

10

palabras
clave sobre...

- Amor interior
- Familias
- Parejas
- Enamoramiento
- Amor de pareja
- Comunicación
- Sexualidad
- Frutos
- Obstáculos
- Separaciones

La relación de pareja

Vicente Madoz

evd

Contenido

<i>Presentación</i>	9
Amor interior	11
Familias	29
Parejas	49
Enamoramiento	65
Amor de pareja	81
Comunicación	99
Sexualidad	117
Frutos	139
Obstáculos	159
Separaciones	185
<i>Epílogo</i>	229
<i>Bibliografía</i>	231
<i>Índice general</i>	233

Presentación

Este es un libro sencillo, escrito con profunda humildad, con los pies en la tierra, alejado de lo pretencioso, en el que trato de condensar el poso que han dejado en mí mi propia vida personal, ya muy transitada, mis lecturas, quizá demasiado rápidas, desordenadas y nada académicas, y el contacto permanente con gente que me ha confiado sus vivencias. No busca beneficio o aplauso alguno, más bien me avergüenzo de su pequeñez y de su simplicidad. Pero tengo un motivo para editarlo y sacarlo a la luz: pensar que pueda ayudar a algunos de sus lectores a encontrar en él materia de reflexión y propuestas de autoayuda.

Es un libro de trabajo, no desarrollado ni en su contenido (sería demasiado extenso), ni a nivel conceptual (no es el caso), ni literariamente (tampoco es su objetivo). Solo aspira a ser un guion ampliado, conformado como un «texto para pensar». No pretende dar recetas, ni soluciones. Únicamente, espera dar pistas y sugerir; nunca formular conclusiones ni dictar conductas. Cada lector tendrá que buscar las suyas, de acuerdo con sus valores y su conciencia, los únicos, en definitiva, que le van a valer. El texto solo pretende ser el escaparate, tejido por numerosas personas que, a lo largo de muchos años, han luchado por llevar adelante, de la manera más sana posible, sus proyectos de vida personal y de pareja, en el que puedan reconsiderarse y reconocerse las personas que lo lean, buscando asistencia.

Algunos, espero, encontrarán en él atisbos de insinuaciones que les empujen y les abran caminos y discursos nuevos. Confío en que nadie, de buena fe, encuentre en él un proyecto utópico, de realización imposible. Si surge esta tentación, la respuesta es muy clara: no se trata de

llegar, sino de estar permanentemente llegando. Solo con ello, y con el camino bien trazado, la felicidad acampa, en el ser y en la pareja.

En definitiva, conozco de antemano que será el propio lector, cada uno de ellos, quien reescriba su libro, al amparo del mío, con sus críticas y con su análisis. De su experiencia, contrastada en el espejo del texto, encontrarán la ayuda necesaria y la motivación para aspirar, siempre, a más, nutriendo permanentemente su argumento.

En cualquier caso, el discurso en el que el texto pretende introducir al lector intenta seguir una cierta lógica a través de los siguientes bloques de contenidos:

- En el primer capítulo, buscaremos descubrir de dónde puede, y debe, surgir el amor en lo profundo del ser humano que ama.
- En el segundo y tercer capítulos, trataremos de enmarcar el amor en sus encuadres sociales más favorecedores del mismo: la familia y la pareja.
- En el cuarto capítulo, intentaremos diferenciar el amor auténtico de otro interesante fenómeno humano, universal, cual es el enamoramiento para, contrastándolos, definir mejor el primero.
- El eje de todo el volumen lo constituyen los capítulos cinco, seis y siete, en los que procuraremos describir y resaltar el flujo amoroso interpersonal, en todos sus ámbitos y con todos sus recursos propios.
- En el capítulo octavo formularemos los resultados propios de una sana relación de pareja.
- Para, finalmente, tratar de extraer algunas conclusiones positivas de las dificultades y de los fracasos en la vida de pareja, en los dos últimos capítulos.

