie de racionalizaciones defensivas que pretenden enmascarar su origen. Las personas así vinculadas tienden a explicar su elección intentando resaltar los valores del sujeto amoroso ante terceras personas. Es como si les hiciera falta justificar el vínculo y seguramente es cierto, por eso, en el fondo, no hablan para convencer a los demás, sino para convencerse a sí mismos.

Cuando nos encontramos con personas que necesitan pedir nuestra opinión después de presentarnos a la pareja, es fácil que estemos ante un caso de enamoramiento por limitación o ante una persona insegura, aunque bien mirado, ambas cosas se refuerzan recíprocamente. A mayor inseguridad corresponde mayor limitación electiva y la propia conciencia de limitación agudiza la inseguridad creando un círculo vicioso del que resulta difícil salir. Recuerdo un chiste un tanto cruel pero de tremendo poder ilustrativo en relación con el espíritu actitudinal de quienes mantienen vínculos desde la limitación. Se trata de una pareja que hace veinte años que son novios y un día ella le dice a él:

«Oye Pepe, ¿por qué no nos casamos?».

Y Pepe le contesta:

«¿Casarnos nosotros?, ¿y quién nos va a querer?».

La ocurrencia es una síntesis perfecta de lo que significa la elección por limitación: estar con alguien porque en el fondo la persona piensa que nadie quiere estar con ella. Lo malo de tal creencia es que puede convertirse en una profecía autocumplidora de

funestas consecuencias, porque quien considera que no tiene posibilidades de gustar y en lugar de rebelarse lo acepta, está cavando la fosa donde se hundirán todas sus aspiraciones e ilusiones. En cambio, quien no se acomoda a su presunta limitación y actúa productivamente para superarla, ganará confianza en sí mismo y en sus posibilidades de enamorar. Claro que para ello necesitará esforzarse, cuestionarse y autocriticarse, pero les aseguro que el empeño vale la pena, porque la consecuencia natural del proceso es la toma de conciencia de que cada cual tiene el futuro amoroso en sus manos, ya que la calidad de una relación depende más de lo que uno aporta que de lo que uno pide. Cuando se entiende esto y la persona es capaz de manifestar sus valores de forma adecuada, se entra en la vía de seducción más eficaz que existe: *Empezar a gustar a los otros porque uno ha sido capaz de mejorarse a sí mismo.*

Ya he terminado la descripción de las nueve formulaciones distintas en que, según mi criterio, puede presentarse el enamoramiento. Todas ellas se dan en la vida cotidiana aunque unas son más frecuentes, deseables y enriquecedoras que otras y cada cual tiene su sello distintivo. El *ligue* es frívolo, el *flechazo* pasional, la *sinergia* vivificante, la *aventura* intensa, la *admiración* estimulante, el *consuelo* necesario, la *compañía* plácida, la *limitación* un recurso y la *idealización* pueril; pero todas tienen en común la posibilidad de convertirse en una vía de acceso hacia un sentimiento más pleno, sólido y duradero llamado *amor*. Para llegar a él cada persona, según su carácter y circunstancia, es más o menos proclive a transitar por uno u otro sendero, y a lo largo de la vida es posible que muchos pasen por varios de ellos. Ojalá conociendo los distintos itinerarios acierten a escoger el mejor. Pero si se equivocan, no tengan miedo a rectificar. Recuerden que en cuestiones de amor tan importante es seguir andando como saber decidir, a tiempo, cuándo conviene cambiar de dirección.



**PROGRESIÓN
DE LA RELACIÓN
AMOROSA**

«El amor es eterno mientras dura».

Henri de Regnier

Si tuviera que pronunciarme sobre las características básicas del sentimiento amoroso diría que su rasgo fundamental es el de ser dinámico y cambiante; tanto en la fase inicial, cuando tiende a convertirse en amor, como en la posterior, cuando debe luchar para mantenerse.

El enamoramiento, como acabo de describir en el capítulo anterior, es dubitativo, errático, capaz de despertar grandes certezas e inmensas dudas. Sentimientos que se creen sólidos se diluyen en pocos días y otros, apenas perceptibles, cobran de pronto una importancia decisiva. El enamoramiento es desmedido, vehemente, vibrante; capaz de ilusionar y defraudar, embellecer y embrutecer; fuente de satisfacciones y amarguras, encantos y desencantos, vicios y virtudes. El enamoramiento, en fin, es un condimento esencial que da sabor a la vida movilizando iniciativas y avivando proyectos de futuro. Pero a la vez es un sentimiento *transitorio* que tiene la virtualidad de transformarse en amor o reorientarse en una nueva dirección.

En cambio, el amor es una sensación de plenitud y comunicación menos expansiva y más íntima, menos virulenta y más sólida, menos fugaz y más profunda. El amor es más estable, duradero y plácido pero, sobre todo, lo que le confiere rango superior es la propia aspiración de todo enamorado a consolidar el sentimiento.

Al contrario de lo que opina Alberoni, mi criterio es que el enamoramiento y el amor son dos cosas distintas. Son sentimientos que no deben confundirse aunque pueden fundirse. El primero puede llevar al segundo pero en ocasiones aparece el segundo sin apenas participación del primero, o nos pasamos largo tiempo enamorándonos repetidamente sin lograr que la experiencia se consolide en amor. Incluso dentro de las nueve variantes analizadas existe una *gradación* que es a la vez *degradación* de la propia definición operativa. Porque tal como lo he descrito en el capítulo 1, el enamoramiento es la *fase inicial de un vínculo afectivo-sentimental-sexual de alta intensidad pasional*. Y está claro que este significado se ajusta más al flechazo que a la compañía o a la limitación. También es evidente, porque lo confirma la experiencia, que ninguna de las variantes tiene garantizada su conversión *automática* en amor. Así pues, la conclusión es que enamoramiento y amor no pueden tomarse como conceptos sinónimos, sino como sentimientos que pueden ser consecutivos. Que en la práctica resulte así dependerá de cómo evolucione cada situación, según las circunstancias que concurren y las complementariedades que se establezcan.

En el plano relacional, la diferencia fundamental entre ambos vínculos reside en que

el primero es más unidireccional que el segundo. El amor implica correspondencia; en cambio, el enamoramiento puede alimentarse de la carencia. El amor permanece gracias a que se nutre de la savia recíproca, por eso es un sentimiento superior y posterior al enamoramiento que no siempre se alcanza pero que siempre se tiene la expectativa de experimentar. Todo enamoramiento es un *impulso* hacia el amor, pero para que llegue a serlo debe encontrar un ritmo sintónico en el *pulso* de la persona que nos despierta el sentimiento.

Es muy difícil prever el resultado de la evolución de un enamoramiento por la sencilla razón de que no se trata de analizar una variable, sino que debemos tener en cuenta tres. Por un lado, el sentimiento propio, por otro, el ajeno, y ambos crean la tercera variable que es la relación. Son tantos los estímulos, sensaciones, acciones y reacciones que se establecen en cada vínculo que resulta imposible sistematizarlos todos; por eso no tenemos la garantía previa de poder controlar su trayectoria aunque, por fortuna, siempre existe la posibilidad de facilitar su conversión en amor, con actitudes adecuadas, maduras y constructivas.

SEDUCCIÓN, ENAMORAMIENTO Y AMOR

Según la significación enunciada en el capítulo 1, la seducción es un *ritual interactivo en virtud del cual una persona es capaz de provocar en otra interés sexual*. Por consiguiente, desde un punto de vista secuencial, cabe decir que la seducción es un estadio previo al enamoramiento que puede provocarlo, o no, según la calidad del ritual y la receptividad de las partes.

Ya he tratado ampliamente la dinámica de la seducción en el capítulo 6, por tanto no voy a insistir sobre ello excepto para precisar que su expresión puede ser activa o receptiva, e intencional o involuntaria. Lo más corriente, de acuerdo con la inercia de los roles sociales tradicionales, es que en los hombres predomine todavía la activa-intencional y en las mujeres la receptiva, en sus dos formulaciones; aunque en la práctica y dependiendo del interés, coyuntura y disposición de los implicados pueda darse cualquier combinación.

Hay quien seduce sin proponérselo y hay quien no lo consigue por mucho que se esfuerce, porque la seducción más eficaz no es la intencional, sino aquella que surge de la aplicación de los valores personales adecuadamente potenciados por el crecimiento interno. Esa es la seducción capaz de enamorar y de trascenderse en amor.

Cada persona es un complejo mundo de necesidades, sensaciones, aspiraciones y motivaciones que posibilita una forma de vivir el amor distinta y singular, pero en cuanto a su evolución se refiere, y a modo de orientación, podemos considerar que el desarrollo normal del proceso es el siguiente:

1. La necesidad afectivo-sexual activa los mecanismos de seducción y genera el contacto interpersonal.
2. Según las necesidades respectivas y el clima de comunicación que se establezca, puede surgir el enamoramiento.
3. Cuando ese enamoramiento es recíproco, se establece el vínculo amoroso.
4. Cuando ese vínculo es vivido por ambas partes como digno de mantenerse, el sentimiento amoroso se consolida.

Como pueden observar, el trayecto es largo y está condicionado por una serie de

requisitos que dejan en el camino gran parte de las intenciones y expectativas iniciales. La seducción no siempre funciona, el enamoramiento no siempre es recíproco y su transmutación en amor no siempre se produce. Demasiadas dificultades para que el deseado desenlace pueda darse con frecuencia. Por eso, cuando culmina el proceso, cuando la relación logra el rango de amor compartido, las personas implicadas procuran conservar su privilegiada situación y deciden constituirse en pareja estable.

LA PAREJA ESTABLE

Es el núcleo social básico, la célula primaria de nuestro modelo de civilización y la estructura de convivencia que pretende preservar al amor de los enemigos que le acechan por doquier.

Suelo decir en mis charlas sobre el tema que *el amor es una flor que nace en el campo, pero debe cultivarse en el jardín*. Con esa metáfora intento resaltar que la dificultad fundamental del amor no es generarlo, sino conservarlo. El sentimiento puede nacer incluso en la tierra más estéril, pero no puede desarrollarse sin los cuidados adecuados. El enamoramiento puede ser inmaduro, desmedido e irracional, pero ello no impide que durante algún tiempo permanezca en el corazón. Ahora bien, cuando ese tiempo se prolonga en exceso, nos encontramos, sin duda, ante un caso de enamoramiento enfermizo que solo puede explicarse desde una patología personal o relacional. Lo sano y natural es que ese tipo de enamoramiento se consuma al consumarse y que con el tiempo solo quede un recuerdo más o menos triste y aleccionador. Triste por la pérdida del vínculo y aleccionador por el aprendizaje vital que puede significar.

En cambio, cuando el enamoramiento genera el gozoso placer de compartir un proyecto enriquecedor para los dos implicados, es lógico que ambos intenten preservarlo y prolongarlo en el tiempo. Entonces es cuando se produce el salto cualitativo del enamoramiento al amor. Y se produce por obra y gracia de un compromiso voluntario: compartir una relación que ambos desean que sea íntima y duradera. *Compromiso e intimidad*, esos son los conceptos clave que distinguen al amor de su fase previa. El enamoramiento es una pasión que se desea vivir, en cambio, el amor es un sentimiento que desea convivir.

