

## **CONFERENCIA Dr. ENRIQUE ROJAS**

**Jornada de Orientación Familiar**

**27 de octubre de 2001**

En la Universidad de Nueva York, donde soy profesor visitante desde el año 94, observé que un catedrático de psiquiatría de allí, Aaron Beck, un judío inteligente que había trabajado también en la depresión muchos años -incluso había hecho una escala de valoración conductual para medir, para pesar el nivel de depresión, es decir, los psiquiatras nos hemos convertido en los últimos diez años, en los países más importantes del mundo en la economía, en los médicos de cabecera- llegó a hacer un libro sobre ese tema.

Y efectivamente, empecé, como en el año aproximadamente 95 y en el 97 terminé el libro. Como consecuencia de este libro, unos se han acordado de mi padre, y otros de mi madre, porque, lógicamente, el tema está sobre el tapete. Piensen ustedes, ¿quién nos iba a decir hace tan sólo unos años que iba a ser tan difícil, tan complicado, casi de campeonato, mantener la estabilidad conyugal?.

Decía Unamuno que hay tres tipos de mentiras: las grandes, las pequeñas y las estadísticas. Con todo lo que pueda haber de verdad en esta frase, es evidente que las estadísticas enfrían la realidad, dan una nota objetiva. Miren ustedes, las tres grandes epidemias con las que se cierra y se abre el siglo que se va y el que está llegando son: el Sida, epidemia que nace en África y que tiene una expansión monumental en todo el mundo; en segundo lugar, la epidemia juvenil de la droga, tema serio; y en tercer lugar, la epidemia de rupturas conyugales, monumental en algunos países, de escándalo...

Hace falta estar muy ciego o ser muy *light* para no darse cuenta de lo que está ocurriendo. En el país más importante de Europa en economía, Alemania, en el norte de Alemania, de cada cuatro parejas se rompen tres. En la zona sur, en Baviera, de cada tres, una. En la capital del imperio inglés, en Londres, que ha impuesto su idioma, que es el latín moderno, de cada tres parejas, dos están rotas; en París, la capital de la cultura en Europa, el tema va por el estilo... es decir, es impresionante. ¿Qué está ocurriendo? ¿Quién nos iba a decir a nosotros hace tan sólo unos años que iba a pasar esta bromita terrible y descomunal que asola el mundo?

Como los árboles no me dejan ver el bosque y quiero ser ordenado, les voy a tratar a ustedes esta mañana como si fueran alumnos míos de la Universidad Complutense de Madrid, y voy a hablarles de cinco cosas, y me gustaría que luego en el coloquio, que espero que el moderador lo amplíe, porque me ha dicho que... quince o veinte minutos me parecen demasiado poco, porque yo he venido aquí a aprender de ustedes, a que ustedes me hagan críticas y observaciones a mis palabras.

Y voy a seguir cinco puntos, cinco vertientes para que podamos ordenarlo. En primer lugar, amor y enamoramiento. En segundo lugar, avisos para navegantes para los que se embarcan en la vía conyugal, llámese matrimonio, pareja, pareja de hecho, en fin, en las distintas modalidades, habría mucha tela que cortar en cada una de ellas, pero no es el momento, vamos a verlo en ese sentido. En tercer lugar, claves para el amor conyugal, es decir, la alquimia. Los alquimistas, en la Edad Media, eran unos filósofos en algunos casos (la ciencia entonces estaba incipiente) que intentaban descubrir la piedra filosofal, "cuál es la clave" -me decía hace unos días en mi consulta en Madrid una señora que tiene cinco hijos de los cuales se han ido separando uno detrás de otro-. Gente que ha tenido una educación relativamente

acertada en el sentido intelectual, pero que en otros planos ha "flotado" En cuarto lugar, clasificación de las crisis conyugales, éste es un punto importante, hoy lo voy a hacer de pasada, pero igual que se clasifican las depresiones, hay muchos tipos de depresiones, hoy no hablamos de depresión, sino de depresiones, hay muchas familias, muchos tipos, muchas características, sobre todo cuando alguien sale diciendo que la depresión se cura o no se cura ... hay que matizar mucho. Y en quinto lugar, pautas de conducta para corregir una dificultad o una situación de tensión conyugal.

