

7 de noviembre de 2013



Universidad de
Deusto

Instituto Deusto de
Drogodependencias

XX Symposium sobre “Avances en drogodependencias”

¿Existen las Adicciones sin Sustancias?

Conferencia de clausura

¿Existe la adicción al amor?

Carlos Sirvent

sirvent@fispiral.com

Deusto Publicaciones. Universidad de Deusto
Serie Drogodependencias, vol. 29
ISBN: 978-84-15759-28-7
Depósito legal: BI-130-2014
publicaciones@deusto.es
www.idd.deusto.es

¿Existe la adicción al amor?

(Does exist to love addiction?)

Resumen:

La palabra amor es la más considerada de todos los idiomas. En buena medida el término adicción al amor es un pleonasma, ya que no hay amor que no sea adictivo. Un adicto al amor no lo es por querer mucho, sino por querer mal, por sufrir más allá de lo admisible, por padecer unas consecuencias que sobrepasan el precio que hay que pagar por gozar del amor. Si la resultante amor-adicción deviene en desdicha o infelicidad, es adicción. Si no hay desdicha no hay adicción, ya que ésta viene marcada por el sufrimiento, por las consecuencias indicadas. El autor define la adicción al amor como “la perpetuación patológica del enamoramiento”. Dicho de otra manera, sería “la eterna e insatisfactoria propensión al amor a través de una actitud dependiente”. El amoradicto, en un acto de falsa atribución, ve lo que quiere ver del otro y de sí mismo. En realidad tampoco vende su imagen, es tal su autoengaño que cree en ella ciegamente, y teme tanto al fracaso que se vuelve víctima de sus síntomas (expectativas, celos, ansia de control del otro, etc.); en definitiva, de su amor enfermizo, porque no acepta los defectos del ser amado pero tampoco pueden prescindir de él cerrando el círculo de la tormentosa dependencia del otro. La fracción o componente más adictiva del amor es la sensorial, la hedonista, la búsqueda del placer. Un adicto al amor tiene mucho de hedonista; si un yonky se pincha heroína, el adicto al amor se inyecta el alma del sujeto amado. El adicto al amor vive inmerso en una eterna búsqueda hedonista que en el fondo le resulta insatisfactoria, desea el deseo y deambula en pos de un gozo que nunca es pleno porque cuando deja de disfrutarlo lo anhela y sufre. Sería algo así como una falla hedónica en la que el sujeto se instala en la búsqueda de la complacencia de manera iterativa y eternamente insatisfactoria. Más que adicto es adepto u obsesivo. La falla hedónica sería ese punto de vulnerabilidad sentimental que quizá todos tengamos y que entra en ignición cuando alguien nos hace sentir algo especial. Respecto al tratamiento El primer gran problema es que un adicto al amor no tiene conciencia del problema. Si un sujeto pide ayuda por cualquier motivo menos por la dependencia y el terapeuta descubre una dependencia afectiva, será habilidad de éste que el sujeto averigüe el fondo del problema por sí mismo para que la intervención se situé dentro del marco referencial del paciente. En todo amor coexiste el miedo al desamor que de este modo lo retroalimenta. El capítulo se divide en los siguientes apartados: Concepto. Criterios de nocividad de la adicción. Falsos y verdaderos adictos al amor. Etiología- etiopatogenia. Quienes son vulnerables. La falla hedónica. El deseo. El amor pagado. Fidelidad monogamia y poligamia. Egoísmo narcisismo. La figura del otro. Duelo y adicción al amor. Tratamiento de la adicción al amor.

Palabras clave:

Amor. Adicción al amor. Dependencia emocional. Interdependencia. Apego patológico. Dependencia relacional

Abstract:

The word love is the most considerate of all languages. To a large extent the term love addiction is a tautology because there is no love that is not addictive. A love addict is not for wanting much, but for wanting evil, suffering beyond permissible, for suffering consequences that outweigh the price you pay for enjoy love. If the resulting love-addiction turns into misery or unhappiness, is addiction. If there is no misery addiction, as it is marked by suffering, by the aforementioned consequences. The author defines love addiction as "pathological perpetuation of love". Put another way, would be "eternal and unsatisfactory propensity to love through a dependent attitude." The amoradicto, in an act of false attribution, see what they want to see the other and himself. Actually not sell his image, such is their delusion that believes in it blindly, and so afraid of failure that becomes the victim of his symptoms (expectations, jealousy, lust for control of the other, etc.); ultimately, their sick love, because it accepts the flaws of the beloved but they can not do without it closing the circle of the stormy dependence on others. The fraction or more addictive component of love is sensory, hedonistic, pleasure seeking. A love addict has a lot of hedonistic; if a yonky heroin is punctured, the love addict soul of the beloved subject is injected. The love addict is immersed in an eternal hedonistic pursuit that deep down he is unsatisfactory, you want the desire and wanders towards a joy that is never full because when you stop to enjoy longs and suffers. It would be like a hedonic fault in which the subject is installed in finding iteratively complacency and eternally unsatisfactory. More than addict is adept or obsessive. The hedonic fault would that sentimental point of vulnerability that perhaps we all have and that ignites when someone makes us feel something special. Regarding treatment The first big problem is that a love addict is not aware of the problem. If an individual seeks help for any reason unless by dependence and therapist discovers an emotional dependence, this ability will be the subject check the bottom of the problem yourself if intervention is within the patient's frame of reference. In all love coexists fear of heartbreak that in this way it feeds. The chapter is divided into the following sections: Concept. Criteria harmfulness of addiction. False and true love addicts. Etiología- pathogenesis. Those who are vulnerable. The hedonic fails. The desire. Love paid. Fidelity and monogamy, polygamy. Egoismo narcissism. Figure another. Grief and love addiction. Treatment of addiction to love.

Keywords:

Love. Addiction. Emotional dependency. Interdependence. pathological attachment. Relationship dependency

Introducción

La palabra amor es la más considerada de todos los idiomas. En buena medida el término adicción al amor es un pleonasma, ya que no hay amor que no sea adictivo, entonces ¿a qué me voy a referir a lo largo de la conferencia? Fernando Savater decía sobre la verdad troncal de la existencia de Dios que *el problema no es si existe Dios, sino qué entiende Vd. por semejante cosa*. Si no existe un concepto claro de Dios, de igual forma, ¿quién se atreve a definir el amor? Seleccionemos del diccionario de la RAE sinónimos de la palabra amor una vez eliminadas acepciones latinoamericanas y otras poco comunes (más del 50%):

Adoración, afección, afecto, afición, afinidad, amistad, anhelo, apego, apetito, aprecio, atracción, admiración, bienquerencia, cariño, cautivar, complacencia, deleite, deseo, devoción, dicha, dilección, disfrute, enamoramiento, encantamiento, encanto, estima, exaltación, exultación, felicidad, fervor, filantropía, flechazo, fruición, goce, gozo, gusto, idolatría, júbilo, pasión, placer, predilección, pretensión, propensión, querencia, querer, regodeo, satisfacción, seducción, simpatía, ternura, veneración y odio. Curiosamente el odio no solo es un antónimo, sino también un sinónimo como lo muestra este poema de P. Del Castillo donde la diada odio- amor es vida y muerte a la vez:

*Me preguntas mientras me desenamoras,
Me olvidas, me arruinas.
Mi odio crece con el alba
Y se acentúa con el ocaso,
A mi familia olvido
Y por tí, ¡vivo!*

No hay un solo amor sino múltiples formas de percibirlo. En un reciente reportaje sobre el amor de la revista de divulgación *Quo* entrevistaban a una filósofa, un escritor, un neurólogo, un biólogo, un psiquiatra, una cineasta, una directora de una agencia de dating (contactos online), una sexóloga, un psicólogo y un pintor. Todos daban descripciones diferentes. En realidad no es un amor sino distintos amores: amor romántico, amor de intimidad o compañero, psicológico, literario, filosófico, epicúreo, estoico, platónico. El sentimiento amoroso, el enamoramiento, incluso la pasión. Como ejemplo de la dificultad de tener un concepto claro del amor citaré este pleonasma de Fernando Pessoa "*Amo como ama el amor. No conozco otra razón para amar que amarte*".

Entonces ¿existe la adicción al amor?

Respuesta rotunda: no.....Entonces, si la adicción al amor no existe, ¿sobra el artículo? ¿Se va a hablar de otra cosa?

