

## CONFERENCIA “El Amor Inteligente”

**Dr. Enrique ROJAS**

*Catedrático de Psiquiatría*

...se ha producido una volatilización de la palabra amor. A cualquier cosa se le llama amor. Me niego a aceptar que el amor sea interpretado como una enfermedad de mal pronóstico en donde estadísticamente hablando, en más alto porcentaje, empieza a ser más frecuente la relación conyugal rota que la entera.

Son muchas las cosas que yo quiero comentarles. Lo que no me da tiempo está en mi libro “*El amor inteligente*”, donde pueden ustedes encontrarlo con más detalle. Veo mucha gente perdida en lo fundamental. Uno puede estar perdido en lo accesorio, en lo secundario, en la anécdota, pero no en lo fundamental. Si mi libro “El amor inteligente” tiene algo por lo que merece la pena dedicar unas semanas a trabajar en él es porque hay una metodología del amor conyugal. He tenido la suerte de ver a mucha gente que le ha calado algo del libro mío, sin ser un libro. Yo soy muy realista y con mis posibilidades. Es un libro que tiene mucha materia prima. Hay un fondo de coherencia grande, el menor número posible de contradicciones dentro de él, en donde yo trato de explicar siete elementos que forman este mapa del mundo personal afectivo. Cada uno se relaciona con el otro formando una especie de telaraña enormemente interesante.

En la mitología griega Jano tiene dos caras: una que mira hacia atrás y otra hacia delante. También pasa en nuestra vida. Nosotros los psiquiatras somos un poco como los cirujanos estéticos porque hacemos la cirugía plástica del pasado, ayudamos a alguien a superar las heridas. El mejor escribano echa un borrón. La vida es muy complicada. Yo como psiquiatra me paso el día viendo a gente que sufre. No hay horas ni días para ver lo que uno percibe en una realidad tan complicada como la que vivimos en la actualidad.

Y el amor se ha vuelto un licor engañoso que nos calienta la boca y nos hace perder la cabeza. Hace falta tener un vocabulario personal adecuado sobre el amor. Igual que existe un diccionario de sinónimos y antónimos, un diccionario personal sobre qué entiendo yo sobre lo que significa la palabra amor.

Una anécdota interesante de uno de los personajes más importantes del mundo oriental, Confucio. Confucio era un sabio, un intelectual, del siglo VI a.C. Le preguntaron cuál sería la primera reforma que haría si llegara al poder. Dijo Confucio: “*La reforma del lenguaje, llamarle a las cosas por su nombre*”. Yo diría lo mismo: llamarle al amor, amor y en la telaraña, en la selva espesa del lenguaje, distinguir entre amar, desear, querer, buscar, sentir. Ahí hay una serie de elementos que se confunden, saltan, suben, bajan, se cuelan unos en otros. En el diccionario clásico hay tres expresiones del amor: *diligere, amare y caritas*. *Diligere* es amor efectivo, es amor con voluntad. En síntesis es un amor maduro. ¿Quién ha dicho que los sentimientos no se controlan, no se

gobiernan? En segundo lugar, *amare* es un amor afectivo, un amor en donde se explana el campo sentimental. Uno se cuele en esa riqueza selvática que hay. Y en tercer lugar, *caritas*, en el lenguaje clásico es donación, entrega, *mandatum novum*. En el mundo griego se distingue amor de benevolencia, de cercanía; amor de concupiscencia, conyugal, con relación sexual; y amor de complacencia, de amistad.

¿Qué significa la palabra amor? El vocabulario se ha vuelto equívoco y hay varias notas que son interesantes. Primero, decía Joseph Piper, amor es aprobar. Cuando yo amo a una persona le doy una nota en mi foro interno. Decimos aprobado como nota básica. Amar es desear. Tiene una distinción muy interesante el Diccionario de la Lengua Española, que la trae a colación María Moliner, entre desear y querer. Desear es desde el punto de vista inmediato mientras que querer es determinación. Para mí la felicidad consiste en la administración inteligente del deseo, en que haya una buena relación entre lo que he deseado y lo que he conseguido.