En primer lugar, amor y enamoramiento. Miren ustedes, si nos fijáramos en las revistas del corazón para hablar de este tema, yo cierro los papeles y me voy a tomar el aire en este día luminoso en la zona de la Bonanova. Es impresionante, es difícil que las contradicciones sean mayores. A cualquier cosa le llamamos amor. Hay un uso, un abuso y una falsificación de la palabra "amor". La palabra "amor" está desmoronada. Yo la quitaría, yo la borraría del mapa, y buscaría otra. La lexicografía se vuelve equívoca y entonces hay muchas palabras y muchos matices dentro de este campo: "te quiero", "te deseo", "te necesito", "te amo", "eres para mí"... y cuántas cosas se mueven.

Decían los clásicos que el amor era un "movimiento de aproximación a algo que descubro como valioso". Eso es el amor: el amor a los muebles antiguos, el amor a un tipo de vida, al contacto con la naturaleza, el amor a conceptos ideales, la democracia, la cultura. Está el amor entre dos personas que se quieren, que es al que yo me voy a referir en esta mañana. Entonces, casi todo lo importante de la vida se vertebra en torno al amor, lo que el ser humano necesita es amor, es decir, querer y ser querido.

Vamos a centrarnos en la afectividad, la afectividad es uno de los núcleos básicos que organizan la existencia de cada persona. Yo, en otro libro mío, "Una teoría de la felicidad", digo que la felicidad consiste en dos cosas: tener un proyecto de vida coherente, con tres notas en su seno, amor, trabajo y cultura, y tener una personalidad más o menos equilibrada. Por lo tanto, la felicidad consiste según ese esquema al que yo le he dedicado 300 páginas, en esas cuatro geografías esenciales que son el amor (afectividad), el trabajo, nos pasamos la vida trabajando, la cultura, hoy tan escasa en nuestro medio, (qué raro es encontrar gente culta y qué raro es encontrar curiosidad por ella), y en cuarto lugar tener una personalidad equilibrada, no una personalidad perfectamente equilibrada, que eso sería del otro barrio, el equilibrio es siempre relativo; es decir, una persona que no necesita atención psicológica, eso sería una persona que funciona bien.

Pues bien, el amor es el principal argumento. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. En consecuencia, la falta de claridad sobre un tema tan importante como éste produce unas consecuencias que las estamos viendo en estos momentos. Descendemos así a la topografía de una de las grandes regiones de la psicología humana: el mundo afectivo.

El mundo afectivo tiene fundamentalmente cuatro vivencias fundamentales que son las siguientes: los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones. Son cuatro maneras de adentrarnos en esta selva espesa del mundo afectivo.

Los sentimientos son la vía regia de la afectividad. La manera habitual como los afectos se producen en el hombre son los sentimientos, que se podrían definir de la siguiente manera: son paisajes interiores positivos o negativos que nos aproximan o alejan del objeto que aparece delante de nosotros. Paisajes interiores significa que son subjetivos. "Me llamó mucho la atención aquella chica", "me quedé muy sorprendido", es un dato, a otro le pasó

inadvertida. Positivos o negativos significa que los sentimientos no son nunca neutros, la neutralidad sentimental es una pieza de museo. Podríamos decir que incluso el aburrimiento, que en principio es una situación un poco intermedia, no lo es. La palabra aburrimiento por ejemplo en alemán significa “langeweide”, que significa momento largo, es decir, a una persona que está aburrída el tiempo se le alarga.

Por lo tanto, este sería un aspecto esencial, del amor al odio no hay más que un paso. Lo dice el lenguaje coloquial y es verdad. Decía Kafka en un célebre libro suyo, “Conversaciones con Januch”, que el corazón del hombre es una casa con dos estancias, en una late la alegría y en otra la tristeza. Y dice la leyenda que no conviene nunca reír demasiado fuerte porque se corre el riesgo de despertar la tristeza que está en la región vecina.

