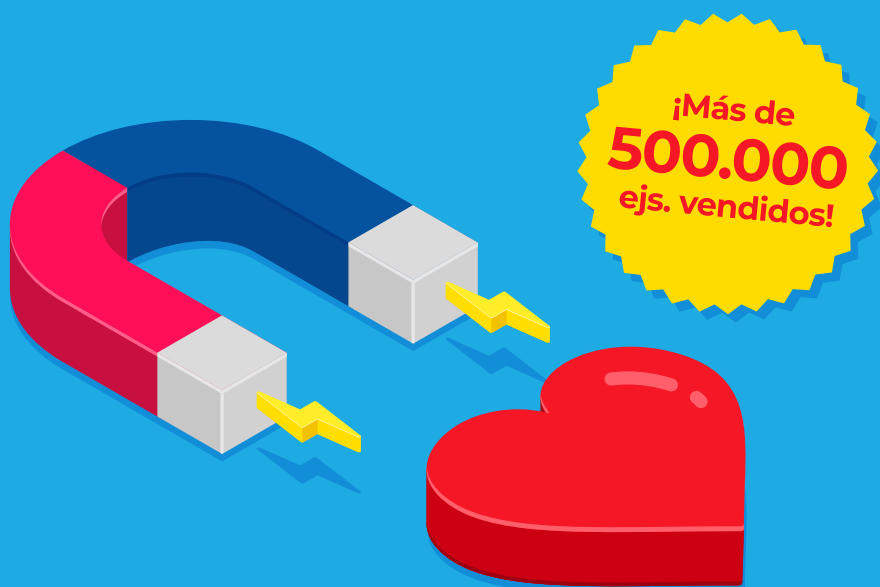


ENRIQUE ROJAS

REMEDIOS PARA EL DESAMOR



Cómo afrontar las crisis de pareja

ENRIQUE ROJAS

REMEDIOS PARA EL DESAMOR

Cómo afrontar las crisis de la pareja

Nueva edición ampliada y actualizada



© Enrique Rojas, 1990, 2025

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 1990

© Editorial Planeta, S. A., 1990, 2025

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.espasa.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 1990

Edición revisada, actualizada y ampliada: abril de 2025

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © Shutterstock

Fotografía del autor (contracubierta): Luis García Craus

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-7671-4

Depósito legal: B. 4.883-2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro, o de cualquiera de sus partes, con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.



ÍNDICE

Prólogo a la nueva edición	15
1. ¿Qué es el amor?	17
Los múltiples significados de la palabra amor	17
Amor en el lenguaje común	21
2. Las dos notas fundamentales de la vida	25
Nuestra vida es lo inmediato	25
La vida es abierta	27
La vida es argumental	29
Llegar a ser uno mismo	31
Los proyectos articulan la vida personal	34
El hombre clásico y el hombre romántico	38
3. La conquista amorosa	45
La conquista amorosa como desafío	45
No se puede amar lo que no se conoce	48
La elección en el amor	50
4. Enamorarse	53
Los primeros síntomas del enamoramiento	53

La comunicación de los enamorados	58
Amar a alguien es necesitarlo	62
5. La esencia del enamoramiento	67
No concibo la vida sin ti	67
No imagino mi proyecto sin ti	72
Me encuentro con la persona que amo	74
Psicología de la ternura	79
La educación sentimental	84
6. La respuesta al sentido de la vida: el amor	87
Por el amor tiene sentido la vida	87
Amor y felicidad	90
Amor y conocimiento	93
7. Las leyes del amor conyugal	99
1. ^a ley. Para estar bien con alguien primero hace falta estar bien con uno mismo	100
2. ^a ley. Uno ama como ha sido amado	102
3. ^a ley. El amor es un trabajo de artesanía psicológica	102
4. ^a ley. El amor en la pareja debe constar de cuatro ingredientes fundamentales: sentimiento, voluntad, inteligencia y espiritualidad	103
5. ^a ley. Solo quien es libre es capaz de comprometerse	106
6. ^a ley. Las personas que se atraen son psicológicamente distintas y, por eso, complementarias	108
7. ^a ley. En la elección afectiva es importante venir de mundos socioculturales parecidos, cercanos	108