Amor es tendencia, *visse appetitive*, decían los clásicos, *prima inmutatio appetitus*. Sentirse inclinado. Cuántas veces la belleza de una mujer nos arrastra a los hombres. Y amar es sentir. Un sentimiento positivo, ese sentimiento que se mueve. La clasificación de los sentimientos es también un pozo sin fondo. Hay una nota común: tendencia, inflación, impulso que arrastra, sentirse escorado, verse inflamado por algo bello.

Decían los clásicos *pulchrum est cot visum placet*. Bello es aquello que al contemplarlo nos agrada. Amor es el deseo de engendrar en la belleza pero también amor es el deseo de hacer eterno lo pasajero, el tiempo, no detenerse. Y eso en la adolescencia, cuando están brotando los sentimientos todavía no cualificados, todavía no apresados por la nosología personal, se escapa de nuestras manos como se escapa una anguila. El vocabulario está contaminado. Hay una telaraña compleja y es necesario que en este turbión de banderillas, en estos tópicos lugares comunes, contrasentidos, miedos, pongamos un poco de orden y concierto.

Hay muchos tipos de amores como hay muchos tipos de hombres en la naturaleza humana. Aquí quiero hacer un pequeño recordatorio. El hombre románico y el hombre gótico son dos visiones que se dan en la historia del arte. Lo románico es todavía lúgubre, interior, mientras que en el mundo gótico aparecen ya unas ventanas abiertas, ojivales, por donde entra la luz. Otras dos visiones son las del hombre clásico y el hombre romántico. El hombre clásico es el que describe la corriente del río desde fuera. Hay una descripción del río como distancia, inteligencia, cabeza, temple. Mientras que el hombre romántico describe la corriente del río desde dentro, se mete dentro del agua. Y el borbotón del agua sube por las piernas. Y la descripción que hace es viva, inmediata, rica, hay un contacto de la planta de los pies con el agua del río. Nosotros tenemos que ser un poco clásicos y un poco románticos, vernos a nosotros mismos desde el patio de butacas, ni demasiado cerca, como en el romántico, ni demasiado lejos, como en el clásico. Igual que si vamos al Museo de Arte Moderno de Madrid o al Museo Thyssen, donde hay un tratamiento del espacio estupendo. Hay que ver algunos cuadros a la distancia adecuada. El hombre apolíneo y el hombre dionisiaco. El apolíneo es el que marca la importancia del orden y de la constancia mientras que el dionisiaco se sumerge en la fantasía de un mundo nuevo. El hombre mediterráneo y el continental. El mediterráneo es transparente. Piensen ustedes que cuando nos subimos a una cierta altura en el Mediterráneo español vemos la claridad del fondo del agua. Mientras que el

continental es opaco. La persona también es así. Cada persona tiene zonas claras y zonas oscuras. El hombre ptolomeico, copernicano y galileo son las tres visiones de la realidad. En el mundo ptolomeo la descripción que se hace del cosmos es todavía mágica. Los astros son debidos a cambios de los dioses. Copérnico, probablemente el personaje más importante que ha existido en Polonia, describe unos cambios que se dan en la naturaleza donde hay unas leyes, que Galileo matiza y establece unas relaciones de carácter causal. El hombre sincrónico y el hombre diacrónico. La vida longitudinal la vida en sus distintos segmentos.

La palabra amor ya hemos dicho que es una tendencia. Yo me voy a referir aquí al amor conyugal. Hay muchos tipos de amores: el de amistad, el personal, a cosas u objetos, a temas ideales, a la vida en contacto con la naturaleza, a la pintura de vanguardia, a la poesía clásica, al prójimo, entre dos personas, a Dios, como sentimiento, como emoción, como pasión.

