



## CUANDO EL AMOR ES DETONANTE DEL SUFRIMIENTO HUMANO: UNA MIRADA A PARTIR DE LA PRÁCTICA CLÍNICA

**María Consuelo Ruiz Pérez**  
Estudiante del Programa de Psicología  
Funlam

El fenómeno del amor ha sido estudiado por diversas personas: poetas, filósofos, teólogos, líderes espirituales, psicólogos, sociólogos, antropólogos, entre otros. Algunos, de forma más racional y, otros, de forma más emocional. Sin embargo creo que aún quedan varios asuntos por abordarse alrededor de este tema.

Podría atreverme a decir que gran parte de los motivos de consulta psicológica clínica, explícitos o implícitos, están atravesados por el amor. Esta afirmación surge de mi experiencia en la práctica clínica de la que no quiero salir sin cuestionarme qué es lo que, principalmente, le genera sufrimiento al ser humano. Si bien, durante mi formación universitaria se me ha insistido en el fundamento académico y científico de lo que estudio, creo que, además, es indispensable, a la hora de ser buenos profesionales, recordar que los pacientes son también una fuente importante de información, de la cual también se puede aprender, de la que han surgido grandes teorías psicológicas y que, en últimas, son ellos la razón de ser del ejercicio clínico.

Para argumentar por qué creo que el amor puede ser detonante del sufrimiento humano, a continuación quiero compartir algunas definiciones que

han llamado mi atención y cómo éstas concepciones terminan generando malestar en los consultantes:

En primer lugar, quiero resaltar lo que la biblia plantea en 1 Corintios 13:4-7:

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta (NVI).

En segundo lugar, la que se encuentra en la recreación literaria de Baldo (s.f.) inspirada en la obra “El Principito” de de Saint-Exupéry (1991):

Amar es desear lo mejor para el otro, aún cuando tenga motivaciones muy distintas. Amar es permitir que seas feliz, aún cuando tu camino sea diferente al mío. Es un sentimiento desinteresado que nace en un donarse, es darse por completo desde el corazón. Por esto, el amor nunca será causa de sufrimiento. Cuando una persona dice que ha sufrido por amor, en realidad ha sufrido por querer, no por amar. Se sufre por apegos. Si realmente se ama, no puede sufrir, pues nada ha esperado del otro (s.p.).

Estas son definiciones bellas al oído, que hablan de un ideal de amor con el que muchos hemos soñado y con el que hemos construido fascinantes fantasías. No obstante, me pregunto: ¿Cuántos hemos podido encontrar realmente un amor como estos? Creería que solo en los cuentos de hadas se han podido reportar. No quiero decir con esto que no crea en el amor, al contrario, pienso que es el clímax de nuestra vida. Nos permite vibrar, gozar, desear, sentirnos vivos, entre otros. Los mejores momentos de nuestra vida quizá han sido cuando hemos estado atravesados por el amor. Sin embargo, no desconozco también que el amor puede generar sufrimiento, frustración, rabia y, en algunos momentos, deseos de morir por su causa.

De otra parte, quiero rescatar otras definiciones propuestas en el marco de las ciencias sociales y humanas. Rubí (1970) citado por Carrasco (2008) plantea que “el amor es una actitud que posee una persona hacia otra en

particular, involucrando predisposiciones a pensar, sentir y comportarse para con esa persona que incluye sentimientos de atracción física, dependencia, congenialidad, respeto y altruismo, entre otras” (p.29). Por su parte, Villamizar (2009) describe el amor como una emoción que se expresa a través de cogniciones y comportamientos hacia el objeto amado.

