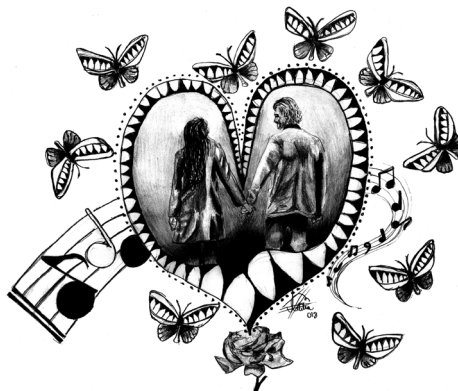




Amor romántico



Amor trágico



Mariposas en el estómago

Jesús Esteban Vargas Cordero

Técnica: grafito, 2018.

Ilustra el artículo

El amor, procesos de crisis, rupturas de pareja y el desenamoramiento. Líneas de reflexión desde el enfoque social a partir de la música latinoamericana “plancha”



El amor, procesos de crisis, rupturas de pareja y el desenamoramiento. Líneas de reflexión desde el enfoque social a partir de la música latinoamericana “plancha”

Love, crisis processes, couple breakups and dis-love. Lines of reflection from the social approach based on Latin American music "plancha"

Carlos Vargas Loáiciga

Universidad Técnica Nacional, Costa Rica

cvargasl@utn.ac.cr

Resumen

El amor romántico es uno de los procesos más interesantes y complejos, tanto social como individualmente. Definirlo de una sola forma, es aún más complejo. Sin embargo, todas las personas lo hemos experimentado de una u otra forma. Lo encontramos en todas esferas sociales y en todas las etapas de la vida, generando sensaciones que, posiblemente, sean únicas y particulares. Nadie sabe cómo ni en qué momento nos ha llegado el amor, pero lo vivimos, y acumulamos experiencias que nos han dado grandes satisfacciones. Pero, ¿cómo nos enamoramos? ¿Cómo aprendimos a diferenciar lo que era amor con respecto a cualquier otra sensación o emoción? Este artículo se basa en la premisa de que nadie nos ha enseñado a amar, y nuestros procesos sociales nos han permitido construir fantasías y mitos sobre el enamoramiento, los cuales nos marcan en cada una de las experiencias románticas de pareja, a tal nivel que, cuando se presentan dificultades durante la relación, no sabemos cómo resolverlas, pues pensamos que el amor eterno será perfecto. Ante ello, el objetivo de este artículo es dar continuidad a las reflexiones realizadas en el artículo “Amor, enamoramiento y el cuerpo” (2017), pero enfocando los procesos de crisis, rupturas y desenamoramiento que pasamos todas las personas, tomando como referencia la música “plancha” latinoamericana.

Palabras claves: amor, desenamoramiento, música latinoamericana, socialización.

Abstract

Romantic love is one of the most interesting and complex processes, both socially and individually. Defining it in one way is even more complex. However, we have all experienced it in one way or another. We find it in all social spheres and in all stages of life, generating sensations that are possibly unique and particular. Nobody knows how or at what moment love has come to us, but we experience it, and we accumulate experiences that have given us great satisfactions. But how do we fall in love? How did we learn to differentiate what was love with respect to any other sensation or emotion? This article is based on the premise that nobody has taught us to love, and our social processes have allowed us to build fantasies and myths about falling in love, which mark us in each of the romantic experiences of a couple, at such a level that, When difficulties arise during the relationship, we do not know how to resolve them, because we think that eternal love will be perfect. In view of this, the objective of this article is to give continuity to the reflections made in the article "Love, falling in love and the body" (2017), but focusing on the processes of crisis, ruptures and dis-love that we all go through, taking reference the Latin American music "plancha".

Keywords: love, disenchantment, Latin American music, socialization

Introducción

El amor es parte vital de nuestras vidas. Desde que tenemos consciencia de que somos personas, reconocemos que el amor existe en diversas formas: amor a nuestra familia, a objetos materiales, a la pareja, a las mascotas, e incluso, a mí mismo, o sea mi Yo. Sin embargo, el amor romántico es una de las acciones más gratas, complejas y difíciles que se puedan experimentar, ya que, al relacionarnos con otras personas, debemos lograr generar vínculos y comprensiones fuertes que permitan la experiencia sana y placentera de la vivencia del amor.

