



# Nº 6 JÓVENES EN PAREJA.

Parte III

Colección:  
**SEXOLOGÍA  
DIVULGATIVA**

*Un placer al alcance de  
todos*

Autores:  
Silberio SÁEZ SESMA  
Santiago FRAGO VALLS



**AMALTEA**  
INSTITUTO DE SEXOLOGÍA

2016

[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

**Edita:** AMALTEA, Instituto de Sexología S.L.  
Pº Sagasta 47, 1º A.  
50007 Zaragoza  
[amaltea@amaltea.org](mailto:amaltea@amaltea.org)  
[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

**Autores** © Silberio SÁEZ SESMA  
© Santiago FRAGO VALLS

**Año 2016.**

Obra inscrita en el Registro de la Propiedad Intelectual

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, conocido o por conocer, comprendidas la reprografía, el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

# Jóvenes en pareja.

## Parte III.

Silberio Sáez  
Santiago Frago

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introducción .....</b>                                      | <b>4</b>  |
| <b>Qué es amor y qué<br/>enamoramiento. ....</b>               | <b>5</b>  |
| <b>Matices del enamoramiento. ....</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>Duración del enamoramiento. ..</b>                          | <b>9</b>  |
| <b>Las “cosas” claras y las<br/>expectativas también. ....</b> | <b>10</b> |
| <b>Concluyendo .....</b>                                       | <b>11</b> |

# Jóvenes en pareja.

## Parte III.

Silberio Sáez  
Santiago Frago

Este artículo es una continuación de los publicados por AMALTEA en la **Colección SEXOLOGÍA DIVULGATIVA. Un placer al alcance de todos**, con el mismo título, en los números 2 y 5 de dicha colección.

En el artículo anterior hablamos de límites; y comentamos algún caso práctico sobre este tema. Hablaremos hoy de la diferencia entre “amor” y “enamoramiento”.

### Introducción

Podrá parecer una cuestión secundaria, pero como casi siempre, a poquito que se reflexiona, el dilema deja de ser tan superfluo y se puede convertir en algo mucho más “hondo” de lo previsto.

Si nuestros lectores nos lo permiten, recabemos brevemente en lo que la Real Academia Española nos dice en lo referido a estos dos conceptos:

Amor: La RAE nos ofrece nada menos que 14 acepciones; pero aquí nos vamos a quedar con las 3 primeras:

#### **amor.**

(Del lat. *amor*, -ōris).

**1. m.** Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.

**2. m.** Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

**3. m.** Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Aunque no dudamos del alto nivel de comprensión de nuestros lectores, la palabra “Sentimiento” es lo que inicia la definición en todos los casos.

Para enamoramiento, la RAE nos remite al verbo enamorar, dado que entiende el enamoramiento como “*acción y efecto de enamorar o enamorarse*”

**enamorar.**

**1. tr.** Excitar en alguien la pasión del amor.

**3. prnl.** Prendarse de amor de alguien.

**4. prnl.** Aficionarse a algo.

Y aunque seguimos sin dudar del intelecto y capacidad reflexiva de nuestros lectores, el enamoramiento tiene más que ver con la pasión, con prendarse, con la excitación... Es pues una **emoción** y, como tal, intensa y brusca.

## Qué es amor y qué enamoramiento.

Aunque avisamos, perdonen la obviedad. No es lo mismo el amor y el enamoramiento. Ciertamente “este” enamoramiento, nos podrá poner en la senda de “aquel” amor. Y cierto también de que “aquel” amor podrá existir y sobrevivir (por qué no decirlo) sin “este” enamoramiento. Pero reiteramos que no es lo mismo “este” que “aquel”

Resumiendo mucho, **el amor es un sentimiento; y el enamoramiento es una emoción.** Si además, metemos por medio el deseo sexual (que difiere de forma evidente entre hombres y mujeres) nos encontraremos con un cóctel donde el resultado final del sabor puede

ser suave o fuerte; y donde es difícil considerar donde acaba lo uno y donde empieza lo otro.

Y aunque para algunos resulte decepcionante, a nosotros nos estimula observar como la peculiaridad y biografía de cada persona hace diferente el tránsito por estos territorios. A pesar de los deseos de orientarse, los mapas no sirven, dado que cada viaje es único, cada viajero irreplicable y cada territorio novedoso por definición.

Así pues, lamentamos no poder ofrecer una “guía” para manejarse en el terreno de las pasiones, sentimientos y deseos.

