

Acerca de Enamorarse
Michael Guy Thompson, Ph.D.

July 17, 2017

¿Qué significa enamorarse? ¿Puede todo el mundo enamorarse o hay algunas personas incapaces de hacerlo? ¿Qué exactamente tiene que ocurrir para enamorarnos? ¿Qué es éste fenómeno que distingue el «caer» en amor de otros tipos de amor, incluso aquellos de naturaleza sexual?

Lo primero a considerar es que la palabra «amor» es imprecisa. Puede significar un montón de diferentes modos de sentir en una variedad de relaciones, e incluso puede no connotar del todo un sentir. ¿Es el amor que una madre siente por su hijo, por ejemplo, el mismo que un joven siente por su primera motocicleta? ¿Es el amor a dios el mismo que el amor por un compañero sexual o el amor a la comida? ¿Es el amor propio el mismo que el amor a las puestas de sol o el cine? ¿Y qué hay acerca de la experiencia con drogas? ¿No es así que las drogas eliciten sentimientos que asociamos con intenso e incesante placer, o ecuanimidad? ¿Acaso no ingerimos drogas a veces para aproximarnos al sentimiento de amor que está ausente en nuestras vidas? Claramente todas estas experiencias no son la misma, y los sentimientos que asociamos con ellas, aún cuando decimos que sentimos «amor» por cada una de ellas, son diferentes.

Enamorándose

Lo que llamamos «enamoramiento» es primero y más que nada una experiencia sexual, compuesta por una intensa conexión emocional con la persona en cuestión. Hay otras, formas no sexualizadas del amar, pero ninguna de ellas lleva al enamoramiento. Disfrutar del sexo con alguien, sin embargo, en sí mismo, no es necesariamente un catalizador para enamorarse de esa persona. El buen sexo es placentero sin duda alguna, pero no es necesariamente complementado por un sentimiento de amor. Amor y sexo no son sinónimos, pero disfrutan de una relación si bien misteriosa, privilegiada. El requerimiento mínimo para enamorarnos es la *integración* de la atracción física, sexual, y una conexión profunda con la otra persona

¿Entonces cuáles son los signos de que te estás enamorando? Digamos que conoces a una persona que te atrae, pasan una tarde juntos y sientes esta sorprendente conexión hacia esa persona. Una cosa lleva a la otra y pasan la noche juntos haciendo el amor. Sientes que esta es la experiencia sexual más maravillosa que has tenido jamás y no quieres que la noche llegue a su fin. El primer signo de que has caído en enamoramiento es que no puedes soportar estar separado de esa persona. Esto resulta ser un prerequisite esencial para saber que estás enamorado. *El amor busca proximidad*, y la exige. Quieres estar con esa persona todo el tiempo. No soportas estar separados y cuando lo están piensas constantemente en esa persona.

Otro signo de que te estás enamorando es que te *obsesionas* con esa persona. No puedes sacarla de tu mente. Es un modo mental de lograr la proximidad cuando están separados. La proximidad y la obsesión se alimentan una a otra. Es el segundo signo de que estás enamorado.

Un tercer signo de que estás cayendo enamorado de alguien es un extraordinario sentimiento de felicidad. Si nunca te sentiste feliz antes, lo sientes ahora. Tu vida es completamente diferente y todo ha cambiado. Cualquier problema con el que estuvieses lidiando, sea financiero, tu situación de vida, un trabajo o estudio terrible en el que te sientas atrapado, ya no importa. Estás feliz, y todo porque esta persona ha llegado a tu vida. No sólo quieres estar cerca de esta persona, tocarla, besarla, acariciar y abrazarla. Quieres *ser y estar* con ella, *para siempre*. Y el cuarto signo de que te has enamorado: *quieres que este amor perdure*. Así es como Platón definió al amor hace más de dos mil años: *el amor es un deseo que quieres preservar a perpetuidad*. De otro modo, eres igualmente feliz de ir a la siguiente persona, y la siguiente luego de esa, y así, que es lo que las personas que no pueden enamorarse, hacen. Después de todo en la variedad está el gusto ¿no? Bien, cuando estás enamorado, en la variedad *NO* está el gusto. La variedad está «out», la perpetuidad está «in» ¿No es acaso por esto que inventamos el matrimonio?

¿Para aferrarnos a esta persona por la vida entera?

Puede que hayas sentido esto por alguien, y puede ser que no. Pero digamos que puede que sí.

¿Qué si esta persona a quien amas tanto no está enamorada de tí? ¿O, qué si esta persona se enamora de tí, y termina la relación cuando tú estás aún enamorado? ¿Cómo sientes eso?