El amor romántico, al ser un proceso socialmente construido, posee características e

influencias diversas que calan dentro de la concepción del amar dentro de mi Yo, y estas son sumamente dinámicas y constantes. Pero, ¿cuáles son los factores que influyen dentro de las crisis y rupturas de pareja que afectan la vivencia del enamoramiento?, ¿cómo nos educan socialmente a conllevar los procesos de crisis, rupturas y, finalmente, de desenamoramiento? Estas son las preguntas medulares que, en este escrito, buscan construir líneas de reflexión basadas en el concepto del amor romántico.

Ahora bien, el amor romántico posee características fundamentales dentro de la forma de vivir, no solamente en pareja, pues desde las diversas etapas en la consolidación del amor romántico en pareja, suelen ocurrir situaciones que nos llevan a realizar acciones

que han sido calificadas como crisis de pareja, y que, como consecuencias, producen las rupturas y el sometimiento obligatorio de desenamorarnos. En efecto, el ensayo pretende construir líneas de reflexión teóricas para la comprensión de nuestros procesos sociales y subjetivos de las etapas de la crisis, rupturas y desenamoramientos, desde la música romántica latinoamericana, conocida como “música plancha”.

Deseo aclarar, tal y como lo hice en el ensayo “El amor, enamoramiento y el cuerpo” (2017), que este es un ensayo basado en la posibilidad de reflexionar sobre la experiencia del amor romántico, desde mi experiencia como persona heterosexual. No deseo discriminar a los demás tipos de pareja, sino que, respeto en demasía las nociones que dentro de la diversidad se puedan experimentar y vivir como personas sociales. Asimismo, sería muy pretencioso de mi parte generalizar las reflexiones acá escritas, por lo cual, deseo hacer explícito que mi idea principal de escribir sobre esta temática se basa en la reflexión personal, y quedan líneas de discusión abiertas a más profundidad de lo que aquí puedo obtener.

Por otra parte, deseo plantear este escrito como un segundo ensayo de las reflexiones que he ido construyendo sobre la temática del amor romántico. En ese primer ensayo se trazaron líneas teóricas en las que se analizan, desde las realidades concretas reflejadas por medio de las fotografías en Facebook y de música salsa latinoamericana, en donde se evidencian los procesos e influencias sociales que tenemos todas las personas, para construir nuestros ideales y formas de vivencias del amor romántico en los procesos de selección y conquista de

parejas, así como la vivencia de las primeras etapas de la relación heterosexual. Por lo cual, esta segunda parte, tal y como lo indico anteriormente, se enfoca en las experiencias del amor romántico, pero dentro de etapas más adelantadas de la pareja: las crisis y rupturas, así como los procesos de desenamoramiento. Para ello, se tomarán, como referentes, la música latinoamericana denominada como “plancha”.

La estructura del ensayo está organizada de la siguiente forma: repaso sobre el amor romántico y las fantasías; luego pasará por la conceptualización de las crisis en las parejas; como etapa siguiente, se desarrollan premisas sobre las rupturas; los procesos de desenamoramiento sería la última referencia teórica; el ensayo cierra con la música “plancha” latinoamericana, donde se conceptualiza y se toman como ejemplo algunas canciones que reflejan sentimientos colectivos en estas etapas de las relaciones.

I. El amor romántico: De la fantasía abstracta a las realidades en nuestros cuerpos

“Nuestro amor es como el viento, no puedo verlo, pero sí sentirlo”

A walk to remember - Un paseo para recordar (2002).

