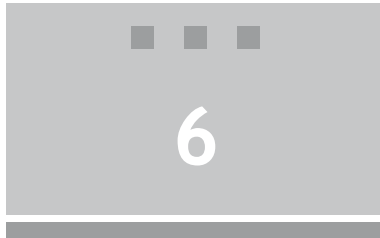


# ESCRITOS Y REFLEXIONES



## TU Y YO: NO SOLO SENTIMIENTO

Carlos Arteaga Pallares, MD<sup>1</sup>

*“El amor es una planta que hay que regar a diario”.*  
Refrán popular

Comparto la analogía elegida como epígrafe, y de ella me serviré para plantear tres aspectos esenciales para la realización del amor en pareja. Realización que anhelamos, que a veces presentimos, que muchas ocasiones intentamos, pero que sólo en ocasiones logramos.

En el tema que nos ocupa, la planta es el sentimiento amoroso y el agua con la cual se riega es un lenguaje particular. Sin embargo, a ello debemos agregar el terreno donde dicha planta se siembra, que en esta disertación será el tipo de comunicación que establecemos con nuestra pareja.

Dejaré de lado el asunto del sentimiento amoroso, para concentrarme en los otros dos aspectos esbozados: lenguaje y comunicación. Es evidente que no existe el uno sin el otro, ya no hay comunicación sin lenguaje, ni lenguaje sin comunicación; ambos se complementan y se retroalimentan de manera constante. Cuando nos referimos a nuestras experiencias amorosas, siempre aludimos a unas relaciones y a unos lenguajes específicos. “Terreno” y “abono” definen, en gran medida, la calidad de planta que conseguimos.

<sup>1</sup> Médico Psiquiatra. Especialista en Creación Narrativa.

Fecha de recepción: 10 de mayo

Fecha de aceptación: 25 de mayo

## ¿Se puede hablar de amor?

Sabines dice que no, pero sí. Y empieza a girar la ruleta.

*“Digo que no puede decirse el amor.  
El amor se come como un pan,  
se muerde como un labio,  
se bebe como un manantial.  
El amor se llora como a un muerto,  
se goza como un disfraz.*

*El amor no se dice con nada,  
ni con palabras ni con callar.  
Trata de decirlo el aire  
y lo está ensayando el mar.*

*Pero el amante lo tiene prendido,  
untando en la sangre lunar,  
el amor es igual que una brasa  
y una espiga de sal.*

*La mano de un manco lo puede tocar,  
la lengua de un mudo,  
los ojos de un ciego,  
decir y mirar.  
El amor no tiene remedio  
y sólo quiere jugar”. (1)*

Hablar de amor es afrontar el embrollo de la palabra: esa región de enloquecimiento donde el lenguaje es, a la vez, demasiado amplio y demasiado restringido. Excesivo por la expansión ilimitada del yo del amante tras sentir que ha hallado aquel ser “perfecto” a la medida de sus anhelos eróticos y afectivos, y pobre por la imposibilidad de expresar la totalidad de ese avasallador sentimiento (2).

Y es que al interior de esta antigua, corta y trajinada palabreja, hay todo un universo de elementos que se amalgaman para dar lugar a una expresión original en cada uno de nosotros muy especial y casi única. Tal vez no sea exagerado afirmar que en lo profundo de este sentimiento existe la idea de que cada pareja lo reinventa, lo redescubre y lo redefine.

Por ello se ha sostenido que se puede discurrir sobre el amor con mayor o menor precisión y belleza, pero que no se puede atrapar lo profundo de su noción más que por sus destellos, por algunas fórmulas sutiles o por las diversas muestras de expresión dispersas en el inconmensurable torrente de nuestro imaginario afectivo. Y entendemos “imaginario” como el conjunto de representaciones concebidas, figuradas e ideadas en la mente de quienes amamos: elegimos un “objeto” sin que para ello exista una razón que podamos calificar de “objetiva”. No es un tipo físico particular, no es una visión del mundo, no es una parte de mí mismo solicitada, es una aventura<sup>2</sup> a la que nos lanzamos, con más entusiasmo que conocimiento, tentados por una promesa de felicidad.

Todo discurso de amor está tejido sobre una inmensa cantidad de figuras

---

<sup>2</sup> Aventura es una historia interesante y arriesgada, e interesante, la mayoría de las veces, por arriesgada. Aunque etimológicamente es lo que debe suceder, paradójicamente en la aventura siempre se ignora su desenlace y hay peligro en el proceso que se emprende por imprevisible y azaroso. Equivale a un destino inacabado o en suspenso.

muy personales y sin ningún orden. Cada caso propone un azar, interior y exterior, que nos lleva a extraer de nuestra “enciclopedia” afectiva los elementos requeridos para saciar nuestro imaginario. Imaginario que depende de las necesidades, las exhortaciones o los placeres que cada quien experimenta sin lógica alguna. Imágenes que se agitan, se esquivan, se unen, se apaciguan, se alejan.

¿Cómo expresar, entonces, las “voces” del corazón? Cuánto tiempo invertido y cuán estéril la labor. ¿Por qué no encuentro las palabras exactas que digan sobre mis sentimientos? Es más fácil y divertido hacer el amor que hablar de él. ¿A dónde recurrir cuando el cuerpo se esfuma? Desde la Antigüedad hasta hoy el amor se resiste a ser dilucidado y a perder su condición de misterio. Luz y sombra nos invaden.

## A QUÉ LLAMAMOS LENGUAJE

En sentido amplio, el Diccionario de María Moliner (3), define lenguaje como “*cualquier manera de expresarse*”. Esto significa todo aquello que manifestado por un emisor (quien envía el mensaje) tiene algún sentido para un receptor (quien lo recibe). Ya sea como acto verbal o como acto gestual, el mensaje que se emite contiene información y dice algo a alguien (4).

Cuando hacemos mención a la comunicación humana nos referimos a un sistema de signos y de símbolos que abarcan no sólo el lenguaje hablado o escrito, sino también todo lo relacionado con la actitud, el gesto, la pintura, la escultura, la fotografía, la música, la escenografía y demás.



