

El amor...

El amor no es un fracaso, tiene sus partes positivas. No hay nada más bonito que vivir un amor, lo que hay que vivirlo sabiendo qué pasa cuando no lo hay. Hay personas que interpretan mal el deseo: si están contentas de desear, con el amor tiene que ser igual. O sea, estoy contento porque estoy viviendo el amor, algo intenso con alguien, pero tengo que ser consciente de que, como mínimo, la intensidad va a bajar, indefectiblemente. Es así en la estructura de la personalidad,

en personas normales, sanas y equilibradas. Bajaré la intensidad, que no significa que se pierda.

Lo ideal para vivir una estructura de pareja sería: me enamoro de alguien, esa persona y yo tenemos características afines, convivimos, en la convivencia nuestros problemas se resuelven mucho mejor y puedo mantener esa relación, pese a que la pasión pueda ir disminuyendo. Incluso, aunque tengamos el riesgo de la infidelidad, porque somos monógamos imperfectos.



"Elegimos pareja por amor desde los años veinte del siglo XX", señaló el experto en el espacio conducido por la periodista Marta María Ramírez.

Cabello menciona a España, Sydney (Australia) y Toronto (Canadá) como lugares donde hay más apertura y libertad para la homosexualidad. En Málaga, donde reside, el asunto transita sin mayores dificultades: las chicas viven juntas sin necesidad de autodefinirse, asegura. En las escuelas, si un chico ofende a otro de palabra por su orientación sexual, recibe un castigo. Todo esto sin que se hayan adoptado políticas públicas al respecto. Sin embargo, ¿qué queda del resto del mundo?

En desacuerdo con crear guetos y espacios solo para homosexuales, le parece un disparate que en algunos sitios haya guías de teléfono con páginas rosa, que reproducen la segregación. A su juicio, toda esa discriminación y exclusión se pierde "en la medida en que, desde la escuela, el niño no sea discriminado por ser gay, como tampoco inquiete ser hetero. El día en que no llame la atención decir 'en mi clase hay dos gay', habremos dado el salto definitivo", comenta.

"Yo soy de los que piensan que no hay que identificarse, salvo que haya que luchar por algo", indica el experto español. Al respecto, desde el auditorio, Raúl Regueiro, del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), consideró que ese día habrá llegado, realmente, cuando ni se diga "en mi clase hay dos gay", con lo cual Cabello estuvo de acuerdo.

MIRAR MÁS DE CERCA

No son pocos los conflictos que encuentra en parejas lésbicas por el sufrimiento que se genera en la relación, la convivencia y la ruptura. Estas

parejas, refiere, establecen dos tipos de modelos de relación: de fusión y de amistad.

En el primero, el conocimiento de los deseos del otro produce un efecto de saciedad, de fundir gustos progresivamente, hasta que se pierde el erotismo. "Cuando se separan dos mujeres lesbianas inmersas en el sistema fusión, la separación es dolorosísima, hay un nivel de sufrimiento grande y los duelos de ese tipo duran más de dos años".

La función del terapeuta, refiere, es siempre prevenir, hablar de estas cosas. "De lo que significa el amor, que tiene un problemilla importante: mientras más intenso se desea, la duración de una pareja es inversamente proporcional al apasionamiento inicial; mientras más apasionado sea el inicio, más fácil es que la relación dure poco". Tal y como él lo describe, cuando se llega a un proceso de bienestar se ponen en marcha los mecanismos de la saciedad y ello ocurre más rápido cuando los estímulos iniciales fueron muy intensos, alerta.

APUNTES

Para Cabello, la humanidad no ha progresado nada respecto a la posesividad, magnificada a la par del modelo de pareja de amor, que "es algo muy imperfecto". Ello ha generado, expresa, un sufrimiento que está haciendo crecer la agresividad y la violencia de género.

"En el ámbito de la sexualidad y del deseo tenemos que luchar contra la discriminación, pero no olvidemos que cuando hay amor de por medio se produce una discriminación entre dos – y no es pública", advierte. "Si no cambiamos nuestra filosofía afectivo-sexual y hacemos una mirada más amplia del concepto de 'mi' pareja, el nivel de sufrimiento irá *in crescendo*", asegura. El experto también expresó preocupación por la frecuencia de un fenómeno antes esporádico: la dependencia emocional o adicción al amor. "La violencia de género, más que a la estructura patriarcal, se la achaca a esta visión patológica de vivir el amor y que está haciendo que la gente mate por ello", afirma. Por eso aconseja meditar en qué tipo de programas de orientación se elaboran, cómo se informa lo que es la pareja.