8. ^a ley. Amar de verdad a otra persona significa buscar su bien, su felicidad	109
9. ^a ley. El amor aterriza en la realidad de la convivencia, y aprender a convivir es una tarea laboriosa que tiene sus reglas	110
10. ^a ley. El amor, antes o después, pasará por momentos de prueba y reajustes... «por exigencias del guion»	111
8. La alquimia del amor conyugal	113
Del enamoramiento a la realidad	113
Alquimia del amor	115
El amor es, ante todo, un sentimiento	116
El amor es tendencia	122
El amor debe apoyarse en unas creencias comunes ...	129
El amor como acto de la voluntad	131
Amor e inteligencia	136
Amar es comprometerse	141
El amor es un proceso dinámico	144
A modo de síntesis: ¿qué es el amor conyugal?	147
Atención: distinguir el verdadero amor de otros sentimientos	151
9. La convivencia: el arte de las artes	155
Convivir es compartir	155
Conocimiento de uno mismo y del entorno	156
Respeto y consideración recíproca	158
La vida se compone de detalles	160
Educar para la libertad y la convivencia	162

10. Las rupturas conyugales: entre la esperanza y la decepción	167
Una nueva epidemia	167
Historias sin futuro	169
Crisis conyugales normales o fisiológicas	175
Crisis por desgaste de la convivencia	181
Crisis de identidad	182
Crisis conyugales por infidelidad	186
Crisis por intromisión de la familia política	188
Crisis conyugales por hipertrofia profesional	189
Crisis conyugales por enfermedad psíquica de uno de ellos	191
La monotonía: enfermedad mortal del amor conyugal ...	193
Crisis por ascenso profesional no compartido	194
Crisis sin salida: cuando los dos cónyuges son inmaduros	196
11. Remedios para el desamor	205
La objetivación del problema conyugal	205
Esquema biográfico de la pareja	211
El amor en el lenguaje de la psicología científica	213
El amor conyugal necesita aprendizajes sucesivos ...	214
Es necesario hacer borrón y cuenta nueva	217
Luchar por no sacar la lista de agravios del pasado .	222
El respeto mutuo en tres direcciones	223
La vida conyugal tiene que ser argumental	226
Evitar discusiones innecesarias	227
Tener una vida sexual sana, positiva y centrada en la comunicación	227

Hacer repetidos esfuerzos de voluntad por mejorar y pulir las dificultades de la convivencia	231
Echarle a la vida sentido del humor	235
Aprender a remontar momentos, días o situaciones difíciles	237
Saber escuchar, aprender a dialogar y adquirir ha- bilidades en la comunicación	238
Saber utilizar la mano izquierda	240
Los días rosas	243
Saber que la vida tiene activo y pasivo	245
Frenar la tendencia a controlar, vigilar e inspeccio- nar al cónyuge	246
Frenar el lenguaje interior negativo hacia la pareja ..	248
No discutir delante de los hijos	252
Aprender a dar a las cosas que pasan en la pareja la importancia que realmente tienen	253
Evitar ser demasiado sensible con la conducta y las «reacciones de la otra persona»	254
Evitar estar horas o días sin hablar	255
Saber pedir perdón y luchar por olvidar las anécdo- tas negativas	256
Trabajar los principales lenguajes de la inteligencia emocional	257
No hablar nunca de separación de la pareja	258
Buscar un mediador sensato cuando hay dificultades en la pareja (antes del llegar al psicólogo o al psiquiatra)	259

A modo de síntesis	260
Decálogo para la convivencia conyugal	264
12. Indicadores de madurez de la personalidad	273
Bibliografía	291
Índice onomástico	295
Índice de materias	297

Los múltiples significados de la palabra amor

Amor es una de esas palabras cargadas de los más variados sentidos. Explicarla con cierto rigor no es tarea fácil, ya que existe un auténtico abuso de la misma. En ella se dan cita un conjunto de significaciones que es preciso matizar, si bien hay razones de peso para abandonar esta tarea. *El uso, abuso, falsificación, manipulación y adulteración del término «amor»* exigen un esfuerzo especial de clarificación para evitar que este quede reducido a cosa, es decir, cosificado, trivializado. Debemos volver a descubrir su auténtica grandeza, su fuerza, su belleza, pero también sus exigencias; debemos restituirle su profundidad y su misterio.

