

ENAMORARSE: DE QUIÉN Y ¿POR QUÉ? (JAVIER DE LAS HERAS, Psiquiatra.
Profesor de Psicopatología de la Universidad Complutense)

Hay que procurar no dejar las cosas del amor en manos exclusivamente del corazón

De entrada, lo que más nos llama la atención es el aspecto físico de alguien. De repente, conocemos a una persona que «nos gusta». No es sólo su menor o mayor belleza física; es algo más, difícil de precisar. Los gestos, la forma de hablar, de moverse, nos resultan especialmente atractivos. Más tarde, su forma de comportarse, la relación que se va poco a poco estableciendo con esa persona, tienen algo de sugestivo, en especial, que nos va cautivando sin darnos cuenta.

Aunque no siempre, se produce un «amor a primera vista», un «flechazo». En otras ocasiones, esa persona puede resultarnos poco interesante de entrada, incluso resultarnos desagradable o pretenciosa. Sin embargo, según la vamos conociendo más, cambiamos la opinión que en un principio nos habíamos forjado sobre ella, volviéndonos cada vez más receptivos.

LA INTUICIÓN

En estos procesos la intuición juega un gran papel. No cabe duda de que todos vamos acumulando, sin darnos cuenta, una serie de experiencias y conocimientos que dan lugar a ciertas asociaciones inconscientes. Es lo que algunos han llamado «memoria experiencial».

Cuando, por ejemplo, entramos en una habitación que nos es familiar y la notamos distinta, extraña, buscamos el motivo hasta que al final identificamos que algo falta o está cambiado de sitio. El aviso inconsciente es anterior a la explicación racional, porque sin darnos cuenta hemos ido grabando en nuestra memoria la distribución, colores, etc., de ese cuarto.

Igualmente, cuando vemos a una persona y nos «cae mal» sin que sepamos decir por qué, se están poniendo en marcha procesos inconscientes de este tipo. Probablemente hayamos tenido experiencias anteriores por las que identificamos ciertos gestos o comportamientos con formas de ser que nos desagradan, sin que encontremos una explicación racional que lo justifique.

Lo contrario sucede cuando una persona nos atrae. Intuimos que con ella nos podríamos compenetrar y sentimos bien en su compañía. Pero muchas veces nos equivocamos, esta intuición falla.

Esto es particularmente frecuente cuando nuestra situación afectiva es propensa al enamoramiento. Entonces podemos proyectar nuestros deseos en casi cualquier persona en la que hallemos cierta sintonía. Como decía André Maurois, en ciertos períodos de la vida estamos débiles afectivamente y, como la persona que está baja de defensas, estamos a merced de cualquier virus que pasa a nuestro alrededor, podemos enamorarnos de cualquiera.

LA VOLUNTAD

Tras esta primera fase de atracción física y psíquica se comienza a considerar la posibilidad de que también nosotros le hayamos gustado. Por eso es más fácil enamorarse, si esto se pone de manifiesto, de forma más o menos entrelazada. Es el juego de la coquetería en sus diversas manifestaciones.

Después viene el momento más peligroso, cuando consideramos la posibilidad de enamorarnos. En este punto actúa la voluntad. Si dejamos esta puerta abierta ya estamos perdidos. El amor se nos cuele sin darnos cuenta, y cuando queramos reaccionar estamos atrapados.

Se van configurando una serie de procesos que nos alejan de la realidad hasta llegar a un estado, en palabras de Ortega y Gasset, de «imbecilidad transitoria».

Por un proceso denominado «catatimia» percibimos de otro modo todo lo referente a esa

persona. Nuestra afectividad deforma estas percepciones acercándolas a nuestros deseos: la vemos más guapa, más interesante, más inteligente, etc., aunque los demás no estén de acuerdo con nosotros. Por eso se dice que el amor es ciego. Además se produce una «proyección atributiva inconsciente», fenómeno que consiste esencialmente en completar, sin darse cuenta, los aspectos desconocidos de la persona objeto de amor con los atributos que el enamorado desea, por lo que ésta queda idealizada.

PENSAR EN TI

El enamoramiento es una pasión y, como tal, organiza la personalidad con el único fin de obtener el objeto que la nutre, el ser amado. Los enamorados se ven arrastrados y dominados por él. No pueden dejar de pensar en esa persona ni concentrarse en otra cosa, aunque lo intenten. Se cambia de forma de pensar. Si hace falta, todo se justifica, el corazón anula la razón, todo vale si es para poder estar con esa persona, no se soporta su ausencia, se quiere poseer a toda costa, y de ahí la expresión «te comería».

