Psicoanálisis del sentimiento amoroso

Ignacio Rodríguez de Rivera
Psicoanalista didacta del CEAP
Jornadas del CEAP, Febr. 2017

En una ocasión tuve la osadía de proponer ante un grupo de psicoanalistas que nos ocupásemos de estudiar el amor. Uno de los colegas zanjó la cuestión diciendo que estábamos allí para trabajar asuntos más serios o científicos, no para hablar de 'temas edificantes'. Sin embargo, yo tengo la convicción de que debemos ocuparnos de estudiar cualquier sentimiento humano con los procedimientos propios del psicoanálisis.

Recordemos que análisis significa averiguar cuáles son las partes que componen algo; de modo que me propongo analizar de qué se compone el sentimiento amoroso, igual que podríamos hacer con otros sentimientos como el odio, la envidia, la confianza o la desconfianza, etc.

Todos esos sentimientos son complejos, no simples, porque cada uno de ellos está formado por varios elementos inconscientes o conscientes, cuyo origen tenemos que rastrear hasta sus últimas consecuencias; desde su origen sensorial o biológico hasta las experiencias vividas por el individuo que les ha conferido uno u otro significado.

Empezaré aclarando qué es un sentimiento, en general: en primer lugar diré algo bastante obvio: un sentimiento es algo que se siente, lo cual quiere decir que en él interviene un aspecto sensorial. Como todos sabemos, cualquier sentimiento contiene una o varias sensaciones puramente corporales; pero si nos limitamos a describir las sensaciones propias de un sentimiento no llegaremos a definirlo adecuadamente.

Por ejemplo, si uno siente sensaciones como temblor, sudor frío, palpitaciones, erizamiento del vello, etc.. puede estar experimentando un episodio de fiebre o también de miedo. De modo que para describir el sentimiento de miedo tenemos que añadir otros componentes que no son corporales, sino de pensamiento o, dicho de otro modo, ideacionales. En el miedo existe, además de todas esas sensaciones, la idea de peligro vinculado a otra idea o representación de

alguna cosa concreta o varias. Cuando la idea de peligro no se refiere a ninguna cosa particular, se trata de angustia.

En resumen: un sentimiento está formado por un conjunto de sensaciones y de ideas o pensamiento.

Lo que pretendo, por lo tanto, es analizar el sentimiento amoroso para averiguar cuáles son las sensaciones e ideas que lo componen; porque el amor no es un elemento simple, sino algo bastante complejo.

De modo que cuando confluyen varias sensaciones, impulsos e ideas para formar un sentimiento, esos componentes se influyen y modulan mutuamente, dando como resultado ese sentimiento que posee unas características y formas de manifestarse que no tenían esos componentes suyos, tomados por separado.

Todo lo anterior quiere decir que un sentimiento es un sistema, entendiendo por sistema un conjunto de elementos y las relaciones entre ellos; es decir, un conjunto de variables mutuamente dependientes, si queremos expresarlo en términos matemáticos.

Un sistema es una unidad que posee unas características propias que la distinguen de cualquier otro sistema. Esas propiedades no son reductibles a sus componentes, sino que resultan de la unión de todos ellos. Pero es necesario averiguar, mediante el análisis, cuáles son esos componentes para poder entender al sistema. En nuestro caso, el sistema del que queremos tratar es el sentimiento amoroso, para averiguar cómo unos elementos influyen en otros.

El primer elemento que quiero señalar es el siguiente: quien ama se ve impulsado a proteger a lo que ama, es decir, a salvarlo de cualquier daño o perjuicio. Lo cual nos lleva a afirmar con Fromm que uno de los componentes del amor es el cuidado de lo que se ama.

Empecemos reflexionando en un hecho de observación bastante frecuente en nuestra vida cotidiana: Uno va caminando por la calle y a su lado pasa otra persona desconocida a la que no presta mayor atención; de pronto la persona del lado da un traspiés y parece que va a caerse. Inmediatamente uno hace un rápido movimiento para sostener a quien tropezó.

Parece casi un acto reflejo, sin reflexión alguna, sin tiempo para elaborar pensamientos o sentimientos. La pregunta que podemos plantearnos es ¿a qué corresponde esa reacción nuestra? .