Corona y Rodríguez (2000) señalan que la persona enamorado esta dispuesta a volverse loca, a negar su individualidad, a hacerse uno con el ser amado. Encuentran que en el amor hay un juego entre la plenitud y la muerte. Sin embargo, llaman la atención al hecho de que pareciera que a los seres humanos no nos importa correr con el riesgo de morir en el intento de buscar el amor, así, después de varios intentos frustrados con grandes componentes de sufrimiento, estemos dispuestos a volverlo a intentar. Al respecto, Carrasco (2008) dice que cuando se está enamorado, se piensa como complacer al otro con el fin de prolongar esta experiencia pero a la vez se generan cuestionamientos si ese amor es, en realidad, merecido expresándose con confusión, celos, enojo, frustración, angustia, melancolía, entre otros. Pareciera ser que las personas tenemos diferentes formas de amar y percibirlo de tal forma que, nos pasamos parte de nuestra vida buscando vivirlo. No obstante, al encontrar algo parecido nos creemos indignos de tenerlo.

En una mirada contemporánea, Bauman (2012) advierte que “Amar significa abrirle la puerta a ese destino, a la más sublime de las condiciones humanas en la que el miedo se funde con el gozo en una aleación indisoluble, cuyos elementos ya no pueden separarse” (p.21). Según este autor las promesas de algunos profesionales de aprender el arte de amar es engañosa pero inspiradora y algunos quizá caen en esta trampa buscando amar en el otro su ideal de persona que tal vez, no existe.

La gran mayoría de las personas que he atendido en consulta relatan cosas como: “no sentirse amados”, “sentirse solos”, “tener miedo a estar solos”, “tener muchas relaciones que no perduran en el tiempo”, entre otras. Pareciera que las expectativas que tienen son muy altas lo cual hace que las relaciones que están atravesadas por el amor tengan un gran componente de sufrimiento y frustración.

Bauman (2012) describe el amor de nuestros tiempos como efímero, frágil y escurridizo. En esta sociedad de consumo se buscan productos de uso inmediato que generen una satisfacción instantánea. Lo anterior, favorece episodios amorosos intensos y breves donde el otro es un objeto de consumo para satisfacer una necesidad y un deseo del consumidor. Esto podría ayudar a entender, en parte, por qué en la clínica psicológica las personas se quejan de sentirse solas y de no encontrarle sentido a sus vidas.

Según Maturana (s.f.) citado por de la Fuente (1997), propone que los seres humanos se reconozcan como “seres amorosos” aceptando al otro en su totalidad, es decir, en cuerpo y alma. Este autor cree, que a partir de la aceptación del otro en la diferencia, con respeto mutuo del ser, se retorna el sentido de la vida y al hacer. La propuesta que plantea este autor suena hermosa. Sin embargo, me cuestiono qué tan probable puede ser que los seres humanos amemos de esta forma. Seguramente si lo lográramos seríamos felices y el sufrimiento desaparecería y, junto con ello, la consulta psicológica. En terapia sería como darle la siguiente receta al paciente: “accepte al otro tal y como es y usted parará de sufrir”. Creo que el asunto es más complejo que aceptar al otro tal y como es.

En esa búsqueda de lo que es el amor y su relación con los motivos de consulta en la atención clínica, no he encontrado una teoría que me pueda explicar suficientemente lo que para mí es tan profundo y que, quizás, no sea posible abordar de forma tan racional. Lo más cercano que he encontrado al papel que tiene el amor en el sufrimiento humano, es la visión que ofrece la psicología cognitiva posracionalista tomando como punto de partida la teoría del apego y los vínculos afectivos de Bowlby (citados por Carranza, 2009) y de otros autores como Crittenden (2002).

Según Calatayud (2009), numerosos investigadores plantean que las personas desde que nacen necesitan vincularse afectivamente con las otras personas que los rodean. Al parecer esto es instintivo. Autores como Rousseau (s.f., citado por Calatayud, 2009) plantean que el hombre es un ser social por naturaleza. Según lo anterior, las personas siempre estarán buscando vincularse y, probablemente, cuando no se tiene éxito en esta búsqueda aparece el sufrimiento.