Por tanto, hay una cercanía en los afectos, lo vemos en las parejas rotas que hoy son legión. Me decía hace unos días una señora en la consulta, “*doctor quiero hundir a mi marido*”, voy a sacar los papeles de todo lo que ha hecho, de bancos, negocios... pero no quiero que muera pronto, sino lentamente y además con escándalo. Hay una finura ya en el tema.

Bien, si mi libro sobre el amor inteligente tiene algo por lo que merece la pena perder unas horas o unos días es porque a lo largo de las páginas del libro hay una idea que pilota y atraviesa su contenido y es la siguiente: para estar bien con alguien hace falta estar primero bien con uno mismo. Es decir, si uno no tiene un cierto equilibrio psicológico, si uno no se encuentra a sí mismo, con todas las limitaciones que tenemos todos psicológicamente, es muy difícil que uno se compenetre con otra persona; entonces hay una base que falla, muchas veces en lo que yo llamo los amores eólicos, las parejas mercuriales. Tengo un amigo, abogado de Madrid, que es muy valioso, un gran abogado y ahora ha entrado en el “cuarto enganche”, vamos a llamarlo así. Y entonces me dice, “bueno yo no sé lo que me pasa, las mujeres no están bien, ¿no?...” Y le digo “...hombre, yo creo que el que no está bien eres tú, que estás casado con el trabajo, estás en el despacho 18 horas al día, ó 17, tienes desayunos y cenas de trabajo, con lo cual no tienes tiempo para nada, lógicamente necesitas una que sea diez años más joven que la última, eso de entrada, y luego, pues vamos a ver lo que dura esto.

Si realmente no hay un conocimiento de uno mismo, estar contento, la expresión estar contento etimológicamente viene del latín estar contenido, estar dentro de un esquema, de una geografía, el mapa del mundo personal, si eso no ocurre viene la ética del naufragio, sálvase quien pueda, y pasan las cosas que ocurren. Dice un texto clásico: “el principio de todo es la posesión de uno mismo”. Entonces, es importante saber que los sentimientos son el enganche inicial. En segundo lugar están las emociones. “Emóbile”, del latín, agitación, algo que se mueve y la diferencia con los sentimientos estriba en lo siguiente: las emociones son mucho más intensas, mucho más fuertes y producen un impacto físico. Es decir, pensemos en la ansiedad, que es una emoción universal que consiste en un temor difuso, etéreo, vago, vaporoso, desdibujado en concreto, que se acompaña de taquicardias, sudoración, dificultad respiratoria. Es decir, hay un componente, una sinfonía somática que aparece en las emociones y que está ausente en los sentimientos.

En tercer lugar, las pasiones. Las pasiones serían la tercera experiencia afectiva. Decía Pascal en un célebre pensamiento “el corazón tiene razones que la razón desconoce”. Es decir, la gente inteligente utiliza la cabeza en el amor, la que tiene mal compuesta la cabeza, la que no la tiene bien amueblada, no la emplea. La pasión se diferencia de la emoción, en que es mucho más intensa, mucho más fuerte y nubla el entendimiento.

Y en cuarto lugar están las motivaciones, “motus” del latín, algo que empuja, que arrastra, que tira de nosotros. La motivación, ahí es nada, es aquello que hace que nos levantemos por la mañana y funcionemos. Las motivaciones pueden ser fundamentalmente de cuatro estirpes: físicas, psicológicas, sociales y culturales. Dentro de las físicas, el dinero. Decía Quevedo “poderoso caballero es don dinero”. Entonces, el dinero es importante, pero cuando uno hace una idolatría al dinero, luego se encuentra con la resultante, con el final de ese camino.