Naturalmente, hay personas más o menos apasionadas, por lo que estas transformaciones son en algunos casos mucho menos intensas que en otros, pero en todos los casos los aspectos afectivos se imponen a los racionales.

Después, cuando la intensidad del enamoramiento va cediendo, comienzan a surgir poco a poco algunas dificultades, dudas y problemas. ¿Será capaz de quererme tal como nosotros la queremos?, ¿merece realmente la pena? Amar y enamorarse son cosas bien distintas.

El amor es un sentimiento de estimación ajena, del que nos sentimos autores, que se prolonga en el tiempo con relativa independencia de las circunstancias extremas, dependiendo de la voluntad y capacidad personal para nutrirlo.

En el amor no hay voluntad de posesión como en el enamoramiento, sino deseos de dar y compartir. Deseos que se proyectan ampliamente en el tiempo, dentro de un proyecto común con la persona amada. Es un sentimiento que cambia el rencor por perdón, los celos por confianza plena, la rivalidad por colaboración, la intolerancia por comprensión, el egoísmo por generosidad.

AMAR Y ENAMORARSE SON COSAS BIEN DISTINTAS

AMOR

- Se experimenta como voluntario.
- Elaboración más racional.
- Deseo de dar y compartir.
- Experiencia afectiva poco intensa.
- Experiencia afectiva profunda.
- Comportamiento congruente con la afectividad.
- Paciencia.
- Planificación.
- Constancia.
- Conductas maduras.
- Da estabilidad emocional.
- Bastante objetividad de apreciación.
- Lo físico y lo sexual no es tan importante.
- Proyección amplia en el tiempo.

ENAMORAMIENTO

- Se experimenta como involuntario.
- Elaboración más irracional.
- Deseo de poseer y celos.
- Experiencia afectiva muy intensa
- Experiencia afectiva superficial
- Comportamiento ambivalente y contradictorio (paso al odio).
- Impaciencia.
- Improvisación.
- Inconstancia.
- Conductas inmaduras.
- Da inestabilidad emocional.
- Gran subjetividad de apreciación
- Lo físico y lo sexual es muy importante.
- Proyección a corto plazo

LA RELACIÓN PERFECTA

Generalmente, el amor surge del enamoramiento. La relación se va transformando paulatinamente, y según se atenúa el apasionamiento inicial va aumentando el amor progresivamente. En otros casos sucede al contrario: la relación comienza por el amor que se tiene a una persona y casi sin darnos cuenta descubrimos que estamos enamorados.

El enamoramiento sin amor carece de consistencia y está abocado al fracaso. El amor sin enamoramiento sí la tiene y puede mantener una relación satisfactoria para los dos. Si existe amor y enamoramiento, la relación es perfecta.

Por este motivo, hay que procurar no dejar las cosas del amor en manos del corazón exclusivamente. También hay que considerar, desde una perspectiva más racional, las posibilidades que tenemos de poder establecer una relación satisfactoria y duradera con una persona en concreto. Nuestra capacidad y voluntad de amar y la suya. Las circunstancias que rodean a esa persona, su familia, sus amigos, etc., ya que todo esto vendrá a formar parte de nuestro mundo.

Muchas veces, los problemas aparecen cuando no se encaja, por el motivo que sea, con la familia o los amigos del otro. Se puede tender a evitar esta relación, incluso a intentar alejar al otro de sus seres queridos, lo cual no se suele aceptar, ni es bueno, ya que son vínculos antiguos y naturales que, generalmente se deben respetar y aceptar.

Un nivel cultural e intelectual parecido también va a favorecer una buena comunicación entre esas dos personas. Una comunicación amplia, libre, espontánea, sincera y participativa es esencial para lograr una relación afectiva adecuada.

Un estilo de educación parecido va a evitar muchos roces o comportamientos desagradables de la vida cotidiana, lo cual es verdaderamente importante a medio y largo plazo. Muchas relaciones se estropean por el rechazo que termina produciendo la falta de hábitos higiénicos, comportamientos groseros, etc.

Cuando se tienen planteamientos parecidos y realistas, si se piensa del mismo modo, particularmente en lo que se refiere a *cuestiones fundamentales*, es más probable que se llegue a un acuerdo en estas cuestiones, por lo cual son siempre preferibles una concordancia ideológica, escalas de valores similares y orientaciones parecidas en la forma de ver la vida.