El amor romántico es una de las inspiraciones más recurrentes dentro de la vida cotidiana. Escuchamos discursos cantantes que nos hacen reflexionar si, como personas, hemos tenido la experiencia más hermosa y oportuna: encontrar a nuestra pareja ideal. Esa será nuestra razón de ser y existir, al menos hasta que le conozcamos

y, entonces, podremos cambiar la razón de nuestro ser y existencia, para centrarla en nuestra pareja. Tal y como fue planteado en el primer ensayo, pasamos por un proceso simbólico, en el que los hombres y las mujeres transitamos por diversos rituales físicos y emocionales, en donde, reproducimos normas únicas y válidas para amar y para ser pareja. En esta sección se retomarán algunos de los puntos más importantes de esa primera reflexión.

a. *El amor como proceso educativo: Aprendo y enseño a amar esperando amor perfecto*

“Mira el día que/ de mí te enamores yo/ voy a ser feliz/ y con puro amor/ te protegeré/ y será un honor / dedicarme a ti”.

Enamórate de mí, Daniela Romo (1986).

Como personas socialmente construidas, hemos recibido un sinnúmero de códigos que conforman un mundo simbólico de quienes somos, es decir, mi identidad, mi Yo. Así pues, no solamente reconocemos las características físicas de otras personas, sino que, hay también códigos simbólicos que conforman los mundos simbólicos de esas otras personas. Lo mismo sucede con el amor. En efecto, nos hemos construido un concepto del amor sin cuestionarnos de dónde vino, ni cómo ha llegado a ser tan importante en nuestras vidas.

Sin saber cómo es o cómo lo aprendimos, todas las personas lo vemos necesario y estamos deseosas de experimentarlo. Podemos tener historias diversas, pensamientos distintos y deseos diversos, y, a pesar de todo eso, nos centralizamos en que existe una única forma de amar, y que esta se

da románticamente: solo hay una forma de ser pareja, una sola forma de entregar y recibir amor. Aunado a esto, no se puede negar que todas las personas deseamos tener la maravillosa experiencia de amar, de compartir nuestras vidas con la persona ideal y que, la soledad suena como el castigo más indeseable. Así lo comprende Fromm (s. f.), quien indica:

Todos están sedientos de amor, ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenas de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor. (p. 3)

Fromm (s. f.) plantea una pasmosa reflexión desde la cita anterior: ¿qué hemos aprendido del amor y cómo lo hemos hecho para ponerlo en práctica? El tema acá es que, posiblemente, han sido pocas las personas, incluyéndome, que hemos reflexionado sobre el amor que nos han enseñado en nuestra formación como seres sociales. Como sentimiento, creemos que es totalmente puro, y que no necesitamos que nos eduquen para saber cuándo nos hemos enamorado, es decir, solamente “se tiene que sentir”.

Sin embargo, ese es justamente uno de nuestros errores al experimentar el amor, pues no estamos reconociendo que el amor es un proceso socioeducativo, y que, este es base para poder experimentar el amor con otras parejas, ya que no solamente nos educan para amar, sino que, todas las personas somos activas educando a otras a amar. Así lo plantea Lagarde (2000), quien indica:

[Estamos] en un aprendizaje continuo, en permanentes cursos intensivos sobre el amor. Nos educamos, nos re-educamos, nos educan. Y también nosotras educamos a otros y a otras ... nos educamos y educamos en cuanto al sentido trascendente y filosófico del amor. En cuanto a los deberes del amor, en cuanto a las prohibiciones amorosas y en cuanto a lo que está permitido en el amor. (p.13)

Esta es la premisa inicial a considerar: el amor es una acción que ha sido socialmente construida, en donde nos vemos siempre en pareja, amando románticamente, y que ese deseo es parte obligatoria para nuestra vida social. Por consiguiente, la soledad es una de las sensaciones que más tememos y menos deseamos experimentar. Asimismo, el amor como acción socialmente aprendida es también socialmente enseñada, es decir, el amor es una acción en la que todas las personas nos vemos involucradas, ya que nos enseñan y enseñamos a hacerlo.

b. *El sacrificio y la entrega como sinónimo de experiencia desde el género del amor romántico*

“Esta vez me tienes que querer/ a pesar de que la ley/ escriba que lo nuestro está perdido”.