Eros y Psique (1793)  
Antonio Canova  
Museo de Louvre, París

## LENGUAJE VERBAL

Es aquel que se expresa a través de la palabra hablada o escrita. Pasamos gran parte de la vida transmitiendo y recibiendo información verbal de todo tipo. Información que puede ser de objetos del mundo externo: *una mujer joven, alta, vestida a la moda, de andar pausado, con ojos verdes y cejas oscuras, de labios gruesos, con una expresión algo dubitativa... Pero también puede ser de “objetos” del mundo interno (sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos<sup>3</sup>):*

<sup>3</sup> Sensación hace referencia a cualquier tipo de estímulo (visual, auditivo, olfativo, gustativo o táctil) al que está expuesto un organismo vivo. Percepción es el procesamiento cerebral (no necesariamente consciente) de una sensación cualquiera. Emoción es la reacción afectiva que acompaña a una percepción en particular, mientras el sentimiento alude al paisaje interior que refleja lo que está sucediendo en la intimidad de ese organismo.

*¡Qué mujer he conocido hoy! No la puedo apartar de mi mente y me pregunto: qué fue lo que tanto me impactó, por qué este irresistible deseo de hacerla mía. ¿Existirá la posibilidad de un reencuentro?...*

Para entendernos dependemos de la existencia de una lengua común compartida y del uso de unos términos de conocimiento general. Sabemos que el lenguaje verbal es el que nos brinda la mayor capacidad para informar, pero también el que nos proporciona la mayor posibilidad para mentir (5). La palabra es luz y es oscuridad. Por eso no creemos todo lo que se nos dice, porque reconocemos su inmensa capacidad para ocultar y engañar. Por ello el amor exige más que la palabra para asegurar su credibilidad. No obstante, a pesar de reconocer las deficiencias de lo verbal para expresar nuestros sentimientos, a lo largo de nuestra historia civilizada hemos buscado recursos idóneos que los hagan más elocuentes y contundentes. Lo han hecho por nosotros los poetas, los trovadores y los literatos. Ellos se han puesto a la tarea de entregarnos palabras, frases, párrafos, estribillos, estrofas, poemas, canciones, capítulos, antologías, álbumes y libros para “gritar” te amo sin ambages y por siempre. Misión que lleva siglos en escena, y no parece estar cerca de concluir para fortuna nuestra.

Sin duda este escurridizo amor lo decimos con palabras, no hay alter-

nativa. Pero palabras “distintas”, repletas de un significado particular, palabras dotadas de una magia singular que nos remiten al universo de lo afectivo, a la dimensión de nuestras emociones, allí donde reside el vigor de su capacidad expresiva. Palabras que activan nuestra memoria explícita e implícita, concepto y emoción en un “paquete” según la experiencia de cada uno (6).

La poesía, la occidental al menos, utiliza diversos artilugios para unir lo racional y lo emocional a través de unas palabras “clave” que por lo general aluden a los sentidos: caricias, aromas, colores, sabores, murmullos, nos remiten a un más allá, cuando corazón y cerebro “suenan” al unísono y donde por un instante nos aproximamos a un estado de contemplación<sup>4</sup>. Ella, la poesía, existe porque las palabras habituales no logran manifestar lo profundo y vital de nuestros sentimientos, e intenta acercarnos a la esencia de ese mundo enigmático y desconocido a través de la conjunción “de lenguaje, ritmo e imagen” (7).

Con la letra de las canciones sucede algo parecido, pero por un camino distinto. Ya no son sólo palabras sino su asociación a una estructura rítmica lo que activa nuestros recuerdos. Pensemos por un momento cuántas melodías nos han hecho vibrar en lo más íntimo y recóndito. Es obvio que al igual que con la poesía, no es el

---

<sup>4</sup> Cuando la conciencia se contenta con conocer lo que es, sin pretender poseerlo, utilizarlo o juzgarlo, en donde el yo parece disolverse en la “unión” con su objeto. Es la cumbre de la vida espiritual: la pura alegría de conocer, o el verdadero amor de lo verdadero.

estímulo como tal, si no lo que éste evoca en nosotros.

Pero la palabra también es ocultamiento. Hay un ámbito donde ella es máscara y aplazamiento. Julia Kristeva afirma: “el cuerpo como palabra y la palabra como cuerpo son los dos aspectos centrales que definen el asunto amoroso. El amor oscila entre el cuerpo y la palabra, no pudiendo descubrirse uno de ellos sino al precio de mostrar la oquedad del otro” (8). El reto del amor es, entonces, soportar la angustia que se siente al confirmar, en la intimidad, que cuando el cuerpo se concreta, las palabras se agotan y el discurso emerge para representar ese cuerpo anhelado que se nos escapa. En este sentido, la verborrea amorosa puede entenderse como una forma de ocultar nuestra dislexia afectiva<sup>5</sup>: nuestra incapacidad para dar o recibir, nuestro temor al desprendimiento y a la entrega.

## LENGUAJE ACTITUDINAL

En un sentido amplio podemos decir que es toda información que no sea verbal: gestos, movimientos del cuerpo, postura, inflexión de la voz, secuencia, ritmo y cadencia de las palabras, y cualquier otra manifestación de la que una persona sea capaz, y nos informa, muy especialmente, sobre las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo que experimentamos (4).

Un hombre con los brazos cruzados y las manos escondidas, una mujer de medio perfil, un niño que los acompaña; los adultos con la cabeza gacha y la espalda encorvada; todos vestidos con harapos y descalzos. En ellos es evidente su miseria y su desvalimiento. Cuanta tristeza y cuanta desolación. Sólo el niño manifiesta un leve signo de esperanza. Es como si Dios los hubiese abandonado a su suerte y la vida no tuviese sentido alguno. Este cuadro, sin que medie palabra alguna, expresa la tragedia humana.



La tragedia (1903)  
Pablo Picasso  
Galería Nacional de Arte, Washington, DC.

<sup>5</sup> Utilizo el término “dislexia afectiva” para señalar la dificultad en la expresión de los sentimientos, en oposición a “analfabetismo afectivo” propuesta por otros autores porque se me antoja excesiva y desmesurada. Una cosa es tener dificultad para algo, y otra, no saber nada acerca de ese algo.

Investigadores, utilizando fotografías de expresiones del rostro, demostraron que estas son bien entendidas por personas de diversas culturas: Estados Unidos, Japón, Brasil, Papúa, Nueva Guinea y Borneo, donde los entrevistados describieron acertadamente la emoción que predominaba en esos gestos: tristeza, alegría, angustia, rabia, asombro o curiosidad (9).

Por ser un lenguaje más universal, más primitivo y menos elaborado, no requiere del mismo procesamiento encefálico, en especial la corteza, que el lenguaje verbal. De ahí sus serias limitaciones para comunicar sobre aspectos abstractos e intelectuales, pero su fortuna de no dar igual cabida a la mentira y prescindir de la existencia de una lengua común compartida.