Amor y enamoramiento. ¿Qué es enamorarse? Enamorarse es una de las experiencias universales más importantes que existen. Yo creo que es un tema en el que merece la pena detenerse. Hay tres libros que yo les recomiendo a ustedes, uno de Stendhal, “Sobre el amor”, en la edición española -la sacó Alianza Editorial hace unos años y tiene un prólogo de Ortega- y Stendhal dice que enamorarse es como cristalizar, que es el siguiente fenómeno. Dice él, si vamos a las minas de sal de Salzburgo y arrojamos una ramita en la mina, a los pocos días, en la estructura de la rama se han depositado unos cristales, que se han clavado. Y extrapola este fenómeno del mundo físico al mundo sentimental. Enamorarse, dice Stendhal, es idealizar a alguien. No lo veo como es.

Ortega, en su libro “Estudio sobre el amor” dice que enamorarse es una enfermedad de la atención. Es decir, si la atención mía está abierta en abanico, cuando me enamoro, me dirijo hacia una persona de forma específica, eso que en castellano clásico se dice “a este chico fulanita le tiene sorbido el seso”. Y por otra parte, Francesco Alberoni, sociólogo italiano muy agudo, dice que enamoramiento es como una dilatación de la personalidad, es decir hay una expansión, parece como si el “yo”, ese centro puntual un tanto etéreo, se saliera de nosotros e hiciera una excursión por nuestro perímetro.

Yo suelo decir -en mi libro aparece en una nota a pie de página- que en Occidente el hombre se enamora fundamentalmente por la vista y la mujer por el oído. El mundo entra por los ojos y las mujeres saben mucho más de la afectividad que los hombres, por desgracia. Entonces, cuando a una chica le preguntan qué tal es el chico con el que sale, dice “es muy inteligente”. Cuando a un chaval joven le preguntan por la aspirante al trono, dice “es impresionante”. Es decir, hay una referencia a lo físico. Es raro que un chico diga “es muy inteligente, estudia Empresariales... o estudia Medicina”.

Eso por una parte. Y por otra yo quisiera hacer aquí también una anotación un poco “sui generis”, pero bueno, la pienso y la digo, y luego hablamos, si ustedes quieren, del tema... En las parejas que funcionan bien, en nuestro medio (yo conozco poco el mundo musulmán por ejemplo), la que elige es la mujer, es decir, la que sabe -porque las mujeres tienen una intuición y una finura que no tenemos los hombres- ,la que ha gestado la operación ha sido la mujer. Entonces, éste sería un aspecto importante. Enamorarse es entregarle los planos del tesoro escondido a otra persona, decirle a alguien: “no entiendo la vida sin ti, eres parte fundamental en mi proyecto”. Este sería, a mi juicio, el aspecto fundamental. Es decir “tú eres mi proyecto, estás dentro de él, lo alimentas y lo nutres con tu presencia y con lo que tú anuncias”.

Hay una experiencia que no quiero dejarme en el tintero, y es la siguiente: cuando una persona está saliendo con otra y se ha enamorado aunque lleve muy poco tiempo, una semana, un mes, o dos..., tiene la sensación, tiene la impresión, de que la conoce de toda la vida. Es una vivencia curiosa, no es fácil de explicar. Saben ustedes que la psicología, aunque hoy intentamos hacerla más objetiva, se nos escapa de las manos, parece que se nos va por los entresijos del concepto. Este sería un aspecto importante, y por otro, el tiempo, es decir,

generalmente hay dos tiempos: el tiempo objetivo, son las once y media de la mañana, es un dato notarial; y está el tiempo subjetivo, que es cómo cursa el tiempo dentro de nosotros. Es decir, cuando uno está aburrido, viendo una película por ejemplo, pues que no es interesante, uno tiene la sensación de que el tiempo se ha parado... o una clase en la que el profesor es muy espeso. En cambio en los enamorados ocurre justo lo contrario, el tiempo vuela, no hay tiempo para nada. Esto les pasa a los chicos jóvenes con el portátil, que de pronto están una hora hablando por teléfono, o dos, y la familia le llama la atención, y dice: “pero si acabo de empezar”. El tiempo tiene ahí tiene una dimensión distinta.