¿Compasivo? ¿Indiferente? ¿Sorprendido? ¡Jamás en tu vida! Sientes como si acabaras de caer a un precipicio. Quieres morir. Es ahora cuando estás pensando «¡gracias Dios por las drogas!» Pero las drogas no ayudan tanto. Después de todo estamos hablando de amor no correspondido, la experiencia que Sigmund Freud señaló como el sentimiento más doloroso que hay. En otras palabras el rechazo apesta, y ninguno de nosotros lo lleva muy bien. Ahora tu vida no tiene significado y no puedes entender como algo así pudo pasar, incluso habiéndolo visto venir, como frecuentemente nos pasa. ¿Y pensabas que estabas obsesionado con esta persona cuando ambos estaban enamorados uno del otro? Ahora si que sabes lo que es estar obsesionado con alguien, día y noche, cada día, sin respiro. ¿Y qué tanto tiempo podemos seguir obsesionados con alguien que nos ha rechazado? *Algunas personas nunca lo superan*. Han estado atrapadas ahí toda su vida, y no pueden encontrar una salida.

Y está la cuestión del juicio. Todos sabemos que sale por la ventana en el momento en que te enamoras. Normalmente ejercemos al menos una pizca de juicio cuando sopesamos las virtudes de otra persona. ¿Con qué tipo de persona, por ejemplo, entrarías en una relación de negocios? ¿O un préstamo de dinero? ¿O abrazarla como confidente, o mentor en el que confías con tu vida? ¿Enamorarse? Todos esos sentimientos son arrojados por la ventana al tiempo que impulsivamente te pones a merced de una persona que, por lo que sabes de ella, podría cortarte la cabeza o engullirte en el desayuno. Juicio y amor son incompatibles. Aún así, nos pondríamos en primera línea de fuego por esa persona. Si, probablemente tengas que estar loco para enamorarte Pero ¿de qué tipo de locura estamos hablando? ¿Es del tipo de la que deberíamos evitar? ¿o una locura que deberíamos perseguir porque encarna lo mejor que la vida tiene para ofrecer?

Estas son sólo algunas de las preguntas que quiero explorar con ustedes esta mañana. Comenzaré con una cita de Janet Malcolm, la autora psicoanalítica y crítica: *[De acuerdo a Freud, nuestras relaciones personales] son una desordenada maraña de malentendidos, en el mejor de los casos, una incómoda tregua entre poderosos sistemas de fantasía solitaria. Incluso el amor romántico es fundamentalmente solitario, y tiene en su núcleo una profunda impersonalidad. El concepto de transferencia destruye la fe en las relaciones personales y explica porqué son trágicas: no podemos conocernos uno a otro.* (1981, p.6. Énfasis agregado)

Si Malcolm está en lo cierto en esta oscura evaluación de la condición humana. ¿porqué es la

tesis de Freud -que el amor es una ilusión- tan difícil de aceptar? ¿Hacia dónde apunta Freud cuando afirma que la persona de la que creo haberme enamorado, no es de hecho la persona que pensé que era? ¿Quién, entonces, es esa persona? Para responder esta pregunta, primero tenemos que tomar un desvío a las etapas más tempranas de nuestra niñez, cuando fuimos inicialmente moldeados, comenzando con nuestra primera probada del amor.

Una de las contribuciones más originales para nuestras nociones acerca del amor está contenida en un escrito temprano, «Tres Ensayos Sobre Teoría Sexual» (1905): «*El hallazgo de un objeto es de hecho el reencuentro del mismo*» (p.222). Esta afirmación es quizás la más profunda contribución a nuestro entendimiento del amor. La primera experiencia de amor del niño es con el pecho de la madre, o un equivalente, la más dichosa experiencia que uno pueda imaginar. Es también el prototipo de todas nuestras subsecuentes experiencias amorosas. Que no tengamos recuerdo de esta experiencia no importa en lo más mínimo, pues está arraigada en cada uno de nosotros. La conexión entre amor y sexo es también explicada por esta tesis, porque mamar no sólo es una fuente de alimentación, sino además una experiencia altamente cargada sexualmente a la vez -de hecho nuestra primerísima. Sé que algunos de ustedes van a encontrar ridícula esta afirmación. Ténganme paciencia.