Es así como Guidano (1999) bebe de las teorías de Bowlby, Crittenden (2002) y otros autores para fundamentar la Psicología posracionalista que he venido estudiando últimamente y en la que, como mencioné anteriormente, he encontrado posibilidades de entender el papel que juega el amor en la terapia psicológica.

Este autor señala que el apego es un proceso autoreferencial que permite construir un sentido de sí-mismo consiente, estable y continuo en el tiempo. Según Arbelaez (2000), para Guidano el sí-mismo es el núcleo central de la persona humana que permite percibir la realidad en que vivimos desde nuestro orden perceptivo. En otras palabras, la experiencia humana de cada persona se gesta en la experiencia de vivir. Así, el sí-mismo es un suceder continuo que se origina de la experiencia personal a partir de la explicación o interpretación que damos de ésta. La consolidación del sí-mismo se logra por medio de la intersubjetividad (relación con los otros en la cual se logra la autoconciencia, es decir, conciencia de otros construida a través del diálogo). Para Guidano (1999) es la materia prima para poder comprender la coherencia interna del ser humano y cómo esta se ha desarrollado durante toda su vida. Lo anterior permite identificar situaciones en las que se desequilibran las personas ocasionando un malestar que es por lo que, generalmente, consultan las personas.

En esta corriente, se cree que el niño se construye como persona a través de la actitud de los padres, por la forma como se relacionan con él y expresan sus emociones hacia él (aproximadamente hacia los dos años y medio que es la edad en la que se observan las organizaciones centrales de apego en el individuo). De esta manera, los tipos de apego se clasifican bajo las siguientes categorías: seguro, evitante y ambivalente. Por tanto, conocer los patrones de apego será de gran utilidad para identificar las organizaciones de significado personal (OSP) de cada individuo, entender cómo construye la realidad y de qué manera se ha salido de su coherencia interna. Todo ello permitirá que en la terapia se tengan los insumos necesarios para ayudar a los pacientes a resignificar las emociones que se han quedado atascadas y que han ido generando síntomas.

Para Guidano, según Aronsohn (2001), los trastornos psicopatológicos tienen su origen en los problemas afectivos. Por tanto, las perturbaciones emocionales más fuertes de cada persona se evidencian durante el trascurso de las relaciones afectivas significativas. Para él, buscamos siempre ser correspondidos por la otra persona de forma absoluta y, rara vez, encontramos que este absolutismo se cumpla.

Uno de los principales problemas que reportan los pacientes en consulta es comprender si la relación que tienen es significativa o no ya que, en algunos momentos, creen que sí lo es y, en otros, creen que no. Esto genera muchas patologías y cuadros clínicos importantes.

Aronsohn (2001) menciona que, para la psicología posracionalista, la calidad del amor y la falta de amor son protagonistas de dichas patologías y son los elementos constitutivos para la construcción del sí mismo que permiten tolerar el sufrimiento que genera el amor. La psicología posracional propone, para explicar la experiencia del ser humano, las OSP, es decir, la forma de procesar el conocimiento de cada persona que son, en últimas, organizaciones del sí-mismo (Arbelaez, 2000). Estas pueden ser: depresiva, fóbica, dápica y obsesiva. Para él, las personas de OSP depresiva, por ejemplo, necesitan en la madurez generar una imagen de sí mismos de ser alguien que puede prescindir del amor de otro sin mayor perturbación. La imagen de sí mismo que el sujeto ha construido en su historia personal le permite al depresivo manejar la sensación de tristeza y rabia que emergen como respuesta a una condición de rechazo y desamor que ha caracterizado su vida emocional durante el desarrollo. Es decir, el depresivo evitará relacionarse afectivamente para no experimentar la sensación de pérdida. De igual forma, si no se vincula afectivamente su experiencia de soledad le genera un gran sufrimiento.

