

# ÍNTIMOS

AMOR EN PAREJA

Ángel Martínez Viejo



TÍTULO: *Íntimos. Amor en pareja.*  
AUTOR: *Ángel Martínez Viejo*©, 2026  
COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*  
DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

1ª EDICIÓN: *mayo 2026*  
ISBN: *979-13-87945-45-9*  
DEPÓSITO LEGAL: *B 12052-2026*

HAKABOOKS  
*08201 Sabadell - Barcelona*  
*+34 680 457 788*  
*www.hakabooks.com*  
*editor@hakabooks.com*  
*Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*  
*Todos los derechos reservados.*

*Noche de verano. Tumbado sobre la hierba, me pregunté: ¿cómo vivir? Una voz (¿la mía?) respondió firme, contundente: “Si no es divertido, no merece la pena”*



# ÍNDICE

Prólogo	11
---------	----

## AMOR, AMOR

1. El amor de pareja en el tiempo	19
2. El amor romántico	23
3. ¿Qué es el amor cuando no es romántico? ¿Qué es una pareja amorosa?	33
4. Enamoramiento inicial	47
5. Vínculo y relación	55
6. Polaridades, anti-yo y baile caracterial en la relación de pareja	61

## PILARES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

7. Lealtades familiares: El papel de la emancipación emocional	73
8. Sexualidad	83
9. Equilibrio	87
10. Comunicación	91
11. Proyecto de pareja	97

## CONFLICTOS Y SOLUCIONES

12. Dificultades habituales en la pareja	105
13. Miedos, celos e inseguridades	119
14. Amor y conflicto	125

15. Acto de reparación: la recuperación de la confianza	129
16. La separación	133

## FINAL: IR POR BUEN CAMINO

Glosario	147
Bibliografía	153

# PRÓLOGO

La idea de este libro surgió por la imposibilidad de desarrollar el amor de pareja en mi anterior publicación (*Emoción y acción, psicología de la vida apasionada*, Editorial HakaBooks), por razones de extensión. El libro también está apoyado en la experiencia, muy amplia, con cientos de parejas que desarrollaron un proceso psicoterapéutico conmigo. Es, en esencia, un relato (resumido y generalizado) de muchas historias de pareja, extrayendo de ellas enseñanzas que tanto ellas como yo compartimos y nos enriquecieron, y que no dudo que serán valiosas para otras relaciones.

Es esa base experiencial la que justifica la poca bibliografía mencionada. He preferido priorizar las vivencias presenciales de las muchas sesiones de pareja y el lenguaje que, más o menos, he utilizado con las personas con las que trabajo. Si hay algo parecido a teorías en el libro, el lector o lectora pueden estar seguros de que esconden muchas experiencias “con nombres y apellidos”. Los planteamientos de este libro son, por tanto, fundamentalmente prácticos, no porque propongan un modelo estandarizado de relación amorosa de pareja, con consejos fáciles y superficiales (estamos en época de simplificaciones), sino porque están basados en el trabajo psicoterapéutico con muchas parejas. Y aunque me mueva entre conceptos, creo que el lector o lectora podrá traducirlos a sus propias experiencias, concretarlos para comprender y guiarse en las relaciones que protagoniza.

Este libro, al estar basado en mis experiencias en el trabajo psicoterapéutico con parejas, expone referencias a la relación de pareja en el mundo occidental, y al hablar del amor en la pareja ha de tenerse en cuenta esa limitación geográfica. La Antropología (y el conocimiento directo del viajero) nos informa de concepciones diferentes del emparejamiento y emociones consecuentes diferentes a las de occidente, en las que no me voy a detener (aunque alguna

menciono brevemente), pero que considero interesantes, además de ayudar por comparación a comprender mejor qué se vive en las parejas occidentales.

Como se verá en el desarrollo del libro, hablo solo de relación de pareja sin distinguir entre relación heterosexual u homosexual. Tiene una explicación muy fácil: las diferencias que he visto entre unas y otras se deben más a las características de sus integrantes que a su condición hetero u homo. Las dinámicas, sus problemas y sus soluciones, contempladas de forma general, son las mismas, y si hay diferencias por dicha condición, no son significativas para los propósitos de este libro. Es cierto que la estadística nos habla de un mayor número de hijos en las parejas heterosexuales, pero esto y las dificultades consecuentes a la crianza *no son pareja*, punto que aclaro en los capítulos correspondientes.