Así como existen unas mejores maneras para expresar el amor en lenguaje verbal, también hay unas formas más aptas en el lenguaje actitudinal, y que dicho sea, son más potentes para el interlocutor que cualquier discurso: la mirada, el abrazo, el beso, el olor, la sonrisa, el guiño, el coito, y muchos otros que en últimas devienen en caricia.

La caricia no es un simple roce de epidermis, es, en el mejor de los sentidos, creación compartida, producción, hechura. Ella es un cuerpo revestido de paciencia que toca sin herir y suelto para permi-

tir la movilidad de aquel con quien entramos en contacto y con quien debemos contar en su disposición, en sus reacciones y en sus deseos. En su juego perdemos los límites, y nos abrimos al mundo y a los abismos que nos surcan; es el momento donde producimos el cuerpo del otro al tiempo que ese cuerpo nos produce, en un encuentro que al final refuerza nuestra singularidad.

Para ser caricia, el tipo de lenguaje elegido debe estar impregnado de deseo, alegría y compasión. Entre quienes se aman estos elementos se entrelazan, se ocultan o se disfrazan para expresar, según las circunstancias seducción, complicidad y confianza.



El beso (1908)  
Gustav Klimt  
Museo Galería Österreichische, Viena

*“La caricia es un lenguaje  
si tus caricias me hablan  
no quisiera que se callen*

*La caricia no es la copia  
de otra caricia lejana  
es una nueva versión  
casi siempre mejorada*

*Es la fiesta de la piel  
la caricia mientras dura  
y cuando se aleja deja  
sin amparo a la lujuria*

*Las caricias de los sueños  
que son prodigio y encanto  
adolecen de un defecto  
no tienen tacto*

*Como aventura y enigma  
la caricia empieza antes  
de convertirse en caricia*

*Es claro que lo mejor  
no es la caricia en sí misma  
sino su continuación”. (10)*

## DEL LENGUAJE A LA COMUNICACIÓN (11)

Queda claro que las posibilidades del lenguaje humano son prácticamente infinitas. No obstante, una cosa es el lenguaje que una persona proporciona a otra que lo recibe, y otra, muy distinta, la relación que entre ambos se establece. Relación, que es la que es, por el tipo de comunicación que entre ellos se genera.

Luis le dice a Julia: *“Ese vestido no te queda bien”*. Julia piensa que Luis siempre está preocupado por su aspecto personal y le agradece su sinceridad con un beso.

Iván le dice a Claudia: *“Ese vestido no te queda bien”*. Claudia piensa que Iván siempre la está criticando y atacando con su aspecto personal, se molesta y se retira con enojo.

Aunque el contenido del mensaje es idéntico, y supongamos que en su forma también lo es, el significado para cada pareja es diferente, porque sus reglas comunicacionales y relacionales son distintas. La comunicación es un proceso de interacción que toma en cuenta: la conducta del emisor, la conducta del receptor, la reacción del emisor frente a la conducta del receptor y el contexto en que todo ello tiene lugar.

Camilo invita a Diana a cenar. Durante la comida ella bosteza repetidamente. Conocemos que el bostezo es una reacción del organismo para insuflar los pulmones y así mantener su homeostasis. En este sentido, no es mensaje, no tiene valor comunicacional. Pero también sabemos, que puede ser una señal de aburrimiento o de cansancio, y en ese sentido sí tiene valor comunicacional, es decir, que es mensaje para quienes lo

observan. Ahora, Camilo pensará: ¿Estaré siendo tedioso? ¿Qué hago para mejorar el encuentro? ¿Será que le fastidio? ¿Mejor nos vamos?, etc.

Toda conducta es comunicación y toda comunicación afecta la conducta. De ahí que sea imposible no-comunicarse, porque es imposible no comportarse. Palabra o silencio, acción o quietud, siempre tienen valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder y también se comunican.

Dos desconocidos comparten una fila de asientos en un avión repleto. Uno de ellos quiere entablar conversación y el otro no. Supongamos que quien no quiere hablar es Ruth y el otro es Orlando. Hay dos cosas que ella no puede hacer: abandonar físicamente el asiento y no-comunicarse. En la práctica hay pocas opciones posibles:

**Rechazo:** Ruth hacer sentir, en forma descortés, que no le interesa dialogar. Puesto que esta actitud es reprochable y de mala educación, da lugar a un silencio tenso e incómodo, es decir, a una relación de malestar en uno o en ambos.

**Aceptación:** Ruth decide ceder y entabla una charla. Es probable que se odie a sí misma por su “debilidad”. Demorará muy poco en comprender lo sabio de que *“en caso de ser apprehendido sólo proporcione su nombre, rango y número de serie”*, porque

Orlando, muy interesado, intentará indagar sobre muchos otros aspectos. Y una vez que ella siga respondiendo le será cada vez más difícil safarse de esa relación.

**Descalificación:** Ruth puede defenderse a través de una serie de maniobras, de tal modo que su comunicación y la de Orlando queden invalidadas. Puede recurrir a contradicciones, incongruencias, cambios de tema, tangencializaciones, estilo oscuro, malentendidos, oraciones incompletas, etc.

**Uso del “síntoma”:** Ruth finge somnolencia, sordera, embriaguez, ignorancia del idioma o cualquier otra deficiencia o incapacidad que justifique su “imposibilidad” para entablar una relación. El mensaje en este caso es: *“perdone, no puedo dialogar, hay algo muy fuerte que me lo impide”*, pero en ningún caso ella dejó de comunicarse con él.

Siempre una serie de mensajes se constituye en una secuencia interrumpida de intercambios, que presenta la característica que cada uno de ellos es, al mismo tiempo, estímulo, respuesta y refuerzo. Entre más estrecha una relación, más influye la calidad de la comunicación en su desarrollo. En otras palabras, no existe una buena relación de pareja con una mala comunicación, así como tampoco existe una mala relación de pareja con una buena comunicación.



## COMUNICACIÓN Y METACOMUNICACIÓN

Una cosa es la información que se transmite (comunicación) y otra cosa es la información acerca de esa información (metacomunicación), es decir, cómo debe entenderse esa información. Cualquiera sea la forma, toda comunicación tiene un aspecto de contenido (comunicación) y un aspecto relacional (metacomunicación), tal que el segundo califica al primero.

