

Psicología del amor

Camilo Ernesto
Ramírez Garza

Al abordar el Amor, no se trata de reducirlo a una serie de nociones ya dadas que “explicarían” que sucede para que alguien se enamore, como desde hace algunos años se habla de “fisiología del amor” “química amorosa” “aspectos psicológicos del enamoramiento, incluso de un gen especial del amor, etc. como también se habla “del gen de Dios” “gen de la creatividad, etc.

Cuando preguntaban a Freud sobre los vericuetos del amor, no tenía empacho en decir que se preguntara a los poetas, a los artistas. ¿Por qué dar esa respuesta y no ceder a la tentación de desplegar una suerte de maestría explicativa sobre qué es el amor? ¿Será que al explicar se reduce? ¿Será el amor un imposible de explicar, de asir?

Al explicar el amor sucede lo mismo que con los chistes, se le pierde el chiste: aquello que podría producir las risas y carcajadas más intensas, se escurre diluyéndose en explicaciones serias y ordenadas, a la manera de números o incisos clasificatorios. Hay quienes gustan de la poesía pero no de las sesiones explicativas o críticas sobre la misma. Pues ese otro lenguaje que habla sobre el lenguaje de la poesía, se pretende serio y formal, no



La actividad clínica psicoanalítica se centra en el Amor.

juguetero y lleno de figuras como aquello que va tejiendo lo mismo la poesía que los chistes. Por ello al desplazar la

pregunta sobre el Amor hacia los artistas y poetas, Freud estaba asegurando el carácter enigmático del Amor, la

Psicología

imposibilidad de decirlo todo de una buena vez; eso que después Jacques Lacan dijo refiriéndose al carácter inherente del medio-decir de la verdad (Le mi dire de la verité) pues faltan palabras para ello. Lo mismo el Amor, es un imposible de asir.

La actividad clínica psicoanalítica se centra en el Amor. No para explicarlo o reducirlo, sino para tomarlo como motor de su experiencia. Ahí donde otros dicen un montón de tecnicismos des-afectivizados (relaciones de pareja, adicciones, problemas de conducta, trastornos de carácter, conflictos sexuales, problemas académicos, etc.) el psicoanálisis aborda el malestar y sufrimiento desde el Amor (Amor a sí mismo, Amor a otros, Amor a algo, Amor al trabajo etc.) como una posibilidad de sostenerse en la vida a partir de una posición singular de hacer y de vivir.

El milagro del Amor no puede ser descifrado a completud, pues se desvanecería al instante. Es decir, no a la manera del desciframiento del mapa del genoma humano. Pero no por ello abandonamos la posibilidad de decir dos o tres cosas sobre el mismo.

El Amor es un milagro que irrumpe creando un hueco, a partir de una grieta que no termina de abrir y cerrarse a voluntad. No hay palabras suficientes, abandonamos todo intento por buscarlas, se habla con lo que hay, con lo que se dispone. Si en la obra de Freud se menciona a la sexualidad como origen de todos los malestares, no es en tanto sexualidad reducida a las nociones biológicas de libros, sino a la sexualidad como Eros. De ahí que hablar de sexualidad en psicoanálisis es hablar del Amor con todas sus implicaciones y consecuencias. De “eso” que no está dado de nacimiento, pues hemos perdido toda regulación instintiva, y que tiene que devenir en la interacción con la cultura, con la lengua que nos ama: la lengua materna que nos nombra, nos llama y consuela; e inscribe el cuerpo erótico en el simple organismo desarticulado. De ahí que el Amor sea un imposible de asir, completa y directamente, sino por rodeos y rodeos, alusiones y juegos; de perderse jugando para encontrarse. Donde la apuesta de todo Amor podría ser: ¿Se desea seguir jugando?

camilormz@gmail.com

El miedo a sentir miedo

Alberto Villarreal
Hernández

El miedo es parte de nuestra condición humana. Se entienda o no como una conducta aprendida, es una sensación que cuando aparece nos incomoda, pues dependiendo de su intensidad puede llegar desde ser ligera y contradictoriamente agradable (en los niños cuando van a hacer alguna travesura, al ver una película de horror o suspenso, etcétera) hasta ser totalmente paralizante, a grados en los cuales se pierden los criterios del sentido común y se puede incluso poner en riesgo la propia seguridad o la de terceras personas.

