

¿QUE ME PASA CUANDO ME ENAMORO?

Ponente : Julián Fernández de Quero
Psicólogo y Terapeuta Sexual. Presidente de la Fundación Sexpol

Conferencia en las Palmas de Gran Canaria el día 9 de Junio de 2005

1. SEGUIMOS EN LA CONFUSION:

El poeta Ovidio dice: “Si un dios me dijera vive y olvida el amor, no aceptaría”.

Freud elogia al amor como el más grande de los espejismos y lo define como “una enajenación mental transitoria”.

El Marqués de Sade, en su “Filosofía del Tocado” (1795) dice: “¿Qué es el amor, cuál es la base de ese sentimiento? El deseo. ¿Cuáles son las consecuencias? La locura. De verdad os digo que no hay amor que pueda resistir los efectos de una reflexión sana”.

El poeta Baudelaire asegura, en sus “Cohetes” (1851) “el amor se parece mucho a la tortura o a una operación quirúrgica...El deleite singular y supremo del amor reside en la certidumbre de hacer el mal”.

Oscar Wilde dice: “Cuando uno está enamorado empieza engañándose a sí mismo y termina engañando a los demás. Esto es lo que el mundo llama “amor romántico”.

Valgan estas citas para ejemplificar que seguimos instalados en la confusión generada por el Romanticismo del siglo XIX, que mezcla enamoramiento, pasión, amor y exceso sin ninguna ponderación. El Romanticismo es un movimiento cultural que surge como rebelión frente al encorsetamiento puritano de una cultura oficial defensora de los valores tradicionales del matrimonio de conveniencia, de la supeditación del individuo a los intereses familiares, de la erotofobia y el horror al placer. Como cualquier acto de rebeldía, el Romanticismo aplica la ley del péndulo y frente al puritanismo, la ñoñería, el sometimiento a la autoridad paterna, la esclavitud de la vergüenza y la culpa, reivindica el amor libre, el libre albedrío, el valor de la individualidad, el amor pasión y los sentimientos por encima de los intereses materiales y la razón.

De esa herencia romántica persisten prejuicios actuales como considerar que el enamoramiento y el amor son fenómenos similares, como valorar positivamente la irracionalidad en los sentimientos, “el corazón tiene razones que la razón no entiende”, se suele decir, considerando que el enamoramiento-amor escapa a la

razón y somete a la persona a comportamientos contrarios a su salud y bienestar hasta el punto de poner en peligro su existencia, pero que eso es inevitable e ingobernable y sólo cabe el sometimiento al destino que el dios amor nos tiene señalado con su flecha. Os invito a leer a Francesco Alberoni o a Vernon W. Grant, entre otros muchos autores, para que vean que no exagero ni un ápice.

2. COMENCEMOS POR ACLARAR CONCEPTOS:

Decía Erich Fromm que el ser humano es la suma de tres dimensiones: El Soma (cuerpo), el Timo (afectos) y la Ratio (razón) y que esa unidad biopsicosocial debe estar organizada, dirigida y encauzada por la Razón si no algo anda mal. Esto quiere decir que para cualquier individuo, sus pensamientos, sus afectos y sus comportamientos, serán más humanos cuanto más racionales sean. La irracionalidad nos retrotrae a nuestros orígenes animales y nos esclaviza y daña en la medida de que escapa a nuestro control. José Antonio Marina dice que la Humanidad lleva “doscientos mil años saliendo de la selva de la Naturaleza e inventándose a sí misma” y en esa creación que no todos los individuos realizan a la par y con el mismo ritmo, nos encontramos con la coexistencia de dos ámbitos: El ámbito de la Naturaleza en donde se expresan la irracionalidad, los instintos, la dominación, la violencia, etc., y el ámbito de la Humanidad en donde se expresan el derecho, la justicia, la igualdad, la solidaridad y el amor, todos ellos inventos racionales.

La racionalidad se alimenta del conocimiento y, por eso, cuanto más información nos ofrecen las ciencias, más capacidad desarrollamos para ser libres y felices.