La psicología surge al *añadir* la experiencia interior a la experiencia exterior. Amplía y enriquece, por tanto, a esta última. Sin embargo, veo con sorpresa cómo algunos colegas optan por *sustituir* la experiencia exterior por la interior, priorizando ésta. Me parece un gran error. La experiencia exterior y la interior son dos perspectivas necesarias, y una pierde sentido sin la otra. Al exponer aquí mis indagaciones y resultados en el trabajo psicoterapéutico con parejas he conectado, como suelo hacer, esas dos perspectivas. Si no contemplamos lo exterior, las personas se sienten con excesiva responsabilidad, cuando no claramente fallidas y perdidas. Uniendo las dos miradas, al menos en lo referido a la búsqueda de soluciones en los enredos emocionales, ganamos en comprensión y, estoy convencido de ello, nos acercamos a esta idea de Bert Hellinger tan acertada de que la mejor definición de un problema es aquella que contiene su solución.

El estilo de este libro es aforístico. Me decidí a exponer mis comprensiones tal como surgen: como destellos relampagueantes en mitad de la experiencia. El discurso elaborado es una construcción posterior a la experiencia, y yo quería ahora mantenerme más cerca de la vivencia del descubrimiento y de la creatividad del momento.

Al igual que en mi anterior libro, sigo buscando una expresión de los descubrimientos de la psicoterapia que permita a muchas

personas, profesionales de la ayuda o no, acceder a unos conocimientos que deben estar asequibles. Me alejo de la jerga pseudo-médica utilizada por muchos psicoterapeutas como lenguaje oficial, que mantiene el conocimiento en nuestro ámbito restringido al círculo de los expertos. Lo que facilita la existencia no ha de estar oculto para los existentes. Ciertamente hay dinámicas relacionales de mucha complejidad y no aspiro a haberlas hecho transparentes para todos. Seguirá siendo necesario que el lector o lectora persista en el estudio del comportamiento, tal vez durante mucho tiempo, para comprenderlas. Suelo decir, como ejemplo, que cuando descubrí la psicoterapia familiar sistémica tardé dos meses en comprender en qué consistía, y dos años en pensar sistémicamente.

No me esfuerzo mucho en dar explicaciones. Solemos llamar *explicación* a una descripción basada en causas y consecuencias, o, en realidad, al proceso de formación y transformación de algo durante un periodo de tiempo. Es un proceso algo ingenuo, porque nada empieza ni acaba en un momento dado, pero seguimos apoyándonos en esa perspectiva al encajar con nuestras percepciones limitadas al tiempo y el espacio, y así nos deja un fatuo sentimiento de seguridad. La *comprensión* es otra cosa: se refiere a las conexiones de algo con otros elementos o dinámicas. También es, por tanto, una descripción, sólo que ahora hay simplemente una constatación, sin pretensiones. Soy partidario de la comprensión, que imagino como una sonrisa. La explicación, por el contrario, la imagino seria.

He incluido en algunos capítulos sugerencias y propuestas, a modo de tareas, habituales en mis intervenciones psicoterapéuticas con parejas. Pretenden ser un estímulo inicial, necesariamente artificial, con aspiraciones a convertirse en posterior diálogo y proceder recurrente y espontáneo. No se trata de convertir la relación en un espacio de ejercicios terapéuticos, sino de ayudar, con estos procedimientos, a los virajes o actualizaciones necesarios en la evolución de la pareja.

Isabel Segura, mi esposa y también psicoterapeuta, fue nuevamente la primera lectora de este libro. Además de sus correcciones, le debo a ella la feliz idea de añadir un breve glosario

(incluido al final del libro) que describe conceptos y expresiones posiblemente confusas o difíciles, bien porque pertenecen al ámbito de la psicoterapia (y no al habla coloquial del no especialista), bien porque yo mismo les doy un significado ligado a mis experiencias (y por tanto diferente al entendido en una primera lectura). Espero que faciliten la comprensión de algún párrafo tal vez más exigente.