De un tiempo acá los niveles de inseguridad han crecido a pesar de los mejores esfuerzos de nuestras autoridades y de la buena voluntad de asociaciones y grupos de la sociedad civil. La ecuación inseguridad-miedo es mas que exacta y contundente.

Sin embargo, como psicoanalista y psicólogo me he dado cuenta en mi

ejercicio profesional de una mayor cantidad de personas que tienen “miedo de tener miedo”. Esto es, son personas que bajo el conocimiento (total o parcial) de las situaciones de inestabilidad en la seguridad (diganse secuestros, robos, desempleo, violencia social de diferente índole, etcétera) desarrollan una actitud preventiva que va mas allá de la mera autoprotección dictada por el sentido común y los aprendizajes familiares-sociales. Su “miedo a tener miedo” les produce una conducta anticipatorio, en la cual prefieren por ejemplo o salir a determinado lugar porque “no vaya a ser que...”, o se abstienen de realizar algún compromiso porque “a lo mejor...”-

El problema es que el que rechacen, no realicen, suspendan o posterguen una actividad, compromiso personal, viaje, inversión, etcétera no les elimina la sensación de miedo. Esta incomodidad regresa en nuevas versiones y lo que comúnmente sucede es que las personas empiezan a ser potencialmente aisladas, reduciendo la naturalidad de sus relaciones, desarrollando prejuicios

sobre múltiples personas, lugares, horarios, etcétera. Tener “miedo a tener miedo” equivale a tener los síntomas de la enfermedad antes de que esta siquiera exista en el organismo.

Evidentemente quienes padecen de estas sensaciones son personas que por diversas situaciones histórico-personales, la mayoría no agradables e incluso traumáticas sienten que su integridad de forma inevitable será trastocada. Esto es, el pensamiento anticipado de que les va a ir mal es altamente poderoso. Muchos de ellos poseen una seria dificultad para sentirse interiormente fuertes, especialmente bajo reales situaciones de peligro, o se han rodeado de forma involuntaria a lo largo de su vida con personas significativas que carecieron de la capacidad para hacerles sentirse suficientemente fuertes ante la adversidad.

Ahora bien, esto de no controlarse puede repetirse en la generación siguiente, de no resolverse la misma integridad está endeble, la posibilidad de que realmente si pase algo es mucho mayor, y la tendencia a una vida muy



La ecuación inseguridad-miedo es mas que exacta y contundente.

triste es altamente probable. Afortunadamente si la persona detecta esto en sí mismos, el asistir con profesionales en la conducta es una buena

oportunidad para erradicar esta incómoda sensación.

El autor es psicoanalista villarrealhernandez@terra.com

Los caminos de la vida, o ¿el camino de la vida?

Elvira Martínez Chávez

Las personas a lo largo de sus vidas recorren un camino, la vida en sí es un camino. A lo largo de ese mismo camino se presentan diversas rutas a elegir. Unas son tentadoras, otras parecen difíciles de pasar. Utilizamos a veces el término incorrecto y decimos “puedo tomar este camino o este otro”, complicándonos mas la existencia pudiendo ser mas sencillo si le llamáramos a las cosas como son.

Una vida, un camino; en el camino varias rutas, brechas, atajos etc. Objetivo, es mas claro y conciso. Una vida con un fin de brechas por donde irnos. ¿Cómo sabemos si tomar un atajo o no? Un escenario que probablemente le suene conocido: Va manejando de pronto se topa con una “Y”, las calles no tienen nombre (no es raro) y ni idea de por donde deba usted continuar. Se detiene por un momento.

Observa como se ve un lado y como se ve el otro. Piensa. Vuelve a observar, vuelve a pensar y en su mente se formula lo siguiente: “Ni idea de por donde continuar...” Y de pronto usted escoge ir por la derecha por que le latió que era mejor por la derecha.