Por último, explicar la licencia, ampliamente utilizada en este libro, de valernos de la poesía para exponer muchos de los contenidos del mismo. La razón es muy clara: hay cosas que solo los poetas pueden verbalizar de forma, cuando menos, medianamente inteligible. Necesitamos hacer nuestras sus palabras para sintonizar con nuestras vivencias más profundas. Uno de ellos, José Emilio Pacheco, así lo reconoce en su breve texto *Contra los recitales*:

Si leo mis poemas en público
le quito su único sentido a la poseía:
hacer que mis palabras sean tu voz,
por un instante al menos.

1

Amor interior

A modo de prefacio

Erich Fromm, en su universalmente leído *El arte de amar*, afirma que «todos estamos sedientos de amor... pero casi nadie piensa en aquello que sería necesario aprender acerca del amor». Ciertamente, resulta difícil discernir, incluso, cuáles son las líneas más adecuadas para entender qué es el amor. Primeramente, porque sus acepciones y derivaciones son muchas (amor de amistad, de pareja, de plenitud, erótico, de ayuda, de fraternidad, parental, altruista, etc.). También, porque, en definitiva, es probablemente uno de los fenómenos más misteriosos de la existencia humana, con toda su dificultad de ser captado y formulado, aunque solo sea intuitivamente.

Como, para lo que nos ocupa, pretendemos ser prácticos, debo dejar claro, de entrada, que en este volumen lo que me interesa es espigar todo aquello que pueda ser relevante para comprender y esbozar en qué consiste el amor dual y, más

en concreto, lo que podríamos definir como el amor de pareja ideal. Sirva esto de justificación para eludir otras visiones más profundas y complejas, teóricas, del amor como entidad filosófica, racional y espiritual, aun a sabiendas de que, al final, todos los aspectos de la misma realidad acaban siempre confluyendo.

En cualquier caso, el lector sabe, por experiencia, que el amor es algo muy complejo y difícil de definir. Esta conciencia generalizada queda muy bien reflejada en el bello y divertido poema-trabalenguas de Ángel Urrutia que él titula *Milquererte*:

Hoy tampoco
sé decirte
que te quiero.

Te digo
que te quiero...
y no digo
ni una gota
de todo
lo que quiero
decirte
que te quiero.

Volveré
a mi silencio
a milquererte.

Al margen de su confusa definición, el amor, como concepto y como experiencia, nos resuena a todos y nos conmueve, provocando innumerables connotaciones afectivas que nos inclinan a perder la ecuanimidad, en uno u otro sentido, según hayan sido nuestras experiencias del mismo o de sus sucedáneos. Es por todo esto por lo que, debido a razones didácticas, me inclino a iniciar el tema que encabeza todo el libro haciendo una incursión en ese amor «fuerza» o «energía» que se agazapa en el interior de cada uno de nosotros y que nos lleva a plantear un modo especial de relación con algunos de los seres que nos rodean. Casi todos pensamos que el amor realiza una importante gestión dentro de la vida humana y que es a través de él como se genera y se engrandece el ser humano. Merece la pena, aunque solo sea tentativamente, adentrarnos un poco en el laberinto del amor para tratar de discernir las muy diversas piezas y facetas que lo conforman.

Muchas son las cuestiones que nos gustaría aclarar en este primer capítulo del libro. Situarnos acerca de qué es el amor en el interior de una persona, quién lo provoca, de dónde surge, por qué y para qué lo hace, en qué posición y de qué forma se instala en la experiencia del ser humano, hacia dónde dirige su intencionalidad, y otras muchas cosas más. Cuestiones complejas, sin duda, pero que, cuando menos, merecen una sincera reflexión, aunque solo sea, como suele decirse, «para andar por casa» y para ayudar a situarnos en nuestra vida personal.