Las personas de OSP fóbica necesitan en la madurez generar una imagen sí mismos centrada sobre el control, intentando un equilibrio entre protección y constricción. Esta imagen de sí mismo les permite manejar la sensación de necesidad de protección Vs. necesidad de libertad, curiosidad exploratoria Vs. miedo frente al peligro. Es decir, los de esta OSP encuentran un equilibrio cuando en su relación afectiva tienen el control, pueden acercarse cuando sienten la necesidad de protección y alejarse cuando necesitan sentirse libres.

Aquellos con OSP dápica tienen un sí mismo vacilante que necesita ser definido por sus figuras significativas y obtener su aprobación. En el amor cuando corresponde cien por ciento a las expectativas de su significativo se siente un poco mejor y al instante siente su sí mismo aplastado, porque no siente que exista por sí mismo.

Por último, los que tienen una OSP obsesiva se caracterizan por un sentido de sí mismo ambivalente, por las polaridades que tiene de ser todo bueno o todo malo, con una constante búsqueda de certeza y evitación a la duda. Sus parejas tienen que darles siempre confirmación de que posee la certeza, esta confirmación debe ser desde lo intelectual ya que lo emocional no es tan significativo para ellos.

Según lo anterior, cada sujeto a partir de la organización de su significado personal tiene una forma diferente de vivenciar las experiencias de amor y, por tanto, sufrir de forma diferente por estas experiencias y significados que construye alrededor de estas. La psicoterapia posracional busca que el paciente pueda reformular su problema y realidad en términos de su propio estilo de funcionamiento teniendo claro que cada persona construye su propia realidad.

El pensar que cada sujeto construye su realidad creo que puede ser una esperanza para que, a través de la psicoterapia, se le pueda acompañar en medio de sus sufrimientos a resignificar y autoorganizar sus experiencias para así, construir una nueva realidad con la que se sienta más tranquilas ya que, cada persona es protagonista de su historia de vida y tienen la posibilidad de asumir sus propias experiencias de una forma diferente.

## REFERENCIAS

- Arbelaez, E.L. (2000). *La osadía de ser persona*. Medellín: Universidad de San Buenaventura.
- Aronsohn, S. (2001). *Vittorio Guidano en Chile*. Texto producido publicado por la Universidad Academia de Humanismo Cristiano y la Sociedad Chilena de Terapia Posracionalista. Recuperado de: <http://www.posracionalismo.cl/imagenes/vguidano.pdf>

- Baldo, V. (s.f.). *El Principito, querer y amar...* Recuperado de: <http://davidhuerta.typepad.com/blog/2013/12/el-principito-querer-y-amar.html>
- Bauman, Z. (2012). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: Fondo de Cultura Económica de Argentina, S.A.
- Calatayud, M.P. (2009). *Las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital: cambios generacionales*. Tesis doctoral. Valencia: Universitat de València.
- Carranza, P.E. (2009). Investigación sobre el estilo de apego en niños preescolares pertenecientes a familias multiproblemáticas. *Subjetividad y Procesos cognitivos*, 13, 45-54.
- Carrasco, E & Sánchez, R. (2008). Las Facetas de la Felicidad y el Amor: el Pensamiento, el Afecto y la Conducta. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 28-35.
- Corona, S & Rodríguez, Z. (2000). El amor como vínculo social, discurso e historia: aproximaciones bibliográficas. *Espiral*, 6(17), 49-70.
- Crittenden, P. (2002). *Nuevas implicaciones clínicas de la teoría del apego*. Valencia: Promolibro.de
- Saint-Exupéry, A. (1991). *El Principito*. Venezuela: Torino.
- Guidano, V. F. (1999). *El Modelo Cognitivo Posraconalista hacia una reconceptualización teórica y clínica*. Bilbao : Desclée de Brouwerde la FUENTE, J. (1997). El lenguaje desde la biología del amor. *Literatura y lingüística*, (10), 167-190.
- Villamizar, D.J. (2009). *Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo*. Tesis doctoral. Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8971/tesi.pdf?sequence=1>