Convivir significa partir y repartir con el otro las penas y las alegrías, las inquietudes y los proyectos, los fracasos y los éxitos. Y para ello la pareja debe cuidar el vínculo, apreciarlo en lo que vale y evitar su deterioro. Ese es el reto de la pareja estable: mantener el amor naciente como sentimiento permanente. Y para conseguirlo, lo mejor que pueden hacer sus componentes es tomar conciencia del tipo de relación que comparten y tener claro lo que esperan encontrar en la convivencia y qué están dispuestos a aportar. Estos son los principales interrogantes que deben despejar si realmente aspiran a que su pareja sea un vínculo de amor estable.

Enamorarse es fácil, amar es más difícil y conservar el amor parece, casi, una misión imposible. Quizá por ello muchos psicólogos aseguran que la pareja está en crisis. Yo, con todos los respetos para quienes opinan así, me permito discrepar y deseo matizar algunas cosas:

1. Lo que está en crisis no es la pareja como estructura básica de convivencia, sino la expectativa de vínculo exclusivo y permanente.
2. Parte de los problemas de pareja no están generados por la relación, sino que se manifiestan en ella. Dicho de forma más clara: son problemas personales que emergen en la convivencia.
3. La pareja, por ser un compromiso voluntario de convivencia, puede actuar de marco facilitador para que las partes maduren como personas y se enriquezcan recíprocamente.
4. No existen parejas ideales pero sí personas reales con las que se pueden establecer relaciones amorosas armónicas. Y esa posibilidad aumenta en función del grado de madurez de las personas que se implican en el vínculo.

Por consiguiente y de acuerdo con los argumentos expuestos, no debe confundirse el fracaso concreto de determinadas relaciones de pareja con el cuestionamiento global del sistema primario de convivencia. Hoy por hoy, *la mejor alternativa a la pareja es una pareja mejor*. Esto no quiere decir que defienda el planteamiento pueril e inmaduro de las personas que arrojan la toalla a la primera dificultad y cambian constantemente de pareja, sino que propongo una reflexión racional de cada miembro de la pareja para intentar resolver los roces y discrepancias que toda convivencia implica.

La pareja estable no debe romperse inmaduramente ni mantenerse neuróticamente. Tan malo es lo uno como lo otro. Lo que sí conviene es procurar vivificarla cuando empieza a debilitarse por alguna de las dificultades que lleva aparejada la convivencia. Pero antes de hablar de los peligros que la rondan, veamos primero las distintas variantes que existen según las motivaciones psicológicas y los perfiles caracteriales de quienes las componen.

Como estudioso del tema y desde el análisis de la mayor o menor calidad y madurez emocional del vínculo, he establecido tres modelos de pareja suficientemente diferenciados como para formar con ellos una nomenclatura que los defina e identifique:

- a) Pareja desde la necesidad.
- b) Pareja desde la igualdad.

c) Pareja desde la complementariedad.

Como puede deducirse de la clasificación que propongo, cada una de las tres modalidades presenta un perfil relacional propio, cuyas características básicas voy a intentar describir.

PAREJA DESDE LA NECESIDAD

El móvil principal de este tipo de pareja es la expectativa de apoyo emocional. Normalmente se constituye sin garantías de compatibilidad suficiente y está formada por personas que se sienten solas y esperan que la pareja les resuelva el problema, creando, con ello, una situación en la que ambos buscan en el otro la misma cosa: cubrir sus necesidades afectivas y de protección.

Las dificultades empiezan cuando ambas partes esperan que el otro cumpla esa función. Entonces se inicia una dinámica de apremios que son mutuamente defraudados y defraudantes ya que solo puede dar seguridad aquel que previamente la posee y ese no es el caso de los componentes de la pareja desde la necesidad. Desde la necesidad se pide pero no se da, por eso se produce una lucha, consciente o inconsciente, en la que ambos, en lugar de intentar su propio acoplamiento, pretenden forzar el cambio ajeno, reduciendo la convivencia a una mera dialéctica entre claudicación y predominio.

Este esquema, lamentablemente muy frecuente, sitúa a la persona ante una decisión crucial: *rebelión o sumisión*. Si opta por la rebelión, se produce una crisis de convivencia que termina en la separación o genera una interacción más simétrica. Si se somete, desarrolla una actitud de dependencia que provoca conductas gregarias y el empobrecimiento de la personalidad, además de crear un resentimiento que, tarde o temprano, estallará virulentamente en forma de reivindicaciones varias, o se convertirá en trastorno neurótico.

La relación dominante-dominado nunca es estable, aunque a veces pueda parecerlo, porque bajo la precaria y aparente armonía del sometimiento yace la larva del resentimiento. Pueden ser cinco, diez o quince años, pero como todo el mundo tiene un umbral de saturación, la pareja no solo está condenada al fracaso, sino que es un fracaso en sí misma, ya que empobrece a quien sufre la sumisión, y da una falsa seguridad a quien la provoca.

Más del 50 % de las parejas se relacionan inicialmente de acuerdo con este modelo; pero, por fortuna y con el tiempo, algunas de ellas son capaces de evolucionar hacia la complementariedad gracias a su capacidad de diálogo y negociación.

Para facilitar la comprensión de su dinámica de funcionamiento, quizá les resulte útil la siguiente figura:

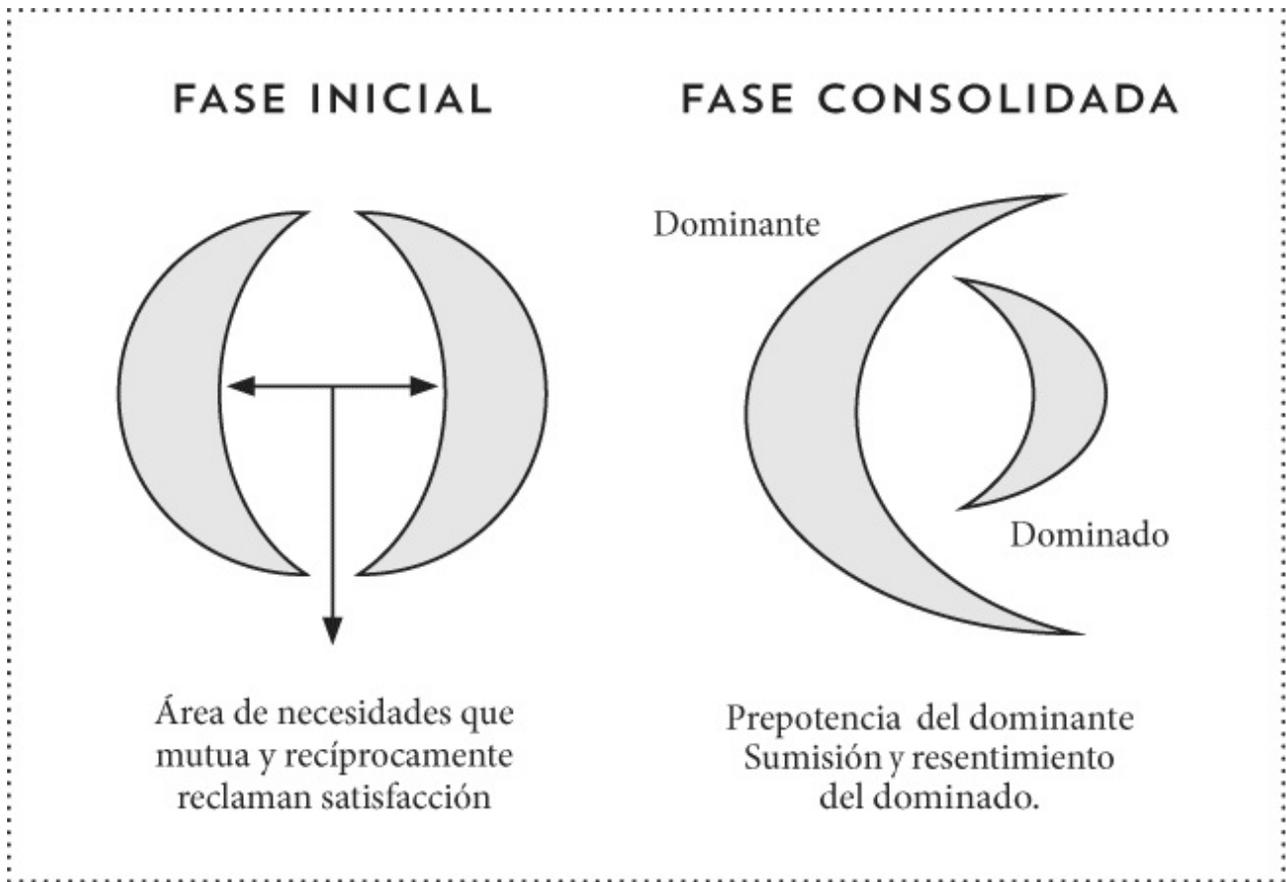


Figura 8. Esquema de relación desde la necesidad.

Como queda patente en el esquema, se trata de dos partes vacías que por mucho que se acerquen no pueden satisfacerse porque ambas necesitan hacerlo a costa del otro. Desde un punto de vista de las modalidades de enamoramiento, las que tienen mayor propensión a establecer esta dinámica son el consuelo, la admiración y la idealización, aunque el modelo de relación depende más de los perfiles personales que de la manera en que se inicia el vínculo.

En ese sentido, quiero hacer notar que la forma de ser y actuar se refuerzan recíprocamente y que la elección del tipo de pareja, aunque en ocasiones es *casual*, siempre es, a la vez, *causal*. De ahí que el vínculo desde la necesidad sea el que presenta mayor índice de fracasos, ya que, como queda reflejado en el gráfico, solo puede funcionar a costa de la sumisión del dominado, lo cual provoca importantes costes a su equilibrio psicológico. Por consiguiente, quien se encuentre en esa situación debe elegir entre perder la personalidad para conservar la pareja o perder la pareja para conservar la personalidad. Mantener las dos cosas resulta difícil, a no ser que ambos decidan evolucionar y opten por la vía del crecimiento personal, porque las personas se acostumbran a todo pero no se acostumbran del todo. Por eso, con el paso del tiempo, este tipo de parejas tienden a transformarse o a divorciarse.

