

Reflexiones entre el amor romántico, el amor maduro, la locura y el amor sin etiqueta en psicoterapia de pareja

Reflections between romantic love, mature love, madness and love without etiquette in couple psychotherapy

Alejandro Castro Ledesma^a

^aPresidente Colectivo Bennu, Armonía emocional. Jalisco, México. lic.alexcastro@gmail.com

Historia editorial

Recibido: 22-03-2018

Primera revisión: 19-04-2018

Aceptado: 01-05-2018

Palabras clave

amor, locura, terapia de pareja, emociones

Resumen

Se presenta una reflexión sobre el amor, de inicio se aborda la relación entre este sentimiento con la locura como preámbulo para explorar los orígenes del amor romántico y el amor maduro, así como las implicaciones que estas etiquetas al amor tienen en la terapia de pareja. Se propone un amor sin etiqueta, en donde se puede encontrar el equilibrio entre el romanticismo y la madurez, a la vez que el amor puede ser útil a los terapeutas para explorar al amor mismo, como una forma recursiva de que los consultantes sean protagonistas de su proceso de cambio.

Abstract

A reflection on love is presented, starting with the relationship between this feeling and madness as a preamble to explore the origins of romantic love and mature love, as well as the implications that these labels have on love in couples' therapy. A love without etiquette is proposed, where you can find the balance between romanticism and maturity, while love can be useful for therapists to explore love itself, as a recursive way for consultants to be protagonists of your process of change.

Keywords

love, madness, couple therapy, emotions

El amor es todo un tema, compete a la filosofía, a la religión, a la ciencia... ¿a la ciencia?, si también, aun cuando no se puede medir, palpar, se puede sentir, es posible saber que zonas del cerebro se activan cuando está presente, existen signos y síntomas observables tanto cuando está presente como cuando no lo está.

A la psicología también le compete el amor, tradicionalmente las emociones han quedado olvidadas, entre ellas ésta, que sin embargo puede ser origen y solución de algunos problemas entre los seres humanos; actualmente la investigación, los textos académicos han retomado reconociendo la importancia de las emociones en la vida diaria así como en la práctica clínica.

La relación amor-locura no es nada nuevo, ambos conceptos aparecen juntos a lo largo de la historia en poemas, canciones, películas, sesiones de psicoterapia, etc., si bien de inicio se puede pensar que en las artes es natural que se presenten juntas, debido a que el artista puede poner lo que le venga en gana en su obra, lo que es cierto es que el artista no deja de ser humano, siente, ama, sufre, vive experiencias en torno al amor o al desamor, expresando esta relación como una forma integradora de manifestar sus vivencias, aun cuando no sea siempre consciente de ello.

En el campo de la psicoterapia pasa lo mismo, las personas aman y sufren, en ocasiones no queda muy claro qué viene primero, sin embargo, tanto en sesiones individuales como de pareja y familia, el amor o la falta de éste puede ser un tema a relucir a lo largo del proceso. La locura también suele estar presente en psicoterapia, consultantes temen ir al loquero, terapeutas (algunos) evitan poner etiquetas de locura y usan las de psicopatología dejando el otro concepto en desuso “profesional”, pero latente en el argot popular.

Ambos conceptos son complejos lo que hace valiosa la reflexión en torno a ellos.

2. DE AMOR Y LOCURA

¿QUÉ ES EL AMOR?

Existen diferentes acercamientos por que no puedo hablar de definiciones, para Walter Riso (2006), el amor está en el cerebro, debe ser racional para estar completo; Erich Fromm (2013), Pierrakos (2008), Saly y Pierrakos (2010), coinciden en que el amor se compone de diferentes factores, además de que en las personas debe existir voluntad y disposición para amar, incluso se debe aprender a amar, lo que acerca sus ideas a la ya mencionada racionalidad.

Jolan Chang (2002), habla más del amor como equilibrio, como armonía, tanto del individuo como de aquellos con quien se relaciona. Helen Fisher (2007), hace una elaborada descripción de los factores que inciden en el amor, sin embargo tampoco logra definirlo, lo explica desde diversas perspectivas biológico-culturales, analiza diversos estudios sobre el tema lo que resulta valioso para la comprensión del fenómeno pero insuficiente para una definición concreta.