Me tienes que querer, Yuri (1996).

Hemos escuchado muchos testimonios, incluso propios, en los que el amor debe ser experimentado a partir del sacrificio y entrega. Y es que, tal y como lo mencionamos en el apartado anterior, hemos sido socializados para esperar a que mi pareja, dentro de la experiencia del amor,

realice las mismas acciones en las mismas intensidades que yo siento. Dicho de otra forma, la experiencia del amor es una constante espera y evaluación de mi pareja para calificarla a partir de lo que considero “es perfecto o soñado”.

En efecto, básicamente hemos crecido con la idea de que el amor romántico se vive en una única forma, y que esta se cimienta en la estandarización del amor que percibimos en todos nuestros medios de socialización: el cine, la música, las imágenes, las lecturas, las narraciones de otras personas, que reflejan el amor dentro de los imaginarios sociales de nuestros contextos cercanos o lejanos. Hemos construido fantasías y mitos que consideramos como realidades inquebrantables. Entonces, la fantasía del amor romántico implica lo absoluto del sacrificio: no debo sentir incomodidad, no debo hacer reclamos, no puedo vivir de manera diferente cada una de las experiencias en la relación con respecto a mi pareja. Si esto pasa: debo entender que estoy mal y que no puedo frustrarme ni frustrar a mi pareja, al contrario, debo sacrificarme para que exista la entrega total.

Pero la entrega total no se da simplemente por dar, es decir, la acción de dar lleva implícita la espera por el recibir, y esto condiciona todas las acciones que, como pareja, estamos dispuestos a realizar. Fromm (s. f.) explica que este es el pilar de la acción de la entrega en el amor, pues implica romper con el reconocimiento de posibles egoísmos, en donde mi Yo es mi centro de atención y colocar a la otra persona dentro de mi centro de subjetividad:

El malentendido más común consiste en suponer que dar significa ‘renunciar’ a algo, privarse de algo, sacrificarse. La persona cuyo carácter no se ha desarrollado más allá de la etapa correspondiente a la orientación receptiva, experimenta de esa manera el acto de dar. El carácter mercantil está dispuesto a dar, pero sólo a cambio de recibir. (p. 11)

Tal y como lo indicó Vargas (2017), el sentido del sacrificio es una de las acciones más representativas del amor, pues simboliza, socialmente hablando, una de las virtudes deseadas en las parejas: acepto mi sacrificio, cambio mi centro atención, y me privo de todo lo demás, menos de mi pareja; esto, por lo tanto, “va más allá del aceptarme como persona, sino que, además de aceptarme, debo aceptar a la otra persona aun antes que a mi propio yo” (p. #).

No se puede olvidar que, desde la experiencia de los cuerpos y de las identidades de género, los hombres y las mujeres viven el amor de forma distinta. Y, por consiguiente, la concepción de la entrega dentro de las relaciones es totalmente diferente. Así lo afirma Lagarde (2000), quien explica que esto se hace evidente dentro de los rituales de conquista, pues se demuestra que el camino único que nos han mostrado como verdadero, es el del hombre activo como conquistador y la mujer como pasiva a ser conquistada. El hombre debe colocarse como aquel que cumple con las fantasías, el mito hecho realidad. Sin embargo, una vez iniciada la relación, la mujer cambia dicho papel, y se hace del papel activo y el hombre espera a recibir. Con el paso del tiempo, la fantasía que se decía ser realidad por parte del hombre, dista en demasía con respecto al mito que

poseía la mujer; sin embargo, ante las enseñanzas dadas por medio de nuestras socializaciones del cómo ser pareja y vivir el amor, la posición de la mujer es el de “dar, dar y dar”, mientras que el del hombre es “recibir, recibir y recibir”:

Das y das y la otra persona más y más se retira. Y como esta reacción no la entendemos, nos produce choques constantes entre los anhelos de amor que tenemos, basados en los mitos, y en la realidad que vivimos. Muchas mujeres dicen: “no entiendo, cada vez le doy más y nada, ya no sé qué hacer, ya me hice la cirugía, ya aprendí a cocinar, ya no salgo de mi casa”. (Lagarde, 2000, p. 77)