El amor no es un sentimiento

Así lo pienso y así lo refrendan muchos pensadores más conspicuos que yo. Julián Marías en su *Mapa del mundo personal* comparte esta opinión y manifiesta que «se opone a considerar el amor como un sentimiento». De igual modo, José Antonio Marina, en su *Diccionario de los sentimientos*, dictamina: «después de darle muchas vueltas he llegado a la conclusión de que el amor no es un sentimiento sino un deseo, o sistema de deseos, acompañados, eso sí, por una corte sentimental».

Efectivamente, creo estar en lo cierto si afirmo que el amor encierra y da vida a muchos sentimientos amorosos, que luego enunciaremos, pero que no se debe confundir el amor, en sí mismo, con un sentimiento, pues si así fuera se le reduciría a una experiencia mucho más limitada y restrictiva.

¿Qué es un sentimiento?

Aproximación al mundo de la afectividad

La afectividad es un mundo complejo, y en muchos momentos misterioso, constituido por aquellos aspectos de nuestra existencia que, en su dinámica temporal-espacial, hace que las cosas externas a nosotros, y especialmente otros seres humanos y sus conductas, nos afecten y puedan incluso modificar nuestro estado, o, si se quiere, nuestro «modo de estar» en ese momento. La afectividad, junto a la corporalidad, la mentalidad y la espiritualidad, constituyen lo que podemos denominar los cuatro «mundos del ser».

El mundo de la afectividad, y sus fenómenos, se instauran en una base con gran repercusión biológica, como es el *estado de ánimo o humor*. Todos los seres humanos tenemos un ánimo más o menos habitual,

ligado al temperamento, constitucional, que expresa de alguna forma la bioquímica congénita del sujeto. Hay personas tristes, animadas, pesimistas, optimistas, ingeniosas, suspicaces, bienhumoradas, cascarrabias, etc. Decimos que «son así». Por tanto, el humor (estado de ánimo) viene a ser «la tonalidad básica que subyace y colorea todo el modo de estar en la vida de una persona», y tiene un marcado fondo biológico. Este estado de ánimo (humor) puede modificarse de manera importante por algunas variaciones bioquímicas naturales intercurrentes (días premenstruales, parto, extenuación, enfermedades físicas crónicas, y otros), o bien por alteraciones bioquímicas patológicas (trastornos afectivos, como la depresión o la manía), y también por graves situaciones sobrevenidas que suponen una seria amenaza para la vida de la persona (pérdidas significativas, cambio de rol vital).

Paralelamente al *estado de ánimo*, todos los individuos humanos, desde que nacen, y en relación con su propia interacción afectiva con los que le rodean, van configurando la base de sus propios *recursos* afectivos. Su resonancia afectiva, su sensibilidad, su entereza, su variedad, su riqueza, y otros, se interiorizan y se ordenan en el confuso mundo de lo afectivo, gracias a las experiencias más tempranas y a las posteriores de la propia existencia. Por eso, lo que vulgarmente llamamos «afectividad» debe ser cultivada, potenciada, y educada desde la cuna. Bloquearla mediante la represión, la inhibición o la coartación es un enorme error educativo y conduce al empobrecimiento del sujeto. Así mismo, su frivolidad, mediante gestos y conductas vacías y pueriles, ligadas exclusivamente al sensualismo, puede igualmente limitarla y dañarla. Los intercambios afectivos, para ser eficaces en la configuración personal, deben ser espontáneos, profundos, estables y consistentes, desde el comienzo.

Sobre la base de estos dos fondos estructurales, *estado de ánimo* y *recursos*, van surgiendo los diversos fenómenos o dinámicas propias del mundo de la afectividad. Todos ellos tienen su importancia y merecen ser evaluados con rigor. No obstante, desde el punto de vista antropológico, podemos diferenciarlos en tres grandes categorías.