"Cuando se enamora, la gente tendría que saber qué características de esa otra persona le van a servir, tanto en lo sexual como en lo intelectual, lo religioso, respecto a sus ideas políticas y hasta qué equipo de fútbol sigue", detalló, en tono jocoso, y provocó otra vez la risa del auditorio.

La conversación se prolongó por largo rato, aunque el tiempo transcurrió veloz. La tarde fue quedando atrás y todavía en el pasillo, cuando ya se había despedido, Cabello seguía respondiendo inquietudes, conversando e intercambiando con sus interlocutores.

VI Congreso Cubano de Educación, Orientación y Terapia Sexual



La ley del deseo

Foto: Randy Rodríguez Pagés



El sexólogo español Francisco Cabello intercambió por cerca de dos horas con el público, en la sede del Cenesex, en La Habana.

De impulsos sexuales, deseo, monogamia imperfecta, infidelidad, vida en pareja y hasta amor mediático se habló el viernes 27 en el espacio "Voces para el diálogo", convocado por el Centro Nacional de Educación Sexual, con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo y el Servicio de Noticias de la Mujer de Latinoamérica y el Caribe.

Como aclaró la periodista Marta María Ramírez, quien moderó la sesión, "Voces se convoca siempre que haya un pretexto" y esta vez fue la presencia en La Habana de reconocidos especialistas españoles, asistentes al VI Congreso Cubano de Educación, Orientación y Terapia Sexual, del 23 al 26 de enero.

Concebido para dos días, "Voces para el diálogo" cedió el primer turno al médico, psicólogo clínico y sexólogo Francisco Cabello, director del Instituto Andaluz de Sexología y Psicología y presidente de honor de la Federación Española de Sociedades de Sexología.

Más que una enjundiosa conferencia o disertación puramente académica, el encuentro con Cabello devino intercambio ameno, salpicado de la sabiduría y el buen humor que casi siempre le acompañan. Con su estilo desenfadado para tratar temas muy serios, el experto unió conocimientos con carisma, jovialidad e ingenio para brindar algunas pistas sobre el complejo mundo de las relaciones de pareja y parte valiosa de su experiencia como terapeuta.

Un público heterogéneo siguió atentamente sus reflexiones, preguntó, comentó y se interesó por sus puntos de vista. En juego intencional con la película de Almodóvar, el diálogo se presentó como "La ley del deseo", un tópico frecuente en las disertaciones de Cabello, quien dice preferir la pareja basada en el compromiso, "la más saludable", sin dejar de reconocer que "el deseo puede marcar tu vida".

Entre el deseo y el amor

Por Raquel Sierra Foto: Randy Rodríguez Pagés



"En el ámbito de la sexualidad y del deseo tenemos que luchar contra la discriminación", dijo el español Francisco Cabello en el espacio "Voces para el diálogo", dedicado a temas del VI Congreso Cubano de Sexología, Orientación y Terapia Sexual.

El deseo sexual ocupa un espacio fundamental en la vida humana. Hay personas para quienes desear está mal; a otras, les duele. No faltan tampoco quienes lo viven mal, cuando no pueden ejecutarlo.

Para Francisco Cabello, sexólogo de vasta experiencia y estudioso del tema, está claro que, ante un estímulo del deseo, las personas tienen interpretaciones distintas: unas lo ven en positivo, otras en negativo.

"Las bases neuroquímicas del deseo son similares a las de cualquier anhelo: tengo primero un anhelo, que luego adrezo con mis condiciones, biografía y experiencias para poder disfrutarlo en positivo o negativo", explica. Entonces cita a la escritora española Rosa Montero, para quien "se puede vivir con poca comida, se puede vivir sometido a penurias económicas, se puede vivir con grandes problemas laborales; pero vivir sin deseo es como estar muerto".