Los psicoanalistas poco podemos decir para responderlo, pues hablar de principios morales, de mandatos del superyó, identificación con el otro o cosas semejantes no tiene mucho sentido, ya que todo eso implica unos procesos mentales más o menos complicados que requieren algo más de tiempo que ese rápido instante de nuestra reacción.

Tal vez – y lo digo sólo a modo de hipótesis – se trata de una conducta de carácter instintivo; en cuyo caso estaríamos hablando de un hipotético 'instinto de protección al otro'.

No me parece descabellado hablar de un posible instinto protector si nos fijamos en otros hechos que observamos en la conducta de algunos animales; como cuando un animal adulto protege a otro animal, incluso de una especie diferente a la propia.

Aceptemos, aunque sólo sea provisionalmente, que existe un instinto así ya en otras especies animales. Esto quiere decir que la evolución ha originado un programa de conducta – que eso es un instinto – que se transmite de unas generaciones a otras y de unas especies a otras, porque ese programa tiene ventajas para la supervivencia. La selección natural consiste en mantener aquellas características que son ventajosas, y un instinto de proteger a los otros es claramente ventajoso para la especie.

Dicho lo anterior, no podemos afirmar en modo alguno que esa conducta protectora sea una muestra de sentimiento amoroso. Pero sí creo que podemos decir que dentro del sentimiento amoroso juega un papel más o menos importante el instinto de protección: protegemos a quien amamos.

De modo que, si lo que llevo dicho hasta ahora es cierto, debemos concluir que la tendencia a proteger al otro es uno de los ingredientes del sentimiento amoroso.

He empezado por este asunto para ilustrar cómo podemos rastrear los diversos ingredientes que intervienen para que se forme eso que llamamos sentimiento de amor.

Sin embargo, la teoría psicoanalítica, sobre todo en sus inicios, presenta muchas dificultades para explicar de forma satisfactoria que es, qué significa o cómo se forma ese sentimiento que llamamos amor. Trataré de explicarlo con la mayor sencillez posible:

De acuerdo con la teoría de Freud, el individuo se relaciona con el otro, al que desafortunadamente se ha venido a llamar 'el objeto', únicamente porque se vuelca sobre él una cierta cantidad de libido; dicho en términos más técnicos, el otro es objeto de investidura libidinal. En eso consiste el vínculo amoroso.

Otra cosa es que, siguiendo la misma teoría, ese vínculo libidinal con el objeto pueda ser desexualizado, en cuyo caso nos encontramos con un fenómeno de amor, gracias al proceso que Freud llamó 'sublimación', que ya no es de índole sexual.

Agradecería que alguien me aclarase en qué consiste la desexualización de la investidura libidinal.

Creo que hay un problema con la teoría libidinal, porque hay que hacer muchos equilibrismos para explicar el sentimiento amoroso, por ejemplo, de una madre a su hijo. Un intento en este sentido es afirmar que ese amor es el resultado de una investidura libidinal de índole narcisista, que se dirige al hijo en cuanto que este es una prolongación o parte de la madre.

No pretendo discutir o negar la enorme importancia del impulso sexual, tomado en su significado más amplio, como bien hizo Freud, no limitándolo a lo meramente genital. Pero de ahí a afirmar que toda 'relación de objeto' tiene su origen en la investidura libidinal, media un abismo.

Lo que sí pretendo es mostrar otras dimensiones, otros impulsos básicos de origen tan biológico y evolutivo como el impulso sexual; los cuales intervienen en configurar nuestras relaciones objetales, si es que queremos seguir empleando esa terminología que tan desafortunada me parece.

Empezaré hablando de la aportación de un psicoanalista de todos conocido, Bowlby, para facilitar el asunto; él introdujo en el psicoanálisis el concepto de instinto de apego, que consiste en la tendencia a mantenerse en contacto o proximidad de alguien o algo.

Ese instinto, entendido en su sentido estricto de programa de conducta fijado evolutivamente, se observa también en otras especies, sobre todo en los mamíferos, aunque también en las aves, y presenta claras ventajas para la selección natural de la especie.