En síntesis, la experiencia del amor romántico es sumamente compleja, si se entiende que, desde los procesos de socialización, se han conformado fuertes mitos y fantasías que nos obligan a ubicar a la otra persona como el centro de mi atención, además de estar bajo la total anuencia al deber de entregarme por medio del “dar, dar y dar”, especialmente si soy mujer, para que la experiencia llegue a lo que me enseñaron que sería. Esto para evitar la soledad, pues, lo correcto es vivir en pareja.

II. La crisis en las parejas como reflejo de los conflictos tras fantasías estáticas

“No eres perfecto, chico. Y la chica que conociste tampoco es perfecta. La cuestión es si son perfectos el uno para el otro”.

Good Will Hunting, El indomable Will Hunting (1997).

¿Quién no ha sentido que está mal con su pareja? Las razones podrán ser muchas y variadas, pues cada pareja posee una historia totalmente única. A pesar de ello, las formas en las que hemos aprendido a amar son, posiblemente, muy similares. En esta sección tomaremos como punto de partida el conflicto interno, partiendo de la pregunta: ¿las situaciones negativas en la relación de pareja se deben al deseo obligatorio de cumplir con nuestros mitos y fantasías en el amor?

c. *El amor como experiencia ausente de conflictos y discusiones*

“Te amo/ desde el primer momento en que te vi/ y hace tiempo te buscaba/ y ya te imaginaba así/ te amo”.

Te amo, Franco de Vita (1988).

Una de las experiencias más complejas en la experimentación y vivencia del amor corresponde al deseo construido, dentro de nuestras fantasías y mitos, de tener una relación totalmente ausente de conflictos. En nuestra vida cotidiana el conflicto es una de las situaciones más recurrentes, pues nos encontramos con personas que han construido creencias totalmente diferentes a las nuestras y a las de otras personas. La socialización, tal y como lo plantea Martín-Baró (1990), es uno de los procesos que nos han sumergido, simbólicamente hablando, en las reglas y normas sociales; esta normatividad es la que nos accede a una convivencia con otras personas. Sin adentrarnos en la discusión sobre si lo puntualizado acá posee enfoques plenamente funcionalistas, la idea es describir que nuestros procesos de socialización han permeado en nuestras identidades

colectivas y subjetivas, y que esto, más allá de tener carácter de posibles enfoques, es más una noción de que hemos aprendido la mayoría de nuestros conocimientos, entre ellos, el amar sin conflictos.

Fromm (s. f.) explica que pensar sobre la posibilidad de un amor sin conflicto es uno de los errores más frecuentes en las personas. La representación social/simbólica de la presencia del conflicto está íntimamente relacionada con la ausencia de armonía, y, por tanto, de amor. Por consiguiente, para Fromm (s. f.), la presencia del conflicto hace alusión a la discontinuidad del amor en las relaciones en pareja:

Debemos mencionar aquí otro error muy frecuente: la ilusión de que el amor significa necesariamente la ausencia de conflicto. Así como la gente cree que el dolor y la tristeza deben evitarse en todas las circunstancias, supone también que el amor significa la ausencia de todo conflicto. (p. 42)

La fantasía de que el amor es uno de las experiencias más puras está muy ligada a que está ajena de conflictos. El dolor y la tristeza, como lo sugiere Fromm, no son más que las expresiones simbólicas del conflicto, y ahí es donde entran una serie de disputas subjetivas y de parejas ante las situaciones en las que el conflicto se inmiscuye en medio de la vivencia del amor. De esta forma, llegamos a uno de los componentes del conflicto: la omisión de las disputas, las cuales pueden conformarse a partir de dos puntos de vista que no concuerdan con algo. La fantasía del encontrarnos con el alma gemela, quien me entenderá y con quien llegaré a ser feliz para siempre en pareja se tambalea

al experimentar el conflicto. Ante ello, florecen las omisiones justificadas con argumentos que refuerzan el mito de la ausencia del conflicto. Según Fromm (s. f.):

Encuentran buenos argumentos en favor de esa idea en el hecho de que las disputas que observan a diario no son otra cosa que intercambios destructivos que no producen bien alguno de los interesados. Pero el motivo de ello está en el hecho de que los conflictos de la mayoría de la gente constituyen, en realidad, intentos de evitar los verdaderos conflictos reales. Son desacuerdos sobre asuntos secundarios o superficiales que, por su misma índole, no contribuyen a aclarar ni a solucionar nada. (p.42).