El amor es un tema fundamental en la vida humana, aunque hoy se ha convertido en un producto de la industria de la frivolidad, representada especialmente por las llamadas «revistas del corazón»; en ellas se habla mucho de relaciones afectivas, físicas y de contactos, pero muy poco de amor en sentido auténtico.

La etimología de este término es enormemente rica: todas las lenguas derivadas del latín cuentan con varias palabras que expresan estos significados, y algo parecido ocurre con el griego. *Amor* deriva del latín *amor*, *-oris*, pero también de *amare*, por un lado, y *caritas* por otro. *Amare* procede del término etrusco *amino* ('genio de amor'), y se aplica indistintamente a los animales y a los hombres ya que tiene un significado muy amplio: *amar por inclinación, por simpatía*, pues nace de un movimiento interior. Su contrario es *odi* (odiar). Los escolásticos decían que el amor era *prima inmutatio appetitus ad bonum*: el primer movimiento de la voluntad hacia algo que descubro como bueno.

En la concepción latina, Cupido es el dios del amor. Este nombre deriva de *cupere* ('desear con ansia, con pasión') y también de *cupidus* ('ansioso'). Cupido es, así, la personificación del amor. En el mundo griego, por su parte, el dios del amor era Eros, nombre cuya raíz se remonta al indoeuropeo *erdh* ('profundo, oscuro, misterioso, sombrío, abismal, subterráneo'). Este significado primitivo se mantiene en Erda, personaje sombrío y misterioso de la obra de Wagner *El oro del Rhin*.

De acuerdo con el mito griego, Eros tenía originariamente una tremenda fuerza que le hacía capaz de unir los elementos constitutivos del mundo. Posteriormente, este mito quedó restringido al mundo humano: encarnaba la unión de los sexos. A menudo se le representa plásticamente como un niño alado (rapidez) provisto de flechas.

Y del *eros* griego pasamos, finalmente, al *ágape* cristiano: convivir, compartir la vida con el amado.

A pesar de esta variedad de concepciones acerca del amor, hay algo esencial y común a todas ellas: *la inclinación, la*

tendencia a adherirse a algo bueno tanto presente como ausente.

El amor está universalizado con palabras de absoluta resonancia: *love* en inglés, *amour* en francés, *amore* en italiano y *Liebe* en alemán, aunque este idioma utiliza también la expresión *Minne*, hoy casi en desuso en el lenguaje vulgar. En español, el perímetro del vocablo *amor* muestra una gran riqueza: *querer, cariño, estima, predilección, enamoramiento, propensión, entusiasmo, arrebató, fervor, admiración, efusión, reverencia...* En todas estas palabras hay algo que se repite como una constante: la tendencia basada en la elección de algo que nos hace desear su compañía y su bien. Esta dimensión de *tender hacia* no es sino *predilección*: preferir, seleccionar, escoger entre muchas cosas una que es válida para esa persona.

Hay una diferencia que quiero subrayar ahora, y es la que se establece entre *conocimiento* y *amor*. El primero entraña la posesión intelectual mediante el estudio y el análisis de sus componentes íntimos, mientras que el segundo tiende a la posesión real de aquello que se ama, a unirse con él de forma auténtica y tangible. *Amor y conocimiento son dos formas supremas de trascendencia*, de superación de nuestra mera individualidad, así como de nuestra subjetividad. Amar algo presupone el deseo de unirse con él: amor y unión son expresiones que se conjugan recíprocamente. Para desear algo es necesario conocerlo antes, ya que *no se puede amar lo que no se conoce*¹.

1. La expresión latina es *Nihil volitum nisi praecognitum*. Por eso es esencial la cultura del amor: saber qué es y en qué consiste.