Verónica señala el collar que lleva Aurora y pregunta: ¿Son auténticas tus perlas? Dependiendo de la forma cómo pregunta (en este caso, sobretudo el tono y el acento de la voz, la expresión facial y el contexto) indican si se trata de una propuesta amistosa, competitiva, comercial formal, o cualquier otra. En nuestras interacciones con los demás, según sea la actitud que asumimos (metacomunicación), proponemos una definición para la relación que se establece. Ahora bien, Aurora puede aceptar, rechazar o descalificar el mensaje de Verónica, pero de ningún modo, ni siquiera mediante el silencio, dejar de responderlo. La definición propuesta por Verónica puede ser maliciosa o condescendiente. A su vez, Aurora puede reaccionar con aplomo o a la defensiva, cuestión que nada tiene que ver con la autenticidad de las perlas o con los collares, sino con la tipo de relación que se propone, aunque ellas continúen hablando sobre joyas.

Comunicación y metacomunicación son una secuencia de “movimientos” regidos por unas reglas acerca de cómo nos comunicamos. Recordemos el caso de Luis y Julia, e Iván y Claudia, acerca del vestido de ellas. En ambos, las reglas de la relación hacen mención a la información transmitida y al tipo de relación que tienen. Siempre los dos aspectos van juntos y se complementan entre sí en cada mensaje. Por lo general, lo relativo al contenido se transmite en forma verbal, mientras lo relativo a la relación se transmite de forma actitudinal.

Comunicarnos acerca de cómo nos relacionamos es imprescindible. Es imposible que no dialoguemos sobre el tipo de vínculos que tenemos: cómo nos percibimos, cómo actuamos, cómo nos relacionamos, cómo quisiéramos ser. Este proceso hace indispensable traducir satisfactoriamente el modo actitudinal al modo verbal. Desde ya podemos imaginar las enormes dificultades que se pueden presentar en el intento de hacer coincidir los aspectos informáticos y los relacionales.



Abrazo (1917)  
Egon Schiele  
Ubicación incierta

Al llegar a casa Gerardo recibe la llamada de un amigo quien le comenta de su permanencia en la ciudad por unos días. Él lo invita a cenar en su apartamento al día siguiente, seguro de que a Lina, su esposa, también le agrada verlo.

1. En el mejor de los casos, Lina y Gerardo están de acuerdo con la invitación (contenido) y para ninguno de los dos es problema (definición de la relación).

Ambos se sienten cómodos y contentos de verlo y están dispuestos a realizar los cambios requeridos en su rutina para lograr una velada agradable.

2. No se está de acuerdo con el contenido, pero ello no perturba la relación. Por decirlo de alguna manera: se acuerda estar en desacuerdo (la forma más madura de manejar las diferencias).

Lina está en desacuerdo en invitar al amigo al apartamento porque ella no tiene tiempo para arreglar la casa y preparar la cena. Después de dialogar sobre varias opciones resuelven que Gerardo reserve en un restaurante a donde ella llegará cuando se desocupe.

3. Hay confusión entre los aspectos de contenido y de la relación, y se intenta resolver el problema relacio-

nal en el nivel del contenido, donde no existe.

Sin esperarlo, cuando Lina se entera de la invitación, se entabla una agria discusión por no tenerla en cuenta: *“Soy yo quien tiene que arreglar la casa, cocinar y atender”*. Está molesta porque él no ha contado con su tiempo previamente. Aquí se debaten dos circunstancias: una se refiere a la invitación en la cual, al parecer, no hay conflicto y ella hubiera hecho lo mismo; la otra, hace alusión al tipo de relación: ¿Quién tiene el derecho a tomar la iniciativa? ¿Cuándo y cómo se debe consultar al otro?, condición donde surge la diferencia y se plantea el problema.

4. Hay confusión entre los aspectos de contenido y de la relación, y se intenta manejar el desacuerdo del contenido a nivel de la relación. Esto, con frecuencia, se hace recurriendo al reproche.

Lina está en desacuerdo y le expresa a Gerardo su falta de tiempo, para atender a su amigo adecuadamente, por dificultades en su trabajo. Gerardo se incomoda y de forma airada le dice: *“Si me amarás de verdad, no me llevarías la contraria”*.

5. Se está de acuerdo en el nivel del contenido, pero no en el relacional, y para mantener la relación es “indispensable” la existencia de diferentes

problemas, muy importantes para ambos, que requieren de su mutua cooperación. Así, las dificultades relacionales “primarias” se trasladan a un segundo plano para no ser cuestionadas.

Lina está decepcionada porque Gerardo nunca la ha tenido en cuenta. Ella siempre se ha sentido como “una convidada de piedra” en esa relación. Sin embargo, no es momento de crear un problema, debe callar y tolerar porque hay otro asunto prioritario por resolver: la enfermedad pulmonar de su hija mayor, quien mañana tiene cita con el médico tratante y no conviene incomodar a Gerardo con ningún reclamo, pues él debe asistir. Hace un año era el desempeño académico del hijo menor. Hace dos era el sitio de vivienda de la madre de Lina, y así sucesivamente.

5. Se ven obligados, de un modo u otro, a dudar de sus propias percepciones a nivel del contenido, a fin de no poner en peligro su relación. Esto los conduce a pautas de comunicación paradójica, que tarde o temprano, ponen en riesgo su salud mental.

Al enterarse de la invitación, Lina le dice a Gerardo: *de seguro invitaste a tu amigo por ser amable con él, no porque tú querías. Ese es un problema frecuente que tienes y en el que siempre me involucras.* En esta comunicación ella pone en tela

de juicio los motivos de Gerardo, a la vez, que le exige, a través de una instrucción, que se comporte de manera espontánea, lo cual es imposible. Una vez que se le pide a alguien que sea espontáneo, ya no le es posible serlo.

6. En el peor de los casos, se está en desacuerdo respecto al nivel del contenido y también con el de la relación.

Lina no gusta del amigo porque él es un hipócrita y Gerardo no sabía que ella pensara así. Ella tampoco está de acuerdo en que no se hubiera contado con su opinión para la invitación. A pesar de todo, y con gran incomodidad en ambos, la cena se realiza para no quedar “mal”. El ambiente, por supuesto, es tenso y aburrido. El amigo intuye, por una serie de comentarios de ella, que tienen dificultades y decide retirarse temprano. La reunión ha sido un desastre. Al quedar solos continúa la disputa, ahora por el maltrato del que Gerardo ha sido objeto por el sarcasmo de Lina y su falta de modales. Pero también, a la necesidad de ella por mostrarse superior e independiente frente a sus amigos y hacerlo ver como un tonto.

En todos los ejemplos, para resolver los dilemas presentados, es necesario tener la capacidad de metacomunicarse, es decir, de hablar acerca de

su relación y de traducir adecuadamente el material actitudinal a material verbal.