Hace tiempo que me seducía la idea de citar cada tema tratado con referencias flamencas, atendiendo a mi pasión por esta música. Agradezco muchísimo a mi admirada cantaora Rocío Márquez su autorización para utilizar letras de sus composiciones. Verlas ahí simplemente me hacen sonreír.

# AMOR, AMOR





Ibn Hazm escribió un espectacular tratado sobre el amor hace más de 1000 años, donde dice: “El amor es algo que radica en la misma esencia del alma”. Y Rainer María Rilke, en sus *Cartas a un joven poeta*, afirma: “[El amor] es lo definitivo, es quizá aquello para lo cual apenas alcanza la vida humana”.

El amor es la fuerza de la unión, el impulso tras lo cual lo unido llega a un estado de logro y amplitud, o al menos a un estado de inicio del logro. La sensación lograda es de identidad compartida con lo amado, y en la relación amorosa de pareja hay una sensación añadida de intimidad emocional.



## EL AMOR DE PAREJA EN EL TIEMPO Y LUGAR

Caracoles, caracoles,  
que aquí se junten los corazones,  
y que nos cubran los soles,  
y vamos viviendo y olé.

*Rocío Márquez*  
*(“Si yo me duelo”, Firmamento)<sup>1</sup>*

**Nuestras actuales relaciones de pareja son un “invento” reciente, no siempre se amó igual, y aun en la actualidad en distintas culturas se desarrolla el amor de pareja con distintos parámetros.**

De la antigüedad es tal vez la civilización griega la más conocida y de la que nos han quedado más noticias sobre las relaciones amorosas. Los griegos solían diferenciar el amor erótico y sexual (*eros*) del amor afectuoso (*philia*)<sup>2</sup>, que nosotros podemos identificar con la vinculación. Efectivamente, como ya señalaba Platón, ambos suelen ir unidos cuando se da el amor erótico, pero también puede haber afecto sin sexualidad (aunque en la época helenística, posterior, parece darse una confusión entre los dos términos). Por tanto, es limitante dar por sentado que en el amor

---

1 Letra de Isabel Escudero

2 Rodríguez Adrados, pp. 29-30

de pareja se dan ambos impulsos conjuntamente. He conocido, de hecho, a bastantes parejas con un afecto mutuo sincero pero sin relaciones sexuales durante muy largos periodos de tiempo. Los antiguos griegos concebían el amor (eros) como fusión, con clara connotación sexual, y utilizaban el concepto como metáfora con cosas y actividades en el mismo sentido de posesión e incorporación, de pasión hacia la cosa o la acción. Se trata de una solicitud, a la cual se puede acceder o no<sup>3</sup>. Es importante señalar que se trata de un impulso aún no culminado, no realizado, de una posposición de la acción, en este caso de la acción sexual. Es a esos sentimientos de anhelo de culminación sexual, momentáneamente frustrada, a lo que actualmente llamamos *enamoramiento*, sólo que en nuestros tiempos no es raro apaciguar y ocultar el deseo sexual implícito (cuando el deseo sexual es muy explícito nos resulta inadecuado hablar de enamoramiento); seguramente es el resultado de la condena moral cristiana de la sexualidad (me pararé en esto más adelante). Por otra parte, es aquel uso metafórico relacionado con fusión con lo otro lo que las culturas occidentales posteriores han ampliado, utilizando la expresión “yo amo...” como identificación con el objeto o actividad que sea.

\*

Según Eslava Galán, en la antigua Grecia “enamorarse era cosa de mujeres. Un hombre jamás se enamoraba porque *éros*, el amor-pasión, era *nósos*, enfermedad, que entrañaba la *mania*, o locura del amante. El enamorado queda *áphron*, fuera de razón; *éntheos*, lleno de dios; *kátokhos*, poseso. El enamorado pierde el recato, la *sophrosyne*, e incurre en exceso, *hybris*. La entrega del enamorado se describe en griego con al expresión que se emplea para al doma de los animales: *hypodmetheis*, «sometido al amor». Esta es al mayor abominación de un griego, cuya hombría o *andreía* se basa en el dominio de sí mismo.”<sup>4</sup> Por tanto, tenemos que calibrar con prudencia las semejanzas de algunos versos de poetas griegos como Calímaco, Arquíloco o Safo al amor romántico más actual, pues su sentir difería considerablemente.

