

## Ámame, para que yo me ame

Kathia Rebeca Arreola Rodríguez<sup>16</sup>

*Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León, UANL*

### Resumen

Este ensayo invita no sólo a los estudiantes de las ciencias sociales como futuros profesionales en la "conducta humana" a hacer un análisis sobre los aspectos implicados en las relaciones interpersonales o a los profesionales de las mismas, sino también es dirigida a que desde un punto crítico cuestionemos nuestras relaciones con los demás, considerando los constructos teóricos que empleamos como profesionales para la clasificación taxonómica de una patología en las relaciones humanas y el individuo en sí mismo.

**Palabras clave:** Psicología, relaciones interpersonales, pareja, adicciones afectivas

### Abstract

This essay invites not just students of social sciences as future professionals in the "human behavior" to make an analysis of the issues involved in relationships or professionals itself, but is also directed to question that from a critic point of view as well as our relationship with others, considering the theoretical constructs that we use as professionals for taxonomic classification of pathology in human relations and in the individual.

**Keywords:** Psychology, Interpersonal Relationships, Couple, Addictive Addictions

---

<sup>16</sup> Kathia Rebeca Arreola Rodríguez. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León. E-mail: Kathiarreola@gmail.com

*“¡Vivimos una epidemia de amor patológico! Las consultas se llenan de pacientes cuya dependencia afectiva les perjudica. Estas dependencias patológicas pueden acabar en violencia doméstica entre quienes aseguran estar enamorados.”*

*Amigué, 2004*

“¿Te gusto? ¿Te agrado? ¿Crees que soy especial? ¿Por qué “yo”? ¿Qué te gusta de mí? ¿Me amas? ¿Por qué me amas? Los anteriores son solo algunos de los cuestionamientos que solemos dirigir a quienes nos rodean, resaltando el rol que desarrollan en nuestras vidas, tales como madre, padre, esposa (o), novia (o), amigo (a), hermano (a), amante, y el significado y/o grado de importancia para cada uno de nosotros.

Erich Fromm (1959) identifica que esa peculiar actitud se basa en varias premisas que, individualmente o combinadas, tienden a sustentarla: “Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor. Para alcanzar ese objetivo siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas, por medio del cuidado del

cuerpo, la ropa, etc. Existen otras formas de hacerse atractivo, que utilizan tanto los hombres como las mujeres, tales como tener modales agradables y conversación interesante, ser útil, modesto e inofensivo” (pp. 4).

Entonces, tras leer lo anterior, las preguntas que posiblemente nos plantearemos serán: ¿Me aman?, o ¿cómo sé que me están amando?, sin darnos cuenta de que estamos cuestionando aspectos de la razón en el sentimiento; es decir el saber en el sentir; así también olvidamos otro aspecto que resalta Fromm, a saber, la capacidad de amar; pero dentro de esta capacidad de amar, es decir, del dar, también estaremos hablando de darnos a nosotros mismos. Esta capacidad de amar y sobre todo a uno mismo, suele ser desplazada de importancia por la creencia de que podría ser un proceso difícil o innecesario; esto nos lleva a dirigir el foco de este artículo a lo siguiente: ¿El sentirse amado tiene relación con el cómo me amo y en el acto de amarme? Y por consecuencia: ¿Lo que yo permita y/o exija estando en la relación de pareja?

Seguramente hemos escuchado, leído e incluso mencionado “Para amar a los demás, tenemos que amarnos a nosotros mismos”, pero ¿qué tan convencidos estamos de que esto sea verdad? Y si lo es, ¿qué implica?

## 1. El amor un constructo multidireccional

“El amor comienza por ser un deseo de posesión que Stendhal dividía en amor-pasión, una afinidad que perseguía la posesión del ser amado en cuerpo y alma; amor-gusto, una emoción que experimentaba la pura atracción o el hechizo contemplativo; amor-físico, deleite momentáneo, satisfacción del deseo físico y amor de vanidad, aquel juego de seducción que alimentaba el ego del conquistador” (Freyman, 2011, pp. 187).

Cuando hablamos de amor, por lo regular nuestra mente viaja rápidamente a través de enlaces asociativos con temas como la pareja, la familia, los amigos, y desplazamos de importancia el que debería ir primero: me refiero al amor a sí mismo, excusándonos con frases como: “¡pero que egoísta, no sólo pienso en mí!”, etc.