1. *Fenómenos superficiales*: son aquellos provocados desde fuera, sin apenas participación del núcleo personal del sujeto y, por consiguiente, sin conmooverlo en sus adentros. Sucintamente, son tres:

– *Sensaciones*

Son percepciones acompañadas y matizadas por una resonancia emocional determinada. Unas veces son negativas (asco, repug-

nancia, etc.) y otras positivas (placer, gusto, agrado, etc.). Las sensaciones posicionan al sujeto, frente al estímulo, de forma inmediata, preconsciente, y pueden marcar su conducta.

– Emociones

Son respuestas afectivas impulsivas, agudas, bruscas, violentas, tempestuosas, poco equilibradas y bastante desorganizadas, con un claro componente conductual, básico, de acercamiento o huida, provocadas por un estímulo exterior, cuando este altera o modifica el espacio o campo interpersonal, entre el sujeto y su entorno. Se acompañan de una fuerte repercusión fisiológica, neurovegetativa y/o endocrinológica, apreciable por el sujeto (palpitaciones, temblor, etc.) y, en ocasiones, por los que le rodean (caso del rubor, los cambios de voz, etc.).

Cuando las emociones son muy intensas, pueden producir ofuscación u obnubilación de conciencia y, también, una reducción o estrechamiento del campo de la misma, con el consiguiente acaparamiento de toda la atención de quien lo experimenta. Existen múltiples emociones. Las más frecuentes son el miedo, la excitación, el pánico, la cólera, la excitación, el terror, la exaltación, entre otras.

Evidentemente, desde el punto de vista de ser persona, se trata de fenómenos elementales, poco elaborados, poco diferenciados, universales, primarios, superficiales y pasajeros. Muy intensos, pero nada profundos y sin carácter personal. Todo el mundo se emociona de la misma manera, cualquiera que sea su edad, su condición o su preparación. Durante los primeros años de vida son los fenómenos que ocupan el mayor espacio afectivo del niño. Conforme este crezca podrá, gradualmente, ir creando sentimientos mucho más individuales y únicos.

– Pasiones

Se trata de necesidades muy intensas, que pueden ser penosas, inquietas y dolorosas si son contrariadas (de ahí su raíz etimológica de *padeecer*), provocadas por un objeto estimulador (material, humano o espiritual) que las provoca y produce una fuerte inclinación hacia él, tan acentuada que la convierte en casi exclusiva. El sujeto que los experimenta vive volcado hacia su satisfacción, con

tal dedicación y exceso que, prácticamente, anula otros posibles intereses y genera un desequilibrio, generalmente pasajero, tanto en él como en el objeto. Una vez remitidas, por su saciedad o por su desvanecimiento en el tiempo, la persona afectada suele reconocer lo excesivo de la misma y la obcecación que le provocaba. La posesión sexual o el odio son buenos ejemplos. El consumismo puede incluso crear algunas pasiones, pero también el conocimiento y las habilidades artísticas, entre otras, pueden propiciarlas.

2. Paralelamente, y entremezclados con los que acabamos de describir, surgen los *fenómenos profundos* del mundo de la afectividad, mucho más ligados al ser personal. Existen dos de ellos, que son *troncales* o *nucleares*, ya que surgen y se experimentan en la parte esencial, íntima, profunda, del sujeto:

– *Afectos*

Son lazos afectivos hondos y duraderos que el ser humano establece, a veces, con objetos, y, sobre todo, con otros seres vivos, favorecido por sus inclinaciones personales. Ejemplos de ellos son el cariño, la simpatía y la añoranza.

– *Sentimientos*

De alguna manera, son la réplica de las emociones, en el plano de lo profundo. Se tratan de fenómenos afectivos que se presentan aislados, pero que son bastante duraderos, y se experimentan en la intimidad de la persona (su «fondo insobornable» según Ortega y Gasset). Están ya anclados en este mundo personal y surgen de él. Poseen, por consiguiente, un carácter personal. «Las emociones se viven, los sentimientos se tienen».

Hablamos, en este caso, de fenómenos concienciados, experienciales, elaborados y diferenciados, conocidos y matizados, bastante estables, asentados en el ser, y que permanecen más sosegados frente a posibles amenazas externas. Son, por consiguiente, parte del sujeto, de su ser, y, por eso, pueden enfrentarse a la realidad, modificándola y cualificándola. Suponen una movilización de la persona hacia algo o alguien.