A pesar de que nuestro amor por la madre y la experiencia sexual que gozamos con ella comienza inmediatamente después de nacer y persiste a lo largo de la infancia, las dos se separan durante la latencia -que comienza alrededor de la edad de seis más o menos. Es ahí donde la porción sexual es reprimida, mientras que su aspecto afectivo sobrevive y permanece consciente. En la adolescencia nuestros deseos sexuales se sueltan de sus amarras originales y son dirigidas a objetos de amor nuevos, no incestuosos. Sin embargo, para que esto suceda el nuevo amor debe *resemblar al antiguo*, a pesar de que típicamente no nos damos cuenta de las similitudes. Más aún, una segunda condición debe ser satisfecha para que este nuevo amor florezca. Nuestros sentimientos por la nueva persona no deben despertar la culpa que típicamente asociamos al objeto de amor original. De otro modo nuestra culpa inconsciente nos incitará a reprimir todo sentimiento por esa persona, y no seremos capaces de amarla. De acuerdo a Freud (1905), «Lo que queda de la relación sexual con el primer objeto ayuda a prepararse para la elección de [un nuevo] objeto y así restaurar la felicidad perdida» (p. 222). Esto implica que la experiencia de amor y felicidad están inextricablemente entrelazadas.

Pero ¿cómo se puede esperar que un infante se enamore, cuando el niño experimenta a la madre, no como una persona separada, sino como una parte de sí? Además, ambos, niños y niñas gozan de esta relación primaria con la madre o figura maternalizante ¿Qué hay acerca de sus diferencias de género? ¿Es la misma experiencia para niños o niñas? De hecho, esta experiencia temprana de mamar solamente introduce al niño a un sentido sorprendente de conexión con otra persona. Propiamente hablando, no nos introduce al amor. Freud sin embargo, estaba convencido que *sí* nos introduce al sexo.

Es sólo más tarde, cuando entramos en el período Edípico (desde aproximadamente los tres a los cinco años de edad), que conscientemente nos enamoramos de uno o ambos padres. A diferencia de la experiencia de mamar, que es preverbal, estamos agudamente conscientes de estar enamorándonos con una u otra figura parental. Pero nuevamente, reprimimos esta experiencia más tarde. Freud creía que nacemos bisexuales, así es que durante la fase Edípica alternamos entre ambos padres, amando a uno a la vez que experimentando al otro como rival, y eventualmente quedándonos con uno (Esto se sostiene aún si nuestros padres fuesen gay). A esta altura de nuestra orientación sexual, sea gay o hetero, es fija, aún cuando no lo sepamos en

ese momento. Es usualmente la madre para el niño y el padre para la niña, pero puede muy bien ser lo contrario, como frecuentemente sucede. Cualquiera sea el caso, es el prototipo para la relación que buscamos «reencontrar» en otra persona cuando alcanzamos la madurez sexual, en la pubertad. Mientras que la experiencia temprana de mamada sirve como el prototipo para el placer sexual, y el sentimiento de conexión que engendra, es sólo después durante la fase Edípica que nuestra experiencia del amor se vuelve realmente *personal*. Esto es cuando genuinamente nos enamoramos por vez primera, y el padre u otra relación cercana con quien caemos en el enamoramiento llega a ser el prototipo para cualquiera de quien nos enamoremos en el futuro como adultos. Las dos experiencias -mamar y enamorarse. Se mezclan en una experiencia unitaria de gozo sexual. Esto explica porqué el sexo oral, ya sea besar, fellatio o cunnilingus, son modos en los que típicamente recapitulamos el goce de la etapa oral del desarrollo. El que algunas personas no disfruten del besar o del sexo oral dice algo acerca de sus experiencias de crianza temprana.

Amor Neurótico

Naturalmente, hay mucho en este modelo que puede andar mal, de otro modo no habría neurosis, y, de acuerdo a Freud, tampoco psicopatología. ¿Entonces qué nos dice esta constelación de eventos acerca del amor *neurótico*, y cómo lo distinguimos del amor *feliz*, normal? *Básicamente, el amor maduro es la restauración de la felicidad que fue perdida* en la infancia temprana. Esto explica porqué la gente que se enamora suele tener el sentimiento de que han conocido a esta persona por siempre, a pesar de haberse recién encontrado. Si nuestro apego al objeto parental de amor fuera demasiado fuerte, inhibe la elección de un nuevo objeto. Es como si nadie pudiera tomar su lugar. Por el otro lado, si el apego fuera más suave, resultando en mayor libertad psíquica, el adolescente será capaz de encontrar y enamorarse, de un nuevo objeto de amor. El amor feliz es libre de la ambivalencia o inhibición que asociamos con el conflicto neurótico, conflicto entre el deseo y la culpa. El amor neurótico es personificado por la inhibición que evita que podamos amar a otra persona con toda el alma.