¿Qué nos dicen las ciencias que es el enamoramiento? Es un fenómeno que forma parte del instinto de reproducción animal y, por lo tanto, es un comportamiento innato que forma parte de nuestra herencia animal. La especie humana pertenece al grupo de especies animales que se reproducen mediante el llamado Dimorfismo Sexual que implica que los individuos de la especie se subdividen biológicamente en dos subgrupos: Los Machos que producen espermios, y las Hembras que producen óvulos y para dar vida a un nuevo ser, deben juntar ambas cargas cromosómicas mediante el desarrollo de la Cópula o Coito, acto reproductor en el cuál el Macho introduce el pene en la vagina de la Hembra y deposita sus espermios con el fin de que se junten con los óvulos y generen nuevos seres. Pero, para que los Machos y las Hembras lleven a cabo esta tarea, deben desarrollar un complejo proceso de conductas que facilite el acto y que llaman CORTEJO ANIMAL.

Orlandini (1998) dice que la Naturaleza inventó el Cortejo Animal para que los individuos se busquen, se reconozcan, se enamoren y se acoplen. Este proceso lo desarrollan los animales cuando las Hembras entran en celo, es decir, están en

condiciones óptimas de fertilidad. Este instinto de reproducción es tan poderoso que, en algunas especies animales, los machos se acarrearán la muerte con tal de conseguir copular. Así le ocurre al macho de la mantis religiosa, al zángano de las abejas, algunas especies de arácnidos y peces. Una de las conquistas creadas por la razón humana ha sido convertir este instinto en voluntario y gobernado por ella, de manera que ya hay muchas personas que planifican cuándo, cómo, en qué condiciones y cuántos hijos quieren tener, mientras que otras muchas siguen siendo esclavas del instinto reproductor. Dentro del Cortejo Animal, el enamoramiento es una emoción estética que tiene una función de fijación selectiva del Macho en la Hembra. Previamente, la Hembra, al tener el estro, desarrolla manifestaciones sensoriales eróticas que la convierten en objeto atractivo para el Macho: Olores sexuales generados por feromonas, colores vistosos, genitales inflamados y brillantes, sonidos y cantos específicos, sirven para que el Macho se sienta atraído por la Hembra y se aproxime a ella con la intención de copular. La capacidad selectiva del enamoramiento funciona de manera diferente según el grado evolutivo de cada especie. Los abejorros, por ejemplo, tienen una capacidad selectiva muy tosca, basada en una imagen negra y redonda que identifican con la hembra. Así, cuando van volando, toda forma redonda y negra que perciben les atrae y se lanzan sobre ella con el deseo de copular hasta que descubren frustrados que se han posado sobre un guijarro. La capacidad selectiva de la mayor parte de los mamíferos y primates es lo suficientemente fina para poder establecer con gran acierto quién es el objeto atractivo sexual y perseguirlo, apaciguarlo y erotizarlo con grandes dosis de constancia e insistencia hasta que le permite realizar la cópula. En la mayor parte de las aves, la necesidad de una crianza prolongada y dedicada, hace que el enamoramiento se prolongue en una relación monógama sucesiva o absoluta, como el caso de los albatros.

Resumiendo, el enamoramiento es un fenómeno natural, innato, que forma parte del instinto reproductor y que, en el conjunto de procesos conductuales que conforman el CORTEJO ANIMAL, sirve para seleccionar al objeto sexual y fijar la atención de manera persistente y obsesiva en él hasta conseguir el fin del proceso que es la cópula o coito. Esta fijación selectiva se lleva a cabo mediante el desarrollo de una emoción que reacciona a la atractividad estética que desprende el objeto y que es percibida a través de los sentidos. Como todo proceso instintivo, el enamoramiento es un fenómeno irracional, irreflexivo y reactivo. En la antigua Roma, los paganos lo consideraban un deseo devorador de origen divino, mientras que los cristianos primitivos creían que sus orígenes eran satánicos. En los textos clásicos y medievales se describía como una pasión sexual irresistible, irracional, posesiva, subversiva y destructiva.

3. ¿QUE ME PASA CUANDO ME ENAMORO?:

En 1985, Perper y Eibl-Eibesfeldt nos ofrecen una de las escasas descripciones del enamoramiento:

- Establecimiento de contacto visual.
- Fijación y mantenimiento de la mirada.
- Desviación de la mirada y “caída de ojos”.
- Retorno tímido a la fijación de la mirada.
- Sonrisas y “coqueteo de ojos”.
- Animación de la voz.
- Temblor y aceleración de la voz.
- Aumento del tono de la voz.
- Exageración vocal de trivialidades.
- Risas.
- Rotación de la cara de un lado a otro.
- Movimientos mutuos de aproximación.
- Humedecimiento de los labios.
- Acomodo de la ropa para revelar la piel desnuda.
- Tocamientos que simulan ser inadvertidos.
- Copia mutua de los gestos.
- Sincronización de los movimientos corporales.
- Cambios vegetativos como aumento de las frecuencias cardíacas y respiratorias, sudoración y latido epigástrico.