## **INTERACCIÓN SIMÉTRICA E INTERACCIÓN COMPLEMENTARIA**

¿Y cómo nos relacionamos? De dos maneras fundamentales: en forma simétrica, o en forma complementaria. Conceptos que definen y explican la tendencia de una relación hacia la igualdad o hacia la diferencia. Es fundamental aclarar que la gran mayoría de las parejas somos simétricas en unos asuntos y complementarias en otros.

“Simétrica” quiere decir que los participantes tienden a equilibrar, especialmente, su conducta recíproca, sea debilidad o fuerza, bondad o maldad. Por su parte “complementaria” alude a que la conducta de uno se complementa con la del otro. Un participante ocupa una posición “superior” mientras el otro ocupa una posición “inferior”, que no deben identificarse como bueno o malo, o como fuerte o débil. Este tipo de relación se establece con frecuencia en muchos de los ámbitos cotidianos: madre-hijo, médico-paciente, profesor-alumno, o es el estilo particular de una pareja donde se destaca el carácter de mutua coincidencia de sus conductas, en favor la una de la otra. Ninguno de los participantes impone este tipo de relación, sino que cada uno se comporta de manera tal que presupone la conducta del otro. Diversos estudios han demostrado cómo la complementariedad es más

la norma que la excepción en la mayoría de las parejas funcionales (12).

Ricardo y Rita son una pareja de químicos. Ella, en un determinado contexto, afirma: el uranio tiene 92 electrones; Ricardo no está de acuerdo porque para él tiene sólo 90. Al recurrir a un texto de química se comprueba que ella tiene razón. El problema del contenido, el número de átomos del uranio, queda resuelto, pero ¿qué ocurre con el aspecto relacional que se estableció entre la “vencedora” y el “vencido”? Evidentemente, para resolverlo no pueden hablar sobre los átomos, sino acerca de su relación para alcanzar una definición de ellos en términos de simetría o de complementariedad: Ricardo puede admirar a Rita por su conocimiento (complementariedad), o sentirse fastidiado ante su “superioridad” y desear desquitarse cuando se presente la oportunidad, y así restablecer una igualdad (simetría). En caso de que Ricardo no pueda esperar la oportunidad para mostrar su “superioridad” o su “igualdad” recurrirá a alguna treta: el número 92, en el libro, es un error de imprenta o un artículo reciente comprobó que el uranio sólo tiene 90 electrones.

Frente a cualquier desacuerdo, lo ideal es que podamos definir, sin sentirnos incómodos, a través de los criterios objetivos que existen para ello, nuestra relación como simétrica o complementaria. De lo contrario tenderemos a mantener una disputa que se actuará en diferentes ámbitos

de interacción, recurriendo a expresiones de poder, engaño o maltrato.



Tres Gracias (1793)  
Jean Baptiste Regnault  
Museo de Louvre, París

Y como si fuera poco, las relaciones se complican cuando poseemos versiones diferentes de la “realidad”. Recordemos que lo que llamamos “realidad” es una construcción hipotética que cada uno de nosotros realiza. Hipotética porque la realidad está basada en hechos concretos, poco o nada discutibles, pero también en la opinión que cada uno de nosotros tiene de esos hechos.

Nadie pone en duda que la infidelidad existe. ¿Y qué es la infidelidad?: una relación sexual con un tercero; enamorarse de otro sin una relación erótica; bailar muy apretadito; una

manera de mirar a las personas del sexo opuesto; todas las anteriores, o ninguna de ellas. Aceptemos que la lista puede ser enorme y objeto de desacuerdo. Las versiones de la realidad en pocas ocasiones son coincidentes. Varias circunstancias nos llevan a ello:

### **NO SE POSEE LA MISMA INFORMACIÓN**

Resulta absurdo suponer que ambos tienen una información idéntica.

Mario escribe un correo electrónico a Rosa proponiéndole matrimonio. Rosa acepta su propuesta en otro correo que por alguna razón tecnológica nunca llega a su destino. Después de un tiempo, él llega a la conclusión que no fue aceptado y resuelve, muy acongojado, retirarse. Ella, por su parte, se siente ofendida porque no obtuvo respuesta y decide también distanciarse. A partir de ese momento su silenciosa disputa puede durar el resto de sus vidas, a menos que alguno de ellos indague por sus correos, es decir, que se comuniquen acerca de sus comunicaciones: se metacomuniquen.

### **NO SE LLEGA A LAS MISMAS CONCLUSIONES**

Resulta absurdo suponer que de una información particular debemos deducir idénticas conclusiones. La decisión de qué es esencial y qué es irrelevante varía de una a otra persona y parece estar determinada por

criterios, en gran medida, por fuera de la conciencia. En la raíz de estas diferencias existe la convicción, muy firme, y por lo común no cuestionada, de que hay sólo una realidad: la mía. El mundo es tal y como yo lo veo y cualquier “visión” distinta es irracional o mal intencionada.

## **CAUSA Y EFECTO. REACCIONAR Y PROVOCAR**

Patricia contestó de manera hostil a Bernardo porque él, el día anterior, se mostró descortés al referirse a su familia. Bernardo reaccionó de esa manera debido al malestar que ella expresó, la semana anterior, cuando él llegó tarde a una cita por causa de su trabajo. Esa fue una ocasión entre muchas, porque al sentir de Patricia, Bernardo no atiende sus compromisos con ella. Lo que sucede, dice Bernardo, es que ella es poco comprensiva con sus actividades laborales porque nunca ha trabajado. Sin embargo, Patricia no trabaja porque Bernardo es muy posesivo y celoso, y no le ha permitido desarrollarse a causa de su inseguridad. Eso es cierto, pero los temores de Bernardo no son infundados dado que ella mostró, durante su noviazgo, una conducta “muy condescendiente” hacia el sexo opuesto...

Y aquí nos podríamos quedar por horas entre reproches y justificaciones que no conducen a ninguna solución. Ambos poseen una visión de la “realidad” deferente y sólo ven una parte de la misma, aquella en que su conducta es el efecto de una provocación por la conducta del otro.

Muchos conflictos se deben a cómo las personas definimos cuál es la causa y cuál es el efecto en una situación concreta. En este contexto los conceptos de causa y efecto no resultan aplicables. Aunque Patricia haga énfasis en aquellas conductas en las que ella es “víctima”, y él haga exactamente lo mismo, lo cierto es que hay una circularidad en la interacción en que cada acción es a la vez, como se dijo, estímulo, respuesta y refuerzo. Para resolverlo tendrán que admitir, en algún sentido, la “provocación” de uno y del otro. No hay “víctima” ni “victimario”. Ambos son las dos cosas.