\*

---

3 Rodríguez Adrados, pp. 25-28

4 Eslava Galán, p. 52

En la Edad Media la relación de pareja es similar a épocas antiguas, pese que algunos quieran ver amor romántico en las relaciones entre caballeros y sus damas. Tal vez quienes quieren verlo así desconocen que habitualmente esas damas eran señoras casadas. El caballero, que no era su esposo, idealizaba ciertas virtudes en su persona y jamás llegaba a producirse ningún encuentro físico entre ellos (recuérdese la parodia de este aspecto remedado en el Quijote). La relación amorosa oficial, es decir, el matrimonio, carecía de la pasión que se supondría natural en nuestra época, y así Andreas Capellanus, "teórico" del amor del siglo XII, afirma: "Declaramos y sostenemos como firmemente establecido que el amor no puede ejercer sus poderes entre dos personas casadas una con otra. Porque los amantes se lo dan todo libremente, sin compulsión ni necesidad, pero los casados están obligados por sus deberes a ceder a los deseos del otro y no negarse mutuamente en nada."<sup>5</sup>

\*

El medievo musulmán fue muy expresivo en el sentimiento amoroso, como reflejan estos bellos versos del andalusí Ibn Hazm de Córdoba: "Me dicen: «-Está lejos» Yo contesto: «-Me basta que esté conmigo dentro de un mismo Tiempo del que no puede salirse. El mismo sol que pasa sobre mí pasa también sobre él cada día, cuando renueva su luz»"<sup>6</sup>. Pero esta expresividad no señala amor de pareja, sino amistad entre hombres, por ejemplo. La pareja amorosa, en el sentido actual, seguía estando reglamentada por los acuerdos entre familias.

\*

El amor en la pareja ha ido evolucionando a lo largo de los siglos hasta llegar hasta lo que conocemos actualmente, con una influencia determinante de los conceptos desarrollados en el movimiento denominado Romanticismo, pero sólo en occidente. En otras civilizaciones y culturas ha seguido otros caminos. Todavía en la India rural, como caso ilustrativo, es habitual el casamiento

---

5 Singer, II, p. 100

6 Ibn Hazm, p. 238

acordado por los progenitores entre jóvenes desconocidos entre sí. En la primera página de la novela autobiográfica (de 1976) de la escritora Maitreyi Devi se lee: “En el dormitorio mi marido duerme tranquilo (...). No me conoce bien, sin embargo ¡cuánto me quiere! (...) Tengo una vida llena”<sup>7</sup>. Devi estaba casada desde hacía veinte años cuando escribe estas palabras, en un matrimonio concertado por su padre. Después de tanto tiempo la intimidad se ha cultivado muy poco y puede asegurar que sigue desconocida para su esposo. Aún así, afirma estar satisfecha.

\*

En pueblos del África subsahariana el cortejo puede estar muy ritualizado, muy lejos del enamoramiento occidental. Es habitual que en esas zonas el éxito de una relación sea determinado por la llegada de prole y poco más. Recientemente, una amiga que estuvo colaborando con una misión en Sudán del Sur me contó una historia para nosotros singular, e incluso violenta, aunque seguramente habitual para los habitantes de allí: un hombre del lugar, apoderado y algo mayor en edad, decidió tomar una segunda esposa, que consiguió ofreciendo la consecuente dote a la familia de una joven. Tras un tiempo, al verse que esta segunda consorte no quedaba embarazada, el marido habló con un amigo y vecino para que esta joven fuese a vivir con él y lograrse quedar preñada del solícito amigo. Una vez embarazada la joven esposa volvió a la residencia de su marido.

\*

Los ejemplos históricos y contemporáneos sobre las concepciones del amor son numerosos y quien quiera los puede encontrar tanto en la bibliografía especializada como visitando el mundo. El amor en la pareja en occidente ha de ser contemplado como una experiencia particular, aunque con su difusión a través de novelas, poesías, canciones, cine, etc. se esté “globalizando”. Antes de verlo en detalle, tanto en sus características como en sus consecuencias, me parece imprescindible detenerme en su raíz moderna más ilustre: el romanticismo.

---

7 Devi, p. 9

## 2

# EL AMOR ROMÁNTICO

Ven acá mujer,  
acércate a ver  
mi invisible mercancía  
voy vendiendo sed.