Para fines del presente texto se concluye por el momento, que el amor en general, es un acto que puede ser consciente o no, pero que necesariamente es relacional, ya que si en algo coinciden los autores mencionados es que no se habla de amor, sin hablar de relación. Dicho de otra forma, se habla del amor hacia Otro, como sujeto u objeto, aun cuando se hace referencia al amor propio se habla de una construcción relacional, Ortega y Gasset se refiere a él como una sola voz que nombra la fauna emocional más variada.

La analogía funciona al resumir la complejidad del amor en un ecosistema, el que ama, y a una fauna, la diversidad de emociones que se experimentan cuando se ama, entre ellas aquellas que al desbordarse se acercan a la locura.

¿Y LA LOCURA?

De nuevo es un concepto construido a lo largo del tiempo, Hipócrates en Grecia (Belloch,

Sandín y Ramos, 1995), fue el primero en considerar que la locura podía tener orígenes naturales, dejando de lado el misticismo de espíritus malignos, ambas posturas son retomadas y abandonadas en el estudio de la locura a lo largo de la historia.

Erasmus de Rotterdam (1983), refiere dos tipos de locura, la característica de ambos tipos es la pérdida de la razón, explicada en el comportamiento, solo un loco se ríe de otro loco, es decir es insensato hacer mofa de aquel al que se señala como loco, por lo que estos actos insensatos son inconscientes, incontrolados, locos.

Michael Foucault (1976), detalla el trato que se le ha dado a los insensatos, a los locos, a lo largo del tiempo y cómo estos han de ser excluidos para proteger a la sociedad (Foucault, 2000); coincidiendo con Foucault, más tarde Franco Basaglia (Basaglia, et. al., 1979), hablaría de la locura como algo que se desvía de la norma, podríamos suponer que al igual que como se ha mencionado en el amor, en la locura no hay un equilibrio entre la conducta y lo que se tenga establecido o normalizado, sin embargo y siguiendo de nuevo a Basaglia debe de haber un “jurado” que indique que uno u otro es loco...o como se dice ahora padece alguna psicopatología.

No se postula que sea erróneo usar un criterio diagnóstico, se menciona para asentar que al igual que el amor la locura es un fenómeno relacional que puede ser señalado por un Otro “cuerdo” que observa, sin embargo y como se verá más adelante, hay quienes no necesitan de Otro para declararse enamorados, locos y/o locos de amor.

AMOR Y LOCURA. DE SOR JUANA A JOSÉ ALFREDO

Como se ha dicho antes, el amor y la locura están presentes en diferentes espacios, las obras citadas a continuación son ejemplo de la conjunción de los conceptos, más no se sigue un orden cronológico como pudiera vaticinar el título, sino que desde la poesía y su “privilegiado” lugar en la literatura hasta la música popular asequible a “todo” mundo se encuentran, tanto el amor como la locura, en la complejidad, tanto de los conceptos, como de los sentimientos humanos.

Es innegable que las personas se enamoran con música o poesía, incluso el enamorado escribe y compone, no importa la forma, importa lo que el enamorado siente, Carlos Blanco (1962), hace un análisis de un soneto de Sor Juana y otro de Francisco de Quevedo:

“...Detente, sombra de mi bien esquivo,
Imagen del hechizo que más quiero,
Bella ilusión por quien alegre muero,
Dulce ficción por quien penosa vivo.” (Blanco, 1967:156)¹

El autor se pregunta sobre qué extraña locura hace presa a Sor Juana al escribir ese soneto, el amor puede ser, un amor esquivo, que es ilusión y sin embargo se puede estar alegre de morir por ese amor o de vivir con la pena de un amor ficticio, pero amor en fin, que reside solo en el imaginario de la enamorada Sor Juana.