En las emociones, el ser humano se deja llevar. El sentimiento, por otro lado, es algo que él mismo aporta a la situación, tiñéndola con su ser. En los sentimientos, la repercusión fisiológica es mínima o

inexistente. Si existe, es mucho más interior, tal vez un peso o un nudo en el estómago, o una sensación de ingravidez recóndita.

Numerosos son los sentimientos recopilados. Valga de ejemplo algunos: gratitud, pena, soledad, confianza, vergüenza, rabia, ternura, antipatía, contento, congratulación.

El ser humano en su estado infantil tiene todo su mundo afectivo anegado de emociones. Solo cuando crece y madura puede ir configurando dentro de sí los sentimientos. Así, ya más desarrollado, verá que una emoción, en la medida que se elabora, se toma conciencia de ella, se enriquece y se perfecciona, puede dar lugar a un sentimiento.

3. Más hundido aún en esta construcción teórica que estamos llamando «afectividad», se encuentra una dinámica, fuerza o *fenómeno radical*, que surge desde la propia raíz del ser humano personal único, guiado por su espiritualidad, que tiene mucho que ver con el tema que nos ocupa, y que denominamos «disposición afectiva». Se trata de una actitud o un posicionamiento esencial, voluntariamente decidido y querido, fruto de un trabajo personal, de la reflexión y de las vivencias, dirigido hacia personas o tareas, con las que el sujeto se compromete de forma definida, profunda y, la más de las veces, definitiva. Es una forma consciente, libre y deliberada de situarse frente a la realidad significativa, con gran componente afectivo y con una instalación honda, que define e inspira, en gran medida, la orientación vital del sujeto hacia sus significantes. Ejemplos de disposiciones afectivas son el respeto, la tolerancia, el amor, la esperanza, la seguridad, la resignación, el inconformismo, entre otras varias.

En la disposición afectiva, aun siendo un fenómeno arraigado en el fondo de la afectividad, influyen, de manera determinante, no solo la racionalidad del sujeto, tomando sus decisiones, sino también la espiritualidad del mismo (en su sentido antropológico, no necesariamente religioso). No puede ser de otra manera, ya que el espíritu es lo más hondo, nuclear, radical, y esencial del ser humano, orientado a la plenitud de su ser (su liberación, su evolución, su transformación, y su completitud). Es del espíritu de donde surge, en los momentos difíciles o de crisis, la fuerza motriz impulsora, capaz de integrar, unificar, y corregir los destinos de la persona, orientándola, y densificando su propia esencia. De alguna manera, los receptores de las disposiciones afectivas se constituyen en los grandes valores de sentido del individuo.

A modo de síntesis, recopilando lo dicho, los sentimientos son algo que se engendra en la intimidad del ser humano, configuran su modo personal de vivir la realidad en un espacio (contexto) y en un tiempo (momento), y son fruto de sus experiencias previas, que se actualizan para posicionarse subjetivamente, desde su núcleo personal, frente a lo que lo rodea, con capacidad incluso para incorporarlo o modificarlo si fuera preciso. Conociendo los sentimientos de una persona podemos conocer su mundo interior o mundo propio.

Las emociones son solo la respuesta superficial, violenta y convulsiva, provocada por una realidad o una representación, que expresan el caos producido en el espacio peripersonal por parte del estímulo (imagínemos el gol del equipo local, celebrado por igual por todos sus forofos).

Por último, las disposiciones afectivas son los cimientos personales de la propia existencia, fuertemente arraigados y vivenciados, desde los que el sujeto apuesta por lo que verdaderamente le significa. Son más duraderas y más profundas que los sentimientos. También más racionales y voluntarias. Por consiguiente, perduran por encima de los cambios de ánimo normales, de las emociones, de las pasiones, de las sensaciones, así como de los afectos y de los sentimientos.