De aquí en adelante no hablaré del amor en sentido unívoco, sino en sus múltiples significados que espero se entiendan. Tampoco me referiré a la adicción como mero comportamiento adictivo, sino a una cosa que unas veces

podría ser manía, otras obsesión o apego e incluso dependencia. Sin embargo, adicción al amor -término chocante- es el elegido por su contundencia y –a pesar de sus insuficiencias- porque es el más claro. Enseguida lo comprobaremos

Adicción y amor, dos palabras llenas de contenido por separado pero que chirrían juntas. Aunque no sepamos muy bien qué sentido tienen, para verificarlo hicimos una curiosa averiguación. Decidimos invertir 1000 € insertando un anuncio en la prensa local de Asturias que más o menos decía “*buscamos adictos al amor*” para un estudio de la Universidad de Oviedo y el Departamento de Investigación Clínica del Instituto Spiral. Acudieron 85 personas de las cuales 71 tenían una importante carga de sufrimiento psíquico junto a variados síntomas. Se preguntarán qué tipo de personas nos llegaron. Las mujeres eran, efectivamente, adictas al amor pero los varones eran en su mayoría adictos al sexo preocupados no por su adicción sino por su excesivo gasto en prostitutas. En un posterior estudio hecho desde la universidad con un grupo control de 350 personas, encontramos un 8,4% de adictos al amor en grado leve (casi un 3% intenso) en porcentajes equivalentes de mujeres y hombres.

Ahora que se critica la sobreabundancia de adicciones, inventamos una más y –de añadidura- dirigida a lo más grande que nos brinda la naturaleza: el amor y su correlato: la adicción al amor. Se podría haber relativizado el término adjetivando la “*llamada adicción al amor*” o la “*adicción a una cosa llamada amor*”. En definitiva, el título de esta conferencia debería ser “*la llamada adicción a una cosa llamada amor*”. En definitiva, parece que hay una adicción a algo que no es exactamente el amor sino otra cosa.

Los dependientes emocionales no son patológicos por dependientes sino por las consecuencias extremas que puede reportar la dependencia. El problema es la inmensidad inabarcable del concepto amor. El adicto al amor se busca, se indaga activamente. No acude a las consultas, no tiene conciencia del problema, ni insight. En mi experiencia en la sanidad pública atendí toda suerte de pacientes: esquizofrénicos, depresivos, fóbicos, obsesivos, etc.; jamás me llegaron adictos al amor. Sin embargo, al recordar los casos, muchos pudieran haber sido diagnosticados perfectamente de trastornados por amor. Si se emite un informe en el que hagas constar *adicto al amor*, el profesional que lo lea pensará que no estás en tu sano juicio. Cuando se puso el mencionado anuncio en el periódico acudieron muchos voluntarios pero tímidamente y con reservas. Ellas por amor romántico, ellos por adicción al sexo; ambos por problemas de pareja o infidelidad. La adicción al amor en la mujer podría ser una forma de dependencia emocional y en el hombre, falsamente, adicción al sexo. Vayamos pues a matizar el concepto

Concepto

Empecemos definiendo el término. Propongo la siguiente definición: “la adicción al amor consiste en “la perpetuación patológica del enamoramiento”. Punto. Dicho de otra manera, “la eterna e insatisfactoria propensión al amor a través de una actitud dependiente”.

Una clave en la adicción al amor es la mencionada actitud que favorece la dependencia y sus sucesivas recaídas. Esa actitud puede tener una impronta biológica –por ejemplo- en el buscador de sensaciones que se enamora sucesivamente, o biográfica en aquel que busca alimentar su ego o encontrar identidad de forma vicaria.

Por desgracia, la inmadurez de esta sociedad que nos toca vivir favorece el proceso. Atravesamos una época de desamor social, de injuria y denuedo, predomina como nunca el comentario negativo, el ataque a la imagen de las personas. El acoso escolar o bullying en la edad temprana, en la adolescencia, el deterioro o menoscabo del grupo social de referencia en pro de las relaciones virtuales. El natural gregarismo juvenil está dando paso a una relación a distancia a través de móviles e internet de tipo diádico y disposición reticular donde todos -chicos y chicas- comparten gustos y aficiones. Se van propiciando relaciones intensas y la vez superficiales en las que dos perfectos desconocidos se relacionan apasionadamente y pueden acabar enganchándose sin conocerse bien.

¿Qué dice la psicopatología de todo esto? La adicción al amor sería neurótica o desadaptativa, ya que el sujeto no pierde el sentido de realidad y sufre ansiedad además de todo el cortejo de síntomas típicos de la neurosis (angustia, obsesividad, tensión). Por el contrario, si nos fijamos en otra enfermedad del amor como la celotipia el sujeto pierde el sentido y el control de la realidad mediante una fijación paranoide que le nubla la razón y perturba el entendimiento, sería cuasi psicótica,

En la vida tenemos que realizarnos. Si lo conseguimos o no es otra cosa. Hay tres grandes realizaciones: la personal, la laboral y la amorosa que a pesar de ser la más importante, es posible vivir sin ella. Si la adicción es comprensible porque se trata del sometimiento involuntario hacia un objeto (llámese droga o comportamiento), la adicción al amor sería incomprensible en tanto que el objeto de la adicción no es una cosa, sino una persona. Y además la persona de la que se depende pierde significado como sujeto y se cosifica a ojos del adicto que en realidad ni conoce al ser amado, ni le importa, ya que hace un uso hedonista de la relación. Si un yonky se pincha heroína, el adicto al amor se inyecta el alma del otro.

Esa cosificación del otro junto al desconocimiento voluntario del ser amado es fundamental para comprender qué fenómenos ocurren en la transformación del sujeto en adicto. Cuanto más entra el sujeto en la adicción más subjetiviza la relación hasta que acaba enamorado de un ser que nada tiene que ver con su pareja de carne y hueso. En realidad hay dos variables de conocimiento, dos miradas:

1. La idealización del otro hasta hacerlo coincidir con las propias expectativas: el adicto al amor busca denodadamente en el otro la propia identidad para así completar esa laguna existencial que en mayor o menor grado todos experimentamos. Como dice Carmelo Monedero *“el amor es la aproximación de dos vacíos que nunca se encuentran”*.

2. La reubicación en el mundo del yo: así como se subliman y proyectan en el otro elementos propios, el enamorado compensa sus deficiencias y su vacío brindándole una imagen idealizada en la que influyen el miedo a no perderlo y el deseo de ofrecerle al ser amado un bonito retrato del yo, de uno mismo.

Es decir el adicto al amor es víctima de una doble falsa imagen; la propia, que vende filtrada y sublimada para que su enamorado se enamore de esa imagen propia ficticia y también de la imagen ajena, ya que cuanto más quiere al otro, más lo desconoce. Y si se le ilumina la mente y atina a reconocerlo le pasa como a Orfeo que cuando acierta a mirar para saber cómo es realmente su amada Eurídice, ésta desaparece para siempre. Cuando el amado pierde el misterio y se evidencian sus miserias, la imagen se destruye. Decía Benavente que *“el amor es como los hijos, cuando empieza a hacerse razonable se va”*.

Pero no se preocupen, esto nunca sucede. Las decepciones amorosas ocurren en las parejas convencionales pero no en un adicto al amor que es enfermo de su subjetivismo, de su máquina de proyectar en el otro, en su pareja, valores que no existen porque un velo cubre sus ojos. A ese fenómeno se le llama falsa atribución. El amoradicto ve lo que quiere ver del otro y de sí mismo. En realidad tampoco vende su imagen, es tal su autoengaño que cree en ella ciegamente. En definitiva, vive instalado en una nube de fantasía tanto de su propia imagen como de la del sujeto amado. Escribía García Márquez

*Recordar es fácil,
Para quien tiene memoria
Olvidar es difícil,
Para quien tiene corazón.*

Un adicto al amor no lo es por querer mucho, sino por querer mal, por sufrir más allá de lo admisible, por padecer unas consecuencias que sobrepasan el precio que hay que pagar por gozar del amor. La afición sería otra cosa, no adicción, sino hábito, quizá costumbre. De mayor control racional. A lo sumo sería un grado menor de adicción que en absoluto es patológico. Para controlar un consumo debe haber moderación. Un bebedor aficionado entiende de vino, pero un alcohólico no. Esto ilustra la diferencia entre afición y adicción: un aficionado al sexo entiende de erotismo; un adicto se arruina en prostíbulos y/ o páginas eróticas de Internet, pero realmente no entiende de sexo puesto que simplemente lo utiliza. El adicto al amor se embriaga de una pasión que la mayor parte de veces no comprende. En conclusión, el adicto al amor no entiende de amor

Insisto en que la manía, la obsesión y la afición, aunque sean extremas, no son adicciones. Ejemplos de aficiones extremas eran Erwin Schrödinger y Richard Feynman. Erwin Schrödinger, premio nóbel de física, sentía debilidad por todas las mujeres, incluso por su esposa Anne Marie y esta correspondía a su amor por él permitiéndole tener tantas amantes como quisiera, siendo cómplice de sus escauceos amorosos y ocupándose de ‘despachar’ a la querida de turno cuando su esposo se cansaba. Richard Feynman, importante físico

norteamericano tenía debilidad por los locales donde había chicas en topless. Al parecer encontraba la inspiración en el ir y venir de las chicas.