Vivirlo en positivo o negativo depende de cada cual. "Quien lo hace de forma negativa tiene una desgracia", asegura, "porque no hay nada como vivirlo en positivo", contraponen con seguridad. "Las personas que se alistan en la otra corriente, pensarían: 'yo la deseo, me ha puesto la vida delante'", comenta mientras provoca risas en el público. "El deseo nos va a configurar, es parte de nuestra orientación sexual, nos genera un *modus vivendi*. El deseo puede marcar tu vida", afirma concluyente.

PAREJA Y AMOR

Un tema controversial de inicios de siglo es la vida en pareja. El panorama se muestra variado: divorcios por miles en matrimonios heterosexuales, alza de parejas diversas, leyes que permiten bodas homosexuales, corrientes diferentes que ponen los pelos de punta a algunos, mientras otros prefieren estudiar y entender estas realidades.

Cabello explica que a la inmensa mayoría de la gente le gusta tener pareja. "Todo el mundo está de acuerdo en que hemos llegado a una pareja porque es una forma rentable de sobrevivir y hacerlo cómodamente".

Lo que parece suceder, según él, es que se ha exagerado el sentido de la pareja basada en el amor, hasta convertirla casi en religión. "Probablemente este sea el error", conjetura. "Elegimos parejas por amor desde los años veinte del siglo XX. Nadie en occidente se imaginaría formar una pareja si no estuviera enamorado de la otra persona".

Sin embargo, cuando se intenta hacer un cuestionario de calidad de vida, las parejas que se sitúan más alto son las japonesas e indias de Estados Unidos, argumenta, que son "parejas occidentalizadas, pero elegidas por los padres; y los padres eligen bien", dice, remarcando que no se han formado desde el amor. En esos matrimonios arreglados, se supone que ambos se conocerán sin expectativas, lentamente; llegarán a tenerse cariño y hasta enamorarse, pero no podrán nunca entrar en aquello de "me ha engañado", sostiene el especialista.

"Formamos parejas por amor", reitera, en alusión a lo que algunos llaman "síndrome del encantamiento" y otros, "neurosis transferencial". Lo de neurosis se conecta con una exageración: "si yo tengo miedo excesivo a algo, soy un poco neurótico, porque el miedo no se corresponde con la realidad; si exagero las cualidades de la persona que acabo de conocer, eso no se ajusta a la realidad tampoco", analiza.

Cabello lo describe más o menos así: "la conozco a ella, me encanta y empiezo a ver que es perfecta, y veo como virtudes sus defectos. Cuando estás enamorado te comportas como te gustaría ser, no como eres. Yo me comporto como a ella le gustaría que yo fuera, ella se comporta como a mí me gustaría y nos estamos vendiendo el uno al otro como no somos", describe.

Al sexólogo le parece que ese proceso dura menos, o dura más, cuanto más inestable es la persona. "Ese modelo de enamoramiento conduce fácilmente al fracaso porque es muy intenso y la gente suele comportarse como no es en realidad. Es en ese proceso que elegimos pareja y no puede haber nada sólido en una relación que se forma así", reflexiona.

¿De dónde salió ese modelo idílico?, ¿cómo llegamos a él? Argumenta Cabello que una responsabilidad muy grande descansa en los medios de comunicación, en lo que transmiten, históricamente, y con lo cual "insisten en igualarnos el pensamiento y educarnos para el dolor en el amor".

Por ese camino nos la pasamos buscando "ese amor que los medios nos están poniendo permanentemente delante", explica. Y maneja varios ejemplos: películas de policías, de hospitales, "el tema que pongas, todas son de amor de pareja". En ese punto, retó a los asistentes para que mencionaran cinco películas donde no hubiera una sola relación amorosa. No tuvo éxito.

El problema es que "nosotros estamos inmersos en una nueva religión, que es la del amor-pareja: hay que tener pareja y pareja con amor", dice. Algo que es altamente complicado "porque no es posible desde un punto de vista fisiológico", sostiene.

Y vuelve al deseo, su tema recurrente. Empieza por esclarecer que las parejas que no tienen deseo han tenido, como mínimo, una primera etapa de desear no solo eróticamente, sino de anhelar mucho. Entonces establece distinciones: "cuando hablo de anhelo le doy una connotación más cognitiva; cuando hablo de deseo, es algo más físico", aclara. "Yo puedo anhelar tener pareja porque está bien, pero tengo que tener un poquito de deseo porque, si no, ella no va a formar pareja conmigo", expone a manera de ejemplo.