- Hay quien llega al amor, tras haberse enamorado.
- Hay quien se enamora, tras amar.
- Hay quien acaba deseando a aquel de quien se enamora.
- Hay quien acaba enamorándose de aquel a quien desea.
- Hay quien desea a quien no ama.
- Hay quien ama a quien no desea

De todos modos, a pesar de toda la variedad de afirmaciones, hay algo que no nos atrevemos a afirmar: **“Se puede estar enamorado de alguien a quien no deseamos”**. ¡Y cuidado! No decimos que no sea posible, o que a alguien le suceda...Lo que decimos es que nosotros no lo afirmamos, ni le damos la misma categoría que al resto de expresiones.

Detrás de una doble negación, los matemáticos ven una afirmación. Menos por menos es más; pero aunque la matemática nos enamora, no llegamos tan lejos (al menos hoy). De todos modos, dejemos que nuestros lectores elucubren sobre los motivos de nuestro silencio; pero lo dejamos ahí y proseguimos.

## Matices del enamoramiento.

El enamoramiento, como tal, es una emoción muy intensa. A pesar de parecer única e irreplicable (y sin intención de desilusionar a los románticos) parece que tiene unas **pautas relativamente generales**:

- **Se convierte en una prioridad en la vida del enamorado.** Uno no puede decir, tengo 8 prioridades vitales y la 7ª es que

estoy enamorado. El enamoramiento se convierte en uno de los ejes del presente. Hay pensamientos recurrentes y se vive con una intensidad desmesurada. El enamoramiento se impone al resto de niveles vitales y ahí está la base de las “dificultades en controlarlo”. Es algo así como “tragarse un árbol”, es difícil hacer el más mínimo movimiento sin recordarlo.

- **Mediatiza de una forma total la percepción del enamorado.** Algunos psiquiatras, llegaron a decir que el enamoramiento era una especie de “enajenación mental transitoria”; y a pesar de lo brusco de la afirmación, no lo es tanto, si pensamos un poco (al final de este artículo, os indicaremos una referencia bibliográfica, para quien quiera profundizar en las bases bio-químicas cerebrales de esta cuestión). Cuando percibimos a la persona de la que estamos enamorados, obtenemos un resultado diferente al que obtienen otras personas no enamoradas. Lo que para unos es verruga, para el enamorado es lunar. Lo que para otros es silencio, para el enamorado es misterio. Lo que para la mayoría es histeria para el enamorado es alegría de vivir. Lo que para casi todos es rareza para el enamorado es originalidad, lo que...
- **El enamoramiento busca en general ser correspondido, y también genera el deseo de dar lo mejor** de nosotros mismos. Tenemos un empeño sincero en que la otra persona tenga de nosotros la mejor imagen posible.

Esto son sólo 3 pautas, entre otras. Dejaremos para más adelante la cuarta: la duración. Y en su análisis radicará todo el meollo de nuestras conclusiones y “orientaciones”.

Aplazaremos para otro día lo complicado de un enamoramiento no correspondido y lo difícil de encajar el a veces inevitable “mal de amores”. Si el enamoramiento es algo tan prioritario en la vida del sujeto, en coherencia el **sufrimiento asociado al hecho de su falta de reciprocidad**, estará en una línea similar de intensidad. Conviene no olvidar este punto ante los enamoramientos juveniles, **tan fáciles de ridiculizar desde fuera y tan difícil de digerir desde dentro**.

Pero por hoy, prosigamos. Vayamos con el amor. Y sobre todo, vamos a distinguirlo del enamoramiento (que hemos considerado sobre todo una emoción) frente al amor como sentimiento.

Sintiéndolo mucho por la RAE, nos parece más poético y acertado dar la palabra a nuestro gran filósofo, nunca suficientemente reconocido y valorado, Ortega y Gasset. Ya hace muchos años, escribió un delicioso ensayo titulado “Estudios sobre el amor” (mucho antes, para sacar pecho patrio, que Erich Fromm escribiera su archiconocido “El Arte de Amar”; lástima que Ortega y Gasset tenga un apellido tan castizo para venderlo en el mundo anglosajón).

Con permiso de Don José, vamos a resumir (¡osadía sin límite la nuestra!) lo que nos viene a decir sobre el amor. Es algo así como, ***no entender, en lo que depende de uno, la existencia del universo sin la presencia de la persona amada.***

Y para acabar de ser “científicos, patriotas y castizos...”, rematemos la faena con un refrán de la sabiduría popular: ***“hechos son amores y no buenas razones”***.

La RAE ya nos decía que el amor es un sentimiento, por tanto requiere de una cierta estabilidad; pero Ortega nos habla de hechos, es decir, de voluntad, de ***“hacerlo y por tanto mantenerlo”***.