Ahí yo distinguiría, haciendo una alusión a estos conceptos, que hay cinco maneras de entender el amor. El amor como sentimiento, que es la vía normal. El sentimiento es la vía regia de la afectividad. El modo habitual como le tomamos el pulso al campo afectivo. Y el sentimiento yo lo entendería como un estado de ánimo, positivo o negativo, que nos acerca o nos aleja del objeto que aparece delante de nosotros. Es un paisaje interior que nunca es neutro. No existen sentimientos neutros. La neutralidad sentimental es una pieza de museo. Decimos que una chica nos ha llamado mucho la atención. Hay algo que raspa en nosotros y nos hace tender hacia esa persona. La emoción tiene una nota más importante. Es una expresión afectiva más intensa y breve que el sentimiento que se acompaña de manifestaciones físicas. Ahí entra la taquicardia, el pellizco gástrico, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire,... En tercer lugar la pasión. La pasión es más intensa que las anteriores pero nubla el entendimiento. Por eso es tan importante el gobierno de las pasiones. Es un señorío sobre nosotros mismos. Finalmente la motivación. Del latín *mutus*, algo que mueve, que empuja, que tira, que arrastra, de nosotros. Las motivaciones están en el subsuelo de nuestra personalidad. Y finalmente el deseo, al que antes aludía. Tengo un libro reciente: “Los lenguajes del deseo”, que tienen su propia arquitectura.

La manifestación más inmediata del amor es el enamoramiento. El enamoramiento es como una enfermedad. Ortega en el libro “*Estudios sobre el amor*” dice que el enamoramiento es una patología de la atención, que está normalmente abierta a muchos campos y se cuela en una dirección que se estrecha. Dice Stendhal que enamorarse es idealizar a alguien. En su libro “*Sobre el amor*” él lo llama cristalización. Si nosotros vamos a las minas de Salzburgo, ciudad que está al sur de Austria, y soltamos una ramita de árbol en las cercanías de la mina a los pocos días nos encontramos con que en la estructura de la rama se han fijado unos cristales. Stendhal extrapola el campo físico al campo sentimental.

Enamorarse es agrandar a alguien. No verlo como es sino mejor de lo que es. Yo diría que enamorarse es encontrarse a sí mismo fuera de sí mismo. O es decirle a alguien: “*No entiendo la vida sin ti. Eres parte fundamental de mi proyecto*”. Qué fácil es enamorarse y qué difícil no creerse enamorado. El enamoramiento hay que trabajarlo. Yo no creo en el amor eterno. Creo en el amor que se trabaja todos los días. Hay una

tarea de artesanía, psicológica, sobre el mismo. Hay que enseñar a la gente que no se abandone en su amor personal.

Estamos con la tarjeta de embarque, vamos a subirnos a ese amor compartido, de las distintas maneras que se institucionalizan y están en el mercado. Quiero darle cinco avisos a esa persona, cinco sugerencias, antes de empezar a funcionar. En primer lugar, no divinizar el amor. Es muy frecuente. Pensemos en las canciones de moda y en tantas cosas como se dan en ese sentido. El amor es humano y es divino. Dicen los clásicos que el amor es hijo de Penia y de Poros, dos grandes mitos griegos de la riqueza y de la pobreza, porque el amor nos hace libres y nos hace esclavos. No podemos divinizar el amor, convertirlo en algo maravilloso, extraordinario. Esa idealización del amor tiene mal pronóstico. Por eso tiene un fondo cartesiano. Sin pasarse es bueno. Conviene aplicar criterios lógicos racionales. Me decía una alumna mía de 22 años de la Facultad de Medicina: “*Cuando yo empiezo a salir con un chico me pregunto: ¿me conviene enamorarme de este chico?*” Qué sabiduría esconde esa pregunta.

El segundo aviso es no ser del otro en absoluto porque el otro es relativo. Y es relativo porque no hay nada más difícil que la convivencia. La convivencia es punto y aparte. Yo no conozco nada más complicado que la convivencia excepto aprender japonés a los 60 o hacer inversiones en Bielorrusia -es un país en bancarrota-. Es lo más difícil. Es tal la riqueza, la diversidad, las 1.001 cosas que hay dentro de los pliegues de ese amor que no se puede convertir en absoluto.

El tercer aviso es no pensar que con estar enamorado es suficiente para que el amor funcione. El amor es como un fuego en una chimenea. Hay que alimentarlo día a día a base de cosas pequeñas. El descuido sistemático de las cosas pequeñas en el amor es la ruina de dicho amor. O *mutatis mutandi*, el cuidado minucioso de las cosas menudas le da fuerza, calidad, categoría, densidad, le hace sólido, compacto, pétreo, consistente, rocoso. Yo veo muchos amores hechos con materiales blandos. Uno detrás de otro. Y lo que falta es formación. Formación es criterio y criterio es saber a qué atenerse. Lo cotidiano nunca es banal ni insignificante ni puede descuidarse.