"En el momento en que ella venga conmigo y yo no la acaricie, no la mire con deseo, es muy difícil que eso fructifique. Nos hemos metido en este modelo de pareja donde el amor es una religión, pero en el cual el amor no se sostiene en el tiempo", afirma.

EL TIPO DE PAREJA

"Si entendemos el amor como un triángulo en el que está, en un ángulo, la pasión; en otro, la intimidad y en el tercero, el compromiso, estamos mal, porque la pasión entra dentro del terreno emocional y nosotros no controlamos nuestras emociones", opinó el sexólogo ante el auditorio.

De acuerdo con sus palabras, no tiene ningún mérito que una pareja diga: "nosotros nos queremos mucho", si en realidad no puede decidirse la pasión. "La intimidad no la decides tampoco", precisa. "Aquí lo único que decides es el compromiso: estás en tu derecho de tener esa pareja".

El asunto se complica, al decir del experto, si esas decisiones se nos escapan de las manos. ¿Qué hacer entonces? "Si me preguntaran qué tipo de pareja prefiero, diría que la basada en el compromiso, que es la más saludable", asegura.

El modelo más saludable sería "yo la quiero a ella, pero soy consciente de sus defectos y de algo importante: que cuando formamos una pareja, aunque estemos loca y apasionadamente enamorados, tenemos que mantener un espacio propio", reafirma, en lo que pareciera un llamado a la cordura o, al menos, a un escenario más realista. "Si tuviéramos dos circunferencias A y B, estas debieran tener uno o varios puntos en común, pero también unos espacios que mantengan identidad propia", dice mientras dibuja unos círculos imaginarios en el espacio.

AZAR Y SUFRIMIENTO

De todos los conflictos que el sexólogo español encuentra a diario, los que más sufrimiento generan son los relativos al deseo, la pareja y la infidelidad. A ello añade los celos.

En la mayoría de las personas, las uniones, separaciones y problemas de pareja suponen hitos de sus vidas. "De ese modo vamos hiper valorando una cuestión que solo tiene que ver con el azar", considera, para él la variable fundamental a la hora de encontrar pareja. "Tendríamos que hablar más de estos

temas, analizarlos, para que la gente sepa lo que está haciendo cuando forma pareja; entonces no tendríamos que promover enseñanzas para saber de qué hablamos cuando decimos amor".

En su opinión, habría que ser consciente de que, ciertamente, estar enamorado es muy divertido, fabuloso, pero ¿qué es realmente? "Una exacerbación emocional que no tiene mérito ninguno", se responde. Y llama la atención sobre algo que considera muy importante: "cuando estás enamorado de alguien, pareciera que estuvieras en otro escalón", pero en verdad no tiene gran valor, "el precio lo pagas después, por creerte que eso tenía un valor y lo has perdido".

La práctica en consulta le confirma una triste conclusión: hay gente que no se recupera de una ruptura o una infidelidad. "Por algo que es totalmente producto del azar, se han condenado para el resto de la vida", aunque "se puede llegar al perdón", siempre que colaboren las dos partes y puedan darse un tiempo.

"Si se siente que el golpe va a durar siempre, entonces lo mejor es terminar, porque la vida no puede depender de ese sufrimiento. El golpe puede ser menor si le explicamos a la gente que somos monógamos imperfectos, como inoculación a lo que pueda venir. Incluso, es bueno usar el humor de manera preventiva", recomienda.

NO TENER QUE DECIR

Pese a muchos intentos, el mundo sigue siendo, en gran parte, un lugar homofóbico. Por lo que ha podido apreciar empíricamente en sus viajes,

No hay un ABC para el deseo



El deseo se expresa de distintas maneras, varía de unas personas a otras y, cuando se pierde, es por múltiples motivos. No es lo mismo quien no desea porque tiene un problema hormonal, que el que vive un conflicto de pareja, o las relaciones sexuales no le resultan satisfactorias. Por ejemplo: hay parejas de larga y corta duración, por lo que la sistemática de trabajo es totalmente distinta. La falta de deseo aparece en parejas que se llevan mal y también en las que se llevan bien. Es imposible hacer un ABC del deseo, como mínimo habría que hacer veinte y luego hacer variaciones sobre la marcha.