Qué fácil es enamorarse y qué difícil mantenerse enamorado. ¿Por qué? Pues miren ustedes, porque la convivencia es punto y aparte. Dice Lord Byron, este poeta inglés, iconoclasta, carpetovetónico y machista: “es más fácil morir por una mujer que vivir con ella”. Entonces, es evidente que cuando vamos de visita a casa de alguien y pasamos unas horas, o un fin de semana no es difícil quedar bien. La gente dice “qué agradable es este señor, qué simpático, qué educado es...” ¿no? pero la convivencia diaria es impresionantemente compleja, es decir, no hay nada tan complicado.

Avisos para navegantes: pues miren ustedes, yo creo que hay tres o cuatro notas que hay que darles a los que se suben con la tarjeta de embarque en las distintas modalidades de la vida conyugal. En primer lugar, no idealizar al otro, es un error gravísimo, porque el otro es absoluto en un momento y en otro es relativo, en otro que son casi todos y ¿por qué el otro es relativo? Pues, miren ustedes, es relativo el otro porque en la convivencia se ve al otro al microscopio electrónico, ya no hay aquella apariencia. En la conquista afectiva hay unas reglas que se cumplen. Tenemos que saber, por lo tanto, que en esas reglas de conquista hay mucha apariencia, el juego de las apariencias, ofrezco la mejor versión de mi persona y de ahí hemos de bajar a la realidad, no convertir al otro en absoluto.

En segundo lugar, no pensar que con estar enamorado es suficiente para que yo funcione. Es un error gravísimo. Yo no creo en el amor eterno, yo creo en el amor que se trabaja todos los días, en ese sí creo. Y, además, que se trabaja de forma menuda, pequeña, suave. Cuántas veces yo he oído esto en una persona separada, joven, que tiene la vida partida “qué envidia me da cuando veo a una pareja en la calle, paseando y los veo juntos, me salen ronchas, me pongo negra, que yo no haya sido capaz...”

Ahí entra la falta de formación. Veo masas de gente sin formación en este tema porque uno puede no saber la historia de Cataluña o el Imperio Romano, lo cual es grave; pero no saber de este tema, no saber en qué consiste el amor, ni cuáles son sus características..., cría cuervos y te sacarán los ojos. Esas carencias traen estos resultados. Por lo tanto, esta es otra visión.

En tercer lugar, pensar que a lo largo de la vida conyugal todo tiene que funcionar perfectamente, es otro error. Miren ustedes, cualquiera de nosotros en el curso de un año o de dos, ha ido al médico, aunque solo sea por una simple gripe, una pequeña infección. En el amor exactamente igual; en una pareja normal hay situaciones tensas, difíciles, en distintas gradaciones, en distintos aspectos; lo otro es una utopía, lo otro no se da en este barrio. Y entonces, qué importante es saberlo. En las parejas mal avenidas, a las primeras de cambio aquéllo se rompe, porque era como la espuma del champán: eso no existe, eso no se da. En cualquier empresa económica, la mejor, hay momentos de crisis, piensen ustedes en las líneas aéreas el Swissair famoso, Sabena... que se han roto económicamente en unos días. Quién nos iba a decir a nosotros que una compañía suiza podría quebrar. En Suiza no pasa nunca nada. Uno va a Suiza y en cualquier ciudad es que no hay ni tráfico, la gente está como

adormecida, el orden es total... y, sien embargo, se ha hundido. Por tanto, este es otro aspecto importante.

En cuarto lugar, un aviso que parece también esencial es el desprecio sistemático de las cosas pequeñas que arruina el amor o, versus, el cuidado sistemático de las cosas pequeñas en la vida afectiva es amor inteligente. Las cosas grandes ocurren muy de tarde en tarde, entonces hay que cuidar lo pequeño. En el Museo del Prado, por las cercanías de la Castellana de Madrid, hay una gran pasión en el barrio de los Austrias por los plateros. Los plateros trabajan la plata, la pulen, la esculpen, poniendo el escudo de una familia, el blasón de una casa. Nosotros tenemos que averiguar, trabajarlo con detalle. Cuando todo es a boleo, a barullo, entonces, claro, al final... es tremendo. Por eso cuando el amor llega, suele ser ciego, o puede ser ciego y cuando se va, el amor es muy lúcido. Enseña mucho el amor roto: lo que uno no ha hecho, lo que ha dejado de hacer, los fallos cometidos. Es decir, aprendizaje por contraste.