Todas las variantes del amor (erótico, romántico, literario o poético, antropológico-evolutivo, psicológico, platónico, admirativo, identificativo, religioso, filantrópico, idealizado, etc.) son susceptibles de generar adicción. Piense, por ejemplo, en un poeta romántico que dedica sentidas estrofas a su amada. Imagínese que la pierde, que su amada fallece. Entonces, si el poeta sobrevive al dolor, al duelo, y no se suicida, es posible que conozca a otra persona de la que se enamorará con igual vehemencia, quedando transido porque repetirá la historia. Ya lo decía Sternberg: “el amor es como una historia”, refiriéndose a que todo enamorado proyecta en el amado lo mejor de sus fantasías. El amor sublimado de santa Teresa y los ascetas también puede ser considerado adictivo, ya que su vida entera gira en torno al Ser Amado. Un clínico diría que de forma obsesiva. Exagerando (solo un poco), si el amor místico de los santos lo experimentara hoy una señora viejecita de un pueblo, la familia la llevaría al psiquiatra del centro más cercano que -con bastantes probabilidades- le diagnosticaría de delirio paranoide o mesiánico. Y si la hermana que le acompaña fuera también beata, consideraría a ambas enfermas de una folie à deux o locura compartida y el equipo del centro de salud mental ya tendrá garantizada una publicación dado que esta es una patología muy cotizada. Si el psiquiatra además tiene el gatillo fácil, el amor místico de la viejecita se disolvería en haloperidol.

También puede ocurrir que si el delirio, perdón, el amor místico lo acompañamos de cierto carisma, un toque de mesianismo- espiritualismo y una buena dosis de oportunismo obtengamos un fenómeno como el de las apariciones de El Escorial donde el histerismo colectivo, la necesidad de la gente de agarrarse a un referente superyoico y la cada vez más palmaria inmadurez social abona el campo de la fanatización religiosa. Considero que la involución educativa que arrastramos contribuye a crear generaciones de incultos, presas fáciles para la superchería y el adoctrinamiento.

Casi peor es la inedia social, el apagamiento de inquietudes culturales fruto del desinterés y bajo nivel formativo que genera hordas de inmaduros relacionales que viven la pareja con un primitivismo atroz a lo que contribuye la cada vez más precaria oferta cultural, educativa y de modelos referenciales. Los programas basura televisivos son magníficos ejemplos.

Griffiths (1998) determinó seis conocidos criterios de adicción: la *saliencia*, que es cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta. La *modificación del humor*, subsiguiente a su comportamiento consumista. La *tolerancia* y el *síndrome de abstinencia*. El *conflicto* o *conflictos* que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean y la recaída.

Considero que la fracción o componente más adictiva del amor es la sensorial, la hedonista, la búsqueda del placer. El enamoramiento es estar sumido en un estado de adicción placentera. Un adicto al amor tiene mucho de hedonista, de

adicto al placer o a los placeres. Otra cosa es la perpetuación del hábito pero la estimulación hedonista es –sin duda- obra de disparador adictivo.

El criterio de nocividad de la adicción

Recordemos una vez más el tópico “amor adictivo”. Si la resultante amor-adicción deviene en desdicha o infelicidad, es adicción. Si no hay desdicha no hay adicción, ya que ésta viene marcada por el sufrimiento, por las consecuencias indicadas.

A lo que vulgarmente se le llama amor adictivo, se le debería denominar simplemente amor intenso. Una afición obsesiva que mantenga las 24 horas ocupado al sujeto, si no perjudica a los demás y tampoco a sí mismo, no merece ser considerada como tal. Serían las consecuencias lesivas personal y socialmente las que cualificarían el término adicción.

Ocurre que muchas veces el señalamiento de lo patológico proviene de una sociedad intolerante. Manfred Lütz aludía a los desquiciadamente normales como aquellos que viven una vida mediocre y taciturna, que no soportan al diferente, al anormal, juzgando escándalo inaudito todo lo que se desvía de la norma. En la práctica clínica demasiados profesionales se alinean demasiadas veces con los desquiciadamente normales, a quienes -con mordaz ironía- Manfred Lütz denomina «normópatas» (personas que son tan exageradamente normales que hacen daño). Al menos a su entorno, en cuyo caso ¿cómo va a admitir la psiquiatría una enfermedad que forma parte del juego convivencial habitual? Al igual que un mediocre rechaza al anormal, un psiquiatra no puede creer en la existencia de un dependiente emocional porque él mismo en algún momento de su vida ha podido sufrir en carne propia un desengaño amoroso. No se da cuenta de que seguramente también ha sufrido alguna vez ansiedad y se ha sentido deprimido y no por ello deja de considerar al trastorno de ansiedad y a la depresión dos enfermedades respetables. ¿Qué sufres porque te ha dejado el novio? ¡Toma ya, no veas lo que yo sufrí cuando me dejó mi novia y aquí me tienes, superando la adversidad con dos cataplines! Déjate de pamplinas y resígnate que otros vendrán que te harán olvidar al novio.

Al igual que hay personas normópatas, también hay psiquiatras normópatas que rechazan todo aquello que no se ajusta a la DSM negándola o transformando el testimonio del paciente hasta hacerlo encajar en el eje I, de manera que convierten a una dependiente emocional en una depresiva reactiva dejando tranquila su conciencia. Para culminar el acto terapéutico, después de la amonestación, el profesional se apiada un poco de la chica y le prescribirá valium o lormetazepam para que duerma. Y si la paciente sigue deprimida no le ha de faltar prozac o paroxetina. Si el psiquiatra es el mismo de la viejecita beata, o sea, de gatillo fácil, le recetará topiramato o pregabalina para contentar al laboratorio. ¡Ah!, y el recurrido lorazepam sublingual si le sobreviene un ataque de ansiedad....., 5 años después la chica, además de estar colgada del novio, lo estrá de las pastillas. Fin de la historia, principio de la iatrogenia.

Coincidiendo con Lütz, el vicio de algunos psicoexpertos de abusar del diagnóstico no respeta el principio de que, si hay razonables dudas, el sujeto examinado está sano. De lo contrario en el mundo abundarían los tratamientos indeseados gracias a la dictadura de los aburridos normópatas, y no tendríamos tiempo para ocuparnos de quienes realmente sufren.

Karl Kraus presagió “La enfermedad más frecuente es el diagnóstico”, en cuyo caso “una persona sana es aquella que no ha sido examinada en suficiente profundidad”. Klaus Dörner intentó averiguar qué porcentaje de alemanes padecen enfermedad mental, es decir, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, trastornos alimentarios, depresiones, esquizofrenias, adicciones, demencias, etc. Mediante una sencilla suma le salía que a más del 210% de alemanes le hacía falta una psicoterapia, por eso necesitan tantos inmigrantes.

En resumen, los normópatas o desquiciadamente normales señalan a los anormales porque no soportan una salida de la mediocridad. Pero sostengo que todas esas personas tienen una falla –mayormente emocional- que puede dispararse cuando las circunstancias lo propician. Vd. mismo puede ser perfectamente *anormal* en cualquier momento si se le toca el corazón. Puede quedar prendado y llegar a tener una experiencia única y maravillosa de gozo extático, (Albert Hoffmann cuando experimentó con LSD) pero en su caso con esa persona de la que Vd. se enamoró. Pero ¿y si dicha persona acaba sometiendo y descubriendo ese lado oscuro de sumisión sufriente? ¿Verdaderamente se cree inmunizado contra ese mal?. Sostengo que todos podemos someter y ser sometidos discrecionalmente si las circunstancias y la vida lo permiten. ¿Quién no ha cometido una locura? ¿Quién no sueña con volverla a cometer? Como decía Friedrich Nietzsche “Hay siempre un poco de locura en el amor. Más también hay siempre un poco de razón en la locura”.

Desde el punto de vista de la moderna epistemología, la ciencia no es una teoría de la verdad. Y la psiquiatría se basa en un método hermenéutico, es decir, ofrece descripciones de imágenes más o menos útiles de las que cabe extraer determinadas conclusiones para las terapias de las personas que sufren. Ni más ni menos

Insisto en que para obtener el título de “adicto al amor” hay que estar muy mal. Una persona que ama intensamente, obsesivamente, de manera absurda, con ideas extravagantes, con atribuciones desesperadamente irreales, no es un adicto al amor, es una de las miles de personas que permanecen anónimas en el mundo, pero en absoluto es un amoradicto.

La clave de toda adicción es la pérdida de libertades y la incapacidad para el libre albedrío. También el sufrimiento. Si un adicto sufre y por ello despierta la alarma, y no puede evitar su padecimiento porque no tiene libertad de elección, entonces podemos decir que es enfermo de su adicción, ayudándole a paliar su aflicción y a recuperar su libertad.