Tener aficiones parecidas constituye una ventaja en la mayoría de los casos, ya que facilita la posibilidad de compartir mejor el tiempo de ocio; no obstante, en otros casos, cuando se trata de personas abiertas, el tener aficiones distintas puede resultar enriquecedor, siempre que el otro se muestre interesado en las mismas, ya que puede verse ampliado en este campo.

LA MADUREZ

Una cierta madurez de personalidad es imprescindible para poder establecer una relación afectiva adecuada y duradera. También hay rasgos de personalidad favorables en este sentido. Esencialmente consistirían en una buena capacidad para dar y recibir afecto, para comprender al otro, para adaptarse a los cambios y dificultades, en una suficiente estabilidad emocional, sentido de la lealtad y fidelidad.

Tener una cierta imaginación para evitar la rutina y saber disfrutar de la vida dentro de cada circunstancia suele evitar que la relación caiga en el tedio de la monotonía. Un buen sentido del humor desdramatiza muchas situaciones y alegra la vida a los demás.

El respeto al otro es esencial para la vida afectiva, y esto implica establecer una relación de igualdad, de persona a persona, en la que todo se comparte, desde lo que se posee a lo que se decide.

Es cierto que en algunos casos la relación puede modificar hábitos previos inadecuados, pero generalmente no sucede así. El abuso de alcohol, el consumo de drogas, la prodigalidad en gastos, la tendencia excesiva al juego, las conductas irresponsables y caprichosas son casi incompatibles con una relación afectiva adecuada y duradera. Creer que estas personas irán cambiando no pasa de ser, la mayoría de las veces, una ingenuidad.

CARACTERÍSTICAS DE LA ELECCIÓN IDEAL

- Atracción física mutua.
 - Aficiones comunes.
 - Buena capacidad de comunicación.
 - Escala de valores similar.
 - Buena relación con los familiares y amigos del otro.
 - Nivel cultural y educacional sin grandes diferencias.
 - Capacidad intelectual parecida.
 - Concordancia ideológica
- (ética, religiosa, política, etc.).
- Madurez de personalidad adecuada.
 - Buena capacidad para dar y recibir afecto.
 - Estabilidad emocional.
 - Sentido del humor.
 - Capacidad para adaptarse a los cambios.
 - Lealtad y fidelidad.
 - Proyectos comunes o compatibles (profesionales, número de hijos, etc.).
- Buena tolerancia a las frustraciones.
 - Voluntad de compartir.
 - Capacidad de comprensión y sacrificio.
 - Tolerancia y generosidad
 - Respeto del otro.
 - Conciencia de igualdad.
 - Planteamientos realistas.
 - Capacidad para no caer en la monotonía.
 - Ausencia de hábitos inadecuados (alcohol, drogas, juego, etc.).

SABER QUERER

Hay una última cuestión particularmente importante. Aunque el amor, como sentimiento, tiene siempre las mismas características básicas, no todo el mundo quiere de la misma forma. No es suficiente con querer, sino que hay que saber querer.

Saber querer es encauzar ese sentimiento hacia comportamientos de la práctica diaria que logren el objetivo último del amor: hacer feliz al otro. Puede haber formas de amar que no sean adecuadas para la personalidad de ciertas personas y sí para otras.

La convivencia diaria entre dos personas siempre es difícil. Los pequeños detalles y dificultades del día a día pueden ir minando progresivamente una relación hasta destruirla.

Decíamos al principio que el amor tiene algo de incomprensible y misterioso. Es cierto. Sin embargo, si intentamos conocer mejor a la otra persona, a nosotros mismos y comprender un poco mejor estos sentimientos, seremos más realistas.

Si cuidamos mejor la elección que hacemos y procuramos, no sólo con cariño, sino también con inteligencia, enriquecer esa relación día a día, tendremos muchas más posibilidades de éxito.

EL NOVIAZGO, UN PERÍODO DE PRUEBA (Luis Riesgo Menguez -Carmen Pablo de Riesgo. Psicólogos)

COMO SABER SI NUESTRA ELECCION ES ACERTADA

Pregunta muy importante. ¡Cuántos casos se dan en que ellos o ellas han llegado al noviazgo casi insensiblemente! Vecindad, amistad entre familias, convivencia en el trabajo o en los estudios y un buen día se encuentran «comprometidos» con aquella persona, sin que tal noviazgo haya sido objeto de una decisión tomada tras una seria reflexión personal.