Claves para mantener el amor conyugal. En el libro lo van a encontrar ustedes con más detalle, porque yo aquí quiero ir muy deprisa, inevitablemente son muchas las cosas que se me ocurren y el tiempo vuela, pero son aspectos importantes. Decía Bertold Brecht "o digo la verdad o mejoro la hipocresía". Los políticos malos son demagogos, dicen lo que la gente quiere escuchar. El político bueno dice la verdad, dice lo que está viendo en la realidad política, es ese fair-play de ese mundo ¿no? Yo prefiero ser impopular pero decir lo que pienso. Las claves del amor conyugal para mí, desde mi punto de vista, son las siguientes.

Voy a tratar siete puntos para que ustedes me sigan: en primer lugar, entender que el amor es un sentimiento que hay que cuidar. Dice un verso de un poeta español del siglo XII, un poeta árabe, Ibn Aj, de Córdoba, "El collar de la paloma": "corazón que no quiera sufrir dolores, pase la vida libre de amores". Y dice otro poeta español del siglo XV: "quien no sabe de penas, no sabe de cosas buenas ni ha gustado de amores, pues penas es el coraje de amadores". No hay felicidad sin amor y no hay amor sin sacrificio, sin renuncia. El amor sin renuncia se da en las películas americanas, en los programas de televisión tan penosos...

Los sentimientos son perfectibles y defectibles. Tenemos los amores reales: aquí a dos horas de Barcelona, o a hora y media, la monarquía inglesa, pues es como para dedicarles un monográfico: lo han tenido todo, y no tienen nada. Dice Horacio, en un texto suyo muy importante, lo siguiente: "el edificio no se derrumbó porque estaba edificado sobre piedra", era recio, sólido, compacto, de una arquitectura estructural. Los edificios afectivos que vamos viendo están hechos con materiales de derribo. Es impresionante. Es decir, es muy difícil que con esos materiales se sostengan. Yo, cuando voy a una boda, en Madrid, que suele ser con alguna frecuencia, siempre tengo a alguna señora que me dice: ¿tú crees que esto dura?, saliendo de la iglesia, o saliendo del Juzgado. O sea, ya no es a la semana, al mes, al año... no, no. "...porque sabes que el hermano de éste se acaba de separar". Bueno, esto tiene un aspecto divertido, ingenioso, pero duro... por lo tanto, el primer aspecto, los sentimientos, se cultivan. No se puede vivir de las rentas en el amor.

Hay una especie a la que yo me refiero en mi libro, tanto en "El amor inteligente" como en "Remedios para el desamor", que es el "alexitímico". La palabra "alexitímico", o "alexitím", es una palabra muy fea, que quiere decir lo siguiente: a-: partícula negativa; lexis: lenguaje o expresión; y timos: afectividad. El alexitímico es un sujeto, generalmente se da en el hombre (en nuestro medio, es muy raro en la mujer) inexpresivo, soso, seco, frío, distante, glacial, que le cuesta decir una cosa agradable. En Bilbao, a este tipo de personas le llaman "sin sorbo". Si a uno le cae en suerte, o en desgracia, un sujeto así, el resultado es terrible. El amor hay que

cuidarlo. ¡Qué importante es la palabra! Una palabra amable, una palabra divertida, de humor,...el sentido del humor es patrimonio de los inteligentes. Las personas plomizas, que estan siempre dramatizando... El mundo está mal, pero el mundo está ahí... y hay tantas cosas buenas, que, probablemente, hay que jugar un poco con las cifras. Bien, por lo tanto en primer lugar, el amor es un sentimiento que hay que cuidar.