En cuarto lugar, la vida conyugal necesita un aprendizaje positivo. Hoy hay mucha literatura sobre este tema, hace 10 ó 15 años no. Ante la epidemia se encuentra un arsenal. De hecho, en los llamados libros de autoayuda, muchas veces mis libros son calificados así y yo me rebelo, me resisto, porque creo que tienen más densidad que los libros de autoayuda o de un libro de este respecto. Hay libro de un autor americano que es psiquiatra en Nueva York, Paul Hauck, que se llama “*Cómo hacer funcionar tu matrimonio*. Es un libro de recetas de cocina conyugales. Si tienes un problema con la suegra, páginas 40 y siguientes, si viene la suegra a casa, dile que está espectacular de guapa, que la encuentras mejor que nunca, que va elegantísima,... lógicamente sin pasarse porque el cinismo puede estar bordeando las frases en ese sentido. Se trata de tomar nota. Uno tarda mucho tiempo en relacionarse con el marido o con la mujer. Son años. Dice una expresión del lenguaje coloquial: “*Qué bien sabe Fulanito tratar a su mujer*”. Ha aprendido. Piensen ustedes que hoy hay un fenómeno nuevo. Hay una socialización de la inmadurez afectiva en el hombre, no en la mujer. La mujer sabe mucho más de los sentimientos que el hombre. El hombre está perdido. En este libro hay una descripción mía de la lexitimia. ¿Hay alguien que sepa lo que es la lexitimia? La lexitimia es una palabra de origen latino. *Lexos*, lenguaje; y *timos*, afectividad. Se

dice de aquella persona a la que le cuesta expresar sentimientos, seca, fría, distante. No que no los tiene sino que no los expresa. Esto es terrible. Se da en el 95% de los casos en el hombre. Un hombre distante, glacial. Qué pena me da cuando me dicen: “*Mi marido se pone cariñoso pocos minutos antes de tener relaciones sexuales*”. Qué pena, qué poca categoría y qué poca calidad. Eso es una mediatización, una manipulación, del acto sexual, que es algo enormemente negativo.

Quiero hacer una observación sobre la sexualidad. Hay varios tipos de sexualidad entre los cuales cabe un espectro intermedio de formas de relación sexual. El sexo sin amor y el sexo con amor comprometido. El sexo sin amor es una relación individual y anónima en el que uno utiliza el cuerpo del otro como objeto. Lo puedo llamar amor o como quiera. También Fidel Castro dice que en Cuba hay democracia. Es una relación cuerpo a cuerpo. El otro sirve de objeto. Es una relación de usar y tirar. Habría un espectro intermedio de formas. Y en el otro extremo está la relación sexual con amor auténtico, con amor comprometido. Es una relación que tiene una nota clave: es una relación íntegra. Íntegro, del latín, significa que ensambla, mezcla, reúne, lo físico -lo genital-, lo psicológico o espiritual, todo el patrimonio de ingredientes que hay dentro de nuestra psicología -sensaciones, emociones, inteligencia-, porque no somos animales, y en tercer lugar lo biográfico, lo histórico. Son dos biografías que se juntan. No es una relación sólo física donde se ha aprendido unas técnicas sexuales -qué pena da la TV hablando de sexo. Yo tengo úlcera de estómago cuando veo cosas de esas. Qué lamentable-. Y tampoco es una acción psicológica propia de gente que sabe mucha psicología, ni espiritualista propia de gente pura que está en la quinta galaxia, ni tampoco una relación solamente histórica. Es todo junto y a la vez. Es una sinfonía. Cuerpo a cuerpo vs. persona a persona. Tratando al otro con dignidad. Esta es la grandeza de la diferencia. Y en este momento con lo que estamos viendo si uno tiene una mínima aplicación de criterios, cierta cabeza, le da mucha pena.