Siguiendo a Blanco, pero ahora en su análisis a Quevedo escribe:

“...amar es siempre lo mismo: locura que estalla en la creación de sueños, palabras que se confunden con la realidad; llama que, entre dolores, todo lo ilumina con la luz insensata en que cualquier visión del mundo ajena a su propio brillo se disuelve”. (Ibídem, 1967: 147).

Los enamorados sueñan, imaginan, se generan expectativas sobre lo que debe ser, idealizan al Otro, basados en su propio ideal del amor, en lo que se dice que debe ser, en lo que no debiera

¹ El autor hace referencia que ha tomado el fragmento del soneto de: Sor Juana Inés de la Cruz, Obras completas (México, 1951) IV, 452-453; 459; 469-470.

ser, etc., de forma saturada y por tal compleja Gergen (2006), esta idea de saturación se retoma más adelante.

En el mundo y característicamente en la cultura latina la música está presente siempre, se dedican canciones con promesas de amor que es imposible saber si serán cumplidas, letras que hablan de la locura que padece quien tiene o quien pierde el amor “si me amas me muero si no también”, no tiene sentido cuando el ojo del observador cambia su marco de referencia, pero cuando se está enamorado sí que lo tiene.

Las canciones son bellas, el romance se vuelve canción cuando hay amor, pero también cuando se pierde, incluso una misma pieza evoca sensaciones distintas.

Hombres y mujeres cantan lo escrito por diversos autores, cosas como: el loco que sale a hablar con la luna de un amor desesperado, que prefiere el odio al olvido rondando esquinas sin importar lo que diga la gente, mejor perdonar que sufrir, ya que si no además de loco estará atormentado, dispuesto a destrozarse la boca para borrar un beso recibido en un tiempo mejor. Olvidar es imposible cuando se quiere con toda el alma, quedando a merced de la locura y a que se desangre el corazón, porque sin el Otro es inútil vivir, ya que al irse se lleva la esperanza del amor, porque los enamorados son amos y esclavos al mismo tiempo, amos cuando reciben juramentos de ser amados hasta la locura y esclavos cuando son capaces de buscar por cielo y mar el amor perdido ya no con la intención de amar, solo para morir iguales.

El párrafo anterior es un parafraseo de canciones escritas por diversos autores, curiosamente solo una mujer² se incluye entre ellos, como se ve hablan de amor, de sufrimiento, de locura, tradicionalmente los hombres tienen menos oportunidad de expresar sus emociones, pero como se ve una forma de expresarlas es ésta, quizás como parte de las máscaras referidas por Octavio Paz (2004) de una cultura patriarcal, que a través de las canciones... y en ocasiones del alcohol, pero ese es otro tema, permiten a las personas a expresarse.

Sin embargo, aunque los autores son varones en su mayoría, las canciones son interpretadas por hombres y mujeres por igual, aquí puede haber un tema de género, pero no es la ocasión de analizarlo a fondo, solo me detendré a acotar que las canciones usadas son pertenecientes a otra generación, aún más dominada por las figuras masculinas, sin embargo hay letristas femeninas que en este siglo han escrito sobre enamorarse igual, con pasión, expresando también el amor y el desamor en frases como: “mi corazón se encogerá, mi ser será un delirio”, “habría hecho todo pero nunca entendiste nada”, “amor es lo que siento yo en el alma y llena de ansiedad mi corazón” o “acuéstate a mi lado, esta noche quiero vivir” .

Sin duda las canciones y los sonetos son bellos cuando el amor está presente, angustiosos cuando no, manifiestan esta dualidad amor/locura, presente en los sentimientos humanos, retomando a Blanco (1967): “los mejores sonetos amorosos de Ronsard o de Shakespeare, o de Quevedo, en los que el concepto del desengaño destruye, una y otra vez, el loco afán del amante que quiere aferrarse a la hermosura y sueña con vencer al Tiempo” (p. 148).

En lo anterior se encuentra la punta para desenmarañar el conflicto, las personas quieren vencer al tiempo, buscan que “las cosas sean como antes”, cuando todo era mejor, se resisten al desengaño, aferrándose al recuerdo, a esa construcción un tanto etérea de un pasado mejor, cuando los juramentos eran para siempre, cuando la vida era juntos o no era vida.