Falsos y verdaderos adictos al amor: Don Juan y Casanova

Un hombre se dedica a conquistar mujeres, una tras otra. No puede pasar sin esa incesante actividad. Una mujer se dedica a seducir a hombres, necesita conquistarlos; cuando lo logra, abandona al seducido y vuelve a empezar. ¿Son adictos al amor? Pudiera ser, pero realmente no es así, porque dicha actividad no pasa de ser afición o manía, pero no adicción porque no le provoca mayores consecuencias ni perjudica su calidad de vida ni es egodistónica. Incluso podría decirse que tiene capacidad de control más allá de lo que una manía puede producir. Por ende, contribuye a reforzar el ego del sujeto. Puede sentirse compungido por haber dejado al otro pero no con la fuerza de un adicto al amor. Ni siquiera eso, los seductores no sufren cuando abandonan al seducido, porque la conquista es su acicate, y la satisfacción del ego apaga todo remordimiento. Tampoco es adicto porque no perdió su capacidad de elección y puede recuperar su libre albedrío. El gran número de conquistas no significa nada. La cantidad no hace la calidad. Un alcohólico lo es cuando bebe mucho pero un adicto social no viene determinado únicamente por la frecuencia de su comportamiento.

Un genuino adicto al amor que tenga varias relaciones simultáneas o sucesivas no cierra las respectivas relaciones y sigue enamorado una y otra vez: quiere a todas y no desea desprenderse de ninguna. Funciona en diadas. Es decir, siempre hay una temporada en la que –como mínimo- está enamorado de dos personas. Cuando pierde a una o a las dos, entonces vuelve a engancharse a una tercera y con todas ellas sufre, a diferencia del mero conquistador. Este alimenta su ego con las conquistas. El adicto al amor se instala en cada relación y sufre con todas ellas. ¿Calificaríamos de adicto al entomólogo que pasa horas y horas clasificando insectos y consultando libros? No, pero si un entomólogo desarrolla una obsesión y adquiere un comportamiento compulsivo repetitivo y sufriente, cargado de problemas, entonces decimos que tiene una manía resultante de una afición desmesurada.

La adicción es cualitativa y la mirada del adicto se dirige hacia uno mismo que se convierte en objeto y sujeto a la vez (porque inviste al otro y proyecta en él/élla sus propias fantasías). El falso objeto es la acción dirigida, La adicción radica en el proceso cognitivo que acompaña a la acción, cuyo epicentro es obsesivo, sufridor, doloso, inevitable, intrusivo e involuntario.

Don Juan no era un adicto al amor, sino un conquistador que gozaba con sus conquistas, no sufría. Adicto al amor sería el lugareño que no puede pasarse sin el puticlub o el picaflor que se enamora de una, otra y otra sucesivamente, permaneciendo enamorado de todas, a consecuencia de lo cual acaba teniendo un conflicto insoluble consigo mismo y con los demás. Casanova podría tenerlo con los demás pero no consigo mismo.

Francesco Alberoni hace referencia al binomio dominio-sumisión como base del espíritu donjuanesco. Quien ama, de hecho, se convierte en un esclavo, en el sentido de la relación esclavo-amor que establecen Hegel y Sartre. Por esta razón, la relación amorosa siempre es una lucha en la que uno intenta someter

al otro. La lucha termina en cuanto uno confiesa su amor. Pero entonces el otro, que ha alcanzado su deseo de dominar, deja de amarlo. En la novela de Moravia "El Tedio", el protagonista, Dino, vive aburrido. No le importa su madre, ni su hermano, ni su trabajo, ni el arte; nada. Un día oye la historia del pintor Balestrieri que murió mientras hacía el amor con la joven Cecilia. Se pregunta quién era esa chica, cómo podía suscitar un deseo tan intenso. La encuentra y quiere averiguar qué había entre ellos. Pero la chica no habla. Dino consigue hacer suya a Cecilia en innumerables ocasiones, ella siempre está disponible, incluso cuando la trata con crueldad. Ha conseguido dominarla, ha obtenido lo que buscaba, pero ahora que tiene a una esclava a sus pies, su deseo y su amor desaparecen. De nuevo experimenta el sentimiento de vacío, de inutilidad y decide abandonarla. Insatisfecho, le compra un regalo de despedida para lo que será su última cita. Ahí acabó todo..... (Aseveraba José Ortega y Gasset que "El deseo muere automáticamente cuando se logra, cuando se satisface. El amor en cambio, es un eterno insatisfecho")

Volvamos a la historia de Dino y Cecilia. Todavía no acabó la historia. Sorprendentemente, Cecilia no acude a la cita. Siempre se presentaba y ahora que Dino había decidido abandonarla, desaparece. Entonces siente "una punzada en el corazón". Su ausencia demuestra que no la domina. Y desde ese mismo instante su indiferencia y su intención de abandonarla desaparecen. Dino sólo desea lo que se le escapa, lo que no posee ni domina. Descubre que Cecilia tiene un amante. Se siente presa de los celos. Consigue recuperarla y empieza a poseerla de un modo cada vez más enfermizo. Pero tan pronto como acaba el acto, apenas ella se levanta y se va, se da cuenta de que no le queda nada. Debería continuar haciéndola suya, sin parar, sin tan siquiera comer ni dormir. Hasta morir, como hizo el pintor con el que se identificó. Así pues, su pasión no tiene solución y le conduce inevitablemente a la destrucción de la relación

La mujer conquistadora tiene un comportamiento diferente. A diferencia del don Juan su objetivo no es la mera conquista, sino el amor. Anaïs Nin estaba casada con Hugo cuando se enamora en París de Henry Miller, también casado cuyo aliciente es solamente la búsqueda sexual y aun estando enamorado no reconoce el amor. Anaïs a continuación vive un romance con su psicoanalista Allendy, aunque su amor continúa siendo Miller. Después conoce a Artaud, pero su relación amorosa con Henry Miller continúa. Durante el mismo período seduce a su padre. A continuación tiene una relación amorosa con otro psicoanalista, Otto Rank y llegados a este punto, su amor por Miller desaparece. Tras algún tiempo se esfuma incluso la pasión erótica por Otto Rank, que es sustituida por un violento enamoramiento hacia Gonzalo Moré.

En ocasiones la intimidad amortigua la pasión. La costumbre apaga el fuego del erotismo. En otras ocasiones no es así: la aproximación, la ganancia de empatía y el mayor conocimiento mejoran la pasión y refuerzan el erotismo. Pero los hombres son las principales víctimas del acostumbramiento y –cuando van al prostíbulo- tienen la garantía de que no deben justificar su rendimiento sexual. Paradójicamente esa relación les hace más vulnerables para enamorarse de una trabajadora del sexo, ya que relajan sus mecanismos defensivos acrecentando su empatía

La adicción al amor siempre es enfermiza, como los celos que no dejan vivir. Por cierto, así como el amor ingente no es amoradicto, necesariamente los celos siempre son enfermizos. Los (mal) llamados celos patológicos refieren un tipo de paranoia aunque a lo mejor son menos dolorosos que los celos “normales” que no son delirantes pero sí dañinos. Me refiero a que –por ejemplo- un paranoico celotípico sufra menos ansiedad que un enamorado celoso repleto de dolor, porque aquel emplea su atención en “demostrar” su delirio, en tanto que el enamorado “normal” simplemente sufre desconsoladamente.

Etiología- etiopatogenia

¿Dónde y como se origina la adicción al amor? Cuando estamos tristes o alegres se activan diferentes grupos de sustancias químicas. Resulta incontrovertible que todos los procesos anímicos pueden vislumbrarse desde una perspectiva biológica. Entonces se plantea la pregunta ¿qué fue primero el huevo o la gallina? Dicha perspectiva resulta útil cuando hay que intervenir materialmente en el órgano cerebro. Igual de legítimo es contemplar todos los fenómenos psíquicos desde una perspectiva biográfica. Un componente del amor, el placer, sí tiene un claro correlato bioquímico y la exaltación anímica, el enamoramiento, también. Pero en la química del amor no está claro el origen ni la consecuencia. Un pequeño axioma de las adicciones de medio o largo recorrido es que no importa la causa u origen porque el sujeto al llegar al tratamiento ya no es el mismo. Y en consecuencia el tratamiento etiológico, tan importante en otras patologías, es aquí baladí.

Germán Berrios alude a la dictadura de lo biológico, que es dogma incluso en aquellos territorios desconocidos donde no se sabe si es causa o consecuencia. Las drogas y hormonas del amor: noradrenalina, dopamina, opioides, oxitocina, vasopresina, incluso la aparentemente específica luliberina son sustancias con muchas funciones y además solo intervienen en una fase del amor: el enamoramiento. Lo mismo pasa con los circuitos cerebrales que en absoluto son específicos, así que no gastaré demasiado tiempo en la bioquímica de la adicción al amor.

Tampoco abundaré en la posible interpretación del fenómeno siguiendo a principales perspectivas psiquiátricas: biológica, biográfica, psicoanalítica, sociológica y otras que imputan la responsabilidad (léase la culpa) a las moléculas, el destino existencial, la temprana infancia o la sociedad que interpretan los fenómenos psíquicos como si no existiera la libertad del individuo.. Y ciertamente nuestro marco ambiental, costumbres y demás restricciones no nos dejan ser completamente libres porque creamos automatismos que nos impiden decidir con plena libertad. El adicto al amor es un ser plenamente libre pese al autoengaño y la falta de conciencia del problema.

