

## Introducción

Se sufre demasiado por amor, ésa es la verdad. Incluso los que se vanaglorian de estar perfectamente acoplados a su pareja, en lo más recóndito de su ser a veces albergan dudas, inseguridades o pequeños miedos anticipatorios respecto a su futuro afectivo. Nunca se sabe... ¿Quién no ha sufrido alguna vez por estar con la persona equivocada, por sentir un bajón en el deseo o simplemente por la caricia que nunca llegó? No hay nada más hipersensible que el amor, nada más arrebatador, nada más vital. Renunciar a él es vivir menos o no vivir.

El amor es múltiple. La experiencia afectiva está conformada por un conjunto de variables que se entrelazan de manera compleja. Sin lugar a dudas, sentir el amor es más fácil que explicarlo porque nadie nos ha educado para amar y ser amados, al menos de manera explícita. El

afecto, en casi todas sus formas, nos embiste y trasciende. Se me dirá que el amor no es para “entenderlo” sino para sentirlo y disfrutarlo y que el romanticismo no soporta ningún tipo de lógica: nada más erróneo. La actitud sentimentalista, además de ingenua, es peligrosa, ya que una de las principales causas del “mal de amores” nace precisamente de las creencias irracionales y poco realistas que hemos elaborado sobre el afecto a lo largo de nuestra vida. Las concepciones erróneas del amor son una de las principales fuentes de sufrimiento afectivo.

¿Racionalizar el amor?: así es, no demasiado, solamente lo necesario para no intoxicarnos. Amor deseado (principio del placer) y amor *pensado* (principio de realidad), lo uno y lo otro, razón y emoción en cantidades adecuadas. Al amor no sólo hay que degustarlo sino incorporarlo a nuestro sistema de creencias y valores. Se trata de incrementar el “cociente amoroso” y ligar el corazón a la mente de tal manera que podamos canalizar saludablemente el sentimiento. Dicho de otra forma: hay que ordenar y regular el amor para hacerlo más amigable y próximo a las neuronas. No hablo de restringirlo o cortarle las alas, sino de enseñarle a volar.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de amor o cuando decimos que estamos enamorados? Utilizamos como sinónimos de amor un sinnúmero de palabras que no significan lo mismo: pasión, ternura, amistad, erotis-

mo, apego, enamoramiento, simpatía, afecto, compasión, deseo y expresiones por el estilo. No hemos podido precisar qué es el amor ni unificar su terminología. Para algunos, amar es sentir pasión, para otros, amor y amistad son la misma cosa, y no pocos asocian el amor a la compasión o a la entrega total y desinteresada. Pero, ¿quién tiene razón? ¿Los que defienden el sexo, los que prefieren el compañerismo o los que piensan que el verdadero amor es un hecho espiritual?

De acuerdo con los filósofos Comte-Sponville y Guittton, entre otros, pienso que el amor podría estudiarse mejor a partir de tres dimensiones básicas. Cuando estos elementos logran acoplarse de manera adecuada, decimos que estamos en presencia de un *amor unificado* y funcional. De acuerdo con sus raíces griegas, los nombres que reciben estos tres “amores” son: *eros* (el amor que toma y se satisface), *philia* (el amor que comparte y se alegra) y *ágape* (el amor que da y se compadece).

Hace algunos años, en otra publicación, propuse una estructura tripartita similar del amor: amor Tipo I (más emocional) referido al enamoramiento, Tipo II (más cognitivo/racional) referido al amor conyugal y Tipo III (más biológico) relacionado con el amor maternal. Sin embargo, la nueva clasificación arriba propuesta es más completa y rica en conceptos, más aplicable a la vida práctica y más sustentada.

Un amor completo, sano y gratificante, que nos acerque más a la tranquilidad que al sufrimiento, requiere de la unión ponderada de los tres factores mencionados: deseo (*eros*), amistad (*philia*) y ternura (*ágape*). La triple condición del amor que se renueva a sí misma, una y otra vez, de manera inevitable.

Una pareja funcional no necesita tener sexo cinco veces al día (la calidad es mejor que la cantidad), estar de acuerdo en todo (las discrepancias leves reafirman la individualidad) o vivir en un eterno romance (mucha ternura empalaga). El amor inteligente es un menú que se activa según las necesidades: todo en su momento, a la medida y armoniosamente.

Aunque a lo largo del texto profundizaré en cada uno de los tres elementos mencionados, haré aquí un pequeño bosquejo conceptual para facilitar su lectura posterior.

## **Eros**

Es deseo sexual, posesión, enamoramiento, amor pasional. Lo más importante es el YO que anhela, que apetece, que exige. La otra persona, el TÚ, no alcanza a ser sujeto. Es la faceta egoísta y concupiscente del amor: “Te quiero poseer”, “Quiero que seas mía”, “Te quiero para mí”. *Eros* es conflictivo y dual por naturaleza, nos eleva

al cielo y nos baja al infierno en un instante. Es el amor que duele, el que se relaciona con la locura y la incapacidad de controlarse. Pero no podemos prescindir de *eros*, el deseo es la energía vital de cualquier relación, ya sea como sexo puro o como erotismo. El *eros* bien llevado no sólo evoluciona hacia la *philia* de pareja (amistad con deseo), sino que también suele manifestarse de manera amable como dos egoísmos que se encuentran, se comparten y se disfrutan mientras hacen y deshacen el amor. *Eros* no alcanza por sí mismo a configurar un amor completo, porque siempre vive en la carencia, siempre le falta algo. Es la idea del amor de Platón.