El amor es una disposición afectiva

El amor auténtico, el amor del ser para ser, surge de lo más profundo de la naturaleza humana, y fluye, aliado al ansia de plenitud del sujeto, para crear y engendrar vida a su alrededor, en su sentido más amplio y total. La fuente del amor que mana de un ser humano es su propia historia hecha vida. Fluye del fondo silencioso de su intimidad, donde se almacenan todas las vivencias que han configurado su modo de ser particular y en el que aguarda lo esencial de su existencia, dispuesto a brotar, en el futuro, como recuerdos, cada vez que esa persona desee comprender el sentido de su discurso vital. Dicho de otro modo, la disposición afectiva surge desde el origen de la autenticidad plena. De ahí su gran valía.

Por otro lado, como disposición afectiva que es, no se trata de algo pasivo y expectante, sino que implica una actividad en favor del otro, al que se pretende cuidar y potenciar, poniendo en ello no solamente la inclinación sino la voluntad, con toda la riqueza de una tensión esperanzada.

El amor surge, pues, de la raíz de la propia existencia y busca algo bueno y positivo. Para ello, en el encuentro con lo existente en el entorno y, sobre todo, con el otro, salta la chispa de la ilusión por ese otro yo que va a potenciar y guiar la corriente amorosa que de ella se deriva.

Ciñéndonos al amor interpersonal, y más en concreto al amor dual, que se da en una díada amorosa, y dentro de ella en una relación amorosa profunda, o comunión amorosa, la chispa surge cuando el otro deja de ser un sujeto anónimo y se convierte en un alguien, singular y único, superando el cualquiera o el alguno que era antes del encuentro. Un alguien vivo, capaz de reciprocitar y de alentar el amor ya instaurado. Como bien dice Julián Marías, «vivir personalmente, desde la propia mismidad y proyectándose hacia otra, imaginándola y trasladándose a ella, supone una tensión, un esfuerzo, que por una parte es delicioso, pero también puede ser fatigoso y difícil de mantener».

El ser humano, adulto y sano, debe ser capaz de engendrar y de cultivar, dentro de sí, este «amor de plenitud», que rebosa de la propia identidad y del propio devenir, para encontrar en el ser elegido, dilecto, al otro yo, capaz de fundirse en una evolución existencial paralela, pero absolutamente respetuosa del uno hacia el otro. Esta es su dote existencial, sin la cual no podría acceder a un verdadero amor de pareja, porque, en palabras de Marías, «el amor supone una instalación, no se reduce a actos».

Aunque posteriormente explicaremos de forma más concisa y concreta en qué consiste todo esto, aplicado al día a día de una relación de pareja, valga este capítulo introductorio, para dejar claro ya que estamos anunciando una interacción de vivencias profundas, aunque no necesariamente intensas, de unos lazos sólidos, tal vez no demasiado sensibles, de un intercambio personal, no genérico o universal, y de una experiencia configurante, aunque posiblemente no resulte exultante.

El amor auténtico, el que emana de lo más profundo de la vida, con todas sus connotaciones espirituales, racionales, afectivas y corporales, tiene que tener fuerza suficiente como para superar frustraciones y contradicciones, para esperar pacientemente a quien pretende o puede ser tu Yo más próximo, y para abandonarse en el fluir de una relación con creciente vida propia, que al final rebasa a ambos.

En los momentos de amor verdadero, profundo, actualizamos y saboreamos todo lo que de elementos de amor hemos aprehendido en nuestra existencia desde niños. Añoraremos, por defecto, todo lo que

no integramos en nuestro mundo personal desde entonces. Una correcta educación afectiva, con sus bases de resonancia, sensibilidad, y empatía, será la mejor ayuda en los momentos de trascender hacia el otro. Al mismo tiempo, y para ello, nuestras necesidades egóicas insatisfechas deben ser controladas, y nuestros torpes mecanismos inconscientes de defensa tienen que ser descubiertos y neutralizados.