## **ERRORES DE “TRADUCCIÓN” DEL LENGUAJE ACTITUDINAL AL LENGUAJE VERBAL**

El hecho de hacer un regalo constituye un gesto con múltiples interpretaciones que, en lo fundamental, depende de la visión que el receptor tiene de su relación con el dador. El receptor puede entenderlo como una demostración de afecto, un soborno o una restitución. Más de una pareja ha comprobado, con desesperanza, que se le atribuye alguna culpa inconfesa si rompe las reglas del “juego” al traer espontáneamente un ramo de flores.

Anteriormente planteamos que el lenguaje actitudinal adolece en gran medida de la capacidad que tiene el lenguaje verbal para transmitir información. Por ello, es obvio que el lenguaje actitudinal se presta a interpretaciones muy distintas y a menudo incompatibles. Así, no sólo

le resulta difícil al emisor verbalizar sus propias actitudes, sino que, si surge una controversia en cuanto al significado de una de ellas, es muy probable que cualquiera de los participantes introduzca, en su traducción al modo verbal, el texto que concuerde con su imagen del tipo de relación que llevan.

### DEFINICIÓN DE MÍ MISMO Y DEL OTRO (11)

Siempre, en el nivel relacional los seres humanos proponemos definiciones acerca de esa relación, y por implicación, de nosotros mismos. Cualquiera sea el qué y el cómo de nuestra comunicación a nivel del contenido, el prototipo de la metacomunicación (nivel relacional) es: *“así es como yo me veo”*. Por supuesto, en las relaciones con gran valor afectivo, la visión que el otro tiene de mí es tan importante como la visión que yo tengo de mí mismo, siendo en el mejor de los casos, más o menos similares. No obstante, este “más o menos” determina la naturaleza de la relación y, por consiguiente, mi sensación (y la del otro) de ser entendidos y de tener una identidad. Ya había mencionado que las relaciones interpersonales no son realidades concretas sino experiencias subjetivas. De tal manera, las opciones para vincularnos son:

**Confirmación.** Olga acepta (confirma) la definición que José da de sí mismo. Esta actitud es probablemente el factor que más pesa en el

desarrollo y la estabilidad emocional. Sin este efecto autoconfirmador nuestra comunicación no habría llegado más allá de los intercambios indispensables para la protección y la supervivencia, y no habría motivos para comunicarse por la comunicación misma. Aparte del intercambio informacional nos comunicarnos para verificar nuestra propia percepción.

Así lo expresa Martín Buber: “En la sociedad humana, en todos sus niveles, las personas se confirman unas a otras de modo práctico, en menor o mayor medida, en sus cualidades y capacidades... El deseo de todos es ser confirmados por otros como lo que creemos que somos, e incluso como lo que podemos llegar a ser... La humanidad real sólo existe cuando esta capacidad se desarrolla”.



Adán y Eva (1507)  
Alberto Durero  
Museo del Prado, Madrid

**Rechazo.** Olga rechaza la definición que Pedro propone de sí mismo. Por penoso que resulte, el rechazo presupone por lo menos un reconocimiento limitado de lo que se rechaza y, por ende, no niega necesariamente la realidad de la imagen que Pedro tiene de sí mismo. Incluso ciertas formas de rechazo pueden ser constructivas, por ejemplo, no aceptar la imagen devaluada que alguien nos propone de sí mismo.

**Desconfirmación.** Ya no se refiere a la verdad o falsedad, si es que existen tales criterios, de la definición que Pedro da de sí mismo, sino que Olga niega la realidad de Pedro como fuente de tal definición. Su mensaje es: *“tu no existes”*. Como veremos luego, esta condición pone en serios aprietos la salud mental de sus participantes.

Cuando hablamos acerca de nosotros mismos y de nuestra relación, siempre hay este tipo de mensajes: *“Así es como yo me veo”*, seguido de *“Así es como yo te veo”*. Mensaje al cual respondemos con otro mensaje que afirma, entre otras cosas: *“Así es como yo veo que tú me ves”*, al cual, a su vez, respondemos *“Así es como yo veo que tú ves que yo te veo”*, y así sucesivamente. Imaginemos lo oneroso que sería continuar con este “juego” más allá de lo aquí presentado, máxime si se tiene en cuenta que cada uno de estos mensajes es sometido por el receptor a confirmación, rechazo o desconfirmación, y nos llevaría a contextos cuya complejidad y consecuencias son imposibles de determinar.

Gustavo siente que su esposa no lo comprende. ¿Qué puede significar esto? Podría ser que él cree que ella no entiende que él se siente abandonado. O él puede creer que ella no siente que él la ama. O bien podría ser que él cree que ella cree que él es mezquino, cuando él sólo desea ser cauteloso; que él es cruel, cuando él sólo quiere mostrarse firme; que él es egoísta, cuando sólo quiere evitar que lo utilicen...

Silvia, su pareja, puede sentir que él cree que ella cree que él es egoísta, cuando a lo que ella aspira es que él sea es menos reservado. Ella puede creer que él cree que ella cree que él es cruel, porque ella siente que él toma lo que ella dice como una acusación. Ella puede creer que él cree que la comprende, cuando ella en realidad cree que él no ha empezado a verla como una persona... y así sucesivamente...

Este ejemplo ilustra lo complejo de las relaciones y los conflictos y los sentimientos que pueden generarse: desinformación, desconfianza y confusión. Más, si se consideran sus múltiples lenguajes: físicos, sexuales, afectivos, intelectuales, económicos, sociales, culturales y espirituales. Su integración y acoplamiento para que las piezas rueden con cierta fluidez es una operación en la que hay que poner el mejor esfuerzo. La convivencia es un proceso que requiere comprensión y generosidad constantes. No es posible creer que la relación de pareja funciona por una especie de automatismo innato. Hay mucho que aprender para



ir rectificando los modos y estilos de entenderse.

## DE VUELTA A LOS LENGUAJES DEL AMOR

El amor de pareja es la conjunción de tres dimensiones básicas e interrelacionadas: eros, filia y ágape, que se expresan de acuerdo con las circunstancias y los momentos de esa relación (14).