Como es un tema conocido, no me alargaré para exponer todas sus consecuencias. Pero sí debemos considerar que se trata de otro ingrediente que interviene en ese 'cocido' del amor que estamos analizando. Porque el sentimiento amoroso nos impulsa a acercarnos, no a distanciarnos de la persona amada. Su cercanía nos alegra o gratifica y su distancia nos entristece o frustra. Lo cual corresponde a ese instinto de apego que forma parte del sentimiento amoroso.

El origen de este instinto de apego tiene que ver con la indefensión del recién nacido, de modo que la proximidad del otro le aporta sensación de seguridad, mientras que su distancia le produce sensación de peligro o angustia.

Tal vez ese instinto de apego del cachorro se combina con el instinto de protección por parte del adulto, complementándose mutuamente.

Veamos otros impulsos no sexuales que también pueden intervenir en nuestras relaciones de objeto y que, al combinarse con los otros impulsos, producen una gran diversidad de formas del sentimiento amoroso.

Ahora cito a un autor no psicoanalista, sino procedente de la fenomenología; me refiero a Paul Ricoeur y a su obra titulada 'Hermenéutica y psicoanálisis'.

El habla de tres dimensiones humanas, además de la libidinal, que son: 'tener', 'poder' y 'valer'. Las explicaré brevemente.

'Tener' se refiere a la necesidad de apropiarse de algo, de modo que ese algo pasaría a ser el objeto, no de la libido, sino del impulso de tener.

Ese impulso a tener también existe en otras especies distintas de la nuestra, me ahorro los ejemplos; tener cosas como comida, nido, o territorio.

Ese impulso a tener, en el caso de los humanos es lo que sirve de cimiento para lo que Ricoeur llama la dimensión económica, que es el intercambio de posesiones y la organización que corresponde a esto.

La segunda dimensión es la de 'poder', que también vemos en otras especies. Consiste en el impulso a poseer la capacidad de hacer algo. Poder muscular, poder mover las cosas, poder hacer algo con esas cosas. Poder influir en

el mundo, en las otras personas, en pocas palabras o, como decía Erich Fromm capacidad para dejar nuestra huella en el mundo.

Este segundo impulso no libidinal, que también se observa en otros animales, en el caso humano es el cimiento de la dimensión política, porque en la política se juega el poder de unos en comparación con los otros, del poder de unos sobre otros y las organizaciones que todo ello engendra.

La tercera esfera o dimensión, esta propiamente humana que no alcanzo a ver en otras especies, es la esfera de 'valer'; porque la constitución de uno mismo no se agota en la económica (lo que uno tiene) y la política (lo que uno puede), sino que se prosigue en la opinión del otro: dicho en palabras de Ricoeur: 'mi existencia es tributaria de esta constitución de mí mismo en la opinión del otro'. Uno vale en la medida que vale para el otro.

La necesidad de valer es fundamental para todo ser humano y, según creo yo, es un ingrediente imprescindible, no accesorio, para el sentimiento amoroso.

Pero que alguien sea sentido por mí como valioso no es suficiente para decir que le amo, porque cuando admiro a alguien le siento valioso y no le amo, sino que le admiro, que es cosa bien distinta; ya que admirar no implica protección ni apego, por ejemplo.

Tal vez podríamos encontrar otros impulsos o necesidades básicas, además de la libidinal e invito a todos a indagar en ese sentido, pero estos son los que yo he encontrado hasta ahora (no por mí mismo, sino a través de Freud, Bowlby y Ricoeur). Y creo que con esos ingredientes tenemos suficiente para que se construya el sentimiento amoroso. Vayamos, pues, a ello.

Siempre que alguien ama a otro lo considera valioso, valioso por sí mismo, no valioso para mi beneficio, que eso sería valor económico de tenerlo como propiedad mía, o valor libidinal para mi placer, o valor político como algo sobre lo que satisfacer mi poder, o valioso como refugio confortable que sería apego.

Ese sentimiento del otro como valor por sí mismo no me reporta directamente beneficio personal alguno para mí mismo, sino que me reporta un beneficio más indirecto, ya que al dirigirme hacia esa persona que amo, al dirigirme a él en su beneficio, yo me amplío y crezco en mi propia valía.

