

DEL AMOR ADICTIVO

*Carlos Yela. Profesor de Psicología Social.
Universidad Complutense de Madrid*

RESUMEN:

"Ni contigo ni sin ti tienen mis penas remedio; contigo porque me matas, y sin ti porque me muero". Con estas lúcidas palabras, el menor de los Machado, describía magistralmente la esencia misma del amor adictivo. A él nos referiremos, para lo cual parece sensato decir antes -aunque solo sean tres- algunas palabras acerca del amor en general.

La primera, con más envidia de lo que parece, que el amor es un fenómeno que, aunque le acontece a una persona, está decisivamente influido por factores que escapan a su control, a su voluntad y aún a su conciencia: factores biológicos (como los impulsos evolutivos adquiridos a través de eones de evolución, que compartimos como Homo Sapiens, la atracción por determinados rasgos físicos o el nivel de determinadas hormonas en un determinado momento); factores histórico-culturales (como los conceptos de belleza, noviazgo, y matrimonio, o el propio concepto de amor normativo), factores sociales (como el papel de los medios de comunicación de masas en el proceso de socialización romántica -cómo, cuándo, dónde, por qué, y de quién debemos enamorarnos, y qué se supone que ello debe significar); factores interpersonales (como las opiniones y comportamientos amorosos de nuestros amigos o el tiempo de convivencia con nuestra actual pareja); y factores del propio individuo (como su autoestima, sus habilidades de comunicación o su orientación sexual).

La segunda, que si algo nos han enseñado las Ciencias Sociales sobre el amor, es que amor y enamoramiento son dos fenómenos diferentes (por más relacionados que puedan estar): el enamoramiento como un conjunto de síntomas emocionales relativamente homogéneos, extraordinariamente intensos y (¿afortunadamente?) volátiles ("síndrome de imbecilidad mental transitoria" en palabras -algo cínicas, creo yo, pero muy descriptivas- de Ortega): grandilocuencia, intenso deseo de unión (física y psicológica) con el otro, aparición súbita, intenso deseo de reciprocidad e intenso

temor al rechazo, pensamientos frecuentes e intrusivos sobre el otro (incontrolables y disruptivos), pérdida de concentración, fuerte activación fisiológica ante la presencia (real o imaginada) del otro, hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro, vulnerabilidad psicológica, cierta timidez ante el otro, atención selectiva, idealización del otro, ausencia de control sobre tales sentimientos, y los paradójicos sentimientos ambivalentes (el famoso “dulce tormento”). Juan Boscán lo dibujó magistralmente en su conocida copla: "Veros harto mal ha sido, mas no veros peor fuera; no quedara tan perdido, pero mucho más perdiera". El amor, por contra, sería más bien un proceso más dilatado en el tiempo y más heterogéneo, compuesto básicamente por tres grandes rasgos: un estrecho vínculo de unión afectiva especial (la Intimidad), la vivencia y expresión de deseos y necesidades respecto al otro (la Pasión, Erótica y Romántica), y la intención de "apostar" por la relación, para mantenerla en el tiempo por encima de las eventuales dificultades (el Compromiso). Así, quien experimenta amor por alguien, sentiría un determinado nivel (variable en el tiempo) de IPC por la persona a la que ama (quien a su vez puede o no corresponderle, claro está).

Y la tercera es que, aunque parezca de Perogrullo, el amor no es lo mismo que la relación de pareja, aunque suela tener lugar en ésta (en nuestra cultura actual). Con esto queremos subrayar que, aunque en la inmensa mayoría de los casos la relación de pareja comienza entre dos personas que se aman (o incluso enamoradas, lo cual no será un buen pronóstico -pero esto ya es otra historia-), aquella no acaba necesariamente aunque lo haga el amor, pudiéndose mantener por lo que los psicólogos sociales llaman "las barreras", de tan variado calado como: el miedo a la soledad, los hijos, la ansiedad de empezar de cero, la dependencia económica de la pareja, ... o la propia dependencia afectiva que se analiza en estas Jornadas. Quizá no sea demasiado afortunado, pues, aquello de que "hay amores que matan"; más bien hay relaciones que matan, pero que muy difícilmente podríamos calificar de amor.