Si bien, el amor es un complejo fenómeno de estudio, el cual, visto desde las ciencias sociales

como constructo teórico, a modo de definición conceptual y operativa, no podemos negar la diversidad de las tipologías del amar y sus implicaciones con el respeto y la dignidad humana, así como la identificación de patologías personales e interpersonales.

En este artículo, hablaré no sólo del amor en la pareja, sino también del amor hacia uno mismo.

## 2. El amor de uno

Cuando hablamos de amarte a ti mismo, nos encontramos con múltiples discursos y frases relacionadas con la autoestima y autoconcepto. La verdad es que han sido constructos teóricos evaluados, estudiados, examinados desde diversas áreas sociales y filosóficas, provocando una creencia de “dominio” y “facilidad” para la intervención con quienes afrontan complicaciones en ello.

Rosenberg (1965, 1979 citado en Sánchez, 1999) definió la autoestima personal como los sentimientos de valía personal y respeto a sí mismo, refiriéndose a este como una valoración sentimental y/o afectiva de nuestra propia persona. Sin embargo, el ser humano no sólo se configura por las emociones, sino también por su particularidad

del razonamiento; es ahí donde también se identifica el autoconcepto como componente elemental de valoración del sí mismo.

El núcleo central del sistema cognitivo está conformado por creencias autorreferentes, cogniciones que una persona tiene sobre sí misma y que suelen designarse como autoconcepto (Strauman & Higgins, 1993, citado en Molpeceres, Musitu & Llinares, 2001).

Las múltiples dimensiones de los constructos han ampliado nuestras visiones en el área de evaluación e intervención como terapeutas para la comprensión del paciente, así como de nosotros mismos; sin embargo, como toda dificultad que afrontamos como seres humanos y ciudadanos, quienes deben realizar el cambio no son los terapeutas con las técnicas de intervención en su totalidad, sino el mismo paciente con su sentido de cambiar, o para decirlo mejor, de vivir.

Se ha construido socialmente que la imagen de quien se “ama” es la de aquella persona que se dice lo bella (o) que es o lo inteligente que demuestra ser en lo académico, o la frecuencia con la que se le dice “te quiero, te amo, eres el (la) mejor”; no obstante, el amarse sencillamente es la conjunción del autoestima y autoconcepto en una

sola acción: el respeto a sí mismo, respeto que se manifiesta en la aceptación o rechazo a situaciones o personas que hieren o dañan la persona, y no precisamente en decirse “cosas bonitas” un día a la semana.

Una de las necesidades más apremiantes del hombre ha sido la necesidad de la relación con los demás, y el ser aceptado por los mismos, principalmente por quienes representan un rol significativo en sus vidas, tales como la pareja. Esa aceptación se lleva a costas el precio de la aceptación propia, provocando malestares emocionales con repercusiones en las distintas esferas que nos integran (social, fisiológica y psicológica).

### 3. El amor del otro

El amor es una construcción cultural y cada período histórico ha desarrollado una concepción diferente sobre él y sobre los vínculos entre matrimonio, amor y sexo (Barrón, Martínez – Íñigo, De Paul & Yela, 1999; Yela, 2000, 2003). Desde principios del siglo XIX surge una conexión entre los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad que llega a nuestros días (Barrón et al., 1999). A lo largo de las últimas décadas en la cultura occidental esta relación se ha ido estrechando cada vez más, llegando a considerarse

que el amor romántico es la razón fundamental para mantener relaciones matrimoniales y que estar enamorado es la base fundamental para permanecer en ellas (Simpson, Campbell & Berscheid citado, 1986; Ubillos et al., 2001), de modo que esta forma de amor se hace popular y normativa (Bosch, Ferrer, García, Navarro & Ramis, 2008, pp. 589).

Sangrador (1993 citado en Bosch, Ferrer, García, Navarro & Ramis, 2008), señala que el amor puede entenderse como actitud (positiva o atracción hacia otra persona, que incluye una predisposición a pensar, sentir y comportarse de cierto modo hacia esa persona), como una emoción (sentimiento o pasión que incluye además, ciertas reacciones fisiológicas) o como una conducta (cuidar de la otra persona, estar con ella, atender sus necesidades).

La actitud de que no hay nada que aprender sobre el amor, supone que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad. La gente cree que amar es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar —o para ser amado por él. Tal actitud proviene de varias causas arraigadas en el desarrollo de la sociedad moderna.

Una de ellas es la profunda transformación que se produjo en el siglo XX con respecto a la elección del “objeto amoroso”.