### **Philia**

Es la amistad, en nuestro caso “amistad de pareja”, el llamado “amor conyugal” o la amistad marital. La *philia* trasciende el YO para integrar al otro como sujeto: YO y TÚ, aunque el YO sigue por delante. A pesar del avance, en *philia*, la benevolencia no es total porque la amistad todavía es una forma de amarse a sí mismo a través de los amigos. La emoción central no es el placer como deseo acaparador, sino la alegría de los que comparten: la reciprocidad, pasarla bien, estar tranquilos. *Philia* no requiere de un acople total (nunca lo tenemos con nadie, ni siquiera con los mejores amigos), basta con que

exista cierta complicidad de intereses, un esbozo de comunidad de dos en convivencia. Mientras *eros* decae y resucita de tanto en tanto, *philia* se profundiza con los años, si todo va bien. Pero de ninguna manera *philia* excluye a *eros*: lo serena, lo ubica en un contexto menos concupiscente, menos rapaz, pero no lo aniquila. En las relaciones más o menos estables hacemos más uso de *philia* que de *eros*, pero ambos son indispensables para conformar un vínculo estable. Cuando ataca *eros*, nos convertimos en seres libidinosos y desenfrenados y somos “cosa” y “sujeto” a la vez: cosa, en tanto nos devoran, sujetos, en tanto devoramos. *Philia* y *eros* juntos: lujuria simpática y amena, hacer el amor con el mejor amigo o la mejor amiga. *Philia* es la amistad de Aristóteles y Cicerón, entre otros, llevada a la pareja

## Ágape

Es el amor desinteresado, la ternura, la delicadeza, la no violencia. No es el YO erótico que arrasa con todo, ni el YO y TÚ del amor amistoso, sino el amor de entrega: el TÚ puro y descarnado. Es la dimensión más limpia del amor, es la benevolencia sin contaminaciones egoístas. Obviamente, no me estoy refiriendo a un amor irreal e idealizado, porque incluso *ágape* tiene condiciones, de lo que hablo es de la capacidad de renunciar a la propia

fuerza para acoplarse a la debilidad de la persona amada. No se trata del placer erótico ni de la alegría amistosa, sino de pura compasión: el dolor que nos une al ser amado cuando sufre, cuando nos necesita o nos llama, es la disciplina del amor que no requiere esfuerzo. Aunque no necesariamente, *ágape* suele ser la última etapa en la evolución del amor, pero su aparición tampoco desplaza o suprime a sus dos antecesores: una vez más, los incluye y los completa. Como se verá a lo largo del texto, puede haber sexo agápico (*eros* y *ágape*) y amistad desinteresada (*philia* y *ágape*). En resumen: *ágape* es el amor de Jesús, Buda, Simone Weil y Krishnamurti.

Entonces no hay *un* amor de pareja, hay al menos *tres* amores reunidos alrededor de dos personas, y la alteración de cualquiera de ellos hará que el equilibrio vital del afecto se pierda y el sufrimiento aflore. La alteración afectiva puede provenir de *eros* (por ejemplo, cuando sentimos que no somos deseados o que ya no deseamos a nuestra pareja), de *philia* (por ejemplo, cuando el aburrimiento se hace cada vez más patente y la alegría languidece), de *ágape* (por ejemplo, cuando la falta de respeto y el egoísmo comienzan a hacerse frecuentes) o de cualquier combinación de ellos que resulte disfuncional.

Algunas personas intentan resignarse a un amor inconcluso, pero tarde que temprano, el déficit termina

por alterar la relación y la tranquilidad personal ¿Amor de pareja sin deseo?: lo dudo, o entonces es otra cosa. ¿Convivir con el enemigo?: insostenible ¿Despreocuparse por el bienestar de la persona amada?: demasiado cruel.

Insisto: sólo en la presencia activa e interrelacionada del *deseo*, la *amistad* y la *compasión*, el amor se realiza. *El amor incompleto duele y enferma.*

Conozco gente que ha disociado los tres amores hasta configurar una especie de Frankenstein afectivo. *Eros*: una o dos veces por semana con el o la amante. *Philia*: en el hogar, junto a la esposa o el esposo. Y *ágape*: los domingos en misa. Cuanto más disgregados estén los componentes del amor, mayor será la sensación de vacío y desamor.

En otros casos, las necesidades y expectativas de los integrantes de la pareja no coinciden y los componentes del amor se pierden en una maraña de confusión y malos entendidos. Si no tenemos un esquema cognitivo (mental) para interpretar los hechos, será imposible resolverlos.