### EL DESEO PARA EROS (lo concupiscente)

Su tono es el rugido y su objetivo es el placer. No es cualquier deseo, es deseo erótico. Deseo a medio camino entre la subjetividad y la apetencia. Subjetividad porque hace participar la vida interior: soy yo, desde mi imaginario erótico, quien deseo. Apetencia porque soy lanzado del mundo interior al mundo exterior en ese otro deseado. Es algo que me hago a mí mismo y al otro, que no se contenta con la sola posesión de su cuerpo, sino que también exige la posesión de su “espíritu”. Esto tiene implicaciones muy importantes:

1. El deseo erótico es el producto de una atracción inmensa. Esta atracción es un fenómeno que ha llamado la atención de filósofos, alquimistas, psicólogos, psicoanalistas, genetistas y neurobiólogos. *Pneuma*, humores cósmicos, alma, genes, inconsciente, feromonas y neurotransmisores se han sugerido para explicar esa inclinación, esa hipnosis que ejercen

ciertas personas sobre otras, ese profundo sentimiento que se nos impone, que nos arroba y del cual creemos no poder escapar, y que sigue aún sin descifrarse por completo (15).

2. Es interés generalizado que el deseo erótico se ancle a un sólo ser. No obstante, esto es bastante difícil de satisfacer, porque su condición *sine quanon* es su peregrinar constante. De hecho se desea a muchos o muchas, y se ama a muy pocos o pocas. Paz así lo expresa: “Nada más real que este cuerpo que imagino; nada menos real que este cuerpo que toco y se desmorona en un montón de sal o desvanece en una columna de humo. Con ese humo mi deseo inventará otro cuerpo...” (16). Equiparar amor con deseo es un grave error. El amor es algo más serio y profundo, en el cual, mediante una elección libre, ato mi deseo a ti como expresión del sentimiento que te profeso.



Júpiter e Io (1532)  
Antonio Correggio  
Museo de Ciencias  
Naturales, Viena

3. La solicitud vehemente del deseo, la posesión de tu cuerpo y de tu espíritu, es una aspiración psicológica, producto de nuestras necesidades narcisísticas, pero irrealizable porque en el fondo se trata de un ideal imposible. Pretender poseer a alguien es negarle su individualidad y su autonomía, algo en franca contravía con la idea de un amor objetivo.

### **LA ALEGRÍA PARA FILIA (un camino hacia lo benevolente)**

Su tono es la mesura y su propósito es la alegría. Alegría es un estado de colmamiento por la posesión de un cierto bien, ya sea uno real (que tengo), o uno posible (que puedo llegar a tener). En este contexto, el bien máximo es “*el hecho de que existas*” (definición del amor de Spinoza), y existas para compartir conmigo (adenda mía). Entre los amigos el espíritu siempre se encuentra liviano y ligero porque desaparece el esfuerzo de presentarme bajo las máscaras de la apariencia, y a pesar de mis defectos mostrarme tal cual soy. Obtener tu aceptación no requiere de ningún simulacro, de ninguna hipocresía. Estamos siempre dispuestos a la complicidad y a la risa. La amistad está basada en la igualdad de nuestra humanidad sin importar el género, la clase, la raza, la religión, la etnia o la edad. Compartimos y disfrutamos lo que nos acerca y respetamos lo que nos distancia.

En la alegría se anuncia que la vida ha logrado su propósito y se ha alcanza-

do una victoria. Este acento triunfal nos abre un horizonte y nos pone de cara al futuro, a la posibilidad de continuar construyendo nuestra relación porque no hay límites para ella (17).

### **LA COMPASIÓN PARA ÁGAPE (lo benevolente en máxima expresión)**

Su tono es el murmullo y su propósito es la condescendencia. Podrá extrañar a algunos la inclusión de este tópico como uno de los lenguajes del amor, porque de seguro nadie quiere ser amado por compasión. La causa de ello, curiosamente, es de carácter etimológico, como lo señala Milan Kundera (18): “Todos los idiomas derivados del latín forman la palabra compasión con el prefijo *com-* y el sustantivo *passio* que significaba originalmente “padecimiento” y que actualmente connota una de estas dos alternativas: o, no podemos mirar impertérritos el sufrimiento del otro; o, participamos de los sufrimientos de aquel que sufre, lo cual produce un cierto grado de desconfianza y nos hace sentir que se refiere a algo secundario, que tiene poco en común con el amor”. De alguna manera, querer a alguien por compasión es no quererlo de verdad.

No obstante, en otros idiomas (alemán, sueco, polaco, checo) la palabra “*compasión*” no se forma a partir de la raíz “padecimiento”, sino del sustantivo “sentimiento”, el cual ilumina el término con otra luz y le

da un significado más amplio. “Compasión es saber vivir con el otro su desgracia, pero también sentir con él, alegría, angustia, felicidad, dolor. Esto nos lleva a la máxima capacidad de imaginación sensible, al arte de la “telepatía sensible”, al sentimiento más elevado en la jerarquía de los sentimientos. En este sentido es un acontecimiento que exige una modulación en el uso de la fuerza y en el cual se insinúa una renuncia al poder. Sólo hay confianza en la certeza de que mi debilidad no constituye tu fuerza.

Después de este recorrido por las dimensiones propuestas: deseo, alegría y compasión, uno podría preguntarse: ¿cuál de ellos es el que mejor expresa el amor de pareja? A mi juicio, todos y ninguno, porque cada uno alude a un aspecto parcial. Si tuviera que elegir un lenguaje para el amor, que lo cobijara casi por completo, este sería ternura. Ella es la única capaz de abarcar la mayor parte de este territorio tan vasto y frondoso. Reconozco que hay ternuras que no excitan, en aquellos momentos del erotismo en que la dimensión de lo humano se desvanece para dar cabida a cierta dosis de animalidad (19), pero el resto del espectro amoroso es impregnado por ella: se insinúa en eros, se despliega en filia y se consolida en ágape.

**Ternura es, en lo fundamental, disposición emocional a la caricia. Hablar de ternura es hacer mención al cuerpo y a los sentidos:**

**acaricio con la mano, con la voz, con la mirada. Ella siempre se da en presente, como acontecimiento que se vive, se entrega o se recibe. El otro no es un objeto del que buscamos apropiarnos: cuando se insiste en poseerlo el encuentro fracasa porque la singularidad de aquel es devorada, la posibilidad del diálogo desaparece y emerge la violencia. La ternura es un acto consciente que pretende expresar mi afecto de una manera tal que a ti te agrade.**

Ella nos enseña a vivir con tolerancia. Es el camino que recorremos cuando nos damos cuenta de la falibilidad humana. Somos tiernos cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestro interior el gozo o el dolor del otro; cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace de compartir con los demás el alimento afectivo; cuando fomentamos el crecimiento de la diferencia, sin intentar aplastar aquello que nos contrasta; cuando protegemos nuestros nichos afectivos y vitales para que no sean contaminados por las exigencias de la funcionalidad y la productividad (8).