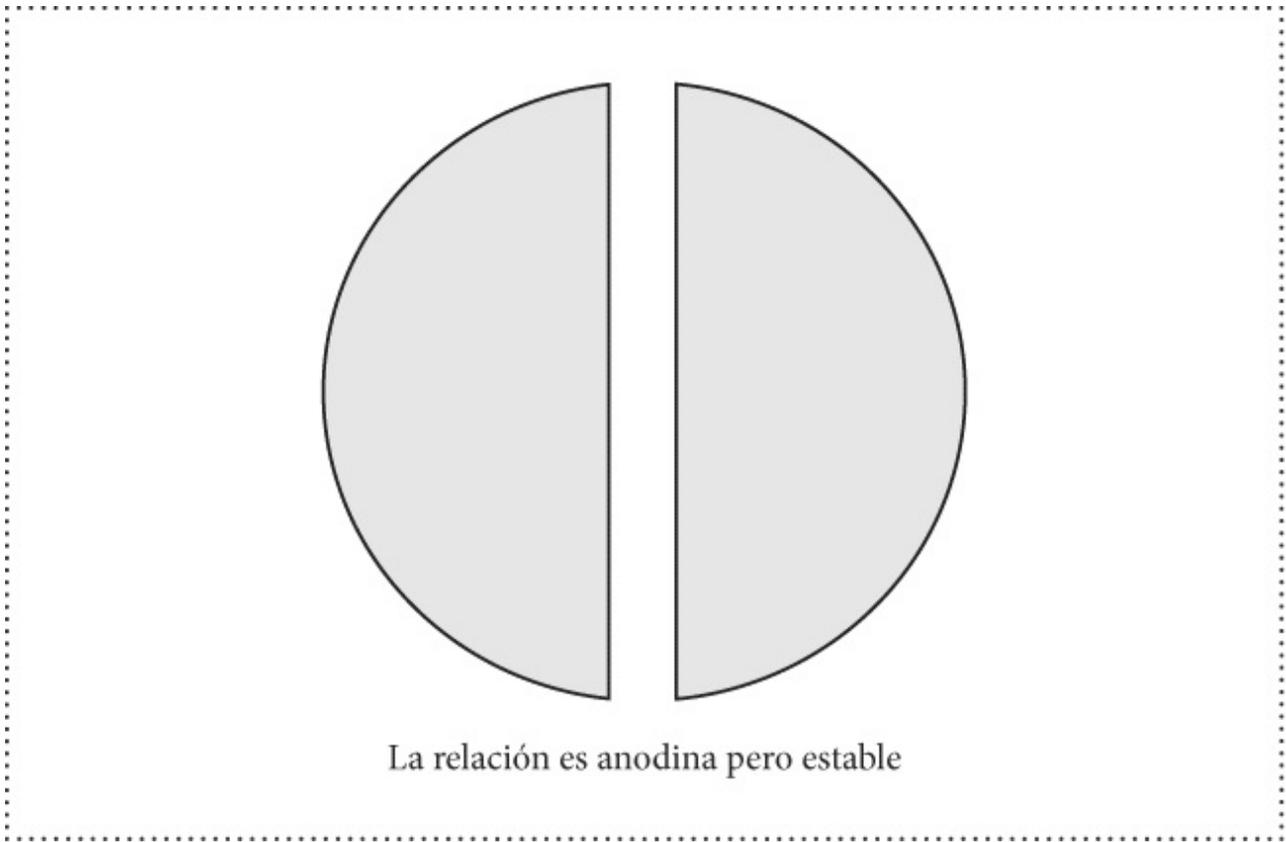
PAREJA DESDE LA IGUALDAD

Entiendo por tal, aquella que está formada por personas que comparten una escala de valores similar y tienen rasgos caracteriales semejantes. Cuando coinciden los dos requisitos, podemos decir que forman una pareja desde la igualdad.

Aunque a simple vista pueda parecer que se trata de un esquema deseable, lo considero poco recomendable porque esa igualdad se sustenta en un modelo de mínimos. Solo es útil para personas que, sin demasiadas inquietudes ni exigencias, se ven unidas por el azar y las circunstancias en un vínculo amoroso que la propia inercia les induce a convertir en estable.

El tipo de relación resultante suele ser bastante anodino, ya que, como los criterios de las partes no son exigentes ni sus aspiraciones excesivas, no surgen grandes polémicas y eso hace que su vida transcurra monótonamente y sin contratiempos importantes. La convivencia es estable, están integrados socialmente y su filosofía existencial se limita a ir viviendo, aunque los inquietos dirían que eso más que vivir es vegetar. Sea como fuere, lo cierto es que a esa modalidad pertenecen las parejas que mantienen relaciones más estables y normalmente sus componentes provienen del enamoramiento por limitación, consuelo o compañía.

La simplicidad de su funcionamiento no requiere un análisis más amplio, ni sus componentes lo necesitan. Por consiguiente, solo añadiré, para quienes tengan la tentación de incorporarse a este modelo — sin duda cómodo y poco conflictivo— que la pertenencia al mismo no puede elegirse porque es una consecuencia natural del respectivo vigor existencial. Las personas simples no necesitan esquemas complejos y, por la misma razón, las personas complejas no pueden funcionar con esquemas simples. Y siendo esos los rasgos fundamentales de la pareja desde la igualdad, solo la hace asequible a quienes prefieren la estabilidad de la semejanza al enriquecimiento de la diferencia. Para ellos, más importante que vibrar en la emoción del amor es asegurarse la permanencia de la relación. Por eso la expresión gráfica de su vínculo se corresponde con un perfil plano al que pertenecen, aproximadamente, el 15 % de las parejas.



La relación es anodina pero estable

Figura 9. *Esquema de relación desde la igualdad.*

Creo que la imagen de la figura es suficientemente descriptiva como para tener una idea clara de la calidad de la relación. El vínculo es estable; los disgustos, infrecuentes; los gustos, simples, y las inquietudes, elementales. Pero, para quien no necesita más, es un buen modelo de convivencia.

PAREJA DESDE LA COMPLEMENTARIEDAD

Según la filosofía del mensaje que estoy intentando transmitir, este tercer modelo es el más cercano al concepto de pareja ideal, y puede considerarse la evolución natural de las variantes de enamoramiento más ricas en sintonía emocional y calidad comunicativa, como son el flechazo y la sinergia; aunque ya he dicho que desde cualquier posición inicial puede alcanzarse la complementariedad, si los implicados están dispuestos a trabajar en ese sentido.

En realidad, y salvo raras excepciones, lo más frecuente es que la mayoría de las parejas que llegan a ese estadio lo hagan a través de un proceso marcado por una serie de crisis que, a medida que se superan, van confiriendo —a las partes— la madurez necesaria para que la unión alcance la calidad que debe caracterizar a una relación digna de ser considerada, con toda propiedad, como complementaria.

Comunicación, acoplamiento y sinergia son los elementos que caracterizan a la pareja complementaria. *Comunicación* significa que siempre tienen algo que decirse y que a cada uno le importa saber y desea entender lo que el otro quiere comunicar. El *acoplamiento* se consigue porque ambos comparten la premisa de que toda convivencia implica concesiones mutuas. Y la *sinergia* se produce porque esas concesiones surgen recíprocamente como consecuencia de la madurez respectiva.

Convivir lleva aparejado un conceder que no debe confundirse con el ceder. Cuando uno *concede* lo hace porque le parece razonable la demanda, o insustancial el motivo de la disputa. Y al hacer la concesión, la persona gana seguridad y la relación, armonía. En cambio, cuando *cede* lo hace desde el miedo a perder el amor de la pareja y eso, además de provocar inseguridad, crea un resentimiento que, tarde o temprano, termina por deteriorar el vínculo; por eso es preferible conceder que ceder.

Claro que para estar en condiciones de hacer concesiones se requiere un nivel de seguridad personal y fortaleza psicológica que no todo el mundo posee. Solo quien se siente seguro puede aceptar los postulados y demandas de la pareja y asumirlas como proyecto común. Y solo desde la inseguridad puede pensarse que cualquier petición es un atentado contra la propia autonomía, criterio o personalidad. Pero lo más grave del asunto es que entre cesión y concesión no existe más diferencia que la percepción subjetiva. Las mismas peticiones, los mismos rituales y las mismas determinaciones

pueden ser vividas como concesiones o cesiones, según el nivel de seguridad de cada cual, por eso suelo decir que desde la debilidad se cede y desde la fortaleza se concede.

La seguridad no solo es uno de los principales amigos de la seducción, como hemos visto en el capítulo 6, sino además un gran aliado de la convivencia y el máximo generador de una complementariedad que solo puede darse cuando, previamente, cada uno de los miembros aporta a la relación su propia estabilidad. La pareja puede ser importante, vital o incluso imprescindible; puede llegar a ser casi todo, excepto uno mismo. Cuando se acepta esa premisa, la persona se orienta hacia relaciones de una calidad tal, que ambos componentes desean conservarla porque les hace sentir, a la vez, libres como personas y comprometidos como pareja

Convivir es compartir con el otro, conversar con él, hacer propuestas, aceptar sugerencias, incorporar peticiones, asumir renunciaciones y realizar concesiones. Esa es la dinámica de las parejas que encuentran, en su unión, una forma óptima de evolucionar y enriquecerse como personas. La pareja no nace, sino que se hace complementaria. O quizá es más preciso decir que la pareja que no se *deshace* es la que puede *hacerse* complementaria gracias a su voluntad de pervivir. Quien no comparta esa posibilidad de evolución difícilmente podrá aspirar a formar una pareja armónica, porque esa categoría se alcanza, no porque se encuentran dos personas que *encajan* perfectamente, sino porque la pareja, desde perfiles compatibles, lima en común sus aristas hasta acoplarse sin despersonalizarse y complementarse sin exigirse.

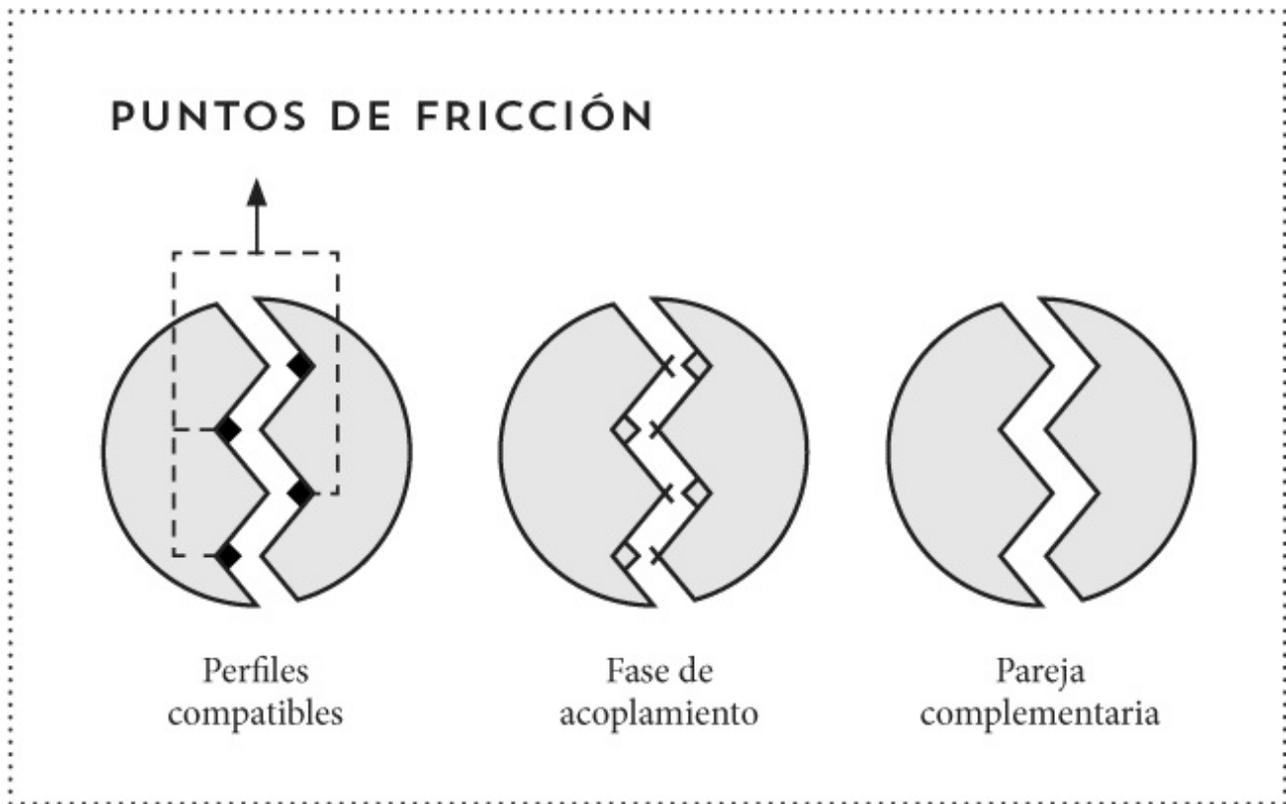


Figura 10. *Esquema de evolución hacia la pareja complementaria.*

Las tres figuras del esquema reflejan el proceso de transición que convierte la pareja en complementaria y la convivencia en armónica. Claro que para conseguirlo hay que revisar determinados comportamientos y estar dispuestos a realizar ciertas concesiones. Pero eso no significa renunciar a la propia personalidad, sino hacer pequeñas aportaciones que fortalecen la personalidad y mejoran la convivencia. La persona se curte gracias al ejercicio del diálogo y la negociación, y esa tarea nunca es tan útil y gratificante como cuando se produce en el contexto de una pareja capaz de cuestionarse para consolidarse. Ese debe ser el atributo máximo y el mayor distintivo del amor. En lugar de negar los defectos, como hace el enamoramiento, debe caracterizarse por aceptarlos y ayudar a combatirlos.