Tal vez sea por eso que cuando alguien ama, su propia vida adquiere un valor que se siente en forma de más vitalidad y alegría, porque la propia vida está dirigida hacia el otro, no al propio placer, poder, propiedad, o acogimiento de apego.

La única respuesta que uno espera cuando ama a otro es que el otro no lo desprecie, no le niegue su valor, sino que también le valore o ame.

Esto no es un intercambio de placeres, posesiones o poderes, sino una construcción, que hacen entre dos, de un sentimiento mutuo.

Pero uno no deja de amar a alguien porque el otro no le ame; su reacción puede ser entristecerse o deprimirse, según el caso. Cuando se deprime es porque se dice algo como esto: si el otro no me ama yo no valgo, y si yo no valgo ya no me amo.

Uno se ama a sí mismo porque se siente amado, pero sólo si se siente amado por la persona a quien ama.

La persona narcisista no se ama, como muy bien señaló Fromm, sino que seduce al otro para ser amado pero sin amar al otro. El otro no vale, sólo sirve para valer uno mismo.

Recordemos lo que dice Narciso a la ninfa Eco cuando esta pretende acercarse a él: 'Antes moriré que tu puedas gozar de mí'.

Se ha confundido tanto amor y sexo que parece imposible concebir un amor cuya base no sea libidinal. Pero, por ejemplo, uno ama la obra artística de otro, que es algo que se siente como valioso porque amplía y enriquece mi propio horizonte.

Según la teoría de Freud, por el contrario, cuando uno ama lo que ocurre es que su libido se vuelca al otro y, como consecuencia, hay menos libido disponible para investir al propio yo y, por lo tanto, cuanto más amo al otro menos me amo a mí mismo. Dicho de otro modo, cuando uno ama, su yo se empobrece.

La experiencia nos demuestra exactamente lo contrario: cuando más amo más valioso me siento, más vital.

El sentimiento amoroso es complejo; en él intervienen muchos ingredientes o variables que se entrelazan, se potencian o se estorban mutuamente.

Por ejemplo, si amo a alguien trato de cuidarle o protegerle; pero si la protección predomina (sobreprotección), disminuyo mi valoración del otro, porque ya no valoro su capacidad o dimensión de poder, le invalido, en realidad le amo menos.

Otro ejemplo de cómo se entrecruzan esas variables: si amo a alguien, es decir, le considero valioso, quiero tener eso valioso; pero si quiero tenerle a él como algo de mi propiedad le niego su capacidad de amarme a mí. Cuando amo, lo que quiero tener no es a él, sino su amor, que son cosas bien distintas.

Y un último ejemplo por mi parte, además de los que se les ocurran a ustedes: si amo a alguien quiero poder hacer algo valioso para él, tener poder para afectarle de algún modo; pero si quiero tener poder sobre él le niego su valor por sí mismo y, por consiguiente le amo menos.

La finalidad de la investidura libidinal sobre la persona, si la amo, no es mi propio placer, sino el placer del otro que significa que yo soy valioso para él y, por consiguiente, también me ofrece placer a mí. Una cosa es la descarga libidinal y otra bien distinta el amor libidinal. En el amor libidinal se trata de una especie de danza de dos cuyas músicas sintonizan; por el contrario, en la descarga libidinal se trata de una especie de masturbación instrumental en la que el otro no es sino un 'objeto' sin valor propio. Por eso considero tan desafortunada la expresión de 'relaciones objetales', porque se trata de relaciones de sujeto.

Incluso el sentimiento amoroso puede existir sin componente libidinal o sexual, afirmación esta que puede parecer una blasfemia hecha en un foro de psicoanalistas; pero que voy a mostrar con algunos ejemplos:

Cuando uno ama a un niño, se siente impulsado a estar cerca de él, siente ternura, deseos de cuidarle; siente alegría cuando o tristeza en respuesta a lo que siente el niño; etc. Decir que ese sentimiento tiene una raíz libidinal es una hipótesis forzada por una teoría que tendría que demostrarse. De hecho, si observamos placer libidinal en el amor al niño, pensamos en perversión.

Amar es sentir alegría por el bien ajeno.

Sin que lo libidinal intervenga, puede existir sensación de placer en una relación amorosa; pero ahí el placer deriva de la satisfacción de esos otros impulsos no libidinales de los que he hablado antes; impulsos de protección, de apego, de valor, etc.