En la era victoriana, así como en muchas culturas tradicionales, el amor no era generalmente una experiencia personal espontánea que podía llevar al matrimonio. Por el contrario, el matrimonio se efectuaba por un convenio entre las respectivas familias de los contrayentes o por medio de un agente matrimonial, o también sin la ayuda de tales intermediarios; se realizaba sobre la base de consideraciones sociales, partiendo de la premisa de que el amor surgiría después de concertado el matrimonio.

En las últimas generaciones el concepto de amor romántico se ha hecho casi universal en el mundo occidental. En los Estados Unidos de Norteamérica, si bien no faltan consideraciones de índole convencional, la mayoría de la gente aspira a encontrar un “amor romántico”, a tener una experiencia personal del amor que lleve luego al matrimonio. Ese nuevo concepto de la libertad en el amor debe haber acrecentado enormemente la importancia del objeto frente a la de la función (Fromm, 1959, pp. 5).

## 4. La base estructural del amor en pareja

Walter Riso (2015), psicólogo con formación en el área de cognitivo conductual (como contenido teórico de fundamento para la evaluación e intervención) en sus obras con contenido crítico y analítico en función de las relaciones interpersonales, específicamente en las relaciones de pareja, menciona que existen al menos cuatro “valores” que han sustentado un amor convencional negativo para la salud mental, los cuales llevamos sobre nuestras espaldas como una obligación que transmitimos histórica —y, me atrevo a decir— culturalmente, de generación en generación.

El primer valor es denominado la “fusión amorosa”, la cual se identifica como una obstinación de querer ser uno donde hay dos (“mi media naranja”, “mi complemento”, “mi alma gemela”), todos ellos son sinónimos de una adicción, lo que conocemos como *simbiosis*.

El segundo valor es el de la “generosidad amorosa”, donde se espera siempre algo; es decir, si eres fiel, esperas fidelidad; si eres tierno, esperas ternura; si das sexo, esperas sexo —esperando perpetuamente.

El tercer valor es la “obligación o el deber conyugal”, en donde la base de la estructura y función de la relación afectiva es la exigencia a través de imperativos constantes.

Y finalmente el cuarto valor es “la tolerancia”, caracterizada por el “aguantar”, “soportar”, “sufrir” o “resistir” todo.

Riso (2015) identifica la distorsión de dichos valores y las complicaciones en el seguimiento a ellos, de modo que propone que sean vistos en pro de la dignidad humana; es decir, la “fusión amorosa” no dejará de ser una fusión de amor, pero sí se aceptará y comprenderá quiénes son los que la configuran, y por consecuencia el amor será de dos y no de uno, en un sentido solidario; en el segundo valor se caracterizará por su generosidad en la reciprocidad de dar y recibir sin esperar; el tercer valor asegura que el amor no es una cuestión obligada, sino querida, entonces deberá existir el valor del respeto; y el cuarto valor consiste en la fijación de límites, recordando que la palabra *tolerancia* no sólo indica “aguante”, sino también democracia y pluralismo. Los cuatro valores guía que el propone son retomados de movimientos históricos internacionales a favor de la digni-

dad humana, respondiendo a los derechos del Hombre y del Ciudadano, así como a la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Sin embargo, existen relaciones afectivas en las que los valores antes mencionados no son guía estructural para el funcionamiento de la misma. Y es entonces cuando comienzan a presentarse los conflictos interpersonales y a hacerse manifiestos los rasgos personales.

## 5. El conflicto del sentido del amar en asimetría

Alonso Fernández (2003 citado en Sirvent & Villa, 2008) y Echeburúa (2000 citado en Sirvent & Villa, 2008) describen las dependencias emocionales, afectivas o sentimentales como un fenómeno de enorme importancia sociosanitaria. Sirvent y Villa (2008) identifican que las dependencias afectivas o sentimentales son caracterizadas por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol, en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Sangrador (1993 citado en Sirvent & Villa, 2009) describió la dependencia sentimental como una necesidad patoló-

gica del otro que se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo, añadida a su satisfacción egocéntrica.