Tradicionalmente se ha venido estableciendo una distinción entre *amor de benevolencia*, que lleva a querer el bien de la persona amada, y *amor de concupiscencia*, que conduce a desear y poseer a dicha persona. El primero representa lo que pudiéramos llamar el *amor puro* o *generoso*, mientras que el segundo debemos denominarlo *amor, pasión* o *egoísta*, que en el fondo es una desviación de la autenticidad de ese afecto. Descartes propuso sustituir esta división por otra de tres elementos: la *afección*, en la cual la relación sujeto-objeto conduce a un mayor aprecio de uno mismo que de la otra persona; la *amistad*, en la que el sujeto ama y estima al objeto en la misma medida en que lo hace consigo mismo; y la *devoción*, en la que el otro es sobreestimado, alzado por encima del propio valor. Descartes define el amor como «emoción del alma causada por el movimiento de los espíritus animales, que invita a juntarse de voluntad a los objetos que le parecen convenientes». Por su parte, Comte estableció como dos polos opuestos el *altruismo* y el *egoísmo*, esto es, el *amor hacia otro* y el *amor hacia uno mismo*.

Desde la Antigüedad se han venido sucediendo continuas obras artísticas referentes al amor. La ciudad de Tespias, por ejemplo, contó con la obra de Praxíteles *Eros armando el arco*; en el Museo Degli Studi de Nápoles se conserva el original del *Amor irritando a un delfín*; y en infinidad de lienzos, esculturas, objetos de arte y dibujos se representa el amor con aspecto infantil y con unas alas cortas o con una figura adolescente y grandes alas. El atributo de su poder suele simbolizarse con el rayo de Júpiter o la maza y la piel de león de Hércules.

En los comienzos, el arte cristiano adoptó algunas formas paganas, pero más tarde esto fue evolucionando hacia las marcas de la espiritualidad: el Buen Pastor, la siega de las mieses, los viñedos, los niños pescando con cañas, el Creador bendiciendo los campos fecundos...

Amor en el lenguaje común

El amor es, pues, una complicada realidad que hace referencia a múltiples objetos o aspectos de la vida. Podríamos intentar ordenarlos del siguiente modo:

1. Relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona. Esta ha de ser de cierta intensidad, lo que supone un determinado nivel de entendimiento ideológico y funcional. El *amor de amistad* es uno de los mejores regalos de la vida; gracias a él podemos percibir la relación humana como próxima, cercana y llena de comprensión. Laín Entralgo la ha definido «como una peculiar relación amorosa que implica la donación de sí mismo y la confianza: la amistad queda psicológicamente constituida por la sucesión de los actos de benevolencia, beneficencia y confianza que dan su materia propia a la comunicación». En su *Estudio sobre la amistad*, Vázquez de Prada nos trae algunos ejemplos históricos: David y Jonatán, Cicerón y Ático, Goethe y Schiller. En todos ellos hay intimidad, confianza y

franqueza, porque la amistad supone siempre vinculación amorosa.

2. Amplísima gama de relaciones interpersonales: amor de los padres a los hijos y viceversa; amor a los familiares, a los vecinos, a los compañeros de trabajo, etc. En cada una de ellas la vibración amorosa será de temperatura distinta según la cercanía o el alejamiento que exista de la misma.
3. Amor a cosas u objetos inanimados: los muebles antiguos, el arte medieval, el período del Renacimiento, la literatura del Romanticismo...
4. Amor a cuestiones ideales: la justicia, el derecho, el bien, la verdad, el orden, el rigor metodológico...
5. Amor a actividades o formas de vida: la tradición, la vida en contacto con la naturaleza, el trabajo bien hecho, la riqueza, las formas y estilos de vida clásicos...
6. Amor al prójimo, entendido este en su sentido etimológico y literal: a las personas que están cerca de nosotros y, por tanto, al hecho de ser humanos, con todo lo que ello trae consigo.
7. Amor entre un hombre y una mujer. El análisis del mismo nos ayuda a comprender y a clarificar el resto de usos amorosos. Es tal la grandeza, la riqueza de matices y la profundidad del amor humano que nos revela las cualidades de cualquier otro tipo de amor.

Es esta una vía de conocimiento primordial, ya que en ella vibra toda la temática personal, que va desde lo físico a lo psicológico pasando por lo espiritual y cultural. Sus entresijos y recovecos suelen ser interminables.

8. Amor a Dios. Para el hombre de fe, la vida alcanza —por este camino— perspectivas nuevas e incomprensibles desde otros ángulos: el resultado es la trascendencia. La espiritualidad es conocer y amar a Dios y, en el cristianismo, a la figura de Cristo.