Sin ese espíritu de ayuda recíproca, en beneficio mutuo, es difícil que la pareja perviva, ya que la convivencia implica una serie de dificultades y riesgos que ponen a prueba la fortaleza del vínculo. La seducción y el enamoramiento tienen amigos y enemigos, pero el amor solo tiene enemigos. Tan pronto como se consolida, aparecen una serie de dificultades que atentan contra su estabilidad, porque todo proyecto de convivencia está sometido a la erosión del tiempo. Los celos, la rutina y la infidelidad son peligros inherentes a la dinámica de la pareja y contra ellos debemos prevenirnos si no queremos aguar la fiesta al ágape amoroso.

Así que ya lo saben quienes disfrutan del privilegio de mantener un vínculo gratificante, procuren conservarlo y permanezcan atentos a los peligros que les amenazan, porque el propósito de este libro es contribuir a que, bien sea a la primera, a la segunda, o a la tercera, cada vez sea mayor el porcentaje de parejas complementarias, que llegan a serlo, precisamente, porque saben afrontar aquellas cosas que las pueden deteriorar.



LAS
DIFICULTADES
DEL **AMOR**

«Al amor lo pintan ciego y con alas. Ciego,
para no ver los obstáculos; con alas, para salvarlos».

Jacinto Benavente

En los capítulos anteriores he tratado de clarificar los distintos aspectos que pueden favorecer el fenómeno del enamoramiento desde la perspectiva masculina, pero procurando que el enfoque sea útil tanto para los hombres como para las mujeres.

He hablado del hombre desorientado, de la inteligencia que enamora, de la soledad, de la seducción y de cómo todos esos elementos determinan el sentimiento amoroso e intervienen en su consolidación. Sé que cada tema puede generar más incógnitas que las que aclara y cada conclusión, más dificultades que las que resuelve, pero quizá sea ese el principal objetivo de este ensayo: *ayudarles a que aprendan de los amores del pasado para facilitar el éxito de los amores del futuro.*

El amor siempre implica duda, ambivalencia y posibilidad de error. Amar sin ser amado. Dejar o ser dejado. Luchar por el amor que se va o acoger al que llega. ¿Aceptar, cambiar, conservar? Cualquier decisión puede ser equivocada porque cada una de ellas excluye a su contraria y toda posibilidad descartada abre incógnitas sobre su hipotética evolución que —cuando las cosas van mal— se convierten en elucubraciones sobre las posibles excelencias de un amor que no fue y de aquella oportunidad que se perdió. Ante tal peligro, solo existe una alternativa: aceptar que el pasado no se puede cambiar, aprender de los errores cometidos, analizar el presente, decidir en consecuencia y orientarse hacia el futuro. Ese es el camino de la vida y ese es, también, el camino del amor.

Un camino difícil pero atractivo, arriesgado pero vivificante, conflictivo pero estimulante, que todo el mundo quiere recorrer junto a la persona que le complementa. Pero incluso cuando el proyecto amoroso ha superado, con éxito, todas las fases del proceso, tampoco tiene garantizado su porvenir porque nuevos obstáculos dificultan el avance.

El enamoramiento tiene sus leyes; la atracción, sus aliados; la seducción, amigos y enemigos, pero una vez el sentimiento alcanza la categoría de amor casi todo lo que le surge al paso son dificultades. Y como no conviene dejar perder aquello que tanto cuesta conseguir, voy a darles a conocer cuáles son los principales inconvenientes que debe vencer el amor para poder consolidarse.

El primer obstáculo que salvar reside en la propia estructura con que se dota para mantenerse: *la pareja estable*. Vivir bajo el mismo techo y dormir en la misma cama es un objetivo anhelado por todo enamorado, pero cuando eso se consigue, cuando se comparte la vida cotidiana, es cuando a la cara del amor debemos añadir la cruz de las

dificultades que genera la convivencia, incluso en el mejor de los supuestos como es el caso de la pareja complementaria.

Son tantos los elementos que deterioran la armonía de la pareja «estable», que parece una ironía calificarla como tal. Tanto es así que resultaría exhaustivo confeccionar una lista completa de los agravios, incomprensiones, roces, insatisfacciones y disputas que aderezan su vida diaria. Por eso me limitaré a agrupar toda esa casuística alrededor de los tres conceptos que mejor la sintetizan: *los celos, la rutina y la infidelidad*. Todos los demás problemas son, en mayor o menor grado, causa, consecuencia o expresión de los tres citados. Y cada uno de ellos, por sí mismo, tiene fuerza suficiente para deteriorar la relación.

Los celos generan tensión y desconfianza; la rutina empobrece la pasión y la infidelidad socaba los cimientos del vínculo. Tres problemas y tres consecuencias que se retroalimentan y refuerzan recíprocamente. La estabilidad de la pareja es frágil, incluso para quien la construye sobre sólidas bases, y lo que ocurre en ella nunca es irrelevante. La falta de delicadeza, la incomunicación, la desconsideración, son pequeñas agresiones que deterioran la relación y abren la puerta por donde entran, sigilosos, tres invitados tóxicos.

Aunque el amor sea grande, no hay enemigo pequeño. El amor que no se cuida empobrece y puede ser atacado por el virus del desencanto, el agravio comparativo, la expectativa defraudada, el desinterés sexual y un sinfín de conflictos cotidianos, cuyo impacto psicológico termina por arruinar la convivencia. En la dinámica de la pareja todo es significativo y cualquier incidente aislado repercute en el conjunto. Por eso es importante detectar los problemas en sus inicios y aplicar *la terapia de la comprensión y el diálogo*, que es la única que puede disipar los celos, evitar la rutina y prevenir la infidelidad o mitigar sus efectos.

LOS CELOS

Se habla mucho del problema de los celos pero nadie lo trata en profundidad. Los ensayos sobre el particular son mínimos y todos me parecen insuficientes para entender los motivos de tan malsano sentimiento. Por tanto, me voy a permitir exponer mi propia teoría sobre su origen y dinámica dentro del contexto del vínculo amoroso.

Para entender a qué me refiero y antes de avanzar causalidades quizá convenga precisar algunos conceptos y luego presentar una definición operativa. La primera aportación consistirá en discriminar entre dos tipos de celos, los fundados y los infundados, y dividir la magnitud de la reacción entre proporcionada y desproporcionada. De la combinación de las cuatro variables resulta el siguiente cuadro sinóptico:

| CELOS | REACCIÓN PROPORCIONADA | REACCIÓN DESPROPORCIONADA |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
| Fundados (con base real) | Indican madurez y suponen el referente ideal de reacción. | Indican falta de control emocional. |
| Infundados (sin base real) | Indican inseguridad, pero cierta capacidad de control emocional. | Indican carácter neurótico. |

Figura 11. *Tipificación de los celos por su fundamento y la magnitud de la reacción.*

Desglosando el cuadro, nos encontramos con cuatro manifestaciones distintas:

- **Celos fundados con reacción proporcionada**

Entiendo por tales aquellos que se producen cuando la persona que los sufre se entera de que su pareja mantiene relaciones o está enamorada de una tercera persona, y eso le produce una herida emocional que procura exteriorizar de forma adaptativa intentando dialogar y resolver el problema.

Celos fundados con reacción desproporcionada

- Son los que en una situación idéntica al supuesto anterior provocan reacciones de ira, violencia o agresión, sin que la persona atienda a razones ni acepte explicaciones.
- **Celos infundados con reacción proporcionada**
Aparecen sin mediar infidelidad ni conductas asociadas y son propios de personas inseguras que, conscientes de su problema, procuran moderar la expresión del sentimiento.
- **Celos infundados con reacción desproporcionado**
Corresponden al síndrome celotípico y son característicos de personalidades inmaduras o de rasgos neuróticos. Deben tratarse terapéuticamente pero, por fortuna, no son demasiado frecuentes.

Después de describir las cuatro variantes, creo que ya puedo concretar una definición operativa calificando a los celos de la siguiente manera:

Síndrome psicofísico, asociado al miedo a perder al sujeto amoroso, que se manifiesta en forma de ansiedad, agresividad, tensión, angustia y otras somatizaciones varias.

Esta definición abarcaría, por tanto, las tres últimas modalidades mencionadas y dejaría fuera los celos fundados con reacción proporcionada, por entender que cuando la vivencia se ajusta a la realidad objetiva y la persona es capaz de reaccionar de forma adaptativa, no tiene sentido calificar de celotípica esa respuesta.

Una vez clarificadas las nomenclaturas y precisados los contenidos del concepto, estamos en condiciones de analizar el funcionamiento de este curioso síndrome, dentro del margen que permite el tratamiento teórico de sensaciones tan íntimas, complejas y difíciles de expresar a través del lenguaje.

Una teoría sobre el origen y la dinámica de los celos

Según he podido concluir sistematizando la experiencia clínica acumulada, creo que los celos son la consecuencia «natural» de la confluencia de cuatro requisitos:

1. Amor al sujeto.
2. Exceso de amor propio.
3. Inseguridad personal.
4. Conducta agravante.

La coincidencia de las tres primeras variables es suficiente para que se produzca la emergencia de las dos variantes de celos *infundados*; por eso sus efectos son tan nefastos, porque al no tener base real que apoye su aparición, la pareja no entiende ni acepta las recriminaciones que recibe y termina por aborrecer a quien le hace sufrir sin causa que lo justifique, lo cual genera con frecuencia traumáticas separaciones de alto coste emocional.

En cambio, los celos fundados, precisamente por apoyarse en hechos objetivos, son menos peligrosos porque no implican patología previa del sujeto, aunque también pueden provocar reacciones enfermizas.

Los celos *fundados* son la variante más común de la celotipia y su aparición, con distintos matices y magnitudes, es relativamente frecuente. Estadísticamente, abarcan al grueso de la población y, por tanto, pueden considerarse como *normales* y *normativos* ya que se producen en cualquier relación amorosa, cuando en ella inciden una serie de circunstancias facilitadoras.