Las omisiones, los ocultamientos y las formas de evasión de la existencia de los conflictos afectan directamente la experiencia del amor. Amar no es una acción estática, por cuanto las personas, como seres socialmente construidos, poseemos dinámicas sociales que van cambiando y, por tanto, no se podría esperar una “no dinámica” dentro de las relaciones de pareja. El conflicto es necesario, pero el omitirlo para mantener una zona de confort que da argumentos a nuestras fantasías permite el crecimiento de reales conflictos que no se resuelven y que generarán crisis más profundas y destructivas dentro de la relación. Fromm (s. f.) lo deja muy claro, y menciona que la solución es romper con la zona de confort que hemos ido experimentando, a partir de la idea de vivencia en el amor:

Los conflictos reales entre dos personas, los que no sirven para ocultar o proyectar, sino que se experimentan en un nivel profundo de la realidad interior a la que pertenecen, no son

destructivos. Contribuyen a aclarar, producen una catarsis de la que ambas personas emergen con más conocimiento y mayor fuerza. (p. 42)

Debo aclarar que el conflicto, tal y como lo explica Fromm, es un trance en el que dos personas pueden construir diálogos de comprensión y análisis de las situaciones que se viven en pareja. Dicho esto, el concepto de conflicto que detalla Fromm no es aquel en el que dos parejas se agreden, sino que, es la forma en la que las personas entienden las diferencias, las conversan, las aclaran, y, sobre todo, las aceptan con el fin de construir nuevas formas de experimentar el amor de pareja. Esto conlleva a procesos complejos, pero que, desde el punto de vista de la de-construcción y re-construcción del mito y la fantasía del amor, pueden ser generadoras de nuevas formas de amar.

III. La adulación y el silencio como mecanismos para evitar el conflicto y la crisis en el amor

“Cuando tú estás conmigo/ es cuando yo digo/ que valió la pena/ todo, todo lo que yo he sufrido”.

Abrázame muy fuerte – Juan Gabriel
(2000).

Se podría sintetizar, a partir de la anterior sección anterior, que las personas hemos aprendido que el amor es la experiencia que debe estar cercana a nuestras fantasías y mitos aprendidos, y que se vive en plena armonía y paz. Por consiguiente, el conflicto y la confrontación serían sinónimos de fracasos que rompen con la armonía de la pareja perfecta que representa el amor.

Desde esta perspectiva, Bauman (2015), mencionando a Lögstrup, desarrolla una idea muy interesante con respecto a los mecanismos que utilizamos las personas dentro de la relación de pareja para mantener la idea de que somos realmente perfectas, y que, a partir de ellos, podemos alejarnos de nuestras sensaciones de posibles crisis que conlleven a las rupturas, y, por tanto, a caer en la soledad. Según Lögstrup, citado por Bauman (2015), existen dos perversiones divergentes que representan, de cierta forma, una zona de confort, donde nos sentimos sumamente bien, y que, nos reafirman como pareja ideal dentro de la relación amorosa. Lögstrup (citado por Bauman, 2015), explica que la primera perversión es:

la clase de asociación, que debido a la pereza, el miedo a la gente o una propensión por las relaciones cómodas, consiste simplemente en tratar de complacer al otro evitando siempre el tema. Con la posible excepción de una causa común contra un tercero, no hay nada que promueva tanto una relación cómoda como la mutua adulación. (p.33)