3. TERAPIA DE PAREJA, ENTRE EL AMOR ROMÁNTICO Y EL AMOR MADURO.

Se dice que la terapia de pareja es una de las cosas más complejas en el quehacer de los terapeutas, quizá es por ello que hay tantos artículos al respecto, basta poner las palabras terapia de pareja en google académico para obtener más de 60, 000 resultados y hasta 16 búsquedas relacionadas a los diferentes enfoques y autores.

2 María Grever, Júrame.

Hay diversos estudios sobre la eficacia de diferentes propuestas para intervenir con parejas, Luis Tapia (2001), hace un interesante análisis sobre ello, entre las propuestas que analiza se encuentra la terapia de pareja centrada en emociones, que según el citado autor, busca modificar ciclos interactivos y promover apego seguro utilizando técnicas experienciales así como elementos de la escuela estructural, sin embargo concluye que no es del todo efectiva, además de acotar que a pesar de la evidencia de efectividad en diversas intervenciones, la multiplicidad de variables respecto a las parejas, terapeutas y técnicas complejiza afirmar que una sola sea adecuada, además de una alta tasa de recaídas (Góngora y Pereira, 2004).

El amor romántico existe, al menos como una construcción sociocultural, no es una invención para sazonar los temas de género tan discutidos actualmente, sino un hecho que comienza a gestarse desde la Europa medieval con el amor heroico, pasando por el amor cortés, la época galante, el masoquismo y culminando con el amor romántico que viene a ser una extraña fusión de sus predecesoras (Sangrador, 1993; Herrera, 2007). Esta fusión tiene la característica de situar a hombres y mujeres en roles definidos, en donde hay cabida a todo tipo de expectativas, las cuales a su vez generan esta relación amor/locura que se ha venido discutiendo.

Ha sido tal el embrollo generado por el amor romántico que diversos autores (Peele y Brodsky, 1991; Retana y Sánchez 2008; Maureira, 2009) hablan de adicción al amor, describen similitudes entre el comportamiento de una persona dependiente a sustancias o conductas y de los “dependientes” al amor, exponiendo signos y síntomas asociados a la pérdida del ser amado, que caben en cualquiera de las canciones y sonetos descritos anteriormente.

El amor romántico como caja de pandora de la locura se hace visible solo cuando el enamoramiento se acaba (Ortega y Gasset, S/A; Fisher, 2007; Maureira, 2009), ya que cuando está presente es poco probable que se vislumbre como tal cosa, dando libertad a la generación de las ya mencionadas expectativas y recuerdos adictivos de un pasado “mejor”.

Lo anterior explica por qué mayoritariamente la terapia de pareja se centra en lograr que las parejas hagan acuerdos, se comuniquen de formas más eficaces (Morón, 2006; Quiroz, 2014), descubran sus sistemas de apego (Levine y Heller, 2011) y en algunos casos deconstruyan los mandatos o conceptos preconcebidos, formando los propios (Caillé. 1992; Fernández y Medina, 2016). De lograrlo pueden tomar decisiones eficaces a sus necesidades, mientras evaden las falacias del amor romántico que tanto daño hacen.

Así al equilibrar la comunicación se abre paso a la construcción conjunta de nuevos conceptos y acuerdos, se evaden lealtades, se anula la manipulación, el poder, los celos, etc., y se logra una suerte de “amor maduro” más productivo, en donde las parejas resuelven sus situaciones asumiendo que el amor romántico hace daño al ser un instrumento opresivo - descalificatorio para ambos ya que estereotipa los roles en “sumisión – estoicidad”, tenemos un tema resuelto.

Resuelto pero... ¿aburrido?, en el enamoramiento la gente sueña, añora, anhela, siente, enloquece un poquito, se arriesga; en el amor maduro, piensa, razona, dialoga y calcula. No será que “se cocinan”, en el amor maduro, otras expectativas, otros constructos que pueden ser igual de rígidos que los descubiertos por el amor romántico y por lo tanto terminarán por resultar poco productivos.