El otro gran descubrimiento de Freud fue su teoría del narcisismo. Este concepto es crucial para entender porqué la gente se enamora, y porqué algunas personas son incapaces de ello, o de sostenerlo. Freud observó que todos los bebés son bendecidos con un estado de omnipotencia, de autosuficiencia. Esta gozosa condición, tan breve como es, eventualmente disminuirá. La teoría del narcisismo implica que comenzamos la vida con dos objetos de amor, no uno: la madre tanto como uno mismo. Para liberarnos para amar a otros tenemos que liberarnos de ambos, del incestuoso tanto como el narcisista. Ya que Freud creía que nacemos bisexuales, también creía que la homosexualidad es una variante en el desarrollo normal. En su famoso ensayo «*Introducción al Narcisismo*» (1914) Freud notó que la identificación juega un rol crucial al enamorarnos. Creía que el bebé, futuro hombrecito gay forma una intensa fijación a la madre (o alguna otra mujer), y que después de dejarla atrás se identificará con esa mujer, tomándose a sí mismo como objeto sexual. Desde esta base busca luego a un joven hombre que se le parezca y al que amaré como su madre lo amó a él. El hombre gay que se enamora, en efecto, se convierte en su madre, y su amante se convierte en su self inicial. Éste tipo de narcisismo secundario era distinguido por Freud del narcisismo primario, que es cuando nos enamoramos de *nosotros mismos*.

El descubrimiento de Freud del amor narcisista, está en torno a sus mayores descubrimientos. Una de sus más importantes características concierne a la naturaleza del *ideal del Yo*, una característica crucial del enamoramiento. En la primera etapa del desarrollo narcisista nos enamoramos de nosotros mismos. En la segunda etapa éste amor es transferido al ideal del Yo.

La persona que aspiramos ser.

Tradicionalmente, contrastamos el amor propio, el recibir amor, con amar activamente a otra persona, pero Freud introduce una tercera opción: amor narcisista. Con esta alternativa, me enamoro de una persona *modelada por mi amor por mí mismo*. Hay una tensión inevitable entre el amor que obtengo de otros, que es narcisista, y el amor que doy, que es desde la entrega. Freud creía que si yo amara demasiado a la otra persona, agotaría mi narcisismo, lo que me haría sentir indigno de ser amado. Aquellos con pobre autoestima serán devastados si la relación amorosa fuese a terminar, a la vez que la persona segura de sí sobrevivirá para amar nuevamente una vez que su narcisismo sea restablecido.

Esto significa que enamorarse puede empobrecer al self a tal punto que nos sentimos diezmados. En algunos casos la autoestima del amante es restaurada al vivir un amor recíproco, pero en otros casos el objeto del amor consume al sí mismo, en detrimento del mismo. Más aún, hay una inevitable tensión entre el sí mismo y el ideal del Yo. Estamos siempre intentando puentear la brecha entre ellos, porque a más cerca estén, es decir, mientras más me acerco a la persona que quiero ser, más feliz seré. Mientras más alejados, más miserable. Si están muy alejados puede resultar en psicosis, cuando parecemos ser dos personas diferentes. La tensión entre ellos puede ser beneficiosa o perjudicial. Cuando es beneficiosa el ideal del Yo orienta al sí mismo hacia mayores logros y es la fuente de la ambición. Si es excesivo puede totalizar la propia existencia, como en el caso de los trabajajólicos, o una vida dedicada exclusivamente a una religión o causa política. La persona no será nunca feliz, porque siempre se sentirá indigna de ser amada. En el fondo, se odian a sí mismos.

Ahora, para la parte crucial de nuestra discusión: ¿Qué pasa realmente cuando nos enamoramos? Cuando nos enamoramos nuestro ideal del Yo es proyectado en la otra persona, del mismo modo en el que el niño idealizaba a uno de los padres previo a la formación del ideal del Yo. Esto significa que el amante regresa a aquél periodo en la infancia en el que su idealización parental era más intensa. Cuando el ideal del Yo es proyectado sobre esta persona la tensión entre el sí mismo y el ideal del Yo es eliminada, el mismo proceso que sobreviene en un estado maníaco. Cuando el amor es recíproco, no hay mejor experiencia posible. Así es como se siente estar locamente enamorado de otra persona. Ahora estamos a merced de esa persona, y nuestro juicio está singularmente comprometido. Es como si el Yo fuera amado por el ideal del Yo, aún cuando esta parte de la experiencia es inconsciente. *Sólo el sentimiento de dicha alcanza la consciencia, y esto es lo más feliz que un ser humano puede llegar a ser, y el prototipo de cómo concebimos la felicidad.*