El factor desencadenante más frecuente es la conjunción del apego emocional con el descubrimiento de la infidelidad. Y la crisis se activa porque al quebrarse la confianza en el sujeto amoroso, la persona recibe una agresión en la autoestima que le hace dudar de los valores en los que fundamenta su atractivo. Por eso he llegado a la conclusión de que el sentimiento *subjetivo* de celos es una expresión directa y proporcional del nivel de inseguridad de quien se siente traicionado. Dicho de forma más clara: una persona óptimamente realizada, enamorada desde el equilibrio y la madurez, al enterarse de la infidelidad de su pareja sentiría dolor, desilusión, pesar, desencanto e incluso recibiría una pequeña herida narcisista, pero su expresión celotípica nunca iría más allá del nivel adaptativo que la exonera de ser calificada de desproporcionada, enfermiza o violenta. Las *verdaderas* crisis de celos no pueden producirse solo por amor al otro, sino que se activan por efecto simpático entre un desencadenante externo: la evidencia de infidelidad, y dos variables internas: el exceso de amor propio y el nivel de inseguridad. Y son los aspectos internos los que determinan, en mayor medida, la forma y la magnitud que adquiere su expresión.

La dinámica intrapsíquica que provoca la expresión aguda de los celos es la siguiente:

- a) La infidelidad se vive como una traición al sentimiento de exclusividad.
- b) La traición se interioriza como una agresión al amor propio que lesiona la autoestima.
- c) La lesión de la autoestima genera un síndrome tensional, con componentes de angustia y ansiedad, que necesita ser liberado.
- d) Esa liberación se produce a través de la conducta en forma de reacción más o menos violenta, en función del nivel de inmadurez y temperamento del sujeto.

Del análisis del proceso descrito puede deducirse que, si bien es cierto que los celos están motivados por un agente externo, la forma de vivirlos y expresarlos viene determinada por el grado de madurez y seguridad personal. Quizá por eso son muchos los celosos y pocos los que pueden considerarse a salvo de tan insana pasión. Por lo visto, todavía escasean las personas maduras y abundan en exceso las inmaduras.

Así que ya lo saben, para combatir el problema de los celos no han de evitar el amor, sino la inseguridad. Cuando se ama desde la seguridad, los celos aparecen menos y el amor permanece más. A veces, incluso, dura tanto tiempo en fase estable que entonces puede verse afectado por una dolencia menos aparatosa, pero igualmente nociva, llamada *rutina*.

LA RUTINA

La *rutina* es la *deformación perniciosa de la costumbre* que acecha permanentemente a la pareja estable. Aparece de puntillas y entra casi de soslayo, como no queriendo molestar, pero puede llegar a hacerse omnipresente en los dos planos interactivos en que el vínculo se manifiesta: *el estilo de vida y la sexualidad*.

Tanto en las costumbres sociales como en la intimidad, hacer siempre las mismas cosas, a las mismas horas y los mismos días con la misma persona es un pasaporte seguro hacia la monotonía que pronto se convierte en rutina. Y cuando esta llega la ilusión se apaga, la pareja languidece y el terreno queda abonado para que florezcan toda clase de parásitos extraños que deforman la percepción hasta llegar a deteriorar la relación.

Cuando la rutina llega, todo el mundo resulta más interesante, excitante y comprensivo que la propia pareja porque se empiezan a realizar valoraciones distorsionadas del ser amado, contrarias a las que se produjeron en la fase de enamoramiento. Donde antes se apreciaba estabilidad ahora se percibe aburrimiento, lo que antes parecía simpatía ahora se considera superficialidad y lo que antes era sinceridad ahora se califica de irreflexión. La rutina siempre envuelve en un manto gris lo que el enamoramiento pintó como un verde paisaje lleno de esperanza; y es tal su extensión que incluso alcanza a cubrir la alcoba, transformando la pasión de antaño en débito conyugal.

Lo social y lo sexual son las dos caras de la misma moneda de la rutina y en el reverso de una siempre está la otra. El proceso puede empezar en la cama o delante del televisor, tanto da, pero cuando se inicia en un ámbito se extiende irreversiblemente al otro; por eso cualquier estrategia de prevención debe abarcar ambos planos a la vez.

Uno de los grandes temas irresueltos de la dinámica de la pareja es el de *conservar la estabilidad sin caer en la rutina*. Realmente el empeño es difícil, pero como de él depende, en gran parte, evitar el deterioro del vínculo, quiero ofrecer algunas pautas que pueden ayudar a prevenir o moderar la aparición de esa indeseada e indeseable consecuencia de la convivencia estable.

Si les parece bien, empezaré por lo más íntimo y después pasaré a lo social, pero ya les anticipo que en cualquiera de los dos ámbitos deben aplicarse los mismos principios

de intervención. La formulación es sencilla aunque su praxis requiera de un cierto estado de alerta y del ejercicio de la imaginación, porque de lo que se trata es de entender que *la mejor manera de evitar la rutina es mantener el interés*. Y como la propuesta no es más que una tautología que remite a un conjunto de estrategias asertivas, procuraré sistematizarlas para propiciar su eficacia.

Es difícil ofrecer fórmulas de utilidad general porque cada persona es un mundo y cada pareja, un universo. En cuestiones de sexo la única manera de no equivocarse es recurrir a la conciliación interna escuchando al instinto y armonizándolo con el sentido común, teniendo presente a la vez, por extensión de la hipótesis principal, que para conservar el interés hay que evitar la saturación. Conjugando la primera y la segunda proposición del silogismo llegarán a la conclusión de que la única manera de mantener el interés es introduciendo el principio de variación desde la moderación.

En mi libro *Sexo sabio* hablo profusamente de esta cuestión pero, para resumir lo que allí digo, basta con que quede claro que el sexo *sabio* es el sexo *moderado*, aquel que, al expresarse, cubre las necesidades naturales del individuo; pero, a la vez, procura no agotarse por exceso de interacción. Por eso las únicas pautas útiles para *evitar* la rutina no pueden ser otras que las que sirven para *mantener* el interés.

PAUTAS PARA MANTENER EL INTERÉS SEXUAL

1. El sexo debe ser una expresión del deseo, el amor o la necesidad, nunca una forma de conseguir o mantener el interés de la pareja.
2. Evite la interacción sexual programada. Planificar los encuentros conduce a la monotonía.
3. En sexualidad siempre es mejor una interacción de menos que una de más.
4. Mantenga sin realizar alguna de sus fantasías. Quien agota la fantasía agota el deseo.
5. Nunca fuerce ni se fuerce a mantener relaciones sexuales. Forzar la sexualidad extingue el deseo.
6. Recuerde que la sexualidad no es un examen que debemos aprobar, sino una experiencia que queremos compartir.
7. Añada a su pasión un gramo de imaginación, pero evite la saturación.
8. Recuerde la regla de oro de la sexualidad y procure observarla: *Haga todo lo que quiera. No haga nada que no quiera. Interactúe desde el deseo previo. Y compórtese de acuerdo con su propia escala de valores.*

Figura 12. Pautas para mantener el interés sexual.

Estos ocho referentes no son la panacea de nada pero pueden servirles de mucho si los incorporan globalmente a sus pautas de comportamiento sexual, porque su contenido no se agota en la intimidad, sino que desde allí puede impregnar también al conjunto de actitudes. Recuerde que cualquier cambio, por muy íntimo que sea, repercute en el comportamiento global y que, por tanto, también influye en los otros ámbitos de la relación de pareja.

Quien evita la rutina sexual previene la del estilo de vida y viceversa. Este principio de reciprocidad me permite afirmar que cualquier avance en la calidad de la vida sexual

puede traducirse, de alguna manera, en una mejora general del clima de comunicación que prevenga la aparición de la rutina en la relación cotidiana. Pero, además del beneficio secundario que, por vía sexual, puede enriquecer la vida diaria y teniendo en cuenta que para neutralizar la rutina toda ayuda es poca, voy a formular, también, unas recomendaciones específicas en relación con el espíritu que debe inspirar la relación cotidiana.

1. Tenga presente que son pareja porque «quieren» estar juntos, y no que «deben» estar juntos porque son pareja. Confundir las motivaciones convierte la convivencia en obligación y deteriora el vínculo.
2. Es preferible encontrar a faltar a la pareja que cansarse de su compañía; por consiguiente, procure orientar su relación hacia la complementariedad y deje espacio para su propia privacidad.
3. Estar siempre juntos es un camino infalible hacia la saturación recíproca del deseo de compañía. La pareja no son dos que se convierten en uno, sino dos que se constituyen, además, en proyecto común.

De estos tres principios generales pueden deducirse todas las pautas conductuales que ustedes quieran, porque seguro que si las quieren serán eficaces y lograrán evitar la infección del virus que provoca la enfermedad más endémica de la pareja: *la rutina*. Claro que también hay gente que para prevenir la monotonía practica un estilo de vida tan abierto que tiene muchas posibilidades de caer en el peligro contrario: la infidelidad. Esta variante de relación sexual ajena a la pareja es el tercer factor de riesgo entre las principales causas de conflicto amoroso. Y como no podía ser de otra manera, se encuentra íntimamente vinculada a las otras dos. La relación entre ellas es tan estrecha que no resulta fácil disociarlas. Son muchas las parejas que no aciertan a dilucidar si el desencadenante del conflicto fue la rutina, los celos o la infidelidad. A veces ni siquiera saben establecer, claramente, la secuencia de los hechos ni dónde empezó una cosa y terminó la otra.

¿Fue la infidelidad la que provocó los celos o fueron los celos los que originaron la infidelidad? ¿Fue la rutina la que empujó a la persona hacia el amante o fue el amante el que generó la toma de conciencia de la rutina? La interacción entre los tres fenómenos es tan estrecha que cualquier planteamiento es reversible y cualquier análisis cuestionable pero, precisamente por ello, se impone la necesidad de tratar el tema.

LA INFIDELIDAD

Para no perderme en las distintas variantes de la infidelidad voy a centrarme en la que está relacionada con las parejas estables que mantienen un vínculo de amor. Otras modalidades relacionadas con la compensación sexual externa, de parejas deterioradas que mantienen el vínculo por cuestiones familiares o económicas, las dejaré al margen porque escapan a la competencia de un estudio centrado en el proceso de enamoramiento y su conversión en amor. Hecha esta precisión y con toda la cautela que requiere tan delicado tema, voy a introducirme en el sinuoso mundo de las motivaciones de la infidelidad.

Lo primero que conviene aclarar, puesto que se producen discrepancias al respecto, es si existe la infidelidad entre personas que conviven en amor, o si la infidelidad es un indicio de que el amor ya no existe. Evidentemente hay argumentos igual de coherentes que llegan a conclusiones opuestas y mi criterio es que ambos tienen sentido y razón, pero como no pueden ser ciertas dos conclusiones contrarias sobre el mismo planteamiento, me inclino a pensar que ambas tesis son ciertas porque se refieren a formulaciones de distinto calado emocional.

Sistematizando de forma más clara mi posición y apoyándome en los argumentos recogidos dentro del contexto clínico, por testimonios de personas que tratan de comprender las motivaciones de su conducta infiel, he llegado a las siguientes conclusiones:

1. La infidelidad *sistemática* es difícil que se produzca entre parejas estables que viven en amor. Por consiguiente, tienen razón los que dicen que la infidelidad no puede darse cuando existe amor.
2. La infidelidad *esporádica situacional* sí puede producirse aunque la persona mantenga una relación amorosa. Por tanto, también tienen razón los que dicen que la infidelidad puede producirse dentro del contexto del amor estable.