Esta postura de polos opuestos no existe como tal, podría ser que en una sesión de terapia de pareja se haga presente, ya sea en el planteamiento del problema o la intervención, por lo que se debe estar atento a lo que se desarrolla dentro y fuera del consultorio en el complicado mundo de la terapia de pareja.

El amor romántico viene a ser como un adolescente al que le parece aburrida la forma en que el “mundo adulto/amor maduro” se desarrolla, un adolescente que quiere hacer las cosas a su manera, desarrollar sus ideas, todo es posible, no hay más límites que los impuestos por los adultos, que al serle ajenos se rebela ante lo establecido, percibe en este orden la falta de pasión que encuentra en aquello que le motiva, la madurez la ve sumergida en procesos como el descrito por Kafka, el adolescente como el amor se rehúsa a ser consumido por la “fría razón” (Morin, 2001:28), por lo que se resiste hasta donde puede e invariablemente se convierte en adulto maduro o bien integra

experiencia y pasión para permanecer siempre rebelde.

Así el amor, como el adulto rebelde, a veces toma la forma mesurada y medida de la madurez, mientras conserva el desborde y el disfrute del romanticismo. Estas veces son aquellas en las que se ama sin sufrimiento, aceptando la libertad del Otro a la vez de la de uno mismo.

4. EL AMOR SIN ETIQUETA

Después del recorrido hecho hay que volver al punto de partida, el amor, al inicio se le ha tratado como una emoción simple, más sin embargo es posible ahora comprender que estamos ante un sentimiento complejo, estudiado, desarrollado ampliamente desde diversas perspectivas, pero que está presente en toda relación humana (Precht, 2012), para bien cuando es nutricio para mal cuando la relaciones carecen de él (Linares, 1996).

Retomando la idea de saturación dejada de lado anteriormente, se tiene que las personas en general, incluidos terapeutas, reciben información tanto científica como empírica de lo que debe ser y no el amor; de ahí se desarrollan intervenciones y supuestos que apuntan a lo que se considera formas correctas de convivencia más cercanas a la razón, huyendo del amor romántico, pero también buscando probar, lo que según Gergen (2006) ya no sería un acto de amor, que el amor está presente.

Morín (1994, 2001), aunque no habla de probatorio, invita a dialogar con el amor de forma crítica, lo mira como una danza entre lo consciente y lo inconsciente, principio dialógico en el que no puede existir uno sin el otro "...me convierto más en quién yo soy al convertirme cada vez más en una parte de lo que nosotros somos" (Whitaker, 1992:121), una idea tan romántica como útil pensando en términos de relación³, si los miembros de la pareja pueden ser individuos a la vez que se convierten en parte de un sistema más amplio, desde el amor propio y hacia Otro, aun cuando en ocasiones se desborde⁴ se puede encontrar la fuerza para lograr el equilibrio.

Volviendo a Whitaker, describe un proceso de aprender a amar:

"Comienza con el aprendizaje del amor a sí mismo, sigue con aprender a amar a un semejante, y pasa al coraje de amar a alguien diferente, a aprender a tolerar la vulnerabilidad y a luchar en torno al problema de ser todo lo que uno es, lo que tiene que incluir a otro significativo" (ibídem:121)

La cita brinda una idea que integra ambas posturas, la idea romántica-pasional del coraje de amar a Otro distinto a la vez que se tiene la madurez de Ser, aún en la vulnerabilidad de estar con ese Otro que se ha vuelto significativo. Sin embargo además de los individuos hay otros factores que influyen en la relación, como el entorno en el que las personas se desenvuelven (Bateson, 2006), entendido como otras personas con las interactúan, la cultura y las instituciones.

Bauman (2012), advierte que el amor es impredecible, es imposible que, como la muerte, el amor no llegue a la vida de las personas de una forma u otra. Sin embargo también señala que junto con el amor, viene el miedo a la pérdida del objeto de amor. Lo que puede explicar por qué la locura se hace presente cuando las personas no logran relacionarse con esa emoción (miedo) y reconocen lo que viene a decir.