Decíamos que el amor, si es amor, es adictivo. En la propia naturaleza del enamoramiento estriba la clave de la adicción, donde gozo y sufrimiento se funden. El miedo a perder al otro, sea real o no, engancha y provoca angustia. Muchas emociones pueden ser falsas: el odio puede encubrir amor, la soledad, miedo, la ira, depresión. Decía Freud que todas las emociones engañan excepto la ansiedad, la angustia que se expresa tal como viene, sin tapujos. El refranero popular es agudo describiendo el sufrimiento del amor enfermizo. He seleccionado tres refranes a título de ejemplo: *“donde hay amor hay dolor”*, *“ira de enamorados, amores doblados”*, *“de enamorado a loco va muy poco”*.

También la literatura alude con frecuencia a la relación entre locura y amor. Calderón decía *que “cuando el amor no es locura, no es amor”*, Campoamor escribió *que “todo hombre enamorado es un loco de atar que no está atado”* y finalmente Noel Clarasó empleó la ironía al decir *que “cuando se habla de estar enamorado como un loco se exagera, en general se está enamorado como un tonto”*

Quienes son vulnerables

Y qué personas son vulnerables. Paradójicamente el ciclo víctima-verdugo-víctima es más frecuente de lo que creemos ¿cuántas veces hemos dominado y cuántas nos hemos sentido dominados? ¿Somos conscientes de que hasta las parejas más estables ejercitan continuamente juegos de poder? Ciertamente aquí interviene el concepto de madurez. La ética, la moral, la cultura, los prejuicios, y –en definitiva- el miedo son la principal prevención del mal de amores. Pero ¿Qué te vacuna para convertirte en un pequeño dictador doméstico, en un verdugo de personas vulnerables, o en la víctima consentida de una relación tiránica?

Todos tenemos un punto débil, una falla que nos puede volver dependientes; un factor de vulnerabilidad que se hace patente cuando alguien nos toca ese punto. La razón no inmuniza de las enfermedades del corazón. Ayer presenté el caso de una educadora social que trabajaba en un departamento público de violencia de género cuando ella misma era víctima silenciosa de la misma violencia que en su trabajo pretendía prevenir. Además era eficaz. En casa se mostraba sumisa y amoradicta. ¿Contradicción? No tanto. En la consulta de procesos sentimentales teníamos desde un militar de alto rango y férrea disciplina con sus subordinados hasta un empresario implacable en el trabajo y cordero manso en manos de una joven veleidosa. También un brillante profesor universitario que desarrollaba una obsesiva y destructiva dependencia de su querida alumna. También mujeres maduras, felizmente casadas que enganchadas de bellos y estúpidos psicópatas que las maltrataban pero les proporcionaban unas emociones de las que carecían en su rutinaria vida Si fuéramos como el diablo cojuelo que puede ver a través de los tejados de las casas no saldríamos de nuestro asombro. Son tantas las patologías que se esconden muros adentro que lo normal realmente es lo anormal.

Considerando lo anterior podríamos decir que el tópico “locura de amor” debería denominarse “neurosis de amor” porque el adicto no es un loco sino un

desadaptado que vive pendiente del otro, que tiembla ante el rechazo y que cuando sufre espera desesperadamente que el otro cambie. Los neuróticos temen tanto al fracaso de su amor que no lo completan porque se vuelven víctimas de sus síntomas (expectativas, celos, ansia de control del otro, etc.); en definitiva, de su amor enfermizo, porque no aceptan los defectos del amado pero tampoco pueden prescindir de él cerrando el círculo de la tormentosa dependencia del otro

La falla hedónica

Todo amor lleva implícito un buen grado de hedonismo. El que ama busca su complacencia a través del otro; tanto cuando goza como cuando sufre. Se entenderá mejor si dividimos el vocablo hedonista en sus dos componentes: placer y satisfacción. La satisfacción hedonista puede ser tan adictiva como el puro placer. Pero también en el displacer y el sufrimiento que forman parte sustancial del núcleo hedónico. El vocablo “estar transido” significa que el enamorado tiene sentimientos ambivalentes, disfrutando y sufriendo a la vez. Un certero refrán señala que “padecer por mucho amar, no es padecer, es gozar”. Cabría recordar que la base del hedonismo, de la escuela epicúrea es el escepticismo, incluso el pesimismo. En el friso de una pequeña iglesia de Mantua encontramos la siguiente leyenda “*sin miedo, sin esperanza*” invitando a vivir y disfrutar día a día. Oscar Wilde remarca el trasfondo pesimista diciendo que “*la tragedia de envejecer es que uno sigue siendo joven*”. (¿Cuántos viejos vivirán silenciosamente reprimidos porque quieren y pueden gozar pero ya no atraen a nadie?).

La adicción al amor curiosamente es una categoría que no se define por su denominación, ya que ni es amor, ni siempre es adicción, muchas veces es pura y simple obsesión. Sería algo así como una *falla hedónica* en la que el sujeto se instala en la búsqueda de la complacencia de manera iterativa y eternamente insatisfactoria. Más que adicto es adepto u obsesivo. Y la sociedad consumista que incentiva el deseo ayuda a fabricar amoradictos. La falla hedónica sería ese punto de vulnerabilidad sentimental que quizá todos tengamos y que entra en ignición cuando alguien nos hace sentir algo especial

El deseo

El adicto al amor vive inmerso en una eterna búsqueda hedonista que en el fondo le resulta insatisfactoria, desea el deseo y deambula en pos de un gozo que nunca es pleno porque cuando deja de disfrutarlo lo anhela y sufre, pero su drama es que si se realiza, si lo culmina, entonces desaparece el amor

El provocador filósofo esloveno Slavoj Zizek dice que la coca cola simboliza cómo un pequeño cambio puede pasar del amor al desamor. “La coca cola es el sabor de la vida ¿Qué es el sabor de la vida? Es algo más, misterioso. Es el exceso indescriptible que provoca mi deseo. Bebamos coca cola en el desierto. Cuanto más fría más gusta pero menos sacia la sed y más deseas..... La coca cola se está calentando. Ya no es la verdadera coca cola y ese es el problema. Hay un paso de lo sublime a lo excremental. La coca cola fría es el

cielo y engancha cada vez más. Esa misma bebida, caliente en el desierto, es el infierno. De repente se puede convertir en una mierda". La coca cola simboliza cómo un pequeño cambio puede convertir el amor en desamor. Es la dialéctica elemental de los productos. No solo hablamos de las propiedades químicas de un producto, sino de ese extra ilusorio y consumista que ponemos nosotros

En todas las sociedades consumistas disfrutar se convierte en un deber que – en la distancia- resulta incomprensible y extraño. Un deseo nunca es un simple deseo por algo. Siempre es el deseo por el deseo. El deseo de seguir deseando. La pesadilla última de un deseo es que se cumpla: dejar de desear. La experiencia definitiva es la experiencia de perder el deseo. No es un regreso a una época anterior de consumo natural en la que nos librábamos de este deseo y solo consumíamos lo que necesitábamos de verdad. Tienes sed: bebes agua. Nunca más volveremos a eso; el exceso siempre estará con nosotros. El enamoramiento es una forma de amor pasional. El adicto al amor permanece anclado en ese proceso pasional ininterrumpidamente, de manera que degenera y desgasta hasta el agotamiento.

Charles Baudelaire se basó en Apolonia Sabatier para su obra *Las flores del mal*. Baudelaire se enamoró de Apolonia y le envió sus poemas, Luego, cuando finalmente ella se convirtió en su amante, él perdió gradualmente el interés, argumentando que antes la veía como una diosa y ahora sólo como una mujer.

Parece como si en esta sociedad que nos toca vivir estuviésemos obligados a disfrutar. A este respecto Zizek escribe "los psicoanalistas dicen que antaño las personas se sentían culpables cuando sentían placer, porque eso iba en contra de su sentido del deber y de su moralidad. Los pacientes de hoy, por el contrario, no se sienten culpables de los placeres excesivos, sino de no disfrutar lo suficiente o todavía más."

La significación de lo que sucede: "El sujeto enamorado no elige amar. Resulta atrapado por el amor. Deja de pertenecerse. Deja de ser su propio dueño. El amor, dijo Mallarmé, es una infidelidad para con uno mismo. Infidelidad no elegida, alienación involuntaria y no máscara o sublimación del deseo. Octavio Paz afirmaba que decir "os amo" es decir "os amaré", es hablar simultáneamente en presente y en futuro, confiriéndole "a una criatura efímera y cambiante dos atributos divinos, la inmortalidad y la inmutabilidad"

El amor pagado

Quizá por razones evolutivas ese punto débil en el hombre es frecuente encontrarlo en el placer erótico y la mujer en el cariño. Retomaré dos ejemplos para ilustrarlo: 1º) Hombre en el club de alterne que se enamora de una prostituta. 2º) Mujer en una cárcel que se enamora de una compañera. Comencemos por el varón que acude a locales de alterne y acaba aficionándose demasiado de manera que en cuanto le es posible retorna al club, pasando allí todo el tiempo que puede y el bolsillo se le permite.