En otras palabras, Lögstrup logra describir que existe una zona de confort que va más allá de un tema de evitar el conflicto, sino reafirmar, por medio de la adulación, que soy la pareja que mejor puedes tener, que no hay nadie más allá para mi pareja, y que, soy totalmente basto para cumplir con la fantasía del amor. Bauman (2015) explica que lo planteado por Lögstrup es un mecanismo que utilizamos para evitar la crisis, y que ello no permita dudar a mi pareja. Dicho esto, evitar el conflicto sería el medio para reflexionar sobre las posibilidades de que mi pareja tome la decisión

de dejarme: estar en la relación perfecta en la que se puede cumplir con la fantasía de la experiencia perfecta del amor o con la libertad absoluta:

La primera perversión puede ser resultado de mi deseo de comodidad y paz, tal como sugiere Lögstrup. Pero también puede ser – y suele ser así – producto de mi amoroso respeto por el otro: te amo, y por eso te dejo ser como eres y cómo quieres ser, por más que dude de la sabiduría de tu elección. A pesar del daño que obstinación pueda causarte, no me atrevo a contradecirte, para que no te veas obligado a elegir entre tu libertad y mi amor. (p. 33)

Como lo explica Bauman, la zona de confort es el reflejo de mi deseo de comodidad y paz que se ve reflejado por medio de acciones o discursos que Fromm (s. f.) planteaba como la vitrina perfecta para cumplir la fantasía del amor: nadie más que yo, soy quien cumplirá con cada uno de los requerimientos que necesitas para vivir la experiencia del amor, tal cual aquella ropa que veo en la vitrina de la tienda en el centro comercial. El discurso, pues, termina siendo una plena perversión, pues como amante que puede sentir obstinación, no busco contradecir para no causar daño, dolor; al contrario, te hago entender que has sido tú quien ha decidido elegir la experiencia amorosa conmigo.

La segunda perversión planteada por Lögstrup, citada por Bauman (2015), es el de cambiar a la gente:

Tenemos opiniones definidas acerca de cómo hacer las cosas y de cómo deberían ser los otros. Estas opiniones carecen de comprensión, porque cuanto

más definitivas son las opiniones, tanto más necesario es que no nos distraigamos comprendiendo demasiado a los que queremos cambiar. (p. 33)

Entre lo más complejo que se experimenta dentro de una relación amorosa es ir madurando la vivencia a partir de la comprensión y aceptación de que la otra persona es diferente. Sin embargo, en nuestra fantasía del amor, existen momentos en los que simplemente deseamos que la otra persona actúe y piense de la forma en que yo considere mejor. Esto es lo que plantea Lögstrup, quien indica que las personas tendemos a buscar que el resto haga y piense como yo. Claramente, esta situación no es tan sencilla de realizar en una relación de pareja; sin embargo, el miedo a quedar en soledad provoca que entremos en crisis por no poder controlar todo tal y como lo deseamos. Bauman (2015) explica esta idea de la siguiente forma:

Todos los amantes quieren dominar, extirpar y limpiar la irritante alteridad que los separa del amado; la separación del amado es el miedo más intenso del amante, y muchos amantes llegan a cualquier extremo por exterminar de una vez por todas al espectro de la despedida. ¿Y qué mejor medio de alcanzar ese objetivo que convertir al amado en parte inseparable del amante? Adonde vayas, yo voy; lo que hagas, lo hago; lo que yo acepte, tú lo aceptas; lo que yo aborrezca, lo aborrecerás tú. Si no puedes ser mi gemelo siamés... ¡sé mi clon! (pp. 33-34).

Lo exterior es la alteridad que nos separa de nuestra pareja, y, por tanto, mi fantasía de la experiencia del amor se encuentra en una constante crisis: miedos, odios, celos; todos estos tipos de sensaciones son las

que acaparan mi cuerpo y mi mente al no poder concretar una relación que cumpla con la zona de confort que mi fantasía posee. Por consiguiente, nuestro mecanismo de defensa para mantener nuestra fantasía/mito es conservar una relación que se base en mostrarme como aquella persona que hará todo para ser inseparable, actuar y hacer cada una de las demandas que me soliciten. En otras palabras: el “dar, dar, dar”, para “recibir, recibir, recibir”. El sacrificio de ser cada una de las características de la fantasía, de que seas mi gemelo, mi clon.