Supongo que la variable de *frecuencia*, en la que fundamento mi criterio de evaluación sobre la posibilidad de coexistencia entre amor e infidelidad ha quedado clara. Pero para formalizar la hipótesis voy a darle forma discursiva afirmando que:

Dentro del vínculo del amor, constituido en pareja estable, puede producirse el fenómeno de la infidelidad esporádica situacional sin que ello suponga, forzosamente, un deterioro de la intensidad del sentimiento amoroso.

La tesis ya levantó polémica cuando la formulé hace veinte años, porque no es una simple opinión personal, sino que la fundamento en datos empíricos suficientemente significativos como para considerarla cierta; aunque, en este caso, cierta no quiere decir ni general ni predominante. Solo afirmo que existen personas que sin dejar de amar a su pareja pueden mantener relaciones sexuales alternativas.

Seguramente lo deseable, óptimo o modélico sería que la convivencia en amor hiciera innecesaria la infidelidad. Pero como la mayoría no somos óptimamente modélicos existen determinadas circunstancias que, unidas a determinadas necesidades, pueden concretarse en infidelidades; como, por ejemplo, en el caso de *la aventura* que he mencionado entre las variantes del enamoramiento.

Eso no quiere decir que defienda la infidelidad, me limito a señalar que, como fenómeno real que afecta a muchas personas y repercute en muchas parejas, debemos estar dispuestos a entender sus causas y comprender sus razones. Al fin y al cabo, como decía Dilthey: «el hombre no está para ser juzgado, sino para ser comprendido»; y como no creo que se trate de una cita sexista, quiero abogar por la comprensión entre los miembros de la pareja cuando descubren la infidelidad del consorte.

Toda convivencia implica crisis, conflictos y discrepancias que solo pueden superarse desde el amor y la madurez de las partes. Y quizá donde se requiere la máxima aportación de ambas cosas es ante un episodio de infidelidad. En esos casos es fácil sentirse ofendido, recriminar al «traidor» y romper el vínculo; tanto más fácil cuanto más inmaduro es el sujeto que la padece. Lo difícil, lo meritorio, lo que curte, es el diálogo, la comprensión y el ejercicio del perdón. Claro que hay cosas que no pueden perdonarse, pero les aseguro que menos de las que les parecen. Por eso recomiendo siempre que, antes de romper una relación por causa de la infidelidad, intenten analizar las circunstancias que la provocaron. Hay situaciones, coyunturas y momentos en los que la infidelidad puede ser comprensible y sería un buen indicio de madurez no juzgar a la pareja con un rasero distinto del que se utiliza para evaluar el propio comportamiento.

Recordemos que errar es humano y procuremos practicar el sano ejercicio del perdón. Quizá no sirva para salvaguardar la estabilidad de la pareja, pero siempre contribuye a

incrementar la confianza en uno mismo. Y desde esa confianza todo perdón es posible, incluso el de la infidelidad. Háganme caso, si viven una relación rica y gratificante, si tienen un vínculo de amor, no lo dejen escapar por un error y procuren conservarlo; tiempo habrá, con los años, de superar otros problemas por otras causas, quizá menos aparatosas pero igualmente nocivas.



EL
DESAMOR

«Por lo que tiene de fuego,
suele apagarse el amor».

Tirso de Molina

Decía Campoamor: «todo en amor es triste, mas triste y todo, es lo mejor que existe». Es un magnífico pensamiento poético pero creo que se refiere más al desamor que al amor, más al momento de la pérdida que al tiempo de su disfrute. Lo triste del amor no es tenerlo, sino perderlo. Perder el amor es una de las experiencias más dolorosas que puede vivir el ser humano, pero, a su vez, asimilar el daño que causa es un aprendizaje que contribuye a forjar el carácter, ya que todo sufrimiento, adecuadamente reciclado, se convierte en energía al servicio de la superación personal.

El temor a ser dejado es un sentimiento frecuente que inhabilita para vivir plenamente el amor. Cuando ese miedo se despierta, además de producir un sufrimiento innecesario, está perjudicando la relación. Claro que el amor igual que empieza puede terminar, pero si antes de que eso ocurra se anticipa su ocaso, la persona está frustrando lo que podría estar gozando. El mal de amores no puede curarse en salud, sino que, por el contrario, se gana salud a medida que se supera la pérdida. Por eso, cuando el amor llega lo que procede es asumir el riesgo de vivirlo en plenitud, en lugar de intentar curar la herida antes de recibir la pedrada. Ciertamente que a nadie le gusta padecer, pero como el amor es una necesidad vital del ser humano, cuando llega lo que toca es disfrutarlo, porque cuando se vaya no quedará más remedio que aceptarlo.

Ya he dejado claro, a lo largo del desarrollo del índice, que el amor es un sentimiento dinámico y cambiante, que incluso me atrevería a calificar de cíclico. El amor llega por sorpresa y se va sin avisar. En su naturaleza está el ser volátil y en la nuestra el desear retenerlo. De esa dialéctica nace la magia de un sentimiento que a veces vivifica y otras mortifica; que da ilusión y la quita; que en unos momentos alegra el corazón y en otros entristece el alma.

El riesgo de sufrir por amor es indisoluble de la posibilidad de disfrutarlo, por eso me gustaría dirigir un mensaje de estímulo a todos aquellos que padecen las consecuencias del desamor para que esa experiencia no les haga renunciar al amor del futuro. Y lo voy a hacer recordando la parte inicial del conocido poema de Joaquín Dicenta:

UN CONSEJO

*Te voy a dar un consejo
que aprendí para mi daño
un día que me hice viejo*

a causa de un desengaño.

*Si amas a una mujer
quiérela de tal manera,
que la dejes de querer
antes de que ella no te quiera.*

*Porque en las cosas de amar
sucede lo que al reñir
que es necesario matar
o es necesario morir.*

*Y el que no es tonto,
prefiere cuando del caso se trata
del hierro con que se mata
al hierro con que se muere.*

*Porque al que mata, lo encierran
pero le indultan después
y al que se muere, ya ves,
al que se muere, lo entierran.*

*Y este es el consejo
que aprendí para mil años
un día que me hice viejo
a causa de un desengaño.*

Evidentemente, no cito esos versos para recomendar la actitud que preconizan, sino para reconvertir el contenido en un canto a la superación del fracaso y a la asimilación del sufrimiento. Por eso me permito la licencia de hacer una nueva versión que en lugar de invitar a *matar* antes de que nos maten, nos induzca a *revivir* en cada experiencia:

UN CONSEJO... SUPERADOR

*Te voy a dar un consejo
que aprendí para mi bien
el día que se apagó
un amor que me dejó.*

Si amas a una mujer

*quiérela de tal manera,
que puedas vivir con ella,
y puedas estar sin ella.*

*Porque en las cosas de amar
sucede lo que al reñir
que es necesario perder
para poder revivir.*

*Y el que no es tonto prefiere
cuando del caso se trata
aprender de la enseñanza
que mutilar la esperanza.*

*Porque quien mata el amor
entierra su corazón.
Mas quien aprende del trance
renace con cada lance.*

*Y este es el consejo
que aprende para mil años
el que sabe hacerse sabio
superando desengaños.*

Después de utilizar la fuerza alegórica de la poesía para invitarles a positivar los fracasos amorosos, solo me resta acabar este capítulo con una reflexión, también en verso, de Manuel Machado:

*De querer a no querer
hay un camino muy largo,
que todo el mundo recorre
sin saber cómo ni cuándo.*

Ojalá este ensayo sirva para entender un poco más el *cómo* y demorar, en lo posible, el *cuándo*.



**EPÍLOGO
PARA LOS AMORES
DEL FUTURO**

«Busca a tu complementario que marcha siempre contigo y suele ser tu contrario».

Antonio Machado

Hace muchos años, cuando mi hijo estaba inmerso en esa fase de tránsito entre la infancia y la juventud en la que afloran y toman cuerpo todos los complejos e inseguridades, me preguntó: ¿Qué puedo hacer para enamorar a las chicas? Reflexioné unos segundos y contesté: *Ser tú mismo*.

Naturalmente después aclaré la significación de tan escueto axioma y me entretuve en ampliar la manera en que, desde el mejoramiento personal, podía contribuir a su propósito de tener éxito con las adolescentes a las que deseaba gustar.

Esa anécdota sucedió hace tres décadas cuando yo estaba escribiendo mi primer libro y desde entonces otros muchos jóvenes, y no tan jóvenes, han seguido solicitando, con las mismas o similares palabras, mi opinión sobre cómo los hombres podemos mejorar nuestra capacidad de atraer el interés de las mujeres.

Con todas las respuestas a esas demandas, más la experiencia adquirida como terapeuta y profesor de psicología, elaboré en su momento el cuerpo teórico de este ensayo que ahora cumple veinte años. Espero que el contenido resulte tan útil para los jóvenes de hoy como lo fue para la generación de sus padres y madres, que son los que empezaron a diseñar un nuevo código de comunicación más simétrico, constructivo y enriquecedor entre hombres y mujeres que puede servir de guía a las parejas del futuro.

Evidentemente, el esquema androcéntrico, basado en la prepotencia machista, hace tiempo que ha dejado de ser un instrumento eficaz en las estrategias de seducción. Las mujeres ya no desean ser poseídas por un macho dominante, sino compartir relaciones auténticas con personas capaces de respetar sus inquietudes y sintonizar con su sensibilidad. Por eso, la única alternativa que tiene el hombre actual para desarrollar su capacidad de atracción es la de intentarlo desde la autenticidad. No pueden existir, por tanto, fórmulas útiles en tales cometidos que no pasen por el ejercicio de unas pautas de conducta sinceras, dictadas desde lo más genuino y mejor de la respectiva personalidad. Pero ¡ojo!, cuando hablo de autenticidad, no me refiero a la conocida actitud masculina de expresarse desde un modelo ancestral que rechaza cualquier cuestionamiento de su forma de ser y actuar, sino al comportamiento que emerge cuando el hombre es capaz de revisar los atavismos que hasta finales del siglo XX se consideraban la esencia de la masculinidad.

El hombre-macho ya no tiene futuro porque está siendo desplazado por una nueva especie llamada hombre-persona. Por eso, a los que quieran apoyar su éxito en los atributos sexistas tradicionales les espera un incierto porvenir porque cada vez quedan

menos mujeres dispuestas a aceptar ese esquema de relación y crece, en cambio, el número de mujeres autorrealizadas deseosas de comunicarse en condiciones de igualdad con hombres semejantes a ellas.

Con el siglo XX desapareció la lucha de clases y en el XXI debe extinguirse por obsoleta la lucha de géneros. Se acaba el tiempo en que lo masculino era un valor amparado por el poder de su propia fuerza y empieza la era de la sensibilidad, la comunicación y el diálogo. El poder del futuro ya no será masculino ni tampoco femenino, como algunos piensan, sino que será el poder compartido de personas centradas. Por eso, las mujeres ya no aceptan la seducción desde la imposición de esquemas periclitados, sino que se muestran receptivas hacia esos hombres que, precisamente por haber iniciado el cuestionamiento de los roles sociales tradicionales, son capaces de acercarse a ellas desprovistos de los prejuicios que tanto han deteriorado la comunicación entre los dos sexos. Las claves del nuevo arte de seducir no están en ser un hombre de ayer o de hoy, sino en conseguir que cada hombre y mujer se oriente desde ahora y para siempre hacia la superación propia y la comprensión de los demás.