El enamoramiento como respuesta instintiva para la reproducción es modificado y modulado en la especie humana por algunas de las características de su BIPEDESTACIÓN: El celo permanente de las hembras humanas la convierte en un objeto erótico atractivo constante y eso influye en la prolongación del enamoramiento más allá del coito, entrando en la interpretación de algunos autores, en la categoría de afecto pasional, amor romántico, etc. El enamoramiento como pasión, se caracteriza por su alta intensidad y su larga duración, haciéndole semejante a una adicción, con sus picos de euforia y depresión, sus grados de tolerancia, sus monos y sus sobredosis. A pesar de su carácter pasional, su duración es relativamente corta. John Money sitúa la duración de un enamoramiento medio en dos años, otros autores lo bajan a un año e, incluso, a seis meses.

Otra característica del bipedismo, el aumento de la actividad mental y la capacidad reflexiva influye en el enamoramiento mediante el mecanismo de la proyección: El enamorado “proyecta” en el objeto fijado selectivamente virtudes y cualidades ilusorias que provienen de su “mapa de amor”, concepto creado por John Money en 1980 que significa la suma de vivencias infantiles y adolescentes que van creando un perfil de objeto ideal. Para el psicoanálisis, es el ideal edípico el que

el enamorado proyecta sobre su objeto. Así, se vuelve ciego y deja de ver al objeto como realmente es, deja de ver sus defectos y lo convierte en una imagen perfecta. La persona enamorada ve a su objeto “no como es” sino como “desearía que fuese”. Esta ceguera proyectiva se parece a los delirios psicóticos y a los fanatismos religiosos y políticos. Es un fenómeno egocéntrico y narcisista.

En esta situación de enamoramiento, según el psicoanalista Bergler, el sujeto desarrolla ocho actitudes características:

1. El sentimiento de felicidad.
2. La tendencia al autosuplicio
3. La sobrevaloración del objeto erótico.
4. La subestimación de la realidad.
5. La exclusividad de la pareja.
6. La dependencia del objeto erótico.
7. La conducta sentimental.
8. El predominio de la fantasía.

El enamoramiento se percibe como una experiencia extraordinaria, distinta del desencanto, del aburrimiento y de la tranquilidad cotidianas y de ahí que tenga tanta aceptación en una sociedad mercantilista que sabe hacer negocios del fomento de la aventura, de lo exótico, de las emociones fuertes y de lo extraordinario.

4. EL NECESARIO Y SALUDABLE DESENAMORAMIENTO:

Michel Foucault decía en el segundo tomo de su “Historia de la Sexualidad”, titulado “El uso de los placeres”, recogiendo el pensamiento filosófico grecorromano, que los placeres no se pueden negar o reprimir porque es tratar de negar la realidad objetiva, sino que se trata de hacer un uso racional de los mismos, evitando los excesos y las carencias, ambos extremos patológicos. Por eso, los clásicos inventaron la máxima filosófica “en el término medio está la virtud”. El enamoramiento, como ya hemos visto, es una experiencia fisiológica y afectiva excesiva y carente de racionalidad, por lo tanto, un fenómeno insano si no se reconduce correctamente para que desemboque en el proceso relacional de la pareja amorosa y erótica.

Afortunadamente, como ya han demostrado diferentes autores, el enamoramiento tiene una vida muy corta y es el tiempo, la convivencia y la familiaridad, los agentes encargados de que desaparezca. Sobre todo, la convivencia del enamorado con su objeto erótico, en la medida que hace posible que la otra persona vaya apareciendo tal cual es, con sus virtudes y defectos, con su impronta personal y su individualidad, permite que la ceguera proyectiva se vaya diluyendo

como un azucarillo en el agua, que el perfil ilusorio del “mapa de amor” ideal desaparezca y se produzca el desenamoramiento. Cuando éste se produce, la persona que sufre de enamoramiento comienza a tomar conciencia de la especificidad de la otra persona, de sus diferencias, de sus defectos, de sus proyectos singulares y de sus actitudes incompatibles. Así, ya en 1623, Jacques Ferrand decía que “las causas del desenamoramiento eran la disimilitud de las costumbres, las imperfecciones del cuerpo o de la mente del amante, la creencia de no ser amado de modo recíproco y la ausencia de placer sexual”. Orlandini aporta las siguientes razones para el desenamoramiento:

1. La domesticación del amante, que era libre y espontáneo y se torna empobrecido, poco estimado y trivial.
2. Lo que fascinaba se hace cotidiano y muere por la saciedad y la familiaridad. Sucede que el encanto de un personaje idealizado se deslucce cuando se le ve todos los días.
3. El renunciar a una vocación o a la maternidad puede resultar tan destructivo que suelen matar la ilusión.
4. Una convivencia monótona y escasamente creativa.
5. Expectativas no alcanzadas.
6. Insuficiente tiempo para compartir y darse placer.
7. Ofensas y malostratos por parte del amante.
8. Intervenciones malévolas de terceros para descalificar al amante.
9. Infidelidad.
10. Abuso del alcohol y drogas.
11. Enfermedades corporales y mentales que dañan la relación.

El desenamoramiento puede dar lugar a dos tipos muy diferentes de salidas:

- a) La ruptura de la relación, cuando la persona le da prioridad a los aspectos que encuentra negativos, de incompatibilidad o rechazo, sobre los positivos, de atractividad y compatibilidad.
- b) La continuidad de la relación,, cuando la persona le da prioridad a los aspectos positivos, lo que es común, atractivo y compatible, y asume las diferencias con una actitud de respeto a la individualidad de la otra persona y tolerancia. Esta segunda salida puede ser la base actitudinal necesaria para convertir el enamoramiento en una vinculación amorosa racional y el punto de partida de un proceso de pareja estable.

5. ¿QUE ES EL AMOR?:

Según Jose Antonio Marina, en su “Diccionario de los Sentimientos”, el amor no es un sentimiento sino un deseo de vinculación que nos impulsa a establecer relaciones estables que nos dan seguridad afectiva y confianza.

Este deseo amoroso surge del Apego, pulsión afectiva que induce a la cría humana a buscar el contacto con el adulto como recurso para conseguir su protección y cuidado. El apego es la vinculación afectiva primigenia que generará en el bebé sentimientos de seguridad, de intimidad, de confianza y de ternura. La emancipación de la figura de apego o su pérdida crea en la persona una necesidad de seguridad afectiva que busca cubrir estableciendo nuevas vinculaciones afectivas con otras personas, consolidando relaciones de amistad y de pareja estables. Así, mientras que el enamoramiento es un fenómeno selectivo que surge del deseo sexual y tiene como finalidad el coito, el amor es un deseo de vinculación para cubrir la necesidad de seguridad afectiva que genera sentimientos de ternura y cariño.

Los dos deseos básicos, por lo tanto, son el deseo sexual y el deseo amoroso, que son distintos y no se pueden confundir entre ellos. El uso racional de los deseos, genera sentimientos de erotofilia, ternura, cariño, amistad y compromiso, expresiones afectivas de una pareja amorosa estable, serena, empática y madura.

Para Ortega y Gasset, el cariño amoroso se compone de simpatía mutua, fidelidad, adhesión e intercambios de estima y benevolencia. Las brasas de la pasión del enamoramiento se convierten en cuidados, compromiso, consideración y amistad.

Robert Sternberg (1989) imagina la pareja amorosa como un triángulo cuyos lados representan la sexualidad, la intimidad y el compromiso y plantea diferentes estilos amorosos en función de que la pareja establezca la relación con uno, dos o los tres lados del triángulo.

Para Keith Davis (1985), el amor es el resultado de una suma de sexualidad, cariño y altruismo. Este autor encuentra en el cariño cinco elementos principales:

- a) El disfrute en el contacto personal.
- b) La asistencia mutua.
- c) La confianza.
- d) La comprensión.
- e) La confidencia.

A su vez, John Lee (1977), identifica seis aspectos o formas de amar : El erotismo y la atracción por el cuerpo, el juego, la amistad amorosa, la pasión descontrolada, el altruismo que llena a la otra persona de dones, y el sentido práctico que incluye ventajas económicas y domésticas.