Ahora podemos comenzar a entender porqué no es tan fácil distinguir entre lo que se siente al enamorarse y cuando hemos sucumbido a un episodio maníaco. En ambos casos el ideal del Yo emerge, y experimenta intenso placer. El juicio es abandonado, y la súbita transformación sirve como el inicio de una nueva relación o la entrada a un episodio psicótico. Fenomenológicamente, es virtualmente imposible distinguirlos. Cualquiera que se enamora y se entrega a otra persona ha perdido sus sentidos. No hay nada racional en esta experiencia, que es también lo más destacable en cuanto a enamorarse: *El respiro que nos da de la preocupación obsesiva e implacable estrategia que las ansiedades de nuestra existencia cotidiana no impone.*

Ahora que tenemos una idea de la complejidad involucrada en el enamorarse, podemos comenzar a apreciar que no es tan fácil saber de quién nos estamos enamorando, ni menos quien soy! Después de todo ¿no vamos a terapia para descubrir quienes somos? Si ni siquiera

nos conocemos a nosotros mismos ¿cómo podemos presumir de conocer a los demás? Si el amor compromete nuestro juicio, compromete igualmente nuestra sanidad, la sanidad descansa en nuestro juicio, más que en ninguna otra cosa. *El amor, entonces, es un tipo de locura* ¿Pero de qué tipo de locura se trata? ¿Es una locura buena? ¿mala? ¿ambas? Para responder esta pregunta, necesitamos mirar más de cerca lo que queremos decir por amor, y los diferentes tipos de experiencia que designamos como «amor». Hasta el momento sólo hemos estado hablando acerca de un tipo de amor: erótico, o amor sexual ¿Qué hay acerca de esos modos de amar que no son específicamente eróticos?

Caritas

En el idioma Inglés, tenemos sólo una palabra para amor, pero los Griegos tenían varias, voy a tomar sólo tres: amor erótico, amor de amistad -que los Griegos llamaban *philia*- y el tipo de amor más generoso posible, amor por simpatía, lo que los Griegos llamaron *agapé*, pero es más familiar en su forma latinizada, *Caritas*, literalmente significando caridad. Quiero enfocarme primariamente en la diferencia entre *eros* y *caritas*, los dos tipos de amor que aseguran felicidad genuina y perdurable.

Los Griegos veían a *eros* como el amor más común, y el más disponible en lo inmediato. Tal como acabamos de ver, es esencialmente narcisista. Incluso cuando amamos a otros eróticamente, estamos de hecho amando una imagen proyectada de nosotros mismos, que está mezclada con las memorias tempranas de nuestros padres y madres y otras personas de nuestro entorno. Esto puede explicar porqué es la forma de amor que los Griegos asociaban con la locura. Sin embargo, la locura inducida eróticamente puede ser una buena locura, divinamente determinada, o la mala forma, la variedad demoníaca. «Nuestras mayores bendiciones» dice Sócrates en el Fedro, «ven a nosotros por medio de la locura, siempre y cuando la locura sea dada como un don divino» (citado en Dodds, 1951, p. 64) Incluso antes de Sócrates la literatura estaba repleta de referencias al lado oscuro de *eros*, un *daemon* que es capaz de salvajismo, injusticia, ebriedad, incluso locura. Después de todo, una de las principales características de *eros* es poseer y hechizar a aquellos mortales que destruirá, aquellos que llegaron al lado equivocado de Afrodita. Como sabemos, esa peculiar forma de locura de la que los asesinos seriales caen presos es siempre sexual en su naturaleza. Matan aquello que aman -y aman matar.

Y sin embargo, *eros* es también capaz de darnos goce y asombro. Sea el buen, saludable tipo de locura o su opuesto, el amor erótico es de cualquier manera limitado. Esto es debido a su naturaleza. *Eros* está hambriento e insaciable, que es el porqué busca proximidad y desea estar con el *partenaire* amoroso de todas las formas y en todo momento. *Es posesivo*. Es un amor enraizado en el deseo, así *eros* desea al otro, desea tanto recibir amor y dar amor y regocijarse en la energía que desata. A diferencia de *caritas*, *eros* no puede ver al otro, porque «el misterio» es su principal vehículo y la razón por la que nos hace perder el juicio. Si yo solamente fuera capaz de amor erótico mi vida estaría profundamente constreñida, y no encontraría nunca felicidad genuina, no importando cuántas veces me enamorara de múltiples personas.