**Rocío Márquez**  
(*"Mercancía", Tercer Cielo*)<sup>8</sup>

## El romanticismo es el nuevo criterio en la elección de pareja.

### El amor romántico antes del Romanticismo

Hay que tener cuidado en mirar atrás, a anteriores momentos históricos, y dar por descontado que las emociones de entonces siguen los mismos derroteros que las actuales. Esto ocurre a menudo con el amor de pareja, como podemos observar fácilmente en recreaciones históricas, novelas o películas, donde la relación de pareja se desarrolla según patrones de hoy en día.

\*

En temas de pareja, el romanticismo es una rebeldía contra la formación de pareja como contrato de conveniencias, sustituyéndolo por la elección por afinidad. Es por esto por lo que encontramos

---

8 Letra de Carmen Camacho

los primeros y principales representantes de la nueva orientación entre las clases nobles y acomodadas europeas del siglo XVIII. Esta entonces nueva concepción se apoya en el enamoramiento inicial, con su complicidad natural, es decir, se apoya en la naturaleza, y en el significado e importancia que ésta va adquiriendo sobre lo moral y religioso en la época de la ilustración. Se sustituye lo que debe ser por lo que naturalmente es. Se sustituye el mandato de la familia y de la comunidad por el mandato de la naturaleza. Claramente es un movimiento polar, y de ahí sus exageraciones y excentricidades (dormir sobre la tumba de la amada, suicidarse ante el rechazo, encontrar el sentido de la vida en la pareja, renunciar a los propios logros y propósitos vitales para adaptarse al otro...).

\*

El Romanticismo pertenece a la época en la que nació. Allí podemos encontrar su coherencia como reacción a ciertas circunstancias, sociales, culturales y espirituales. Pero ahora aquel Romanticismo original se percibe incoherente. Ya no estamos donde entonces. Ahora necesitamos “actualizar” el amor romántico. Para distinguir el movimiento romántico original, de naturaleza literaria, intelectual y elitista, de su posterior extensión a la sociedad general es conveniente hablar, en esta segunda fase, de romanticismo popular (no original).

\*

Si retrocedemos a ejemplos de la poesía de amor “romántico” en el período helenístico, tal como los define Rodríguez Adrados<sup>9</sup>, esto es, a supuestos ejemplos de un amor superador de todos los obstáculos, a mí aquellos antiguos amores griegos no me parecen similares a lo considerado, más recientemente, como romántico (eso de que el amor lo puede todo). Pues en esos ejemplos helenos casi siempre se resuelve un malentendido, se aclara que lo incorrecto es en realidad correcto, y el objetivo es la formación de una relación de pareja convencional para el mundo griego antiguo (matrimonio, creación de una familia legítima, etc.). El romanticismo actual afirma que el amor lo es todo en la pareja, y la superación de obstáculos es el allanamiento del camino que permite a los amantes

---

9 Rodríguez Adrados, pp. 286-287

regocijarse en el amor, sin más, al margen de convencionalismos, que pueden darse o no. Esta historia sólo se encuentra, que yo sepa, en Calímaco con el relato de Aconcio y Cidipa<sup>10</sup>, aunque finalmente el resultado también es la normalización de la relación a través de la boda. Y aún así, el amor a primera vista en ese relato sigue siendo valorado como desorden (“enfermedad y locura”<sup>11</sup>), mientras que el Romanticismo lo instauró como sentimiento supremo, lo real, lo verdadero.

\*

En el amor cortesano de la Edad Media, también frecuentemente “romantizado”, el amor se demostraba con hazañas. Lejos de eso, en el amor romántico reciente se expresa el amor, sin más, esperando una reciprocidad gratificante y aliviadora. O, como en los mitos donjuanescos, se seduce reforzando el yo idealizado del seducido, para garantizar su entrega eludiendo ingeniosamente la evaluación del amante seductor. La persona seducida está completamente en el estado “lo que tú me haces sentir”. Claro que el amor de Don Juan no es amor romántico, sino una burla del mismo, por eso finalmente ha de ser castigado.

\*

En realidad, no creo que el Romanticismo inventara un nuevo tipo de amor. Más bien subrayó algunas dinámicas ya existentes y les dio el significado ampuloso que tiene hoy en día.