El sentido más profundo del arte de enamorar es el de inducir al ser humano hacia sí mismo para que desde su evolución mejore su capacidad de relación. Esa es la alternativa, la dificultad y la solución. Lo que las mujeres valoran en los hombres (requisitos psicoestéticos aparte) es la madurez emocional y la personalidad magnética y eso no es posible conseguirlo sin una actitud que se oriente hacia la autocrítica y la superación personal. *Aceptarse para mejorarse*, esa es la clave que abre la puerta a la capacidad de enamorar. Solo quien es capaz de gustarse a sí mismo queda facultado para gustar a los demás. Y solo puede gustarse a sí mismo aquel que, realizando un balance existencial, decide trabajar en su propio proceso de perfeccionamiento interior. En otras palabras, el arte de enamorar emergente no se apoya en estereotipos prefijados por la cultura sexista, sino que se fundamenta en el desarrollo de los valores personales. Por tanto, quien pretenda enamorar debe actuar de acuerdo con lo mejor de sí mismo y mostrarse al otro sin fingimientos ni estrategias preconcebidas.

El hombre no interesa a la mujer por su necesidad de ser amado, sino por su capacidad de resultar atractivo. Y eso solo lo consigue cuando desarrolla la competencia de crear relaciones igualitarias, fructíferas y enriquecedoras desde el respeto a la igualdad de derechos.

Las mujeres no desean amar a seres superiores, ni inferiores, sino a individuos asequibles que se hagan admirables por la madurez de su personalidad. Por eso, no conozco otra manera de hacerse deseable que la de hacerse mejor. Y para conseguirlo no hay mejor camino ni estrategia que la de trabajar cotidianamente para aprender, en los fracasos, las lecciones que conducen al éxito. Quien quiera enamorar que aprenda a

moderar sus defectos y a desarrollar sus virtudes, después le resultará fácil despertar el interés de las mujeres y podrá comprobar que se puede seducir sin engañar.

Ser uno mismo, convertirnos en lo mejor que nuestro potencial nos permita es la vía más segura hacia un ejercicio efectivo de un arte de enamorar capaz de orientarnos hacia ese sugestivo porvenir de personas masculinas y femeninas que, precisamente, por desear compartir un futuro común y feliz, deben empezar por revisar muchas de las actitudes sexistas que caracterizaron sus roles de género en el pasado y aún los caracterizan en el presente.

Que cada cual diseñe su propuesta y busque su camino. El trayecto es largo y requiere del concurso esforzado de ambos sexos. Juntos debemos conseguir que, en un futuro no muy lejano, el enamoramiento esté menos asociado a la búsqueda neurótica de compañía y se relacione más con una comunicación emocional recíprocamente enriquecedora. Entonces será posible hacer realidad uno de los objetivos que inspira mi labor terapéutica: *conseguir que el arte de enamorar sea una consecuencia natural de las estrategias psicológicas que nos ayudan a mejorar*. Ese es el propósito que inspira esta obra y con esta intención he trabajado durante cuarenta años.

❖ NOTA A LOS LECTORES ❖

La primera edición de este ensayo se publicó en el año 1998, y desde entonces se sigue reeditando con un éxito tal que el tiempo lo ha convertido en mi libro más traducido y en un referente, de gran utilidad práctica, para quien desee entender las causas de la crisis que está padeciendo el actual modelo de relaciones amorosas.

Ahora, al revisar el texto para esta nueva edición especial 20 aniversario, he podido comprobar que todo lo que decía entonces no solo no ha perdido vigencia, sino que ha ganado actualidad porque, a medida que se extiende la igualdad social en las relaciones de género, se hace más evidente que las relaciones de pareja deben someterse a una profunda revisión que ayude a resolver el actual estado de desorientación masculina ante el modelo más simétrico e igualitario que esperan encontrar las mujeres. Por ello, se hace más necesario que nunca que ambos sexos aprendan a construir juntos un nuevo código amoroso en el que cada miembro de la pareja pueda enriquecerse de su relación con el otro sin dejar de ser él mismo.

A facilitar ese objetivo he dedicado una parte importante de mi obra literaria y de mi vida profesional y, a juzgar por la acogida que ustedes han dispensado a mi trabajo, puedo afirmar que el resultado obtenido ha compensado sobradamente el esfuerzo realizado. Por eso cuando he entrado en el tiempo de la jubilación activa para dedicar mayor atención a la difusión de mi método terapéutico y mis libros de autoayuda, les expreso mi más sincera gratitud por haberme mostrado su apoyo durante tantos años, y sigo quedando a la disposición de aquellos de ustedes que deseen seguir oyendo mi voz y leyendo mis libros.

Reciban un agradecido saludo de alguien que ha podido ser escritor gracias a que ustedes han decidido ser mis lectores.

Antoni Bolinches

*Psicólogo Clínico y Terapeuta de Pareja
Escritor y Pensador Humanista
Creador de la Terapia Vital*

www.abolinch.es.com
ipab@abolinch.es.com

❖ RELACIÓN DE FIGURAS ❖

- **Figura 1.** Perfil de atractividad masculina
- **Figura 2.** Rasgos de inteligencia constructiva y destructiva
- **Figura 3.** Esquema contrastado de las principales características del enamoramiento productivo y del enamoramiento inmaduro o neurótico
- **Figura 4.** Cuestionario de autoevaluación de la seguridad
- **Figura 5.** Esquema de elección del sujeto amoroso
- **Figura 6.** Esquema del funcionamiento psicológico que determina el comportamiento
- **Figura 7.** Dinámica interna que determina la capacidad de seducción
- **Figura 8.** Esquema de relación desde la necesidad
- **Figura 9.** Esquema de relación desde la igualdad
- **Figura 10.** Esquema de evolución hacia la pareja complementaria
- **Figura 11.** Tipificación de los celos por su fundamento y la magnitud de la reacción
- **Figura 12.** Pautas para mantener el interés sexual

❖ GLOSARIO DE ❖ CONCEPTOS BÁSICOS

- **Actitud positiva:** Forma de afrontar la acción desde una disposición de ánimo en la que la persona considera que aquello que debe realizar merece ser hecho o es adecuado para los objetivos que se propone.
- **Amar:** Convivir con espíritu de compartir.
- **Amor:** Vinculación afectivo-sentimental-sexual que desea pervivir como relación estable.
- **Apremio:** Tomar iniciativas que la otra parte aún no está preparada para aceptar.
- **Arte:** Expresión de valores innatos y conocimientos adquiridos a través del talento individual.
- **Arte de enamorar:** El orientado a facilitar que, desde los valores personales, cada cual aprenda a expresar lo mejor de sí mismo y al hacerlo mejore, implícitamente, su capacidad de seducción.
- **Arte de seducir:** Saber despertar el interés que luego nos llevará a intimar.
- **Atractividad:** Capacidad de despertar el interés ajeno como consecuencia del desarrollo adecuado de los valores personales.
- **Autenticidad:** Expresión conductual que surge cuando la persona actúa según su condición más genuina, después de armonizar sus propias contradicciones.
- **Autoconcepto:** Percepción que tiene el sujeto de sus propios valores. Depende del refuerzo social, pero puede ser desarrollado desde la voluntad. Según la Terapia Vital, es la tercera vía a través de la cual la persona adquiere seguridad personal.
- **Autocrítica:** Proceso mediante el cual un sujeto dialoga consigo mismo y es capaz de sacar conclusiones que le ayudan a mejorar.
- **Autoestima:** Percepción que tiene el sujeto de ser digno de ser querido. Depende fundamentalmente de cómo se ha sentido querido en la infancia. Según la Terapia Vital, es la primera vía a través de la cual la persona adquiere seguridad personal.
- **Autoevaluación:** Proceso mediante el cual la persona toma conciencia de sus

características básicas.

- **Autoimagen:** Percepción que tiene el sujeto de su propio atractivo físico. Se establece después de los cambios anatómicos propios de la adolescencia. Según la Terapia Vital, es la segunda vía de la seguridad personal.
- **Ceder:** Aceptación que hace una persona de los postulados de otra por miedo a perder su amor o perjudicar la relación.
- **Celos:** Síndrome psicofísico, asociado al miedo a perder el sujeto amoroso, que se manifiesta en forma de ansiedad, agresividad, tensión, angustia y otras somatizaciones varias.
- **Circunstancia:** Marco relacional donde se desarrolla la vida personal.
- **Circunstancias personales:** Elementos externos que condicionan, en algún sentido, la actuación del sujeto.
- **Coherencia:** Grado de armonización interna que alcanza la persona cuando actúa con autenticidad.
- **Competencia sexual:** Según la Terapia Vital, es la cuarta vía de la seguridad personal y la que se desarrolla más tardíamente, porque requiere suficientes vivencias sexuales previas para determinarla. Está relacionada, por una parte, con la autoestima y la autoimagen; y por otra, con la propia valoración del sujeto con respecto a su anatomía sexual y su capacidad de dar y recibir placer.
- **Conceder:** Aportación positiva que hace la persona desde la seguridad para facilitar lo convivencia.
- **Conductas de autoafirmación:** Comportamientos voluntarios que, al ser realizados, producen la sensación de que la persona es protagonista activa de su destino y agente fundamental de un proceso de crecimiento interno que en sí mismo resulta gratificante.
- **Déficit afectivo:** Percepción subjetiva de no ser digno de ser querido, producida por la falta de refuerzos afectivos infantiles o por un historial amoroso en el que predominan los rechazos y desengaños.
- **Desamor:** Sufrimiento psicofísico producido por la pérdida o carencia del sujeto amoroso.
- **Diálogo interior:** Intercambio de puntos de vista —entre los tres estados del Yo— orientado a compatibilizar el placer suficiente que necesita el Niño con el deber necesario que recomienda el Padre. Para realizar esa función, el Adulto escucha los argumentos del Niño y del Padre y, a su vez, se informa de los referentes de

comportamiento del mundo externo que le parecen adecuados para su propio desarrollo. Es, por tanto, una conversación que, si se realiza bien, permite que la persona gane seguridad y se oriente hacia la madurez porque el Adulto se fortalece gracias a que, con la ayuda del Padre, consigue educar al Niño.

- **Enamoramiento:** Fase inicial de un vínculo afectivo-sentimental-sexual que, según la variante en que se exprese, adquiere distintos grados de intensidad pasional.
- **Enamoramiento por:**
 - *Admiración:* Variante que se produce normalmente entre una persona joven y otra de mayor edad porque la primera atribuye a la segunda cualidades y valores suficientes para despertarle el sentimiento.
 - *Aventura:* Variante que se produce entre dos personas previamente comprometidas en una relación estable que, por lo excepcional del marco o la situación, se permiten vivir juntos determinadas vivencias sexuales de las que surge el deseo de seguir vinculados.
 - *Compañía:* Variante en la que el conocimiento recíproco de los valores personales hace que brote en las dos partes implicadas el sentimiento que el déficit de atracción inicial no fue capaz de provocar.
 - *Consuelo:* Variante que se produce entre personas con necesidades afectivas no cubiertas cuando se conocen en una situación en la que ambas encuentran, en el otro, el apoyo recíproco necesario para mitigar su soledad o sufrimiento.
 - *Flechazo:* Es la menos frecuente pero más deseada de las nueve variantes. Quienes la han vivido la definen como un sentimiento de fusión afectiva y alta intensidad pasional que hace que se la considere el enamoramiento por antonomasia.
 - *Idealización:* Variante muy común en la juventud, consistente en focalizar el sentimiento en determinados personajes públicos en quienes se proyectan valores o virtudes superlativas, sin que estas tengan base suficiente o se correspondan con la realidad.
 - *Ligue:* Variante en virtud de la cual se establece un vínculo amoroso como resultado de la consolidación de una relación que en principio se inició únicamente para disfrutar del sexo sin compromiso.
 - *Limitación:* Variante que se produce entre personas de bajo nivel de atractividad, cuando las partes toman conciencia de que su perfil les deja poco margen para ser aceptados por personas más atractivas.