Cuando alguien está enamorado nos dice “estoy colgado”; y la verdad es que la expresión es tremendamente acertada. Uno está colgado “más allá de su voluntad”. Imagínense colgados de una escarpia como lo está un cuadro en una pared. Estar enamorado no es difícil (puede ser durísimo en la felicidad o en la amargura que produzca) pero no requiere de esfuerzo. ***Sale sólo, por eso estoy colgado.***

En cambio el amor requiere de voluntad de existencia, de seguir trabajando en el mantenimiento de dicho sentimiento, de proponérselo y de dedicar esfuerzo y tiempo a ello.

Por utilizar un símil botánico, ***el enamoramiento es el nacimiento silvestre de la planta; pero el amor es distinto, es la jardinería.*** Requiere de riego, poda, abonado, protección... cultivo, en suma.

Llegados a este punto, no olvidamos que hablamos de pareja y que hablamos además de “parejas jóvenes”. Todo esto para recabar en lo que son los puntos de partida y los puntos de llegada.



Recordamos al lector (si nuestra capacidad de generar y mantener la intriga no lo consigue) que nos queda pendiente un cuarto punto sobre el enamoramiento: su duración y cronología. Vayamos con él.

## Duración del enamoramiento.

El enamoramiento tiene una **duración limitada** en el tiempo. A nivel bioquímico sabemos mucho más que antes, y no es nada descabellado considerar que la duración máxima de los procesos de enamoramiento **rara vez va más allá de los 3-5 años**. Y esto, siendo generosos.

Esto no quiere decir que el futuro no nos depare algún “**ataque agudo**” de enamoramiento, pero esperar las efusiones iniciales, tal vez no sea realista. De todos modos, los cardiólogos suelen ver en ello un síntoma de salud. El enamoramiento mantiene al corazón, en unos niveles de alteración no siempre mesurados. El sujeto se sitúa en un movimiento pendular entre el encantamiento y el desasosiego, donde la medida y equilibrio, son sólo un momento fugaz en el viaje a los extremos, a veces de ida, a veces de vuelta.

Donde queremos reflexionar con nuestros jóvenes lectores, es en el hecho de confundir lo que es un **proceso evolutivo inevitable**, con la pérdida de calidad en una relación sentimental.

Si consideramos que amor y enamoramiento son lo mismo, cuando el proceso inevitable nos lleve a una etapa de cierta calma, podremos malinterpretar que el “**amor ha muerto**”; poniendo en tela de juicio la calidad y valía de la relación en sí misma.

Y, por favor, no nos malinterpreten. No se trata de “seguir pase lo que pase, a sufrir que para eso estamos...”. No vamos por esa vía. Sólo queremos indicar que tropezar es siempre un fastidio; pero no es lo mismo hacerlo porque que el camino pasa por una zona con abundantes de piedras, que creer que es la torpeza propia la que ha causado el “accidente”.

En ninguno de los casos evitamos el tropiezo en sí, pero en un caso la causa es circunstancial, y en el otro se pone en tela de juicio la propia autoestima y la de la pareja,

## Las cosas claras y las expectativas también.

Expliquémonos un poco. Es frecuente oír entre las quejas sentimentales *“ya no es como antes”, “ya no me hace cosquillas la tripa”, “ya no me sale...”*. El que a partir de aquí cada uno valore la posibilidad de romper esa relación y buscar otra; o mantenerse en ella para *“intentar remontar”*, es algo en lo que no vamos a entrar.

No sólo no entramos, sino que nos parecen respetables ambas opciones y sólo en función de cada contexto seríamos capaces de aconsejar una u otra salida.

Pero sí que nos vamos a atrever a considerar algún elemento central cuando la queja tiene los siguientes matices: *“que mala suerte tengo, mis relaciones nunca me duran y me gustaría que durasen”* o *“no consigo estabilizar mi vida sentimental y tener una pareja más estable”*. Todo esto, sin olvidar la dialéctica de que el otro o la otra, estará en situación parecida y tomará unas u otras decisiones.

Hay personas, y que nadie vea moralidad ni el más mínimo afán de recriminar, **adictas al enamoramiento** (el cine y la literatura actual, lejos de ser *“revolucionarios”* cultivan, como siempre, este filón de enamoramiento como garante de felicidad y cúspide de los objetivos sentimentales humanos).

Dicho sea de paso, adicción por adicción, ésta al enamoramiento es infinitamente menos peligrosa que otras *“exógenas”*, pero cuando el adicto, desea dejar de serlo, no está de más recabar en sus **“ciclos de repetición”**, si realmente quiere entenderse.

Buscando un **“modelo-tipo”**, nos encontramos con personas que establecen una relación, que les viene a durar unos 2-3 años, tras la cual y ante la queja de *“no es como al principio”*, rompen y establecen una segunda relación. Así de forma seriada. Si el protagonista de nuestro ciclo es *“feliz”*, adelante. Pero si el protagonista nos dice *“ninguna relación me dura, porque me pasa a mi esto, quiero estabilidad mi vida sentimental...”*; entonces habrá que hacerle ver algunos puntos.