Los elementos del amor se combinan sin cesar, a la manera de las partículas de la física moderna y dan lugar a diferentes formas de querer.

Resumiendo, la respuesta al título de esta ponencia: ¿Qué me pasa cuando me enamoro? es la siguiente:

- Que respondo a un instinto reproductor genéticamente condicionado.
- Que me hago esclavo de una pulsión irracional que puede perjudicarme o no dependiendo de las circunstancias.
- Que establezco una relación ilusoria con una persona desconocida a la que proyecto mi “mapa de amor” ideal.
- Que me someto a una tensión pasional maníaco-depresiva de fuertes vaivenes similar a si fuera un drogadicto.
- Que si la otra persona no responde a mi enamoramiento, enamorándose de mí, mi situación anímica estará más cerca de la tragedia que de la tragicomedia, pudiendo verme abocado al suicidio.
- Que todo ese malestar, desconcierto, excesos emocionales, decisiones irreflexivas y conductas esperpénticas, carecen de futuro pues, como mucho, duran dos años.
- Lo único positivo del enamoramiento es que, cuando desaparece, se abre la posibilidad para iniciar un vinculación amorosa racional que será la auténtica expresión de nuestra humanidad creativa.

BIBLIOGRAFÍA DEL ENAMORAMIENTO Y DEL AMOR:

ALBERONI, Francesco, Enamoramiento y amor, GEDISA, Barcelona, 1992.

-Te amo, GEDISA, Barcelona, 1996

BOWLBY, J., Cuidado maternal y amor, Fondo de Cultura Económica, México, 1972

-El Vínculo Afectivo, Paidós, Buenos Aires, 1976

-Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego Paidós, Buenos Aires, 1989.

DUBY, G., El amor en la Edad Media y otros ensayos, Alianza Editorial, Buenos Aires, 1991

EIBL-EIBESFELDT, Amor y Odio: Historia natural del comportamiento humano, Biblioteca Científica Salvat, Barcelona, 1994.

FROMM, ERICH, El Arte de Amar, Paidós, Buenos Aires, 1974.

GRANT, Vernon W., Enamorarse: Psicología de la emoción romántica, Grijalbo, Barcelona, 1979.

MARINA, Jose Antonio, El Laberinto Sentimental, Anagrama, Barcelona, 1996.

-El Diccionario de los Sentimientos, Anagrama, Barcelona, 1999.

ORLANDINI, Alberto, El Enamoramiento y el mal de amores, Fondo de Cultura Económica, Mexico, 1998

WEISMANN, E., Los Rituales Amorosos: Un aspecto fundamental en la

comunicación de los animales, Biblioteca Científica Salvat, Barcelona, 1994.

GUIÓN DE LA PONENCIA

SALUDOS Y RECONOCIMIENTOS

ESTA PONENCIA SE ENMARCA EN EL MASTER DE LA FUNDACIÓN SEXPOL.

SEGUIMOS EN LA CONFUSION

COMENCEMOS POR ACLARAR CONCEPTOS: ENAMORAMIENTO

- Fromm (tridimensionalidad) y Marina (saliendo de la selva)
- Las ciencias nos dicen: Dimorfismo Sexual, Cortejo Animal, Fijación.

¿QUE ME PASA CUANDO ME ENAMORO?:

- 1985, Perder y Eibl-Eibesfeldt: Comportamientos del enamoramiento
- Bipedestación: Celo permanente, proyección mental, mapa de amor.
- Bergler: Ocho actitudes características

EL NECESARIO Y SALUDABLE DESENAMORAMIENTO:

- Michel Foucault: Historia de la Sexualidad
- 1623, Jacques Ferrand: Causas del desenamoramiento
- 1998, Orlandini : Once razones para desenamorarse.
- Dos salidas del enamoramiento

¿QUE ES EL AMOR?:

- Jose Antonio Marina: Diccionario de los Sentimientos
- El apego como vinculación afectiva primigenia
- Dos deseos: El deseo sexual y el amoroso
- Ortega y Gasset: Elementos del cariño amoroso
- Robert Stenberg: El triangulo: Estilos amorosos
- Keith Davis: Cinco elementos del cariño
- John Lee: Seis aspectos o formas de amar: Combinaciones varias

CONCLUSIONES: Respuestas concretas al título de la ponencia