- *Sinergia*: Variante propia de personas maduras que cuando se vinculan notan que la compañía del otro les resulta recíprocamente beneficiosa porque les genera enriquecimiento personal y comodidad relacional.
- **Evolución personal**: Proceso mediante el cual la persona va ganando seguridad y madurez a medida que va asimilando adecuadamente sus experiencias vitales.
- **Experiencia amorosa**: Fase de expresión sexualizada del sentimiento amoroso. Huella o poso psicológico que el vínculo deja en la persona.
- **Felicidad**: Estado de bienestar psicofísico que se alcanza cuando la persona tiene suficientemente satisfechas sus necesidades básicas. Según la teoría del autor, se adquiere cuando la congruencia interna, la realización personal y el amor armónico adquieren los niveles de calidad que el Adulto juzga adecuados.
- **Fracaso**: Sensación psicológica desagradable que mina la seguridad del sujeto cuando comprueba que una determinada acción no logra alcanzar el éxito que pretendía con ella.
- **Frustración**: Sensación de impotencia e insatisfacción que experimenta una persona cuando no es capaz de activarse al servicio de sus propios proyectos.
- **Impregnación emocional**: Fenómeno afectivo en virtud del cual una persona que se siente enamorada de otra es capaz de sintonizar con sus sentimientos o estado de ánimo.
- **Infelicidad**: Estado de malestar psicofísico provocado por la insatisfacción que siente la persona cuando su grado de congruencia, realización personal y amor armónico no adquiere los niveles de calidad que su Adulto requiere.
- **Infidelidad**: Toda relación sexual que se mantiene con una tercera persona sin consentimiento de la pareja.
- **Inmadurez**: Etapa vital propia de toda persona joven que todavía no ha vivido las experiencias que posibilitan el proceso de maduración personal.
- **Inseguridad**: Resultado de la valoración negativa que hace el sujeto de las cuatro características básicas que componen la seguridad.
- **Inteligencia**: Capacidad de adaptación a un medio hostil.
- **Inteligencia que enamora**: Aquella que caracteriza a las personas que previamente la han utilizado para mejorarse.
- **Madurez**: Grado de equilibrio y serenidad que se alcanza a través de la asimilación positiva de los acontecimientos negativos de la vida. Es el resultado de la superación

de las distintas fases críticas de la biografía del sujeto gracias a la aplicación del sufrimiento productivo y la realización de conductas de autoafirmación.

- **Mundología:** Habilidad para comportarse de manera adecuada en distintos ambientes y situaciones, que se adquiere cuando se asimilan adecuadamente las experiencias vitales.
- **Nuevo seductor:** Hombre capaz de interesar a las mujeres porque ha sabido mejorarse a sí mismo a través de un proceso de autocrítica y superación personal
- **Optimismo:** Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable que incrementa de forma natural la atraktividad del sujeto.
- **Pareja estable:** Núcleo social básico. Célula primaria de nuestro modelo de civilización y estructura de convivencia que pretende preservar el amor de los enemigos que le acechan.
- **Persona positiva:** Aquella que se caracteriza por su facilidad para detectar el lado bueno de las cosas y encontrar soluciones asequibles a los problemas cotidianos.
- **Personalidad:** Conjunto de las características psicológicas que singularizan a un sujeto.
- **Pesimismo:** Tendencia o propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto menos favorable. Es un rasgo de la personalidad que está relacionado con el temperamento y la forma de interiorizar las vivencias infantiles. No puede corregirse del todo, pero puede moderarse a través de la actitud positiva.
- **Profecía autocumplidora:** Fenómeno psicológico mediante el cual una cosa que no es cierta se convierte en cierta como consecuencia de la fuerza de la creencia.
- **Realización personal:** Sensación de bienestar y sentimiento de utilidad existencial que experimenta una persona cuando expresa, en lo que hace, una parte importante de sus capacidades y habilidades.
- **Rutina:** Deformación perniciosa de la costumbre que influye negativamente en el sentimiento amoroso.
- **Sedución:** Ritual interactivo en virtud del cual una persona es capaz de provocar, en otra, interés sexual.
- **Seguridad:** Resultado de la valoración positiva que hace un sujeto de las cuatro características básicas que la componen: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual.
- **Simpatía:** Capacidad de despertar el interés ajeno a través del ejercicio del ingenio y

el don de gentes.

- **Sistema PAN:** Forma de explicar la conducta a partir de los tres estados del Yo. *Sistema* hace referencia a las claves internas que determinan el comportamiento y *PAN* es el acrónimo de Padre, Adulto y Niño.
- **Sufrimiento productivo:** Forma de sufrir en virtud de la cual la persona deja de sufrir porque aprende de lo que sufre.
- **Superación personal:** Proceso psicológico mediante el cual una persona gana seguridad desarrollando sus potenciales y corrigiendo sus defectos.
- **Terapia Vital:** Metodología terapéutica creada por el autor en el año 2004. Es una síntesis de determinados contenidos de los modelos terapéuticos de Sigmund Freud, Alfred Adler, Viktor E. Frankl, Carl R. Rogers y Eric Berne, más las principales ideas-fuerza de sus libros de autoayuda. Está especialmente concebida para estimular el desarrollo de potenciales y favorecer la maduración personal.

EL CAMBIO PSICOLÓGICO

Es una guía de autoayuda inspirada en los principios clínico-metodológicos que el autor utiliza en psicoterapia. Muestra de forma clara y asequible la manera de favorecer la transformación interior y alcanzar el equilibrio a través de una revisión autocrítica de los mecanismos de defensa.

LA FELICIDAD PERSONAL

Propone pautas para mejorar la seguridad y construir un modelo de relaciones interpersonales que permita desarrollar al máximo las propias capacidades. Quien esté dispuesto a aprender de sus errores y considere que la felicidad ha de depender más de sí mismo y menos de los demás, encontrará en este libro una guía útil para alcanzar la felicidad.

SEXO SABIO

Esta obra ofrece las claves para evitar que el deseo se convierta en obligación y la sexualidad en débito conyugal. Establece las pautas que favorecen un buen acoplamiento sexual y reflexiona sobre los factores que ayudan a enriquecer la calidad de los aspectos sexuales del vínculo amoroso. Desde su publicación se ha convertido en un referente de las pautas actitudinales que permiten mantener el interés sexual de la pareja estable.

AMOR AL SEGUNDO INTENTO

¿Es preferible mejorar una relación que no funciona o es mejor buscar una relación que pueda funcionar? Esta y otras preguntas igualmente importantes encuentran respuesta en esta obra, que se ha convertido en un manual de consulta tanto para las parejas en crisis como para los terapeutas que les ayudan a superarlas.

PETER PAN PUEDE CRECER

Peter Pan fue un personaje de ficción creado por James Matthew Barrie, que Walt Disney inmortalizó para el cine y Dan Kiley convirtió en un síndrome que sirve para identificar el perfil de los hombres adultos que tienen un comportamiento infantil. ¿Qué puede hacer el hombre Peter Pan para dejar de serlo? Esa es la pregunta que contesta el autor para facilitar que los hombres del siglo inicien su viaje hacia la madurez y no necesiten refugiarse en el País de Nunca Jamás.

EL SECRETO DE LA AUTOESTIMA

Este libro plantea una nueva teoría de la seguridad que trasciende el concepto de autoestima. La idea básica que defiende el autor es que la seguridad personal depende de cuatro factores: autoestima, autoimagen, autoconcepto y competencia sexual. Partiendo de esa base, propone un método fácil de entender y de aplicar a través del cual todas las personas pueden descubrir el origen de sus inseguridades y la forma de superarlas.

Índice

| | |
|---|----|
| Título | 4 |
| Créditos | 5 |
| Referencias | 6 |
| Índice | 8 |
| Agradecimientos | 10 |
| Introducción | 11 |
| Primera Parte Una teoría del enamoramiento | 13 |
| 1. El arte de enamorar | 14 |
| El hombre atractivo | 19 |
| La inteligencia que enamora | 26 |
| Los valores personales | 30 |
| El atractivo físico | 35 |
| 2. La relación amorosa hombre-mujer | 37 |
| Personas que están solas porque quieren | 40 |
| Personas que están solas porque no encuentran compañía | 41 |
| Personas que están solas porque no encuentran compañía adecuada | 42 |
| Personas que se sienten solas aunque estén acompañadas | 43 |
| La dinámica del enamoramiento | 45 |
| De la necesidad afectiva a la reciprocidad del sentimiento | 48 |
| 3. Del enamoramiento al amor | 50 |
| Seguridad personal y capacidad de enamorar | 54 |
| Autoestima y sentimiento amoroso | 58 |
| Madurez personal y vivencia amorosa | 60 |
| La experiencia amorosa | 66 |
| El amor y la felicidad | 67 |
| Segunda Parte Aplicación personal | 69 |
| 4. El punto de partida | 70 |
| Las circunstancias personales | 73 |
| Pasado, presente y futuro | 75 |
| Claves iniciales de la relación | 78 |
| La receptividad afectiva | 80 |
| Nivel de aspiraciones y posibilidades | 82 |

| | |
|--|-----|
| Elección del sujeto amoroso | 84 |
| La elección adecuada | 87 |
| 5. Los nuevos seductores | 89 |
| Perfil del nuevo seductor | 92 |
| La seducción de la palabra | 94 |
| El camino de la seducción | 96 |
| La conducta del nuevo seductor | 97 |
| La seducción de ser positivo | 100 |
| La ética de la seducción | 102 |
| 6. Pautas para enamorar | 104 |
| Los amigos de la seducción | 106 |
| Los enemigos de la seducción | 111 |
| Iniciativas de seducción | 117 |
| 7. Variantes del enamoramiento | 120 |
| La idealización | 122 |
| El ligue | 124 |
| El flechazo | 126 |
| La sinergia | 128 |
| La aventura | 130 |
| La admiración | 132 |
| El consuelo | 134 |
| La compañía | 136 |
| La limitación | 138 |
| 8. Progresión de la relación amorosa | 140 |
| Seducción, enamoramiento y amor | 143 |
| La pareja estable | 145 |
| Pareja desde la necesidad | 148 |
| Pareja desde la igualdad | 150 |
| Pareja desde la complementariedad | 152 |
| 9. Las dificultades del amor | 156 |
| Los celos | 159 |
| La rutina | 163 |
| La infidelidad | 167 |
| 10. El desamor | 170 |
| 11. Epílogo para los amores del futuro | 174 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Nota a los lectores | 178 |
| Relación de figuras | 180 |
| Glosario de conceptos básicos | 181 |
| Libros del autor citados en el texto | 187 |