Adriana y Mario llevaban once años de casados. Su matrimonio había sido aparentemente satisfactorio, al menos ésa era la imagen que proyectaban ante la gente, sin embargo, lentamente y de manera encubierta, el amor había comenzado a fragmentarse. Mario sentía que su vida sexual ya no era tan gratificante (necesitaba más

frecuencia y mejor calidad) y Adriana se quejaba de soledad afectiva (necesitaba un compañero con quien compartir y comunicarse). Ambos estaban atrapados en un círculo vicioso del cual no eran muy conscientes: ella no era capaz de abrirle las puertas a *eros*, sin el prerrequisito de la amistad de pareja, y él se negaba a cualquier aproximación amistosa (*philia*) sin *eros*. La trampa psicológica también se hacía extensiva a *ágape*, ya que al estar frustrados y dolidos por la carencia que sentían, ninguno se preocupaba por el bienestar del otro. En conclusión: ni *eros*, ni *philia*, ni *ágape*.

La solución no era fácil porque implicaba que ambos dejaran la obstinación a un lado y pensarán en el bienestar del otro, es decir, había que activar *ágape* para hacer que la sexualidad y la amistad pudieran encontrarse dentro y fuera de la cama. Más concretamente: Mario debía mejorar su *philia*, *independientemente* de que Adriana pusiera a funcionar su *eros*, y Adriana debía mejorar su *eros*, *independientemente* de que Mario se volviera más comunicativo y amistoso.

Como una canción de los años sesenta que decía: “Hay medio mundo esperando/ con una flor en la mano/ y la otra mitad del mundo/ por esa flor esperando”. El orgullo inmoviliza.

Sólo con ayuda profesional fueron capaces de reestructurar e integrar (equilibrar, armonizar) cada una de

las dimensiones afectivas en su justa proporción. Para asegurar una relación satisfactoria y “antisufrimiento”, Adriana y Mario tuvieron que aprender una nueva manera de procesar la información. Los objetivos terapéuticos fueron los siguientes:

- *Identificar y reconocer* cómo estaban agrupadas las dimensiones básicas del amor (*eros*, *philia* y *ágape*),
- *Cultivar* cada una de ellas para que alcanzaran el nivel de satisfacción requerido por cada uno de ellos, e
- *Integrarlas* de manera equilibrada y flexible para que pudieran manifestarse de manera oportuna.

Ambos aprendieron una nueva forma de leer e interpretar el amor, que les permitió a posteriori producir los cambios necesarios. Descubrieron que la experiencia afectiva tiene una narrativa particular que es posible traducir y asimilar a la vida de pareja sin tanto sufrimiento.

*Ama y no sufras* está dirigido a cualquier persona que desee avanzar en su proceso afectivo, ya sea para fortalecer aun más los aspectos positivos de su relación o para dejar de sufrir inútilmente por amor. El lector no encontrará recetas mágicas (no las hay y menos en el amor), sino la oportunidad de reflexionar sobre su vida afectiva y pensarse a sí mismo en relación con otros.

*La propuesta básica es que si se enlazan los “tres amores*

*con que amamos” en un esquema de **amor unificado**, no sólo la capacidad de disfrute se incrementará notablemente, sino que el dolor psicológico tendrá menos cabida.*

El amor no tiene por qué producir sufrimiento, si somos capaces de eliminar las creencias irracionales que la cultura ha inculcado en nosotros. Buda decía que la ignorancia es el origen de todo sufrimiento psicológico. De igual manera, un número considerable de pensadores y maestros espirituales ha llamado la atención sobre la importancia de pensar correctamente para no sentirse mal ¿Somos ignorantes en el amor?: me atrevo a decir que sí. ¿Analfabetos emocionales?: no creo, más bien disléxicos, malos lectores.

*Ama y no sufras* es un intento de ampliar lo que expuse en *¿Amar o depender?*. No sólo se trata de amar sin apegos (una de las principales causas del dolor afectivo), lo cual es un logro importante, sino de acabar con todo tipo de sufrimiento inútil relacionado con el amor.

El texto contiene nueve capítulos distribuidos en tres partes: Parte I: **Eros o el amor que duele** (donde se indaga la naturaleza desbordada del enamoramiento, el deseo, el erotismo y la patología de *eros*), Parte II: **Philia o de la manía a la simpatía** (donde se analiza la amistad de pareja y cuáles son sus componentes) y Parte III: **Ágape o de la simpatía a la compasión** (donde se examina el tema de la no violencia y la compasión afectiva).

Cada capítulo se completa con un apartado (*Para no sufrir*) donde se relaciona de manera coloquial el contenido del capítulo con el sufrimiento afectivo y se dan sugerencias para, en lo posible, evitarlo.

Finalmente, el presente libro pretende ligar los aportes de diversas disciplinas, como la psicología, la antropología, la sociología y la filosofía, al estudio del amor, de una manera accesible para el lector y tratando de mantener el nivel científico y la profundidad que la temática requiere.