### **El amor de pareja es sagrado**

El amor de pareja actual concebido en occidente es herencia directa del Romanticismo literario, y, como todo lo que ensalzó este movimiento, señala una búsqueda de sentimientos maravillosos que sustituyan la emoción suscitada por la divinidad, en claro retroceso en el siglo XVIII. Dicha búsqueda se ve reflejada en la orientación hacia la naturaleza “que hace aflorar en nosotros intensos y nobles sentimientos: sentimientos de temor ante la grandeza de

---

10 Rodríguez Adrados, p. 288

11 Rodríguez Adrados, p. 289

la creación, de paz (...), de lo sublime (...), de melancolía"<sup>12</sup>. Es obvio que son emociones fácilmente identificadas con la tradición religiosa judeocristiana. Otras expresiones de la época sobre el paisaje natural ("descansan y elevan el alma", "mi existencia se me escapaba; me moría de *sentimiento*, de *gozo*: caía en el anonadamiento"<sup>13</sup> invitan incluso al arrobamiento místico. "Del jardín arquitectónico pasamos al jardín del estado del alma"<sup>14</sup>. La mirada aspira a lo sublime<sup>15</sup>, al servicio de una muy valorada *sensibilidad* que el escritor Laurence Sterne describe como "la eterna fuente del bien... la *divinidad* que se agita en nuestro seno"<sup>16</sup> (la cursiva es mía).

\*

La actitud actual hacia el amor de pareja es prácticamente idéntica a la del Romanticismo decimonónico, y podemos todavía encontrar un lenguaje similar aún después de los siglos transcurridos. Acompañan a esta orientación un impulso al refugio en las relaciones familiares<sup>17</sup>, evidente también en el siglo XVIII. La familia ha de ser el núcleo acogedor, que, a mi juicio, está dejando de ser la comunidad, y por tanto la formación de la pareja ha de consistir, coherentemente, en la elección de una persona con quien se tiene (o parece que se tiene) un vínculo fuerte desde el inicio. El enamoramiento cumple evidentemente esa pretensión, que no se puede confiar al enlace por convenio entre familias. La novela de Rousseau "*Julia o La nueva Heloísa*" (escrita en los inicios del Romanticismo) es un claro ejemplo de la competitividad entre las convenciones tradicionales y el nuevo sentir. Es, además, ejemplo de una característica que define al nuevo amor de pareja: la admiración por un sentimiento suscitado en un ambiente de imposibilidad de entrega física. Este amor contenido es el verdadero núcleo del amor romántico (de ahí que se rescate últimamente la historia medieval imposible de Abelardo y Eloísa). El amor

---

12 Taylor, p. 409

13 Taylor, pp. 409-410

14 Taylor, p. 413

15 Taylor, p. 412

16 Taylor, p. 415

17 Taylor, pp. 401-405

contenido, es decir, el amor *postpuesto*, produce un incremento de intensidad de lo que podríamos llamar una pasión sexual diferida. Y en una época en la que la sensibilidad se sublima, el aumento de las sensaciones emocionales es apreciado como señal inequívoca de estar vivo, de la vida. Dicho de otra manera, el amor de pareja se hace profundo, intenso, significativo, incluso trascendente. Se *sacraliza*. El enamorado o la enamorada aparece como un ángel que viniese a anunciar una buena nueva. *Sustituye a los ángeles*.

\*

El amor romántico es descrito primeramente y principalmente por una clase social alta y literaria donde el matrimonio concertado sigue siendo, por entonces, la norma. Los enamoramientos de amantes difíciles, a veces imposibles, siguen este proceso sentimental y son novelados en famosos relatos de la época (por ejemplo, las novelas "*Adolfo*" de Benjamin Constant o "*La princesa de Clèves*" de Madame de Lafayette, agudos análisis del sentimiento amoroso). Es un grupo social más descreído religiosamente, y por tanto más carente de emociones asociadas a lo sagrado. Es de suponer que la clase campesina y artesanal continuó más tiempo ligada a los rituales eclesiásticos y, por tanto, con menos necesidad de una búsqueda similar. Sin embargo, siempre lo aristocrático ha ejercido un enorme poder de modelado e idealidad para el resto de la población. La extensión de esta concepción, seguramente asociada a la extensión de publicaciones románticas, fue rápida y convincente. En pocas décadas los protagonistas de estas historias son personas corrientes.