Una mujer ingresa en una cárcel y de inmediato es asediada con mayor o menor sutileza por compañeras que intentan cautivarla. Generalmente lo consigue solo una reclusa. A partir de ahí se inicia una relación de pareja. Volvamos al varón. Tras esa adicción al sexo subyacía otro problema: el económico y el social. La ingente cantidad de dinero que el varón gastaba en los prostíbulos, los problemas con la familia al descubrir las perversiones del paciente y la culpa abocan a que termine pidiendo ayuda externa. Recuperemos a la mujer. Sería fácil decir que la nueva reclusa ha cedido al asedio de una compañera, pero la mayor parte de veces no es así. En realidad ha descubierto el cariño y paradójicamente ha sido tenida en cuenta como mujer, como persona en el medio más insospechado para ello: un lugar hostil como es una cárcel. Pensemos que muchas mujeres proceden de ambientes marginales y violentos, han sido maltratadas por sus parejas masculinas y no se les ha tenido en cuenta como personas. En realidad hasta se desconocen porque el novio o marido con el que convivían las trataba despóticamente y sin tener su opinión en cuenta. En la cárcel encuentran por primera vez afecto y comprensión. No solo se relajan y acomodan a su nueva pareja sino que se enamoran. Y no es que de pronto se conviertan en homosexuales. El sexo tiene un punto de indiferenciación más marcado en la mujer que tiende a identificarse con ciertas formas de cariño.

La mujer maltratada por su marido accede a sus requerimientos sexuales de forma pasiva y dolorosa. En la cárcel con su nueva pareja, una mujer que la hace sentir querida se relaja y desencadena una pasión que descubre y le satisface. No es el debut de una homosexualidad latente, es la realización de una sexualidad reprimida por el maltrato que aflora con el cariño.

Retornemos al varón. Le habíamos dejado en el club entregado a las delicias de su acompañante. Cada vez pasa más tiempo con la misma chica. ¿Se habrá enamorado? En la entrevista afirmaba que no solo es que fuera a estos locales a gastar un dinero que no tenía. Además acabó frecuentando el mismo local. Aducía afición a determinado tipo de mujeres del club. En realidad era una fijación con una sola chica, probablemente la más bonita, la más dulce, la que mejor hacía el amor, ¿o quizá la que mejor le escuchaba, la que más empatía le suscitaba?

En un estudio que se hizo en Asturias sobre la prostitución en los locales de alterne las entrevistadas afirmaban que “hacían de psicólogas de muchos hombres que les contaban todas sus miserias, sus problemas de convivencia, no solo con su mujer, sino con sus compañeros de trabajo, con sus jefe; el desahogo era tal que quedaban abrumadas con las cosas que les contaban”. Jocosamente decían que de algunos sabían más que nadie, incluso secretos que les confesaban en la intimidad. Los clientes no se conformaban con fornicar, querían hablar y liberarse de todo lo que lastraba, no solo miserias y desventuras, sino sentimientos reprimidos. Como cabe suponer, paralelamente se establecía un nexo afectivo que podía acabar en dependencia.

El adepto al puticlub empieza yendo con timidez y recelo a descargarse sexualmente. Les gusta el sexo y repite, sigue repitiendo una y otra vez hasta que llega un momento en el que se libera psicológicamente. El espacio es el

adecuado: una desconocida que además desconoce su pasado así que puede construirle uno a su medida con la identidad que le apetezca, curiosamente muchas veces más cercana al yo auténtico del sujeto que lo que de él conocen en su vida normal. y lo que era un fenómeno puramente sexual se convierte en una comunión de intimidad en una afluencia de emociones, pensamientos y secretos no confesados que dejan pequeña la comunicación con la esposa, la novia o los allegados. Lo que empezó siendo sexo acaba siendo fijación erótica e intimidad. Solo le falta el compromiso para ser el amor "perfecto". Algunos sacan a las chicas del club y se casan con ellas. No sabemos el recorrido pero cabe presumir aquello de que cuando deseas el deseo amas pero cuando el deseo se convierte en realidad, dejas de amar. Si el cliente es un paciente adicto al sexo que en realidad está enamorado de la chica del club pero no tiene dinero para sacarla del ambiente, la obsesión y la frustración pueden llegar a ser enfermizos.

Como hemos visto, el salto a la adicción puede ser brusco; por ejemplo, basta con que te toquen el mencionado punto débil o falla hedónica para que se destape un nuevo repertorio de comportamientos como cuando se le libera al genio de la lámpara y estalla en un nuevo ser. Una súbita metamorfosis se establece y el viejo lascivo del puticlub o el chico tímido que conoce a su amada se hacen apasionados y tormentosos y la chica recatada se llena de fantasías turbadoras

Fidelidad monogamia y poligamia

El individuo se debate entre el deseo de una persona concreta con la que establecer un vínculo amoroso duradero, y el impulso de explorar que nos empuja a todos, hombres y mujeres, a buscar encuentros, relaciones y contactos eróticos con personas nuevas y variadas. La adicción al amor, entre otras cosas, es un desequilibrio entre la tendencia monogámica y la exploratoria. En ese pacto estriba una de las encrucijadas más penosas del amado, que no soporta que su pareja no respete o no se comprometa.

Convivimos con nuestra pareja a quien queremos y deseamos en exclusiva. No admitimos que mantenga relaciones sexuales con otros, y al mismo tiempo queremos disfrutarlas nosotros y mantener nuestro impulso exploratorio. Pretendemos tener un marido o una esposa fiel y exclusiva mientras a nosotros nos gustaría permitirnos alguna aventura o gozar con un/una amante. El sociólogo Alberoni estima que ésta última es la forma de relación que tiende a imponerse aunque sea una relación moralmente desequilibrada, puesto que queremos para nosotros algo que no aceptamos para el otro. En todos los lugares y en todos los tiempos, la sociedad ha intentado impedir este conflicto. En Oriente lo hacen concediendo al hombre más esposas o concubinas, pero negando ese mismo derecho a la mujer. En Occidente imponiendo una rigurosa monogamia pero, de hecho, admitiendo más libertad para el hombre. Ahora bien, todo esto ha terminado con la revolución sexual y el feminismo. Entre ambos sexos se reconocen los mismos derechos y los mismos deberes.

Nuestra sociedad concede una enorme libertad de elección. El resultado es que, en cada pareja, aumenta la posibilidad de conflicto entre el amor exclusivo y la sexualidad de exploración.

Egoismo, narcisismo

¿Es el narciso un adicto a al amor? ¿Puede considerarse como tal la obsesión por uno mismo? La literatura describe de forma plástica el complejo entramado psicológico de un amoradicto. Alain Finkielkraut utiliza el texto de Milan Kundera *Obra* para ilustrarlo. “Flajsman el bello estudiante de medicina coge una botella de vino, clava el sacacorchos y lo atornilla; luego saca el corcho. Unos gestos anodinos que hacemos por lo general sin pensar pero que el estudiante ejecuta pensativo, soñador, lentamente. Todos estos paréntesis ponen de manifiesto la lentitud de Flajsman que -sin embargo- más que torpeza era síntoma de la parsimoniosa autosatisfacción con la que el joven médico observaba calculadoramente su propio interior, sin prestar atención a los insignificantes detalles del mundo que le rodeaba. Está continuamente desdoblado. Todo lo que hace, observa como lo hace. Se mira y se admira en cada uno e sus gestos, en cada una de sus acciones. Hasta cuando fuma contempla al fumador. Una admiración seguramente moteada de angustia. Flajsman se espía y se estudia para sorprender su ser, pero no ve nada, nada identificable, nada sólido, nada sustancial, de modo que – a falta de consistencia- el Narciso apasionado simula aplomo y ese esfuerzo le absorbe toda su atención. Solo tiene ojos para su incapturable imagen”.

La figura del otro

Hablamos de la dependencia pero no se vuelve la mirada a los generadores de dependencias que en muchas ocasiones tienen rasgos comunes con los maltratadores, de hecho el carisma carcelario de los *kies* resulta enormemente atractivo para muchas mujeres. Los chicos malos atraen más que los buenos. En su ya clásica biografía de Hitler, Joachim Fest evalúa la grandeza histórica preguntándose cómo una persona consigue o no condensar en sí el pensar y el sentir de su época; y, espantosamente, llega a la conclusión de que, en este sentido, a Adolf Hitler no se le puede negar la grandeza carismática. Pues, de hecho, necesitó desplegar un inmenso esfuerzo de comunicación para, mediante la retórica populista, crear con sumo éxito un ambiente favorable a su persona, hacer a la gente dependiente de él, utilizándola para sus propósitos para luego embarcar en una guerra a un Estado entero, es más, al mundo entero.