Pues bien, una adicción es, según el DRAE, "un hábito por el que uno se deja dominar"; pero profundicemos un poco más. Parece existir un cierto consenso en que adicción implica necesidad, y en que es algo negativo. Pero sí reflexionamos detenidamente nos damos cuenta de que no todo lo que necesitamos y no todo aquello de lo que dependemos es necesariamente negativo. De hecho, la consideración de algo como negativo depende de una amplia serie de criterios, desde biológicos (lo que hace daño a nuestro organismo) hasta éticos -y, por tanto, sociales,

de acuerdo intersubjetivo-. Necesitamos y dependemos de la comida, el aire, el agua... y seguramente algún tipo de compañía y/o afecto. Pero eso no significa que tales necesidades sean negativas. La clave está, a mi juicio, en el impacto que tienen sobre el individuo: si esas necesidades, incluidas las de compañía y afecto, son cubiertas mediante una relación (del tipo que sea) que se experimenta como satisfactoria y que no interfiere negativamente con las actividades básicas del entorno social (trabajo, redes interpersonales...) no deberíamos hablar de adicción, o al menos no hacerlo en sentido peyorativo. El problema aparece solo -y otros nos hablarán de la frecuencia con que eso sucede- cuando esas necesidades tratan de ser satisfechas mediante una relación que se experimenta como insatisfactoria o que impacta negativamente sobre el entorno de la persona (su trabajo, sus redes interpersonales -empezando, claro está, por su propia pareja-). Si nuestra forma de comer, beber, respirar, o amar nos produce desasosiego, o si interfiere drásticamente con el bienestar de quienes nos rodean, entonces podremos hablar de una adicción en sentido peyorativo (pero no antes). Resulta importante aclarar esto dada la común tendencia a reivindicar la forma de relacionarse con la comida, con las sustancias psicotrópicas o con los demás, que se ajusta a nuestros valores, actitudes y creencias, y a condenar las formas de comer, evadirse y relacionarse que no se ajustan a ellas, sin tener en cuenta el punto de vista de los propios actores.

Así las cosas, y dado que otros hablarán de evaluación, incidencia y tratamiento del amor adictivo, vamos a referirnos brevemente a algunos modelos teóricos propuestos para analizarlo. Como es conocido, hasta hace escasas décadas los científicos sociales no emprendieron el estudio sistemático del fenómeno amoroso, por diversas razones en las que no es posible entrar ahora (y entre la que no es la menor el escaso -si no nulo- prestigio académico que otorga). Podemos, no obstante, atisbar algunas primeras referencias al amor adictivo en la conocida pirámide de las necesidades de Maslow (1954), quien diferencia entre el "amor del ser" (el ofrecimiento de lo mejor de uno mismo, cumbre de la pirámide y por tanto propio solo de personas autorrealizadas), y "amor de déficit" (la búsqueda en la persona amada de aquello de lo que uno carece, propio -siempre según el psicólogo humanista- de personas con sus necesidades psicológicas no satisfechas, y base, pues, de nuestro amor adictivo). Este tipo de enfoques conforman lo que se ha dado en llamar "las teorías clínicas o del déficit": la formulación de un tipo de amor "insano" (y, por cierto, frecuente) que se contrapone a un hipotético "amor ideal". Amor insano, egoísta y dependiente (adictivo,

pues), que queda palmariamente expuesto en la sentencia hobbesiana: "Llamamos amor por una persona al deseo de ser deseados por ella". No obstante, desde mucho antes se ha sugerido que el amor puede consistir precisamente en una incesante fluctuación entre ambos extremos, como pone Platón en boca de Sócrates, en El Banquete: "*Eros es el hijo de Poros y Penía*" (los dioses de la Abundancia y la Penuria). Y remontándonos aún más, podemos vislumbrar en el concepto freudiano de "modelo interno" (1921), una posible explicación del amor adictivo (en tanto uno se aferraría inconscientemente al modelo similar a la figura de apego, por encima de cualquier otra consideración racional, consciente y "terrenal").

Ya en pleno auge de la investigación psicosocial, la famosa tipología amorosa de Lee (1973) trata de condensar todas las formas de amar en tan solo seis tipos, uno de los cuales recibirá el nombre de "manía", dependiente, celoso y excesivamente exigente. Por su parte, Peele y Brodsky (1975) publican una monografía titulada inequívocamente "Love and Addiction", en la que hablan por primera vez y sin ambages de "amor adictivo", egoísta, dependiente y agobiante, que reclama atención constante y exige continuas renunciaciones por parte del amado (un amor que haría cierta la mencionada máxima hobbesiana). Señalan que ese amor, semejante al amor infantil, sería también -aunque no queramos reconocerlo- el amor más común en nuestra cultura. Y lejos nos llevaría preguntarnos, con Fromm, si eso es realmente amor ("El amor por una persona que excluye el amor por todas las demás, no es amor"). Por su parte, algunos autores (p.ej. Hazan y Shaver, 1987) han tratado de aplicar las teorías del apego (vínculo afectivo del infante con su cuidador - generalmente la madre-) a las relaciones amorosas adultas, encontrando porcentajes sorprendentemente parecidos entre los tres estilos de apego infantiles y los adultos. Así, uno establecería con su pareja un vínculo amoroso predominantemente "seguro", o bien "evitador" (lo que Lee llamó Ludus), o bien "ansioso-ambivalente", siendo este último un concepto análogo al amor adictivo-dependiente que venimos tratando (necesidad total del otro, intolerancia ante su ausencia, estrategias no adaptativas de llamada de atención...). Los autores sugieren que el tipo de apego establecido con el cuidador en la infancia influirá notablemente en el tipo de vínculo amoroso que desarrollará de adulto, aunque admiten la posibilidad de cambios a lo largo del proceso de socialización. Finalmente, por esas mismas fechas Norwood (1985) publica su "Mujeres que aman demasiado", dando paso a una serie de obras en la línea de "manuales de auto-ayuda" con vocación de best-sellers, que se continuó con