\*

El amplio estudio del amor de Irving Singer me convence aún más de la profunda conexión entre cristianismo y romanticismo. Este último movimiento traduce el amor a lo sagrado en amor a lo profano, con las mismas expresiones y palabras, con las mismas actitudes. El romántico es un ser que quiere sentirse santo. Este acercamiento entre el amor sagrado y el amor profano ya está presente en autores anteriores como John Donne, tal como señala Singer, pero nunca se confunden entre sí<sup>18</sup>. Antes del romanticismo se sabe dónde está cada uno. Pero en el romanticismo hay una total

---

18 Singer, t. 2, p. 22

identificación, hasta el punto de olvidarse el origen religioso de esa devoción amorosa. Se podría decir incluso que el romanticismo es un cristianismo sin Dios. Como concluye Singer<sup>19</sup>: “[En el romanticismo] sin importar lo que fuera la amada -imperfecta o hasta pecaminosa-, amarla era amar a Dios”. Esta búsqueda de la divinidad en el ser amado se transforma en algo más prosaico y cotidiano: tú lo serás todo para mí y yo lo seré todo para ti. Se remeda así, sin posibilidad de realización, la relación de una madre con su bebé, sobre todo cuando el bebé aún está en el seno materno, el único momento en el que dos son uno.

### **El amor romántico popular**

La popularización de la concepción romántica del amor resulta de tomar como lemas frases del tipo: “No soy tuyo: soy una parte de ti”<sup>20</sup>, expresión del poeta inglés Percy Bysshe Shelley (1792-1822) y notable ejemplo del amor-fusión romántico. Supone pérdida de individualidad, todo es subordinado a la relación de pareja. Se vive en el otro, y en sentido práctico se vive para el otro. A partir de ahí, la evolución del ideal de pareja se simplifica en imágenes idealizadas de la relación, a menudo simples y pretenciosas.

\*

Lo que denominamos ahora amor romántico tiene dos pretensiones básicas. Por un lado, el convencimiento de que el amor podrá superar todos los obstáculos e inconvenientes con los que se encuentre la pareja, algo manifiestamente falso. En segundo lugar, la expectativa de que la otra persona se convertirá en la persona más especial para uno, con más complicidad, con más intimidad, con un proyecto de vida totalmente coincidente, etc. Esta segunda pretensión es consecuencia de la primera, y carece de la evidencia de que esos logros son muy difíciles o simplemente imposibles. Este modo de amor no es nuevo. Podemos encontrar las mismas pretensiones en los testimonios literarios de hace siglos, como en la antigüedad clásica, pero entonces eran excepcionales

---

19 Singer, t. 2, p. 327

20 Singer, t. 2, p. 326

(a veces considerados enfermizos) y sólo desde hace poco se ha propuesto como modelo cultural extensivo a todo el mundo.

\*

Tal vez el amor romántico recupere algo de la concepción platónica<sup>21</sup>, aunque no en la pretensión del propio Platón de buscar la idea de Belleza a través del amado. Pero sí hay un buscar *a través*. Hay una expectativa de que el amado traerá una experiencia de crecimiento personal, de sensaciones extraordinarias y de apoyo incondicional. Y efectivamente la relación romántica puede traer todo esto, sólo que el error está en que será el otro quien lo otorgue, cuando la única posibilidad es crecer yo, sentir yo, apoyarme yo, porque amo al otro y ese amor me espolea en la relación. Si no se comprende esto último, la “inversión” en la persona amada (tiempo, esfuerzos, dedicación, etc.) tiene siempre, y oculta, la espera de los réditos, con la consecuente frustración y resentimiento.

\*

La consecuencia principal (y a la vez la gran miopía) del romanticismo popular es la colocación de la propia valía en el amor hacia otra persona, y sobre todo en el amor recibido por esa persona. Por eso, el desamor del otro causa estragos en el enamorado. La búsqueda de la propia valía en el amor de pareja no es exclusiva de este tipo de amor. Todos necesitamos reconocimiento del otro, en todo tipo de relaciones. Pero también se ha desarrollado en la época moderna un desplazamiento de la propia valía desde lo realizado hacia lo que se es, desde la acción al ser, y, en este sentido, desde la demostración que yo mismo puedo comprobar hacia la evaluación de quien me observa y que he de esperar. En la pareja esto supone una dependencia hacia la valoración del otro, ejemplificada en expresiones del tipo “sin ti no soy nada”.