- Esta persona **no “ama” a la otra persona** (no dudamos de que la respete, quiera, acepte, proteja, desee...); pero no la ama. Esa otra persona es el instrumento necesario para poder

sentir el enamoramiento, que es lo que realmente le “pone”. Cuando esa persona deje de suscitar todo ese torrente de consecuencias (y como hemos dicho, tarde o temprano sucederá) la relación como tal dejará de tener sentido, y habrá que buscar una **nueva “otra persona”** que sí suscite ese torrente de consecuencias tan deseado. Y así de forma seriada.

- Plantear una **relación estable**, incluso con visos convivenciales, **desde el enamoramiento como objetivo, es realmente peligroso**. Entender este enamoramiento como una catapulta o muelle, con la que tomar impulso para iniciar el camino y seguir después el camino, es otro cantar. Pero plantear como objetivo, que la velocidad media de todo el viaje, sea la misma que la del impulso inicial, nos puede llevar a alguna decepción.

## Concluyendo.

Lo que estamos diciendo de forma meridiana, es que si queremos una relación a medio plazo, tendremos que ser capaces de **superar alguna vez el tránsito del enamoramiento al amor**. Dicho de otro modo, tendremos que estar dispuestos (hechos son amores) a dar una oportunidad a la relación, una vez llegados al inevitable momento de “receso del enamoramiento”. Habrá que pasar a la jardinería, con todo lo que ello implica.

- Proponérselo y no sólo esperar a que “me salga”.
- Cuidar deliberadamente al otro.
- Mantener vivos espacios de intimidad.
- Etc...

Sin querer ponernos dramáticos, **el amor es algo muy serio para tomarlo con frivolidad**. Confundirlo con lo que no es, nos puede meter en graves líos. No es lo mismo la uva que el vino; algo tienen que ver, sin duda, pero no es lo mismo. Si lo confundimos las consecuencias serán nefastas.

El amor se toma muy a la ligera, se confunde con enamoramiento. Está en boca de cantantes y poetas, que así lo nombran: “amor”. Pero no tenemos que mucho de lo que denominamos amor es “enamoramiento”. Y no tenemos nada en contra de este enamoramiento, sólo queremos prevenir del peligro que supone confundirlo con el amor. No se trata de decir que la uva es mejor que el vino, o a la inversa. Es solamente avisar de que no es lo mismo lo uno que lo otro.

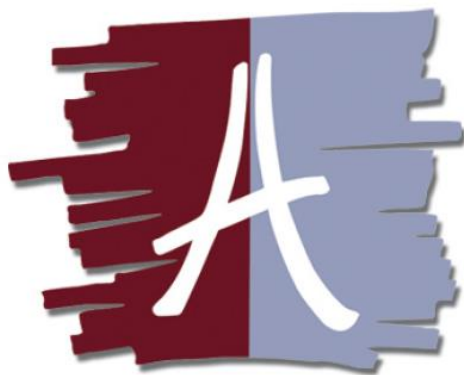
Una vez hablando con un amigo que se iba a casar le preguntamos ¿Por qué te casas? Y nos dijo: ¿Por qué estoy enamorado?, estuvimos a punto de contestarle: *¡No fastidies! Espera a que se te pase... y entonces te casas.*

De verdad que no tenemos nada contra el romanticismo, no queremos desvelar el final de la maravillosa película que cada uno pueda estar viviendo. Sólo queremos avisar de que las montañas suelen acabar en valles, que las aguas corren rápidas por estas y llegan más mansas a aquellos; y aunque a veces hay cascadas, meandros y rápidos; el cauce no discurre siempre con el mismo caudal ni con la misma intensidad... ¿Desmerece eso la valía del río? ¿O es precisamente ahí donde radica su belleza?

### **Bibliografía:**

- SÁEZ SESMA, S. (2005), Cuando la Terapia Sexual Fracasa, Editorial Fundamentos, Madrid.
- SÁEZ SESMA, S. (2010), Sexo Básico. De los genitales al cerebro, de la fecundación a la vejez, Ed. Universidad Camilo José Cela, Madrid.
- LANDARROITAJAUREGI, J.R. Y PÉREZ, E. (1995), Teoría de Pareja, Revista Española de Sexología, n º 70-71, Madrid.
- TOBEÑA, A. (2006), El Cerebro Erótico, Editorial L’Esfera dels llibres, Barcelona.





AMALTEA

INSTITUTO DE SEXOLOGIA

[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

Colección: SEXOLOGÍA DIVULGATIVA

*Un placer al alcance de todos*