El quinto aviso para navegantes. Desconocer que a lo largo de cualquier vida conyugal habrá crisis conyugales. La mejor de las relaciones que alguien pueda pensar de alguien conocido tendrá antes o después, por exigencias de guión, momentos duros. El otro es visto a microscopio electrónico. Hay cansancio, agotamiento, falta novedad. Ahí entra lo que decía yo antes. El amor es un trabajo, una tarea, hay que aplicarse sobre él. Dice un verso de un poeta español del siglo XII, Ibn Hazm de Córdoba, árabe, cordobés, en “El collar de la paloma”: “*Corazón que no quiera sufrir dolores pase la vida libre de amores*”. No hay felicidad sin amor y no hay amor sin denuncia. No existe. Se da en las películas americanas, en la TV actual, en la gente que está dentro de ese campo de la información.

Vamos a ver, lógicamente desde mi punto de vista, los siete elementos de la alquimia del amor conyugal. En primer lugar, el amor es un **sentimiento**. De ahí arranca. Dice un texto clásico de Terencio: “*Fundata enim pera supra petra*”. El edificio no se derrumbó porque estaba edificado sobre piedra, era rocoso, sólido. Hay muchos edificios edificados sobre arena que se desmoronan a las primeras de cambio. En primer lugar, hay que amar bien en la relación conyugal con un enamoramiento fuerte. Hay un capítulo del libro que se llama: “Los síntomas del enamoramiento”. Hay que distinguir muchos matices para ver exactamente qué se siente con otra persona. Una cosa es desear a alguien y otra cosa es quererle. Vuelvo a lo que les decía antes. La importancia del vocabulario personal tiene que ser claro, lúcido, nítido. Y el sentimiento es

perceptible. Los sentimientos no son algo quieto. Es fundamental ver cuáles son las características. Yo tengo mucha gente joven que me dice que no saben si están enamorados o no. Si no lo saben es que no lo están porque el conocimiento de ese saber tiene un fondo de una gran solidez.

En segundo lugar, el sentimiento hay que trabajarlo en la **tendencia**. Y la tendencia tiene estas cuatro notas: física, psicológica, espiritual y cultural. En cuanto a la tendencia física, qué importante es la relación sexual en la vida conyugal. Sólo llegar a un entendimiento en este terreno se tarda mucho tiempo. En la relación sexual pasa igual que en los partidos de fútbol con los árbitros. Cuando se habla poco del árbitro es que el árbitro es bueno. No soy un dominador del mundo futbolístico pero cuando uno va a un partido y de pronto alguien pregunta cómo se llama el árbitro y empieza uno a gritarle es que el árbitro no está funcionando. Igual pasa con la sexualidad. La sexualidad es un lenguaje cuyo idioma es el amor. Y también ahí se nota la calidad y categoría de las personas. En el lenguaje vulgar se dice: *“En la mesa y en el juego es donde se conoce la gente educada”*. Y en la sexualidad, en la manera de tratar al otro. Pensando más en el otro que en uno mismo.

La tendencia psicológica es la compenetración de caracteres. ¡Cuánto tarda uno en entenderse con otra persona! Generalmente las parejas que mejor funcionan son las que son complementarias. Paradójicamente. Uno puede decir: *“Pero cómo fulanito que es tan introvertido está con aquella que es tan abierta”*. Por eso mismo. Se busca la complementación de caracteres.

En tercer lugar la relación espiritual. Estamos en un mundo neopagano. Políticamente es incorrecto pero piensen ustedes en la importancia de la trascendencia -buscar subiendo-. Es decir, buscar algo más allá de la realidad. La física y la metafísica. Las personas que tienen unas relaciones conyugales con un fondo espiritual tienen mucha más solidez. Es mucho más firme esa relación.