En segundo lugar, el amor es una tendencia. La palabra "tendencia" ha sustituido en los últimos años, en psicología, a la palabra "instinto". Es decir, de hecho, yo diría que los sentimientos hacen de puente entre los instintos y la razón. La tendencia en el amor es un tríptico: tendencia física, psicológica y espiritual. Tendencia física: bueno, nos iríamos del tema: pero: qué importante es la sexualidad en la vida conyugal. Es sobre todo una comunicación privada, extraordinaria, íntima, novedosa, que tiene las propias reglas de cada pareja. Y hay que cuidarla. No se toma uno un vino antológico, en la cocina de su casa, a morro. También la sexualidad tiene una liturgia, tiene un rito, tiene una calidad, tiene una categoría. Muchas veces, la mujer que sabe poco de psicología, cuando su marido quiere tener relaciones íntimas con ella, dice "estoy agotada", "no sabes el día que he tenido" o "el que voy a tener mañana", "me duele la espalda", etc.. O el hombre que se pone afectuoso con su mujer diez minutos antes de tener relaciones sexuales. Claro, tendencia física.

Tendencia psicológica: la compenetración de caracteres: ¡qué importante es! Entonces, ¡cuántas cosas se me ocurren a propósito de esto. La compenetración. Tarda uno mucho tiempo en entenderse con otra persona. Años. Si uno no sabe eso, si uno cree que el tema funciona solo...

Y en tercer lugar, el afecto espiritual: los amores de hoy, muchos amores de hoy, son planos, no tienen verticalidad. El amor hace más humano al hombre, y también le hace más espiritual. De hecho, el acto sexual es esto. O sea, el acto sexual es un acto físico, psicológico y espiritual. El amor no puede ser solamente... imagínense ustedes que el amor, en el plano de la sexualidad, fuera solamente carnal. Es decir, perdonen ustedes, la penetración del pene en la vagina. Eso no es, eso no es amor. O que el amor fuera solamente una cosa psicologista, en donde dos personas se dedican a mirar con lupa la psicología del otro. Eso no es. O que el amor fuera cosa propia sólo de personas espiritualistas, que están por encima del bien y del mal. Eso no es. El acto sexual es simultáneamente una sinfonía donde están las tres notas implicadas: es físico, con todas sus consecuencias, es psicológico, y es espiritual. Cuando falta alguna de estas dimensiones, ese amor está cortado, está mal estructurado.

En tercer lugar, el tercer ingrediente a mi juicio, de este conjunto para mantener el amor, es que hace falta un sistema común de referencia. Decía Ortega: "las ideas se tienen, en las creencias se está". Las creencias son la base sólida en donde nos apoyamos. Si no hay creencias, viene la ética "light". La ética "light" tiene cuatro ingredientes, que son: hedonismo (el placer por encima de todo), consumismo (tanto tienes tanto vales), permisividad (todo vale) y relativismo. Esta tetralogía, que se hospeda dentro del ser humano que tiene una ética "light", es un disolvente, no conduce a nada.

Hedonismo: dinero, placer, miren ustedes, con este concepto es muy difícil mantener una estabilidad conyugal. ¿Por qué? Porque el amor, lo he dicho hace un momento, tiene un segmento importante de renuncia. En Madrid todavía quedan mayordomos, en las casas solariegas. Nadie es un gran señor para su mayordomo. El mayordomo le llama "señor" al dueño de la casa, pero sabe que es un egoísta, conoce sus fallos,... Lo mismo sucede en la relación conyugal. Una vida, sin dimensión espiritual es difícil. Los amores espirituales tienen

más consistencia. Siempre que haya coherencia. Es decir, si la espiritualidad es algo, es coherencia para tener una visión de la vida más rica.