"Afrontamiento de la Codependencia" (1989) y "Afrontamiento de la adicción al amor" (1992), de Melody y Miller, y otras obras similares hasta nuestros días. Para las últimas autoras, "un adicto al amor es alguien que depende de y está compulsivamente enfocado hacia el cuidado de otra persona". Incluso existen páginas web relacionadas de forma específica con el tema, como www.love-addiction.com y www.loveaddicts.org (¿se trata de "buenos samaritanos" o -para seguir con la metáfora bíblica- del "Templo de los Mercaderes"?)

De los modelos anteriores se colige que las características del amor adictivo serían, principalmente: obsesión, irracionalidad, exigencia, dependencia emocional, inmadurez, celos. Algunos otros rasgos tienen un carácter ambivalente sobre el que podríamos discutir (pero habrá de ser en otra ocasión), como la idealización de la pareja. Como se ha señalado más arriba, si dos (o más) personas son capaces de desarrollar esta forma de amar sin hacerse daño, sintiéndose satisfechas, y sin inferir de manera negativa sobre su entorno inmediato, no será desde luego quien esto escribe quien las condene. Sin embargo, a través de diversas vías (encuestas, grupos de discusión, novelas, terapias de pareja...etc), más bien diríamos que lo contrario es más habitual, y que el amor adictivo tiende a generar insatisfacción (en uno mismo y en la pareja), ansiedad, angustia, depresión, y quizá también violencia, suicidio y homicidio (aunque también ha quedado dicho que en muchos de esos mal llamados "crímenes pasionales" no cabría hablar ya propiamente de amor).

Y una vez que, siquiera brevemente, hemos comentado las características y las consecuencias del amor adictivo, deberíamos centrarnos, finalmente, en el análisis de las causas de su aparición. Y entre ellas descubrimos por una parte factores "del adicto": como una socialización autoritaria -o por el contrario "laissez-faire"-, una baja autoestima, inmadurez general, inseguridad, falta de habilidades sociales -y de comunicación-, o la asunción irreflexiva -no interiorizada- de las normas amoroso-sexuales (bastante común, según parece). Y por otra, algunas posibles causas de origen social, de entre las que citaremos cuatro básicas: 1) La represión amorosa y sexual -de la que hablan los datos sociológicos, antropológicos y psicológicos-. 2) Los mitos románticos: conjunto compartido de creencias imposibles sobre una supuesta verdadera naturaleza del amor (como los mitos de los celos, la exclusividad, la media naranja, o la fidelidad). 3) Las paradojas románticas: conjunto de dimensiones bipolares de las que se espera se cumplan ambos polos -que son, por lo general,

relativa o absolutamente contradictorios- (como la paradoja entre el compromiso y la independencia). Y 4) El propio proceso de socialización romántica: ¿qué modelos amoroso aprendemos en las películas, las series de TV, en las letras de las canciones populares, por no hablar de la prensa rosa...etc?. De esta forma, el conocimiento de tales procesos (represión, mitos, paradojas y socialización romántica), podría ir acercándonos a la puesta en marcha de mecanismos para evitar-reducir la aparición de esas relaciones adictivas-dependientes (y por tanto de sus consecuencias negativas), aunque de ello se ocuparán otros que saben de esto más que yo.

Pero es necesario ir concluyendo, y me resisto a hacerlo sin antes, ejerciendo una vez más de "abogado del diablo", apuntar una postrera reflexión final que apunte justamente en dirección opuesta a todo lo dicho hasta aquí (y quizá, por ello, desconcierte un tanto): es obvio que la dependencia afectiva asimétrica atenta -entre otras cosas- contra nuestro concepto de justicia (la justicia como equidad) pero ¿y la dependencia recíproca, o interdependencia? Parece claro que la interdependencia es peor vista en culturas -como la nuestra- que encumbran el individualismo. ¿Y no será que, junto a la recientemente denunciada represión y mojigatería sexual, y junto al miedo a la libertad del que hablara Fromm, se expande también en nuestra cultura -la cultura del consumo rápido, del "usar y tirar"- el miedo al compromiso? Posiblemente, pero eso sería ya materia para otras Jornadas.