Sin embargo si colocamos a un megalómano visionario como Hitler pero sin tanto carisma en un cruce del barrio viejo de Bilbao en una estructurada proclama en la que aduzca que, sin lugar a dudas, él es el más grande, tras un tratamiento más o menos breve en el psiquiátrico local, este problema no tarda en quedar resuelto, y el hombre puede retomar su trabajo. Pero cuando alguien llamado Kim Sung se colocaba en la plaza central de la capital norcoreana Pyongyang y afirmaba otro tanto, rodeado, eso sí, de numerosos seguidores

que le aclamaban, ese problema no se podía resolver por medio de un tratamiento psiquiátrico sino dirigiendo a una nación despiadadamente. Ni el señor del cruce de Bilbao ni el dictador Kim Sung son enfermos sensu stricto, ni los que le siguen tampoco lo están.

El otro puede ser una figura neutra, normal, a la que tú te encargas sobradamente de vestir con cualidades que no tiene. O que, reconociendo que tu pareja no tiene demasiadas cualidades, simple y llanamente te guste y así lo aceptes y lo comprendas.

De la guía literaria del amor de Claudia Casanova unas frases del Diario de Eva de Mark Twain: “Cuando me pregunto por qué le amo, tengo que admitir que no lo sé, y que en realidad no me importa mucho. Supongo que es la clase de amor que no es fruto del razonamiento ni de las estadísticas, como el amor que se siente hacia los reptiles y animales. Tampoco le amo por su inteligencia. Bueno, no quería que sonara así. Quiero decir que no tiene la culpa, porque alguien la hizo por él. Es como Dios le hizo, vaya, y con eso basta. Es fuerte y apuesto y le amo por eso y le admiro y estoy orgullosa de él, pero podría amarles sin esas cualidades. Aunque fuera vulgar le amaría, aunque estuviera hecho una ruina también le amaría, y trabajaría a su lado, y sería una esclava y rezaría por él y velaría su cama hasta que muriera, para que no muriera solo. Creo que le amo simplemente porque es un hombre y es mío. No hay ninguna otra razón, creo. Y por eso me entrego a lo que dije al principio: que esta clase de amor no es producto del razonamiento, ni de las estadísticas. Viene sin más –nadie sabe de dónde- y no tiene explicación, ni la necesita”.

Duelo y adicción al amor

Un estudio de Clay Routledge en Scientific American confirma que la nostalgia disminuye el estrés y aumenta el optimismo. Algo parecido ocurre con la nostalgia del adicto al amor que –pese al aparente sufrimiento- en realidad permanece transido, sufriendo y gozando a un tiempo. La depresión, la desesperación viene con la frustración, no con la adicción. Mientras el adicto consigue sus propósitos, no experimenta mal alguno. El problema sobreviene cuando se rompe el equilibrio y *el otro* se rebela o extorsiona (si es el caso).

El enamoramiento es luminoso, la adicción al amor es oscura, casi negra, y a la postre acaba pareciéndose al duelo. Cuando la pérdida es grave, el dolor deviene extraordinario. Una madre que pierde a su joven hijo tiene que sufrir mucho y durante largo tiempo. El duelo patológico sobreviene no solo porque el padecimiento sea intenso, sino porque el aparato psíquico del sujeto se ha descompensado. Y no porque el dolor sea insoportable, sino porque la respuesta trastorna el cuerpo y la mente.

Una pérdida amorosa, un duelo sentimental o un proceso de desamor son normales y fisiológicos por más que el sufrimiento sea acusado. Estamos preparados para sufrir de manera que la alteración siempre sea transitoria y, en todo caso, pese al dolor, el cuerpo y la mente aguantan con entereza. Pero si hay desadaptación o respuesta patológica y dicha respuesta traduce un rasgo alterado o una actitud desmesurada con un patrón estable de sufrimiento y conducta aberrante u obsesiva, entonces podremos decir que hay una adicción al amor, sobre todo si el proceso se ha reproducido en los mismos términos varias veces con la misma o distinta persona.

Un duelo normal es demoledor, los síntomas pueden ser intensísimos, la nostalgia inmensa, pero el sujeto mantiene intacta su estructura de pensamiento. El duelo patológico no; se acompaña por ejemplo de delirio, deseo de muerte, grave depresión psicótica, etc. La respuesta al desamor que acaba padeciendo el amoradicto es demoledora y equivalente a un duelo patológico porque tiene un daño estructural.

Tratamiento

¿Se cura el mal de amores? Decía Tolstoi que “el amor no tiene cura pero es la única medicina para todos los males”. Yo añado que si (la medicina) no funciona a lo mejor hay que aumentar la dosis. El refranero es un poco más optimista cuando dice “*el amor maltrata pero no mata*” y también, aunque reservándose el tiempo de curación, “*quien bien quiere, tarde olvida*”. Sin embargo propone remedios para el mal de amores como “*la ausencia es al amor lo que el fuego al aire: que apaga el pequeño y aviva el grande*”, o “*la distancia es el olvido*”, o este otro refrán un poco más sutil “*en tristezas y en amor, loquear es lo mejor*”. También aporta estrategias para quien sufre en una relación desdichada *en la guerra del amor, el que huye es vencedor*. Y por último previene al adicto al amor para que no reincida *los amores entran riendo y salen llorando*

El primer gran problema es que un adicto al amor no tiene conciencia del problema. Si un sujeto pide ayuda por cualquier motivo menos por la dependencia y el terapeuta descubre una dependencia afectiva, será habilidad de éste que el sujeto averigüe el fondo del problema por sí mismo para que la intervención se situé dentro del marco referencial del paciente.

En todo amor coexiste el miedo al desamor que de este modo lo retroalimenta. El adicto al amor huye desesperadamente del desamor tan desafortunadamente que huye hacia delante en vana desesperación porque siempre se sentirá frustrado. La incertidumbre es clave tanto para el enamoramiento mediante refuerzo intermitente o condicionamiento operante como para el mantenimiento del enganche, de ahí que describiera la adicción amorosa como una perpetuación del enamoramiento.

En ocasiones ocurre el fenómeno contrario, el del desencanto: cuando un amoradicto redescubre al otro en circunstancias diferentes, por ejemplo, tras un período de alejamiento, y comprueba que sus fantasías y atributos misteriosos han desaparecido, se desvanece el amor porque la imagen se ha derretido. Como dice Sabina “En Comala comprendí que al lugar donde has sido feliz no debieras tratar de volver”.

Según un conocido dicho *el amor es una enfermedad que se cura con el matrimonio*. Sartre culpa a la sociedad por condenar a los amantes al amor perenne sin tener en cuenta su finitud, Kierkegaard es menos radical cuando se lamenta del gran enigma de *vivir en la eternidad mientras siguen oyéndose las campanadas del reloj*. No se puede contemplar la amoradicción como un trastorno más, una enfermedad perfectamente filiada con sus categorías descriptivas sino como un fenómeno representativo de una actitud que se mantiene y repite. El terapeuta del adicto al amor a veces funciona más como abogado que como psicoterapeuta; Sabes que tu cliente es *el culpable*¹ pero a pesar de todo, le defiendes dándole claves para triunfar en la relación tales como el manejo del dominio dentro de los juegos de poder que toda pareja tiene y que son mucho más frecuentes y acusados cuando hay asimetrías, y la amoradicción las contiene.

Quizá este ejemplo ilustre lo que un tratamiento específico puede llegar a hacer: una paciente lesbiana con problemas de alcohol y de relación de pareja consigue darse cuenta de lo que le pasa, no solo se libera de su autoengaño sino que se hace consciente de la importancia de no ser dominada en la relación. Su pareja ejercía el poder despóticamente y ella era víctima pasiva e ignorante. En un autoanálisis escribió “Pensé que iba a ser difícil tomar decisiones: después de la última consulta hice balance de la relación. Ahora siento que tengo las riendas de mi vida, me siento con una estabilidad que hacia tiempo que no percibía y me veo capaz de tomar decisiones. Se que aún hay sentimientos encontrados porque eso no desaparece de la noche a la mañana. Al hacer balance me di cuenta de que no estaba preparada para volver a convivir, que la relación tiene que empezar mucho más atrás, que necesito espacios propios e independientes. Ahora nos vemos casi todos los días pero las pautas las marco yo y soy yo quien lleva las riendas y decido cuando verla. Ahora es ella la que sufre deseando volver a casa, pero lo que antes era un sueño para mi ahora es un impedimento y en el fondo no lo tengo nada claro. Porque no me siento segura con su cambio y –por contra- si con el mío. Ahora me veo fuerte, tranquila, contenta, y sin bajones de ánimo como antes...”. El terapeuta tiene claro que una convivencia hoy por hoy es inviable. Se le indica la necesidad de dar recorrido a esa independencia en soledad a recuperar el gusto a solas consigo misma (sin pareja/ sin alcohol).