Recordemos que la caricia es un gesto que siempre implica al otro. Por ello, la caricia está surcada por una dimensión ética donde mi intención y tu bienestar coinciden. Y decir ética significa aceptar que los Hombres no nacemos seres humanos del todo y que para llegar a serlo necesitamos de los demás en un proceso de humanización recíproco: nos hacemos

humanos los unos a los otros simultáneamente. Tratar a las personas humanamente es tratar de ponerse en su lugar, de comprenderles desde dentro, de adoptar por un momento su punto de vista (20). A fin de cuentas siempre que dialogamos con alguien establecemos un ámbito en el que quien ahora es <yo> sabe que se convertirá en <tu> y viceversa.

## EN EL SILENCIO

Pero también el amor es el lugar donde las palabras sobran. Ya planteamos que para los seres humanos lo no-dicho es comunicación, y por tanto sujeto de interpretación. Pero, además, para los amantes el silencio tiene dos connotaciones muy especiales: cuando remite a presencia es colmamiento; cuando remite a ausencia es desesperación. Cuando remite a colmamiento es éxtasis y se prolonga en el tiempo; cuando es desesperación remite a vacuidad y debe ser “llenado” con gestos o palabras para minimizar la desolación y la angustia. Cuando en el silencio existo, soy un “dios”; cuando no existo, soy un “fantasma” (21).



El sueño (1866)  
Gustavo Courbet  
Museo du Petit Palais, París

*“Me gustas cuando callas  
porque estás como ausente,  
y me oyes desde lejos,  
y mi voz no te toca.  
Parece que los ojos  
se te hubieran volado  
y parece que un beso  
te cerrara la boca.*

*Me gustas cuando callas  
y estás como distante.  
Y estás como quejándote,  
mariposa en arrullo.  
Y me oyes desde lejos,  
y mi voz no te alcanza:  
déjame que me calle  
con el silencio tuyo.*

*Me gustas cuando callas  
porque estás como ausente.  
Distante y dolorosa  
como si hubieras muerto.  
Una palabra, entonces,  
una sonrisa bastan.  
Y estoy alegre, alegre  
de que no sea cierto...” (22).*

El silencio es asombro: afectivo, estético o filosófico. Frente a una obra pictórica, a una pieza musical, o a una página literaria de gran belleza, surge una suerte de trampa donde la mente es raptada, quedando en blanco por unos instantes, asistiendo a un momento de magnífica contemplación.

El silencio es creación: la “ruptura” del color en el sin-color, esos espacios sin sonido en una pieza musical, los puntos suspensivos de una frase,

todos ellos tan llenos de expresión para quien los observa, los escucha o los lee. Es cuando el silencio nos brinda la posibilidad de acceder a algo distinto, nuevo y admirable. Hablar de silencio no significa hablar de una mente “callada”, sino de aquella condición en donde los sentidos se aplacan y nos damos la oportunidad de “mirar” las cosas con la similar exaltación de la primera vez.

Otro es el silencio en el que no se me reconoce, *en un yo no existo, un yo no soy*, en el que a pesar de mis alaridos no se me oye, no se me ve, no se me toca: *soy El ciudadano Kane* de Orson Wells. El nombre de este silencio es indiferencia, aquella que aniquila el amor y es más apabullante que el odio. Lo contrario del amor es la indiferencia (23). El odio es una pasión “adaptativa” de carácter transitorio que facilita el desprendimiento del ser amado, es un paso intermedio en el camino hacia la indiferencia. Aunque me duela, en el odio existo: soy sujeto; en la indiferencia soy objeto. Dicho en otras palabras, en la indiferencia no hay comunicación porque se evita el compromiso inherente a toda comunicación: un sujeto interlocutor, otro humano que me construye y con el cual nos recreamos.

## Referencias

1. Sabines Jaime. “Digo que no puede decirse el amor”. En: *Poesía amorosa*. Bogotá: Editorial Planeta; 1998.
2. Barthes Roland. *Fragmentos de un discurso amoroso*. México DF: Siglo XXI Editores; 1998.
3. Moliner María. *Diccionario de uso del Español*. Madrid: Editorial Gredos; 1997.
4. Castilla del Pino Carlos. *Introducción a la hermenéutica del lenguaje*. Barcelona: Península; 1972.
5. Castilla del Pino Carlos. *Introducción a la Psiquiatría (Tomo I)*. Madrid: Alianza Editorial; 1979.
6. Damasio Antonio. *El error de Descartes*. Barcelona: Editorial Crítica; 2001.
7. Paz Octavio. *El arco y la lira*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica; 1994.
8. Restrepo Luís Carlos. *El derecho a la ternura*. Bogotá: Arango Editores; 1994.
9. Rojas Enrique. *El amor inteligente*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy; 1997.
10. Benedetti Mario. *Informe sobre caricias*. En: *Yesterday y mañana*. Buenos Aires: Vergara y Riva Editores; 1998.
11. Watzlawick P, Beavin JH, Jackson D. *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Editorial Herder; 1981.
12. Sluzki Carlos. *Psicopatología y psicoterapia de la pareja*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión; 1979.
13. Watzlawick P. *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación*. Barcelona: Editorial Herder; 1981.
14. Riso Walter. *Ama y no sufras*. Bogotá: Editorial Norma; 2003.
15. Arteaga Pallares Carlos. *Los avatares del amor*. Bogotá: Nooesfera Editorial; 1999.
16. Paz Octavio. *Un más allá erótico*. Bogotá: Tercer Mundo; 1994.
17. Ferrater Mora José. *Diccionario de Filosofía*. Barcelona: Ariel; 1994.
18. Kundera Milan. *La insoportable levedad del ser*. Barcelona: Tusquets Editores; 1988.
19. Bataille George. *El erotismo*. Barcelona: Tusquets Editores; 1997.
20. Savater Fernando. *Ética para Amador*. Bogotá: Editorial Ariel; 1991.
21. Arteaga Pallares Carlos. *Tras las “razones” del corazón*. Conferencia presentada en el XL Congreso Colombiano de Psiquiatría. Santa Marta, 2002.

22. Neruda Pablo. Poema 15: “Me gustas cuando callas”. En: Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Buenos Aires: Editorial Losada; 1961.
23. Lewis T, Amini F y Lannon R. Una teoría general del amor. Barcelona: Editorial RBA; 2001.