Bien, en cuarto lugar, el amor es un acto de la voluntad. La voluntad es aquella capacidad que nos lleva a hacer algo anticipando consecuencias. Entonces, la voluntad es capacidad para aplazar la recompensa. Yo trabajo en mi matrimonio, en mi pareja, en la relación que tengo con esta persona, pensando a unos años vista. Yo preparo oposiciones porque quiero ser Registrador de la propiedad, Notario, Catedrático o simplemente, tener una tienda que funcione. Una persona con voluntad consigue lo que se propone. La voluntad es aquella pieza esencial que nos obliga, que nos lleva, que nos empuja a concretar objetivos. ¡Cuántas veces oigo decir esto: "yo tendré muchos defectos, pero envidioso no soy". No, si la envidia la tenemos todos, es una pasión universal, no conozco a nadie que no la tenga. El más rico del mundo añora al pobre de solemnidad, al "homeless" que está en la calle, porque no tiene nada que hacer. Entonces, por lo tanto, sed capaces de concretar objetivos en la vida conyugal. En fin, no se trata de hacer muchas cosas, se trata de pequeños matices de nuestro comportamiento.

En quinto lugar, el amor es un acto inteligente. Ahí entra el título de mi libro. Corazón, cabeza y cultura. Sentimientos, razones y espiritualidad. Inteligencia, ¿qué es?. Pues inteligencia es: capacidad de síntesis, saber distinguir lo accesorio de lo fundamental. Allí donde hay comprensión, lógica o racional, allí hay una persona inteligente. Se ha entendido mal la inteligencia cuando se la ha llevado sólo al campo de la inteligencia para ganar dinero, para progresar en la profesión, pues inteligencia es capacidad para captar la realidad en su complejidad y en sus conexiones. O, lo diría de una forma quizá un poco más moderna, siguiendo el modelo del ordenador, inteligencia es capacidad computacional. Es decir, inteligencia es capacidad para recibir información, procesarla de forma adecuada y dar respuestas eficaces. Entonces, hay muchos tipos de inteligencia. Hay dos modelos de inteligencia, no es el momento para hablar de ellos, uno de monárquico, hay una inteligencia-rey que es clave y que vertebra todas las demás conductas inteligentes, y hay un modelo oligárquico que habla de una pluralidad de inteligencias. Los amores con cabeza. Si en el amor se pone cabeza, sin que pierda lozanía y frescura ese amor, el tema es distinto.

En sexto lugar, el amor es compromiso, el compromiso es fidelidad. Entonces, la fidelidad, ¿qué es? La fidelidad consiste, fundamentalmente, en una prueba hacia el otro, de que hay un acuerdo, hay una complicidad de esas dos vidas. Entonces, la fidelidad no se la juega uno como en las finales de las copas de fútbol, en el último partido, sino uno se la va jugando día a día. Es una actitud que está en nuestra cabeza. La crisis conyugal más grave no es la que se produce por infidelidad, ésta se puede salvar antes, porque uno de los grandes actos de amor es el perdón. La crisis conyugal más grave es la que se produce por monotonía. Esa es mortal. Esa va directamente a la UVI.

Y finalmente, en séptimo lugar, el amor es algo dinámico. Es decir, el amor no es una cosa estática, quieta, fija, detenida, parada... es como la vida misma. Entonces, si el amor no se cultiva, si no se cuida, si uno no se esmera en él, se muere. Cuántas veces uno pregunta: "tú por qué te casaste con Fulanito?. Pues mire, era impresionante, era marino, medía 1,80 y llamaba la atención por la calle..." O: "era Notario, o tenía dinero..." Es importante ver que incluso los condicionantes iniciales del amor se metamorfosean, se cambian, se modifican con el paso del tiempo, porque nosotros somos seres vivos, que vamos recibiendo información de unos y de otros.

Y quiero terminar con una frase de un gran sofista del s. VI a.C. del mundo oriental. El mundo oriental ha tenido sobre todo dos padres que son: Confucio y Lao-Tse. Ahora han sido reivindicados en el nuevo mundo oriental, ya un poco alejado del comunismo, como personajes importantes -antes eran tratados como personas subversivas y en consecuencia, por ejemplo, Lao-Tse, no se encontraban sus obras en chino- Y Lao-Tse, con el que termino, dice lo siguiente en una sentencia que me parece interesante: "El que conoce lo exterior es erudito. El que se conoce a sí mismo es sabio. El que conquista a los demás es poderoso. Y el que se conquista a sí mismo es invencible".

Muchas gracias.