En el miedo no resuelto, viene la duda, como la sembrada en Psique por sus hermanas o la descrita por Poe en Eleonora, se puede amar, dejar de amar y amar de nuevo, el miedo y la duda dicen: "y si..." dejando a las personas temerosas de aquello que complete la frase. El miedo cuando es por amor perdido es complejo ya que hasta ahora no se ha mencionado el factor relacional, qué pasaría si Eros no comprende a Psique, si al protagonista de Poe no le hubiera sido permitido volverse a

3 En este texto se ha hecho énfasis en la pareja, sin embargo podría aplicarse a otro tipo de relaciones.

4 No necesariamente el desbordamiento es negativo.

enamorar o si Ermengarda sintiera celos de la fallecida Eleonora.

Para Bauman (2012), la relación y el amor producen ambivalencias, como amor – odio, felicidad – sufrimiento, postula que las personas que aman tienen el impulso de proteger y cercar, no se puede vivir el amor sin dominar y entregarse el dominio de Otro al mismo tiempo; quizá es por ello que se ha recurrido a ponerle etiquetas al amor, romántico cuando la balanza se inclina más al estereotipo, maduro cuando desde la razón hace acuerdos.

El amor sin etiqueta viene a ser entonces un constante equilibrio entre el enamoramiento con los efectos que tiene sobre los individuos y la necesidad de establecer acuerdos cuando se decide convivir con una persona en una relación amorosa que va más allá del enamoramiento, integrando las necesidades de uno mismo a las necesidades del Otro. Tapia (2001), refiere estudios enfocados a averiguar qué hacen las parejas que están estables y felices, sin embargo, los estudios exploran únicamente ejemplos de matrimonios (aún los recién casados), en donde hay que resolver diversos conflictos de la nueva convivencia, cuando los indicios de estabilidad y felicidad, salvo que existan otros conflictos⁵, quizás estén más cercanos al enamoramiento.

Nadie va a terapia cuando se enamora, cuando siente el impulso de cortejar a alguien, cuando siente que puede bajar la luna y las estrellas, menos si es correspondido, los conflictos vienen después cuando el aletargamiento racional ha pasado, cuando en la relación aparecen los fantasmas de otras relaciones, los vacíos, los miedos y las expectativas, disfrazadas de amor romántico, pero también las soluciones pueden venir disfrazadas de amor maduro, sin embargo hay que encontrarlas.

5. EN CONCLUSIÓN, EXPLORANDO EL AMOR

Explorar es el acto de ir descubriendo lo desconocido, como se ha visto, el amor puede adoptar diferentes formas a la vez que genera múltiples explicaciones a las conductas de las personas, aun cuando estas suenan irracionales, por lo que el amor, así sin etiquetas debe de ser explorado con curiosidad, respeto y empatía.

Las personas se enamoran, idealizan, se saturan, de forma irracional, dentro de una sociedad altamente cambiante, en donde el acceso a la información, los cambios en la estructura de la familia tradicional, incluso la globalización influye en los determinismos que son traídos, en el mejor de los casos, a las sesiones de psicoterapia.

También para los terapeutas hay un sinfín de técnicas y formas de intervenir, algunas que apuntan a dejar de lado la sensibilidad propia del ser humano, cayendo más en una mecanización en las intervenciones que en un interés genuino por los consultantes (Laso, 2010), sin embargo se apunta cada vez más a la inclusión de las emociones en la comprensión y en la intervención de casos.

La postura del psicoterapeuta puede ser el amor mismo, Whitaker (1992) habla de una “escucha amistosa”, Hoffman (1996) refirió sus intervenciones empáticas “terapia cursi” (p. 34), como una forma de permitirse expresar las resonancias de sus consultantes, Medina (2012), hace un extenso análisis de los aportes de Huberto Maturana, el amor y la etnometodología para sustentar su terapia familiar crítica⁶, en la que una de las premisas es el amor como posibilitador de posiciones éticas tanto de consultantes como de terapeutas.