A grandes rasgos, los trastornos relacionales se definen por tres componentes generales (Sirvent & Moral, 2007 citado en Sirvent & Villa, 2009): *Adictofilicos*, donde se asemeja al dependiente afectivo con un adicto convencional): (a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental; (b) Vacío emocional; (c) *Craving* o anhelo intenso de la pareja; (d) Síntomas de abstinencia en su ausencia; (e) Búsqueda de sensaciones. *Vinulares* (patología de la relación): (a) Apego invalidante con menoscabo de la propia autonomía; (b) Rol ejercido (subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora, juegos de poder); (c) Estilo relacional (acomodación al status patológico). Y finalmente, *Cognitivo-afectivos* (psicopatología asociada): (a) Mecanismos de negación y autoengaño; (b) Sentimientos negativos: inescapabilidad emocional, abandono, culpa; (c) Integridad del yo: asertividad, límites, egotismo.

Concretamente, en el caso de la dependencia afectiva algunas de las características más destacadas hacen referencia a (a) la posesividad y el desgaste energético psicofísico intenso; (b) la inca-

pacidad para romper ataduras; (c) el amor condicional (dar para recibir); (d) la pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro); (e) el desarrollo de un locus de control externo; (f) la elaboración de una escasa o parcial del problema; (g) la voracidad de cariño/amor; (h) la antidependencia o hiperdependencia del compromiso; y, finalmente (i) la experimentación de desajustes afectivos en forma de Sentimientos Negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono (Sirvent & Villa, 2009, pp. 232).

La sintomatología típica es la de un trastorno por consumo de sustancias, donde la dependencia no está relacionada con la droga, sino con la seguridad de tener a alguien (Riso, 2015), así fuera una compañía espantosa. El diagnóstico de adicción se fundamenta en los siguientes puntos: (a) pese al mal trato, la dependencia aumenta con los meses y los años; (b) la ausencia de la pareja produce un completo síndrome de abstinencia no reemplazable por otra “droga”; (c) existe en ella o él un deseo persistente de terminar el noviazgo, pero sus intentos son infructuosos y poco contundentes; (d) se invierte una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con esa persona, a toda costa y por encima de todo; (e) comienza a haber una clara reducción y alteración de su normal desarrollo social, laboral y recreativo debido a la

relación; y (f) se sigue alimentando el vínculo a pesar de tener consciencia de las graves repercusiones psicológicas.

Una vez mencionado lo anterior (a *grosso modo* respecto a la clasificación taxonómica y criterial de las adicciones afectivas y sus repercusiones en el individuo), considero importante que reflexionen en relación a quién y qué permite la permanencia en una situación relacional afectiva con el calificativo de dependiente, y claro está, destructiva.

## 6. Amor simétrico

Encuentro que para el establecimiento y mantenimiento de una relación de noviazgo se ha de requerir de dos personas, quienes se configuran con gustos preferenciales, ideales, posturas ideológicas, sueños, opiniones diversas y no iguales de manera independiente; es por esto que el “nosotros” podrá dar la impresión de ser uno; sin embargo, “el nosotros” está compuesto de dos en el caso de las relaciones afectivas convencionales.

Cuando nos cuestionamos sobre el “amarse a uno mismo para amar a los demás”, debemos de entender que el amar es conocer, aceptar e identificar elementos de desagrado para un acuerdo de cambio. Sólo de esta manera podremos dar amor,

un amor sin la espera perpetua de ser aceptados por nuestras particularidades, que ni siquiera a uno mismo le agradan y mucho menos acepta. Pero, ¿cómo lograrlo? ¿Cuál es medio para este fin de amarse a uno mismo?

El medio es el autoconocimiento a través de la soledad que nos permiten la aparición de la autoestima y el autoconcepto; esto no quiere decir privarnos de salir a conocer, de convivir o inclusive tener una relación de noviazgo; más bien, es una invitación al experimentar, a observarte, a conocerte, valorarte y aceptarte, para que de esta manera identifiques y reconozcas lo que te configura como UNO, como ser humano, y por consecuencia, dar y recibir con el principio de la dignidad humana, hacia ti y hacia el otro.

El psiquiatra suizo Carl Jung (1971) reconoce que existe “un temor que uno no puede reconocer ante los demás ni ante sí mismo: el temor a verdades socavadas, reconocimientos peligrosos, percataciones desagradables, en suma, a todo aquello por lo cual tantos huyen como de la peste de estar a solas consigo mismos. Se dice que es ‘egoísta’ o ‘malsano’ ocuparse tanto de sí —la propia compañía es la peor, en ella uno se vuelve melancólico” (pp. 149)

Amarse a uno mismo suele ser visto, como dice Jung, como un acto egoísta o como un proceso de sufrimiento; sin embargo es un proceso necesario para el autoconocimiento y aceptación de sí mismo; a su vez, suele ser visto como un acto ego-céntrico, para lo cual Jung menciona lo siguiente:

“El egoísta es ‘es el que piensa solo en sí mismo’, pero el sí mismo como yo lo concibo, nada tiene que ver naturalmente con eso; en cambio, la realización de sí parece entrar en oposición con la abnegación de sí. Esta mala interpretación está muy generalizada porque no se diferencia suficientemente entre individuación e individualismo. El individualismo consiste en destacar y acentuar deliberadamente la supuesta peculiaridad en oposición a los miramientos y obligaciones colectivos. En cambio, la individuación significa precisamente un cumplimiento mejor y más pleno de lo que constituyen las determinaciones colectivas del individuo, en cuanto que una consideración suficiente presentada a la singularidad individual permite esperar un rendimiento social más efectivo que si esa singularidad se desatiende o se reprime” (Jung, 1971, pp. 100).

A través de esa soledad para sí, se buscará un individualismo que nos permitirá una aceptación hacia uno y un amar para y por mí.

En las adicciones afectivas, nos guste o no, todo el trabajo de ruptura e independencia emocional deberá hacerse con el supuesto amor a cuestas (Riso, 2015): “Aunque le quiera, me alejaré de él porque no me conviene”. No importa cuánto duela, si es dañino, hay que retirarse y no consumir, porque no sólo está el amor al otro, también está el amor a uno mismo. El desamor al otro no es un requisito para desligarse de las relaciones enfermizas, sino más bien su consecuencia; pero el amor a sí mismo es un requisito para liberarte de la misma.

Cuando hablamos de amor simétrico, no me refiero a que lo que me dan, también lo espero recibir, y como premisa elemental de la relación exista una “regla” de medición para esa proporción exacta; más bien me refiero a que el amor que te tienes tú sea simétrico con el amor que mereces recibir, así como con el que das.

Para concluir, resalto las palabras del psicólogo italiano Walter Riso (2015), quien declara que si queremos modificar los paradigmas que tenemos sobre las relaciones afectivas, debemos revisar nuestras concepciones tradicionales sobre el amor en general y el amor de pareja en particular a la luz de un conjunto de valores renovados.

Pregúntate de vez en cuando: “Mientras estoy amando yo, ¿cómo me están amando a mí?”, porque implícita en ella está la pregunta “¿Cómo me estoy amando yo para aceptar estar aquí?”.

## Referencias

- Amiguet, L., (2004). El amor no es para siempre. *La Contra del diario La Vanguardia*. (e.g. 2), pp.1 – 3.
- Bosch, E, Ferrer, V, García, E, Navarro, C & Ramis, M, (2008). El concepto de amor en España. *Piscothema*. 20 (4), pp.589 – 595.
- Fromm, E., (2000). *El arte de amar*. 2º ed. Ciudad de México. Editorial: Paidós. pp. 4
- Freyman, R, (2011). Amor ¿futuro perfecto?. *CIENCIA ergo sum*. 18 (2), pp.187 – 191.
- Gurméndez, C., (1973). *La alienación humana*. 1st ed. Madrid: Ediciones Castillas. Pp. 33 – 45.
- Jung, C., (2009). 'La función del inconsciente'. In: (ed), *Las relaciones entre yo y el inconsciente*. 1º ed. España: Paidós. pp.100.
- Molpeceres, M, Musitu, G & Llinares, L, (2001). La autoestima y las prioridades personales de valor. Un análisis de sus interrelaciones en la adolescencia. *Anales de Psicología*. 17 (2), pp.189 – 200.

Riso, W. (2015). *La adicción afectiva*. Consultado el 2 de marzo 2015: <http://www.walter-riso.com/la-adiccion-afectiva/>.

Riso, W. (2015). *La amistad en la pareja*. Consultado el 2 de marzo 2015: <http://www.walter-riso.com/la-amistad-en-la-pareja/>.

Riso, W. (2015). *El amor y los nuevos valores*. Consultado el 2 de marzo 2015: <http://www.walter-riso.com/el-amor-y-los-nuevos-valores/>.

Riso, W. (2015). *El amor y los nuevos valores*. Consultado el 2 de marzo 2015: <http://www.walter-riso.com/cuatro-premisas-para-un-amor-racional/>

Sánchez, E, (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología*. 15 (2), pp.251 – 260.

Sirvent, C & Villa, M, (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*. 33 (2), pp.150 – 167.

Sirvent, C & Villa, M, (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*. 43 (2), pp.230 - 240.