Amar exige un importante trabajo personal. Poseer un trasfondo personal cálido y firme. Evitar trampas y egoísmos. Ser capaz de dar: el que ama debe estar más necesitado de proporcionar amor que de recibirlo. Con amor se nace y se crece, y con amor se cultiva la propia existencia, apoyándose en los demás. «Se es más persona en la medida en que se ama más profunda y personalmente» (J. Marías).

Como pronto veremos, el amor no se impone desde fuera, tampoco es tan solo un sentimiento que cada uno tiene dentro y se activa en su momento, ni menos un cobijo que uno encuentra en su camino. No estamos, por tanto, hablando de ningún modo del «amor de necesidad», también llamado «amor deficitario» o «hambre de amor», más propio de niños pequeños o de personas inmaduras, sino de la realidad de una persona en entrega plena a la vocación de pareja. El amor no es fusión ni posesión, es donación de uno mismo. En su momento hablaremos de ello.

Confío que todo esto quede claro, o al menos firmemente apuntado, al término de la lectura del libro.

Los sentimientos amorosos

Aunque hemos afirmado que el amor es, básicamente, una disposición afectiva, no cabe duda alguna de que la misma genera, a su vez, y se retroalimenta, de una serie de fenómenos afectivos variados, intercambiantes y, a menudo, entremezclados, que vienen a ser el aliciente de un proyecto y de una tarea que, de otro modo, podrían resultar incluso áridos. En los movimientos amorosos se observan, por ejemplo, emociones intermitentes (fenómenos de enamoramiento, con su fascinación, y su adoración, de exaltación, de excitación), así como querencias pasionales (apetito y atracción sexual), o afectos (cariño), en un mosaico vital, diverso y en permanente cambio.

No obstante queremos fijarnos, de una manera particular, en los sentimientos amorosos, igualmente múltiples y, no pocas veces, ambivalentes, cambiantes y conflictivos, que se expresan en «constelaciones»,

conjunto armonioso de afines, muy semejantes a las «tribus» descritas por J. A. Marina en su *Diccionario de los sentimientos*.

Como pretendo hacerme entender, y a priori rehúyo cualquier cientifismo, asumo la imprecisión inherente a toda clasificación y, con el fin de agruparlos de alguna forma, me permito incluir los sentimientos amorosos dentro de las dos grandes categorías siguientes¹:

1. *Sentimientos positivos*

Entendemos como tales aquellos que resultan *agradables* para el sujeto. Son muchos, pero los más fundamentales podrían ser los que mencionamos a continuación.

Evidentemente, en todo amor existe un componente de *simpatía*, con toda su secuencia de cordialidad, agrado, gratitud, congratulación, y otros sentimientos que nos ayudan a estar a gusto, bien, y cómodos con el otro.

Paralelamente, la esperanza en el éxito del proyecto con el otro se fundamenta en la *confianza* hacia ella/él, que transmite seguridad y paz.

La *serenidad*, sin «nubes» cubriéndonos, afianza la relación de la mano del sosiego, del relajo, de la tranquilidad, de la apacibilidad, de la calma, y del descanso.

Todo ello genera *contento*, satisfacción, gozo, complacencia, y plenitud, fruto de la complementariedad. Pablo Neruda quiere expresarlo en su poema *El Alfarero*:

Todo tu cuerpo tiene
 copa o dulzura destinada a mí.
 Cuando subo la mano
 encuentro en cada sitio una paloma
 que me buscaba, como
 si te hubieran, mi amor, hecho de arcilla
 para mis propias manos de alfarero.

Tus rodillas, tus senos,
 tu cintura
 faltan en mí como en el hueco

¹ Dado que todos los sentimientos son difíciles de expresar («no se hallan palabras para ello»), recorro a apoyarme en la poesía para tratar de acercarme a transmitir lo que con alguno de ellos quiero significar.