Para explorar el amor en la terapia de pareja es importante que el terapeuta haga una pausa y vea, mantenga una curiosidad genuina por comprender lo que los consultantes traen a sesión (Laso, 2010), contemplar a la vez lo que sucede en su propio interior, al identificarlo, el terapeuta podrá ponerlo ante los consultantes para su contraste, para que ellos decidan si lo usan o no, en un proceso autorreferencial (Ausloos, 1998) que les devuelva el poder en su proceso de cambio para que con él hagan lo que deseen (Whitaker, 1992).

5 Como situaciones de presión social, violencia en el noviazgo, etc., pero no podría llamarse enamoramiento.

6 Esto es solo una parte del sustento de la Terapia Familiar Crítica.

Amor y poder, combinación imposible, no tanto siempre que exista equilibrio; lo que se propone buscar en terapia de pareja al explorar el amor, es que al estar presente las posibilidades de éxito⁷ mejoran, en muchos casos hay que buscarlo, las personas vienen con la idea de saber si deben separarse o no, si se sacrifican por los hijos, o por quién tiene la razón, pero esta no debería de ser tarea únicamente del terapeuta, al menos no de aquel que pretenda que sus consultantes sean protagonistas de su proceso.

Lo compartido en la consulta de pareja ha de ser integrado por los individuos, devolviéndoles como se dijo el poder de decidir, desde el amor ya que desde las diferencias es imposible, desde el amor es posible expresar y conocer los miedos del Otro, al tiempo que se expresan los propios, lo que apunta a que las personas asuman una postura amorosa a la vez activa que les responsabilice de su parte (Laso, 2014; 2015), antes de seguir poniendo en práctica el “arte de amargarse la vida” (Watzlawick, 2012).

Retomando la analogía del amor como adolescente rebelde y la amargura de la pasividad; un adulto que se entrena en el arte de amargarse la vida vive buscando en la claridad aquello que sabe no está ahí, así pasa en el amor, se busca en Otro algo de lo que se carece, generando expectativas desde la pasividad.

En una postura que integre la rebeldía y la madurez se hará cargo de sí mismo desde el amor, incluso “desbordándolo” en una postura romántica hacia Otro, a la vez que acepta que el Otro es eso alguien distinto que si bien puede reaccionar como espera también puede hacerlo de forma diferente, sin que de esto dependa su propia estabilidad o cordura, ya que desde el amor a sí mismo podrá tomar posturas amorosas hacia Otros.

La exploración del amor, el cómo lo construyen y lo viven los miembros de la pareja viene a ser una herramienta de utilidad para la co-construcción de acuerdos, dentro y fuera del consultorio, a la vez que se exploran aquellas locuras que en el enamoramiento hacen parecer todo tan fácil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ausloos, G. (1998). *Las capacidades de la familia: tiempo, caos y proceso*. España: Herder.
- Basaglia, F., Langer, M., Caruso I., Szasz, T., Verón, E., Suárez, A., y Barrientos, G. (1979). *Razón, locura y sociedad*. México: Siglo XXI
- Bateson, G. (2006). *Una unidad sagrada: Pasos ulteriores para una ecología de la mente*. España: Gedisa.
- Bauman, Z. (2012). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Mexico: Fondo de cultura económica.
- Belloch, A., Sandín, B., y Ramos, F. (1995). *Manual de psicopatología*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Blanco, C. (1962). *Dos sonetos del siglo XVII: Amor-Locura en Quevedo y sor Juana*. MLN. Vol. 77, (2). 145-162.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres*. La pareja revelada en sí misma. Barcelona: Paidós.
- Chang, J. (2002). *El Tao del amor y el sexo*. España: Plaza & Janes.
- Fernández, E., y Medina, R. (2016). Deconstruyendo el sentido de compromiso matrimonial o el amor “para toda la vida” en la pareja tradicional. *Redes Vol. 33*. 37-52.
- Fisher, H. (2007). *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Barcelona: Anagrama.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la locura en la época clásica*. México: Fondo de cultura económica.