Philia, o amor amistoso, no está cargado eróticamente. Es representado por las amistades que disfrutamos, por las cuales no sentimos carga sexual o urgencia. De hecho, los amigos, en su mayor parte, nos ofrecen respiro de la turbulencia e incerteza que ocasionan las relaciones sexuales. Ésta es la razón del porqué sexo y terapia no se mezclan. Si no lo hemos hecho aún, aprendemos de nuestros terapeutas otras formas de amar a una persona que no son tan

poseivas y narcisistas, sino más generosas. Esto es lo que también encarna la amistad. La amistad exitosa se despliega en la *reciprocidad* y no funciona muy bien cuando uno de los amigos quiere acaparar toda la atención. Si, todos tenemos nuestra cuota de amigos narcisistas, ya que los narcisistas son usualmente atractivos, y puede que para otros nosotros seamos los narcisistas, pero aquellos amigos a quienes más amamos son aquellos que nos dan tanto como toman. Es por esto que la amistad, o *philia*, es un paso importante hacia el más generoso tipo de amor que hay, *caritas*, o como lo prefiero llamar amor por simpatía, enraizado en una infrecuente capacidad para la compasión.

Cuando la psicoterapia es exitosa, nos enseña algo acerca de la amistad, ya que nuestro terapeuta llega a ser nuestro mejor amigo, la persona en la que podemos confiar sin temor a ser juzgado o condenado. Es una persona que podemos confiar no usará nada que le digamos, contra nosotros. De hecho, esto es lo que más valoramos en la amistad, el sentido de confianza y fidelidad que engendra. El matrimonio moderno es esencialmente la integración del amor erótico y la amistad. Los matrimonios originalmente estaban enraizados en fusión legal, contratos dictaminados religiosamente que eran obligatorios. No estaban enraizados en el amor romántico en el modo en el que lo están hoy. Actualmente esperamos que la relación sirva a ambas personas igual y recíprocamente, no meramente en forma contractual. Si esas expectativas no son satisfechas, el contrato usualmente se rompe. El amor erótico está enraizado en la pasión, no en la reciprocidad, y una vez que la pasión declina, si la reciprocidad no está ahí, una de las dos partes encontrará inaceptable el arreglo. *Caritas* es aún más impersonal, más generoso, y menos moralizante en nuestra mirada hacia aquellos que amamos. No cualquiera es capaz de accederlo en forma consistente. Es la única forma de amor que nos ayuda a conocer a la otra persona *tal como es*, no lo que proyectamos en ellos. Mientras la amistad aún contiene un elemento de eros -un puente, como si fuera, entre eros y *caritas*- *caritas* es ambos benevolente y desinteresado. En las relaciones que engendra *caritas*, busco más que proximidad y afecto: espero saber quién es esta persona en toda su profundidad y complejidad. Y mientras más conozco, más valoro. Así es como trabaja el amor: *aceptación total*. De acuerdo a Tomás de Aquino, el teólogo del siglo trece, *caritas* consiste en conocer al otro tal como esa persona es, en su *mismidad*. Esto involucra un dejar ser, y soltar, el opuesto a desear o transgredir. Sin una capacidad para *caritas*, seríamos incapaces de *simpatizar*: la habilidad de conocer y dar espacio al ser más interior del otro. Estar con alguien en simpatía significa literalmente estar con la experiencia de esa persona, estados del sentir, y sufrimiento, sin juzgarlos. Sin *caritas*, sería difícil ser un terapeuta. Es por esto que asociamos *caritas* con los más generosos elementos del amor, incluyendo una capacidad para la generosidad, devoción, conmiseración, perdón, confianza y piedad. Ninguna de estas cualidades está cargada eróticamente, per se.

Sin embargo, cuando nos enamoramos, nos enamoramos eróticamente. Como hemos visto, esto está basado casi enteramente en lo que proyectamos en la otra persona. Esto viene de la casualidad. No tenemos modo de saber conscientemente qué vamos a proyectar, y no podemos controlarlo. Puede ser una sonrisa, una inflexión de la voz, una mirada en los ojos u otra característica idiosincrática facial o conductual que nos sucede asociar con alguien que adoramos cuando niños, sea nuestra madre, padre, hermana, hermano, cuidadora, enfermera, amigo de la familia, lo que quieras. Lo que todos tienen en común es que los amamos en nuestra infancia y algunos años más. Si hay alguna ecuación aquí, es que a más temprano el amor, más poderosamente se instalará en nuestro inconsciente. Sin embargo, a través del tiempo, estas proyecciones no son suficientes para sostener una relación, ya que la persona que comenzamos a conocer en su *mismidad* subrepticamente reemplaza a la persona de la que nos enamoramos. Si disfrutamos una capacidad de *caritas* cuando comenzamos esta relación. somos también

capaces de enamorarnos de quien esta persona genuinamente es, y comenzar a amar a esta persona incluso más profundamente que aquella de la que inicialmente nos enamoramos. En este caso las formas eróticas y cargadas de simpatía sobrevivientes como modos de amar se entremezclan, y persisten después de que la embriagadora intensidad de la edición erótica disminuye, como sucederá inevitablemente.