Y finalmente la cultura. La cultura no es una pieza que está por ahí suelta en el organigrama de cada uno de nosotros sino que la cultura es libertad. La cultura es aspecto de la inteligencia. La cultura es un saber de cinco estrellas que lleva a cada uno de nosotros a revisar nuestros conocimientos, a aprovechar el tiempo, a formarnos por dentro. Piensen que a la TV no le interesa formar. Lo dicen ellos. Hace unos días estaba en una mesa redonda en la TV y en el descanso de la grabación me decía el periodista: *“Nosotros lo que queremos es ganar rating y ganar dinero. ¿Quién ha dicho que nosotros educamos a nadie?”*

En tercer lugar, tener unas **creencias** comunes. Las ideas se tienen y las creencias están. Es decir, una interpretación de la vida con la cantidad de elementos que hay, la visión de la jugada. La filosofía es meditación sobre la vida. Cuando uno pregunta algo en este sentido a una pareja que está empezando a salir dice que no lo han hablado. ¿Cómo no se va a hablar si no hay nada tan largo, complejo, rico, variado y difícil como la relación conyugal?

En cuarto lugar, la **voluntad**. En los amores inmaduros, que hoy son legión, la voluntad no cuenta. La voluntad es capacidad para hacer algo valioso pero que no tiene un resultado inmediato. Dicho de una forma más conductista voluntad es capacidad para

aplazar la recompensa. La voluntad es fundamental. Uno pule, corrige, lima y trabaja aspectos de su personalidad en los que choca con el otro. ¿Cuántas veces una persona dice en este sentido que tiene miles de defectos pero orgulloso no es? Si uno dice que tiene miles de defectos no se puede hacer nada. Cuando alguien me dice esto y tengo confianza o es un paciente mío yo les digo que tienen dos fallos psicológicos, no dos defectos porque esta palabra tiene una connotación ética y hablo de psicología. Porque si tienes dos ya no son miles. Hay que trabajar uno, en este sentido, de forma concreta. Una persona sin voluntad es una persona inmadura, una veleta, un dejado, depende del viento, del momento. Y una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente porque se fija metas concretas, quiere mejorar en algo, ser más ordenado, más constante, más de una manera o de la otra. Cuando hacemos terapia conyugal hablamos de este tema: la exaltación de la voluntad. Hay una pregunta muy tonta y chata: “¿La voluntad se tiene o se adquiere?” La voluntad es un elemento que trabajamos día a día.

En quinto lugar, la **inteligencia**. Del latín *intus* y *legere*, leer por dentro. La inteligencia no es que de pronto nos hacen un test y nos dicen que somos listísimos. La inteligencia es saber conjugar bien la ecuación de la vida personal y, en este campo, de la vida conyugal. Hay muchos tipos de inteligencia. Está la inteligencia teórica, intelectual, práctica, social, analítica, sintética, discursiva, emocional, que ha puesto de moda un psicólogo americano, Daniel Goleman, que es combinar corazón y cabeza, ser muy cerebral y muy afectivo, todo a la vez. La inteligencia nos lleva a hacer un amor razonable. Recuerdo que cuando salió el libro “El amor inteligente” unos se acordaban de mi padre y otros de mi madre. El título fue muy criticado. Yo tenía las ideas muy claras. Quiero este título contracorriente. El amor con cabeza, que no le hace perder frescura, ni lozanía, ni los sentimientos, sino que le da textura, solidez.

En sexto lugar, el amor como **compromiso**. Hoy hay un dato nuevo que es el terror, el pánico, a comprometerse, sobre todo en el hombre, porque no existe el instinto paternal, sí el instinto materno. Piensen en un chico de treinta y tantos años que vive en su casa. Tendría que aparecer el mirlo blanco para que él se echara para delante. Amar es comprometerse. Y comprometerse significa muchas cosas. De hecho, de ahí nacen las parejas, entre otros sitios. Hay parejas en las que todo está preparado para la ruptura. Se matiza: “*Ya decía yo que esto no va a funcionar. No pasa nada*”. Es un mundo tonto, trivial, neurótico, enfermo. Esta es una sociedad con una gran riqueza en la ciencia y en la técnica pero muy pérdida en lo fundamental. Dice Bertold Brecht: “*O digo la verdad o mejoro la hipocresía*”. Esta es una sociedad muy enferma psicológicamente, muy perdida.

Estamos en la década del cerebro. Acabo de traerme de Nueva York un aparato que cura la depresión. Se llama estimulador magnético transcraneal. Es una pala metálica que se aplica en el polo frontal dominante y corrige la depresión en diez o quince sesiones. Resistente a los fármacos. Es diseño de unos...