La mente pudiera seguir llegando a miles de conclusiones o constantemente preguntarse ¿Y si me voy por la izquierda? ¿Y si es una privada? ¿Y si por aquí me desvío aún mas lejos? ¿Y si...y si...? Pero, en la realidad, hay que llegar a tomar una decisión, y por lo general tiene que ser rápido.

A veces tenemos la oportunidad de estacionarnos en la orilla y pensar con detenimiento, llamar a alguien y preguntar o bien sacar un mapa. No siempre resulta ser así, y menos ahora con



Una vida, un camino; en el camino varias rutas, brechas, atajos etc.

este ritmo de vida a la “rapidín”. No por nada le dicen así. Bueno, en ese escenario nos hemos encontrado muchas veces a lo largo de la vida. Hay que tomar decisiones que dependiendo de la elección nos puede dar un giro de tremendo.

Nos es difícil pues llega a suceder en ocasiones que las dos situaciones a elegir no son de su agrado, en lo absoluto, de hecho preferiría no estar en esa situación de tener que escoger entre una y otra. Otras ocasiones también resulta difícil pues las dos situaciones o cosas resultan ser favorables, tanto que si por usted fuera tomaría las dos.

Que bonito sería, si fuera así, pero es rarísimo cuando para algo fortuito en lo cual por un motivo externo no tuvimos

que escoger. “Y solo se dieron las cosas”. Pero la mayoría de las veces sí hay que escoger y rápido. Esto precisamente viene a influir en nuestro “camino” o vida pues dependiendo de estas elecciones o atajos todo puede cambiar. Así como nos detenemos en el automóvil para ver si tomamos una dirección u otra, y observamos las opciones, y que a final de cuentas hay que tomar una decisión.

Así como muchas veces le queremos marcar a alguien para saber si íbamos manejando por el camino correcto o bien cual tomar, o bien sacar un mapa para utilizarlo como recurso de apoyo en nuestro camino, así como se presenta a veces la oportunidad de estacionarnos en la orilla, observar, pensar

y elegir el atajo.

Es así como vamos por nuestro camino. Por nuestra vida. A veces como también en otro escenario muy conocido pasa, que los choferes de los automóviles manejan por sus caminos a gran velocidad, sin fijarse si había una señal de alto, sin tener precaución de llevarse de encuentro a un perro, persona u otro automóvil; ocasionando todo un caos por donde transitan sus “caminos de la vida”.

Lo que me gustaría compartir es que hagamos conciencia de como manejamos ese auto, de como recorremos el camino, de si nos tomamos un tiempo de reflexión para tomar decisiones bien pensadas (el tiempo obviamente será marcado por la situación a elegir y la

importancia y trascendencia de la misma).

El chofer atropella perros, nosotros herimos a los demás con nuestras palabras, con nuestras acciones. Vivimos como si tuvieramos prisa, atropellando a todos, sin importar quien era quien estaba enfrente haciendonos una señal (que tal vez era de que se le ponchó la llanta o que traía la puerta abierta o manenajdo sin luces, pero como si sentimos un agradecimiento cuando alguien nos avisa en la calle que algo de esto pasa, pues puede salvar vidas, la propia o las otras).

Pero que pasa cuando alguien nos dice: Oye estas fumando mucho, tomas todos los fines de semana, comes mucha comida chatarra. Lo tomamos mal, nos molesta y decimos: “¡no molestes! ¡¿que te importa?!” ¡¡Pero noo...nunca!!, esas personas solo nos quieren dañar, molestarnos, meterse en lo que no les importa.

Obvio que no, me suena muy parecido como cuando alguien en nuestro camino nos hace una señal de que traemos las lueces apagadas, o bien la llanta sin aire o la ¡puerta abierta! (en serio, conocí a una persona que comenzó a manejar con la puerta abierta y no se daba cuenta) Entonces... Se ha preguntado hacia donde va usted en ese camino, a dónde quiere llegar.

Abundan las personas que no tienen clara esta cuestión tan importante, es normal en algún punto de la vida del ser humano, sin embargo, es importante detenernos a observar, hacer conciencia, elegir, y avanzar. Siempre adelante y sin dañar a los demás. Tener precaución al manejar, tener precaución al andar nuestro camino...la vida.

La autora es psicóloga elvira.martinez@gmail.com 811 183 5924