Pero ¿qué sucede si guardas una relación empobrecida con caritas porque eres aún demasiado neurótico, ambivalente, o narcisista para entregarte a otra persona? Puede que seas incapaz de enamorarte, porque estás aún furioso con esa figura parental a la que aún te agarras, una figura que nadie puede reemplazar porque aún estás enamorado de él, o ella, y furioso con ellos. Proyectas todo aquello en la persona de la que te has enamorado ostensiblemente, pero el resentimiento que guardas se filtra y vacía tus proyecciones de toda la bondad que momentáneamente disfrutaron. En tanto esas proyecciones caen, comienzas a sentir las mismas decepciones que guardas hacia ese objeto original de amor. Comienzas a hacer demandas de que tu amante cambie ésto o aquello en ellos, pero no es a tu compañero a quién intentas cambiar, sino los fantasmas de tus relaciones pasadas. Naturalmente, aquellas exigencias se mostrarán infructuosas. Somos quienes somos, y no podemos cambiar eso. Es por esto que te puedes enamorar de una persona que ni siquiera te agrada. De hecho, puedes incluso despreciar a esta persona, y no querer otra cosa que castigarla y burlarte de ella, por todo el dolor que insistes te causa. Sin embargo, incluso esto es improbable que te detenga si estás enamorado de esa persona. Mi amor por otro no depende de que sea recíproco. Si lo fuera, no habría tragedia.

El Narcisista

Sin caritas, el amor no puede perdurar, no importa cuán fuerte sea la componente erótica ¿Entonces porqué algunas personas no pueden enamorarse? ¿O cuando lo hacen, sostenerlo? Esto, después de todo es el problema más crónico que trae a la gente a psicoterapia. Estamos hablando de personas que son sólo parcialmente capaces de amar a otros comprensivamente ¿Qué los retiene? A mí me parece que el culpable es su narcisismo. Estas almas desafortunadas se aman a sí mismas en forma ambivalente, y esto significa que pueden sólo amar a otros en la misma forma ambivalente. Son capaces de dar, pero están más preocupados de tomar. Freud creía que amar al modo no narcisista es experimentado por algunos como merma en sus esencias, y no pueden entregarse. Se dicen a sí mismos que cuando obtengan suficiente amor de los otros, entonces serán recíprocos. Pero nunca obtienen lo suficiente para llenar ese vacío, porque no hay nada que «llenar». Somos apertura en nuestra esencia. Somos involucramiento en estado puro. No hay interior. Nos toma un tiempo aprender esto. Mientras tanto, asumimos que la cosa faltante en nuestras vidas es que no hemos sido amados lo suficiente. Simplemente necesitamos más. Podemos dedicarnos a ser amables, atractivos, carismáticos, para procurarnos todo el amor que podamos obtener de nuestros amigos, familiares, incluso perfectos extraños. Tenemos poco para dar porque estamos tratando de compensar todas las cosas que no obtuvimos en nuestras aproblemadas historias.

Narcisismo es un término muy abusado y sin duda confuso, porque contiene elementos tanto saludables como malsanos. Pero vale la pena lidiar con estas complejidades, porque somos todos narcisistas, en ambos sentidos del término. La adolescencia fue un tiempo profundamente narcisista para nosotros, y en su mayor parte, estamos atascados en ello ¿Qué se requiere para llegar a ser menos narcisista y más amoroso, menos necesitado y más generoso? La característica más intratable del propio narcisismo es la propia *susceptibilidad*: La proverbial herida narcisista. Todos sufrimos de heridas narcisistas como algo natural. Sucede cada día de