7 Aun cuando la pareja se disuelva.

- Foucault, M. (2000). *Los anormales*. México: Fondo de cultura económica.
- Fromm, E. (2013). *El arte de amar*. California: Windmills Editions.
- Gergen, K. (2006). *El Yo saturado: dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. España: Paidós.
- Góngora, J., y Pereira, J. (comps.) (2004). *Parejas en situaciones especiales*. Barcelona: Paidós.
- Herrera, C. (2007). Los mitos del amor romántico en la cultura occidental, [en línea]. *El rincón de Haika*. Disponible en: <http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603> [2018, 8 de marzo].
- Hoffman, L. (1996). Una postura reflexiva para la terapia familiar. En McNamee, S., y Gergen, K. (coords.). *La terapia como construcción social*. (25-44). España: Paidós.
- Laso, E. (2010). Fluir con el diálogo: la técnica de la terapia relacional y el arte marcial de la armonía. *Conversaciones sistémicas, ARSISCO*. Vol. 1 (3). 31-62.
- Laso, E. (2014). El trabajo con emociones en terapia familiar: teoría y aplicaciones. En R. Medina, E. Laso y E. Hernández. (cords.). *Pensamiento sistémico. Nuevas perspectivas y contextos de intervención* (97-128). México: Litteris
- Laso, E. (2015). Cinco axiomas de la emoción humana: una clave emocional para la terapia familiar. *Revista de psicoterapia*. Vol. 26 (100). 143-158.
- Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Levine, A., y Heller, R. (2011). *Maneras de amar. La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor...y conservarlo*. Barcelona: Urano.
- Maureira, F. (2009). Amor y adicción: comparación de las características neurales y conductuales. *Revista Chilena de Neuropsicología*. Vol. 4, (2). 84-90.
- Medina, R. (2012). *Cambios modestos grandes revoluciones. Terapia familiar crítica*. México: Libro.
- Morin, E. (1994). *Introducción al pensamiento complejo*. España: Gedisa.
- Morin, E. (2001). *Amor, poesía, sabiduría*. España: Seix Barral.
- Moron, R. (2006). Terapia integral de pareja. *eduPsykhé*. Vol. 5, (2). 273-286.
- Ortega y Gasset. (S/A). *Estudios sobre el amor*, [en línea]. Disponible en: http://cashflow88.com/Club_de_lectura_UTB/Ortega-Y-Gasset-Estudios_Sobre_El_Amor.pdf [2018, 13 de marzo].
- Paz, O. (2004). *El laberinto de la soledad. Postdata. Vuelta a el laberinto de la soledad*. México: Fondo de cultura económica.
- Peele, S., y Brodsky, A. (1991). *Love and addiction*. New York: Taplinger.
- Pierrakos, E., y Saly, J. (2010). *Del miedo al amor. El método Pathwork para transformar la relación de pareja*. Mexico: Editorial Pax.
- Pierrakos, J. (2008). *Eros, amor y sexualidad. Las fuerzas que unifican al hombre y a la mujer*. Madrid: Neo Person.
- Precht, R. (2012). *Amor. Un sentimiento desordenado*. Madrid: Ediciones Siruela.
- Quiroz, A. (2014). *¿Es pareja tu pareja? Crea una relación íntima plena*. México: Línea continua.
- Retana, B., y Sánchez, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*. Vol. 16, (1). 15-22.
- Riso, W. (2006). *Los límites del amor. Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy*. Bogotá: Grupo editorial Norma.
- Rotterdam, E. (1983). *Elogio de la locura. Traducción de A. Rodríguez Bachiller*. Buenos Aires: Orbis.
- Sangrador, J. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*. Vol. 5, (suplemento). 181-196.
- Tapia, L. (2001). Algunas consideraciones para una terapia de pareja basada en la evidencia. *De familias y terapias*. Vol. 9, (14/15). 7-30.

- 60 Watzlawick, P. (2012). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.
Whitaker, C. (1992). *Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar*. España: Paidós.