No todas las sensaciones placenteras son de índole sexual o libidinal.

Tratemos de aclarar esto, es decir, en qué consiste el impulso sexual y qué lo diferencia de otros impulsos no libidinales:

Desde su origen biológico evolutivo, la sexualidad consiste en la unión de dos cuerpos u organismos. El impulso sexual a lo que empuja es a unir nuestro cuerpo a otro, no solamente a estar en contacto con él, que eso podría ser apego, sino a unirnos.

Ese impulso a unirnos puede realizarse de forma amorosa, es decir, acompañado de sentimiento amoroso, o de modo totalmente independiente de cualquier sentimiento de esa índole. Desde el punto de vista sensorial, la satisfacción del impulso sexual es exactamente igual de placentera; aunque cuando se acompaña de sentimiento amoroso hay otro tipo de placer, además del propiamente libidinal.

Haré una pregunta provocadora: ¿Amar a un animal implica necesariamente un ingrediente libidinal?. Lo mismo puede decirse de amar a un viejo o a un niño.

Dicho todo lo anterior, me atrevería a afirmar que una teoría que postula que todo amor es una manifestación directa o indirecta de un impulso libidinal, es una teoría que parte de una concepción narcisista del ser humano, es decir, que el ser humano únicamente es movido o impulsado a relacionarse con los objetos (y aquí esa palabra sí es apropiada) como medio para satisfacer la pulsión sexual, obteniendo placer.

Esa teoría ignora que existen otros impulsos o pulsiones que también exigen satisfacción y que nos hacen relacionarnos con el objeto; pero, sobre todo, ignora la dimensión propiamente humana que es la de valer, dimensión esta que no tiene su raíz en una necesidad orgánica o de índole biológica, sino que surge como producto de la relación con los otros. Porque el valor de algo no es una construcción que hace el individuo solo, sino que se hace por la interacción entre varios individuos.

Intentaré aclarar esto último con un ejemplo de algo diferente en donde sucede lo mismo:

Si alguien se pregunta cómo puede un cerebro crear el lenguaje estará haciéndose una pregunta equivocada, porque un cerebro no crea el lenguaje, sino

que éste es una creación producida por la interacción de varios cerebros. El lenguaje es una creación colectiva, no individual.

Igual ocurre con el sistema de valores de cualquiera: no es algo que construya un individuo, sino que resulta de la interacción de varios individuos.

Esto ya fue apuntado por Freud, cuando empezó a hablar del superyó, pero el problema es que él cifró el origen del superyó en las restricciones y cauces que se imponían al impulso libidinal. Lo cual no deja de ser cierto, pero a lo que hay que añadir otras muchas dimensiones no libidinales, como las del poder, el tener, etc. etc.

Si queremos seguir empleando el término superyó, tendremos que definirlo como el sistema de valores de una persona; es decir un sistema en que cada cosa, sentimiento o conducta tiene un valor, sea positivo o negativo. Lo cual incluye asuntos que nada tienen que ver con lo libidinal. Por ejemplo, qué alimento es bueno o malo, qué poder, qué propiedad, qué sensación, etc.

En conclusión: el sentimiento amoroso puede ser un asunto a estudiar por el psicoanálisis. Creo que vale la pena que nos atrevamos a hacerlo. Yo sólo he pretendido apuntar algunos caminos para iniciar ese estudio; estudio que creo necesario porque lo que sabemos hasta ahora es claramente insuficiente para explicar el fenómeno amoroso.

Terminaré señalando, a modo de epílogo, una característica más del sentimiento amoroso que, según creo, no comparte con ningún otro sentimiento, hasta el punto que casi podría servir para definirlo: amar significa que lo amado es un fin, no un medio. La finalidad del amor no es uno mismo, sino aquello que se ama.

Por eso el psicoanálisis será incapaz de explicar el sentimiento amoroso, mientras se mantenga fiel a sus premisas iniciales, según las cuales la meta de una pulsión es la satisfacción propia y, por lo tanto, el amor es un disfraz o una ilusión y no existe el amor como el sentimiento que hemos tratado de analizar y que resumiré en una sola frase:

En el amor la meta no soy yo, sino tu.