todas las maneras posibles. Es inevitable. Pero la persona que etiquetamos como «narcisista» es especialmente delgada de piel. No se necesita mucho para frotarlos del modo equivocado. Y si se sienten despreciados, lo sienten como una injusticia que debe ser corregida. Nuestro actual presidente es un ejemplo perfecto de éste tipo de carácter, admitamos que es un ejemplo extremo. La mayoría de nosotros somos de dos mentes en lo que toca a nuestro narcisismo. Somos capaces de amar, pero no consistentemente. Podemos ser generosos, pero también castigadores y paranoicos y leer todo tipo de motivos en las razones que nos sentimos decepcionados de los demás. Paranoia y narcisismo con compañeros de cama. Y sabemos que la paranoia es, de nuestra psicopatología, la característica más resistente al insight y a la reflexión. Los celos son también un problema. De hecho, Freud situó los celos que experimentamos en la etapa Edípica como la fuente de psicopatología, especialmente nuestro narcisismo ¿Puede el narcisista encontrar felicidad? En una palabra, no. Esto es porque la felicidad nunca viene de lo que podemos obtener, de la abundancia y la seguridad que estamos tan convencidos son accesibles. No es así. La felicidad sólo viene de lo que podemos dar, de nuestra capacidad de amar, en la forma de caritas, no de ser amado -sin importar cuán reconfortante dicha experiencia pueda ser. Caritas es una forma inherentemente desinteresada de amar, que Budistas y Cristianos por igual han siempre sabido es el único camino verdadero a la ecuanimidad que buscamos. Esto no tiene nada que ver con ética o moralidad. Puedes empeñarte en comportarte éticamente, seguir las reglas, pero eso no es amor. Puedes ser generoso desde la culpa por todos los crímenes cometidos al servicio de tu éxito, pero esto jamás salvará tu consciencia ni te hará feliz. La felicidad que buscamos se deriva de amar, amar la vida en la que vivimos, las cosas que hemos disfrutado, las amistades a las que nos dedicamos, el trabajo que encontramos reconfortante, pero más que nada, la gente que adoramos. No hay nada en la vida más gratificante que las relaciones que llamamos amigos, amantes, hijos, colegas, la gente en nuestras vidas con las que elegimos compartir intimidad.

Conclusión

¿Entonces dónde nos deja esto? Si el amor perdurable se basa en nuestra capacidad para caritas, entonces no es una cuestión de simplemente encontrar a la persona correcta con la que estar. El amor erótico requiere la casualidad de encontrar a alguien que gatilla ese reconocimiento de éste o aquél rasgo que asociamos inconscientemente con un objeto de amor temprano. Obviamente, la suerte tiene un lugar en esto. Es un asunto de oportunidad, por ejemplo, que nosotros dos nos encontremos, y que nuestras proyecciones se muestren compatibles. Pero una vez que sucede, nada saldrá de esta unión sin una fortalecida capacidad para lo desinteresado, el opuesto polar al interés erótico, narcisista.

¿Cómo podemos desarrollar esta capacidad si aún no lo hemos hecho? ¿la respuesta? A través del trabajo interior: psicoterapia, psicoanálisis, o cualquier modo de terapia en el que confíes. Esto puede tomar un largo tiempo. Algunos de nosotros podemos perseguir prácticas espirituales, y otros mantendrán formas poco comunes del compromiso terapéutico. Si somos afortunados y determinados, cualquiera de nosotros puede alcanzar esta meta. Todo lo que requiere es sobreponerse a la autoabsorción a la que hemos estado dedicados la vida entera. Esto requiere coraje, lo que sin duda alguna sabes, significa apertura de corazón ¿Cómo abres tu corazón, cuando ha estado cerrado por tanto tiempo? Eso es algo que cada uno de nosotros debe preguntarse.

Julio 15, 2017.

References

- Dodds, E. R. (1951) *The Greeks and the irrational*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Freud, S. 1953-1973. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. 24 volumes. Edited and translated by J. Strachey. London: Hogarth Press. (Referred to in subsequent references as Standard Edition.)
- Freud, S. (1905) *Three Essays on Sexuality*. Standard Edition, 7:125-243. London: Hogarth Press, 1953.
- Freud, S. (1914) *On narcissism: An introduction*. Standard Edition, 14:67-102. London: Hogarth Press, 1957.
- Malcolm, J. (1981) *Psychoanalysis: The impossible profession*. New York: Alfred A. Knopf.
- Nussbaum, M. (1986) *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Santas, G. (1988) *Plato and Freud: Two theories of love*. London and New York: Basil Blackwell.
- Thompson, M. Guy (2016) *On sympathy: The role of love in the therapeutic encounter*. Public Lecture presentation, Windhorse Foundation, Boulder, Colorado, September 29, 2016.
- Thompson, M. Guy (2016) *The death of desire: An existential study in sanity and madness*. London and New York: Routledge.