¹ (1) La alianza se establece dentro de un exquisito marco ético, cuando el paciente ha recuperado la perspectiva y cambiado su comportamiento. Nunca si es un psicópata o el poder lo va a ejercitar de forma tiránica o posesiva

En síntesis para tratar la amoradicción se requiere la suma de tiempo (y/o distancia) + el tratamiento del duelo + el desmontaje del autoengaño o conciencia del problema (que se consigue acriticamente) + reconfortamiento (grupo de comprensión)

Si un adicto al amor consigue dejar su enfermedad, es decir su actitud, su diabólica rutina de instalarse en un enamoramiento insano, entonces podemos decir que ha recuperado la libertad. El adicto al amor necesita como ningún otro recobrar la libertad perdida, y, una vez lograda, debe aprender de la enfermedad para no repetir comportamientos y dinamismos que le llevaron a ella. Tampoco quedarse resabiado y a la defensiva con una querencia de rechazo reactivo de futuras parejas. Por el contrario, aprende la lección y crece para la próxima relación. Un adicto al amor que supere su actitud (su rasgo o estado) es indudablemente más maduro. Ha crecido como persona aunque haya sufrido mucho y está preparado para reencuadrar su vida.

Para concluir voy a citar unas líneas sacadas de la reflexión de una paciente adicta al amor: "Si esta situación continúa y puesto que hasta ahora siempre has dependido de esa persona, llega un momento en que no ves una salida. Quiero decir que estás hastiado de compartir la vida con una persona así, pero como el lazo que te ata es tan grande y crees que por ti mismo, sólo. Te sientes encerrado en un problema sin solución, aunque llegado a este punto siempre existe una: la muerte. Puede ser una muerte física (la solución drástica) o espiritual (la solución agónicamente lenta). Pero también existe una muerte positiva. La del ave fénix que muere para resurgir de sus cenizas, aunque sea por cobardía, optando entre la muerte real y la muerte de las vidas pasada y presente. En cualquier caso, hay que llegar al límite para liberarte de las cadenas ficticias creadas por uno mismo. Nada hay en la vida que tenga que ser para siempre".

Referencias

1. Adams, Kenneth M. Robinson, Donald W. (2001). *Shame Reduction, Affect Regulation, and Sexual Boundary Development: Essential Building Blocks of Sexual Addiction Treatment*
2. Alberoni, Claudio (2005). *Sexo y amor*. Gedisa Editorial, pp171-173; 243-245
3. Barash, David P.; Lipton, Judith Eve (2003). *El mito de la monogamia. La fidelidad y la infidelidad en los animales y en las personas*. Siglo XXI de España Editores.
4. Bassett, Rodney L. Bartz, Shavaughn Bonnett, Monique Mix, Sarah Scavo, Laura (2013). *Exploring the Psychological Topography of Self-Sacrifice*. Christian Association for Psychological Studies.
5. Bataille, Georges (1928). *Histoire del ojo*. Tusquets Editorial. Colección Ensayo
6. Bataille, Georges (1957). *El erotismo*. Tusquets Editorial. Colección la Sonrisa Vertical.
7. Berrios, Germán (2008). *Historia de los Síntomas de los Trastornos Mentales. La psicopatología descriptiva desde el siglo XIX*. Editorial Fondo de Cultura Económica de España
8. Burkett, James Young, Larry (2012). *Love and addiction: an uneasy marriage? A response to 'The devil is in the differences'*. Springer Science & Business Media B.V.
9. Burns, M. (1988). *Hooked on love?* Essence Editorial
10. Butler, Mark H. Seedall, Ryan B. (2006). *The Attachment Relationship in Recovery from Addiction. Part 1: Relationship Mediation*.
11. Casanova, Claudia (2011). *Guía literaria del amor*. Ed. Ático de los Libros pp 160-162; 208-211
12. Chiappo, Leopoldo (2002). *Psicología del Amor*. Editorial Biblioteca Nueva.
13. Cruz, Manuel (2010). *Amo, luego existo. Los filósofos y el amor*. Ed. Espasa Libros pp 61-73
14. Curi, Humberto (2010). *Mitos de Amor*. Editorial Siruela, Colección El Ojo del Tiempo, pp 257-259; 264-265

15. Dawson, Alene (2006). *Confessions of a love junkie*. Essence Editorial
16. Doval, Gregorio (1997) *Refranero Temático Español*. Ed. Círculo de Lectores, pp277-284
17. Ellis, Bruce J.Simpson, Jeffrey A.Campbell, Lorne (2002). *Trait-Specific Dependence in Romantic Relationships*. Wiley-Blackwell
18. Feeney, Judith; Noller, Patricia (2001). *Apego adulto*. Editorial Desclée de Brouwer.
19. Finkelkraut, Alain (2011). *Y si el amor durara*. Alianza Editorial, pp 104,110, 114-115
20. Fest, Joachim. (2012). *Hitler, una biografía*. Editorial Planeta
21. Fisher, Helen (2004). *Por qué amamos*. Santillana Ediciones Generales.
22. Fisher, Helen (1994). *Anatomía del Amor*. Editorial Anagrama.
23. Foucault, Michel (2012). *Historia de la Sexualidad* (vol.1, 2 y 3). Biblioteca Nueva.
24. Garcia, Frederico DuarteThibaut, Florence (2010). *Sexual Addictions*. Taylor & Francis Ltd.
25. Griffiths, M. D. y Hunt, N. (1998). *Dependence on computer games by adolescents*. Psychological Reports, nº 82
26. Grossman, Teddi (2013). *The God Within and the God Without*. Substance Use & Misuse. Taylor & Francis Ltd.
27. Hodgins, Holley S.Brown, Ariel B.Carver, Barbara (2007). *Autonomy and control motivation and self-esteem*. Psychology Press.
28. Hoogstad, Joan (2008). *Choice Theory and Emotional Dependency*. International Journal of Reality Therapy.
29. Hostetler, CarolineRyabinin, Andrey (2012). *Love and addiction: the devil is in the differences: a commentary on 'The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction* Springer Science & Business Media B.V.
30. Janov, Arthur (2001). *La biología del Amor*. Ediciones Apóstrofe.
31. Juárez, Jorge (2007). *Neurobiología del hedonismo*. Editorial El Manual Moderno.

32. Katerhakis, Alexandra Weiss, Robert (2000). *Web Site Review*. Routledge.
33. Kwee, Alex W. (2007). *Constructing Addiction from Experience and Context: Peele and Brodsky's Love and Addiction Revisited*. Sexual Addiction & Compulsivity. The Journal of Treatment & Prevention
34. Linden, David (2011) *La brújula del placer*. Editorial Paidós, pp21-29
35. Lledó, Emilio (2005). *Elogio de la Infelicidad*. Cuatro Ediciones, pp11-17; 53-73
36. Lütz, Manfred (2010). *¿Estamos locos? Una visión amena de la psicología*. Ed. Sal Terrae
37. Monedero, Carmelo (1996). *Psicopatología humana*. Editorial Siglo XXI de España.
38. Moskowitz, David A. Roloff, Michael E. (2007). *The Ultimate High: Sexual Addiction and the Bug Chasing Phenomenon*. Routledge.
39. Ortiz-Osés, Andrés (2003). *Amor y sentido. Una hermenéutica simbólica*. Anthropos Editorial.
40. Paz, Octavio (1993). *La llama doble*. Editorial Seix Barral, pp 204-221
41. Peabody, Susan (1994). *Addiction to Love*. Edit. Celestial Arts.
42. Piers, Ellen V. Kirchner, Elizabeth P. (1971) *Productivity and uniqueness in continued word association as a function of subject creativity and stimulus properties*. Wiley-Blackwell.
43. Pincus, D.; Aaron L.. (2011). *Interpersonal Impact Messages Associated With Different Forms of Achievement Motivation*. Journal of Personality vol. 79 issue 4 August 2011. p. 675-706
44. Reynaud, M.; Karila, L. et als. (2010) *Is Love Passion an Addictive Disorder?* American Journal of Drug & Alcohol Abuse., Vol. 36 Issue 5, p261-267.
45. Routledge, Clay (2013). *The rehabilitation of an old emotion: a new science of nostalgia*. Scientific American (blog)
46. Schaef, Anne Wilson (1990). *Escape from Intimacy. The Pseudo-Relationship Addictions*. Harper Collins.
47. Sibley, Chris G. Liu, James H. (2006). *Working models of romantic attachment and the subjective quality of social interactions across relational contexts*. Wiley-Blackwell.
48. Sternberg, Robert J. (1998) *Love Is a Story*. Ed. Oxford University Press

49. Sussman, Steve (2010). *Love Addiction: Definition, Etiology, Treatment*. Volume 17, Issue 1. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*. Volume 17, Issue 1
50. Villena, Luis Antonio (2011). *Diccionario de mitos clásicos para uso de modernos*. Editorial Gredos, pp104-105; 143-146
51. Wildmon-White, M. Lynn Young, J. Scott (2002). *Family-of-Origin Characteristics among Women Married to Sexually Addicted Men*. Routledge.
52. Willi, Jürg (2004). *Psicología del Amor El crecimiento personal en la relación de pareja*. Herder Editorial.
53. Yela, Carlos (2000). *El amor desde la Psicología social*. Ediciones Pirámide.
54. Zuroff, David C. De Lorimier, Sylvie (1989) *Ideal and Actual Romantic Partners of Women Varying in Dependency and Self-Criticism*. Wiley-Blackwell.