\*

En el amor romántico de pareja las preguntas no son: ¿quién eres tú para mí?, ¿quién soy yo para ti?. Son, más bien: ¿quién quiero que seas tú para mí?, ¿quién quiero ser yo para ti? De ahí que el

---

21 Solomon, pp. 91-92

riesgo sea la frustración y el reproche. Las personas románticas son soñadoras. Y en el sueño anida el deseo.

\*

Hay dos aspectos de la relación de pareja que quiero desligar de este amor romántico popular: las dinámicas del enamoramiento y la identificación de amor romántico y posesividad. Comenzando por esta segunda identificación, el amor romántico no tiene nada que ver con celos y posesividad por parte del hombre, como algunos postulan. De hecho más bien supone un empoderamiento de la mujer, pues la fusión iguala las partes. Los celos y la posesividad las veo en todos los tiempos, en todas las culturas, en todos los modelos de relación de pareja a lo largo de la historia. Si se dan estas dificultades es por la intuición del menoscabo que supone el alejamiento del otro u otra. A mayor inseguridad y menor autovaloración personal, más celos y posesividad. Respecto al enamoramiento, creo que este fenómeno amoroso está muy asociado a la posposición del deseo sexual, y por eso tiene más categoría de sentimiento que de emoción<sup>22</sup>. La meta sexual inhibida, que Freud identificó con un sentimiento de ternura<sup>23</sup>, tiene mucho que ver con el enamoramiento romántico. De hecho, muchas de las obras literarias más sobresalientes y ejemplificadoras del amor romántico describen relaciones donde el impulso sexual es contenido, bien por prohibición moral o por inconveniencia social.

\*

En los intensos sentimientos amorosos iniciales encontramos una sensación hacia la otra persona que podemos resumir con la frase: "Te encontré". La complicidad en el amor es un reconocimiento intuitivo de la otra persona como alguien con quien se tiene alguna secreta afinidad. Siempre ha existido, aunque a menudo se ha ignorado para priorizar la unión interesada o conveniente. En el Romanticismo parece redescubrirse, al menos en las clases altas, lo que dio lugar al concepto de "afinidades electivas", estimulando una novela de Goethe del mismo nombre. Pero la denominación

---

22 Martínez Viejo, p. 133 y sig.

23 Freud, pp. 65-66

es de por sí errónea, porque ésta complicidad no se elige, se encuentra, aunque bien es cierto que perdura y se convierte en fortaleza de una relación *si posteriormente es elegida*.

\*

Las señales del enamoramiento expuestas en el capítulo 2 de *“El Collar de la paloma”*<sup>24</sup>, de Ibn Hazm de Córdoba, son tan actuales, aún enumeradas en una civilización lejana y significativamente diferente de la actual (Al-Andalus, siglo XI), que no puede dudarse de la universalidad e intemporalidad de estos sentimientos. El amor a primera vista es una realidad en cualquier época. Indica la sensación de complicidad y vinculación inmediatas. Pero esto no es posible, porque aún no se compartió nada. Es una pseudo-idealización, como idealización es la belleza percibida por el enamorado o la enamorada. La sensación de identificación y fluidez en el contacto tiene precedentes en lo ya vivido por la persona en su familia de origen. Este es el misterio de la “familiaridad” experimentada de inmediato. Pero hay aquí un misterio más impactante, que puede darse en cualquier relación pero que destaca especialmente en la de pareja: la intuición de que el otro, de quien me enamoro, coincide conmigo en algo básico, nuclear. Hay, efectivamente, una coincidencia que se adivina, y que a menudo permanece en la niebla de la inconsciencia aunque la relación se desarrolle durante años. En psicoterapia no pocas veces se descubre que esa coincidencia conecta con una herida, una limitación, un asunto relacional sin concluir. Pero esto no resta a esa asombrosa intuición.

---

24 Ibn Hazm, pp. 109-118