Estimamos que hay cuatro preguntas a las que uno mismo -y con toda sinceridad- ha de

tratar de responderse:

1. *¿Qué actitud tiene mi novio/a en relación con sus padres?*

¿Actitud de respeto a sus indicaciones, o más bien «pasar» de cuanto ellos dicen?. Las cosas se ven de distinto modo a los veinte que a los cincuenta años, pero se pueden tener ideas distintas y respetarse mutuamente. Nada dice en favor de un joven, aunque ya sea mayor de edad, el que campe por sus respetos sin tener para nada en cuenta el parecer de sus mayores.

Si con los propios padres tiene esa actitud, piénsese que la misma va a tener o más negativa aún con los padres de su cónyuge, presentándose así, desde el comienzo de la vida matrimonial, graves problemas.

2. *¿Qué actitud tiene en relación con el trabajo?*

Pensemos en la importancia que el trabajo va a tener para la buena marcha de un hogar. No sólo porque de él provienen los ingresos económicos, sino porque el trabajo -tanto el del hombre como el de la mujer- tiene un influjo de primer orden en el modo de ser, en la actitud ante la vida y ante los hombres. Por ello es importante preguntarse: ¿toma él con interés sus obligaciones o busca la menor disculpa para evadirse?, ¿qué actitud tiene ella ante las tareas del hogar? Graves problemas suelen plantearse cuando algunos de tan importantes aspectos no quedan debidamente cubiertos en el nuevo matrimonio. Y ello puede ser ya detectado en el período del noviazgo.

3. *¿Qué actitud tiene conmigo?*

¿Actitud de cariño, de delicadeza, de comprensión, o más bien de exigencia, de tozudez en cuanto a la imposición de sus ideas? ¿Soy mejor persona junto a él o ella, o más bien nuestro noviazgo es una fuente continua de peligros? Es claro que el noviazgo lleva consigo muestras de cariño que no se dan en una amistad comente. Y son buenas y deben prodigarse. Pero la entrega del propio cuerpo en aquellos actos que van directamente orientados a la generación de los hijos es algo específico del matrimonio y para el matrimonio deben ser reservados.

4. *¿Cuál es su actitud religiosa?*

El que un matrimonio tenga una fe común constituye, para la buena marcha del hogar, un elemento decisivo. Los criterios ante las dificultades que pueden presentarse en la vida íntima conyugal serán los mismos. La educación de los hijos tendrá una orientación similar. Ante los grandes problemas de la existencia no habrá entre los esposos graves discrepancias. ¡Qué triste, por el contrario, cuando las ideas religiosas de uno son objeto de silencio o, incluso, de burla por el otro cuando el hijo contempla cómo aquellas obligaciones religiosas que su madre con tanto interés trata de inculcarle nada significan para su padre! ¡Cómo se ve privado el hogar de momentos inolvidables vividos en común.

PELIGROS QUE SE DEBEN EVITAR

Muchas más preguntas, en relación con la persona que aman, pueden hacerse los novios. Pero las cuatro indicadas les son suficientes para saber si su elección tiene o no visos de ser acertada. Y dos peligros deben evitar. El primero: el de no ser sinceros en las respuestas: recordemos cómo el enamoramiento desfigura los hechos: no se ven las cosas como realmente son sino como uno quisiera que fueran. Segundo peligro: el pensar «*es verdad que deja que desear en tal o cual aspecto pero cuando llegue al matrimonio ya cambiará. Yo me encargaré de ello*». Y llega al matrimonio y sigue siendo como era, o peor aún, ya que entonces no hay

por qué fingir. Y el que en el noviazgo era un mal hijo o una mala hija lo seguirá siendo después, no sólo con sus padres, sino con los de su cónyuge.

Y el que ante el trabajo tenía una actitud incorrecta continuará procediendo del mismo modo. Y el que, excediéndose en sus intimidades, buscaba sólo el placer continuará buscándolo, ahora fuera del hogar. Y al que carecía de convicciones religiosas no le surgirán como por encanto después de la boda, y toda la vida del hogar se verá afectada por su indiferencia en aspecto tan importante.

¿Que en algunos casos hay un milagro? Puede ser. Pero los milagros no se dan todos los días. Quien planea la felicidad de su futuro hogar pensando en milagros, lo más seguro es que se encuentre después con el fracaso más estrepitoso.

Por otra parte, no olvidemos que el noviazgo es período de prueba. Si a lo largo de él se ve que aquel muchacho o aquella muchacha no son la persona indicada para ser el padre o la madre de nuestros hijos, cortar. Cortar sin miedo a las presiones del ambiente, de las familias, del que dirán, etc. Más vale rectificar a tiempo que luego llorar toda una vida una elección mal hecha.