Lo complejo de estas perversiones es que, en caso de no lograrlas, de respaldar cada uno de los cimientos que permiten la zona de confort, generan la crisis que, al no poder resolverse, nos envía al calabozo de la soledad, oscura y fría. A esa ruptura de relación, en la que hemos fallado como pareja y en la que tenemos que aceptar que no logramos la fantasía o el mito.

IV. Los miedos hechos realidad: Las rupturas en los mitos/fantasías del amor

“Ojalá supiera cómo dejarte”.

Brokeback mountain, El secreto de la montaña (2005).

Cuando pienso en las rupturas de pareja que he tenido, se me vienen a la mente una serie de sensaciones corporales y emocionales que no deseo que ninguna persona experimente. Sin embargo, las rupturas son inevitables cuando hemos sido receptivos de amor que ha sido lleno de fantasías y mitos. En este y el siguiente apartado, tocaré dos procesos paralelos que se viven tras la decisión de no seguir

más como pareja: la ruptura y el desenamoramiento. La actual sección describirá algunas reflexiones teóricas que nos brindan varios estudios que plantean una serie de situaciones relacionadas con la ruptura, las cuales complementaremos con el desarrollo teórico realizado hasta el momento.

a. *Se acaba la fantasía hecha realidad y se viene el frío de la soledad: confrontando las rupturas*

“Que nada dura para siempre/ es una frase muy común/ que suena muy diferente/ desde que te fuiste tú”.

Vuélveme a querer, Cristian Castro (2013).

Lo opuesto del amor es la soledad, es decir, todo lo que deseamos tiene que ver con la posibilidad de vivir en pareja una historia de amor, y que esta sea prácticamente igual a lo que nuestra fantasía ha construido en nuestros procesos de educación de lo que es el amor. Sin saberlo, en esos procesos educativos constantes, implícitamente se han constituido miedos incomprensibles sobre la soledad. Hay pequeños tramos en los que pasamos ligeramente sin mucho esfuerzo: del amor, brincamos a la crisis, y de esta, podemos llegar a la soledad. Sin embargo, la fantasía/mito construido socialmente es que el amor es eterno, que el sacrificio y la entrega son las claves para que las relaciones puedan suceder, y seamos “felices para siempre”. Sin embargo, hay muchos vacíos en nuestros aprendizajes del amor romántico, que son claves y fundamentales dentro de la vivencia y experiencia del amor.

Para Lagarde (2000), una de las claves para romper con las fantasías del amor está en comprender que la experiencia del

enamoramamiento no es igual para hombres que para las mujeres. Es decir, la constitución del amor radica en los procesos desiguales que favorecen a los hombres y sacrifican a las mujeres. Tal y como se mencionó en el primer apartado, las mujeres han sido socializadas para “dar, dar y dar” en las relaciones, mientras que los hombres estamos siempre en la espera de “recibir, recibir y recibir”. De esta forma, según Largarde (2000), nuestras socializaciones son diferentes y constituyen identidades diversas que conforman la experiencia del amor romántico desde el cuerpo de ser hombre o ser mujer. Los mitos para los hombres y para las mujeres, no son los mismos:

Todos los mitos aparecen como creencias, y con frecuencia no tenemos idea de cuál es la distancia entre el mito y la realidad posible. Y por eso, una fuente de continua frustración está en confundir lo que debe ser con lo que es. (p. 68)

Por consiguiente, caemos en la situación de la crisis, en donde nuestra fantasía no se logra completar y nos da el miedo de la soledad. Esto, que fue profundizado en el apartado anterior, no es más que la representación de la incapacidad por poder comprender que los conflictos son parte de las relaciones, y que, para la experimentación sana del amor romántico, se deben comprender las diferencias y aceptarlas. Sin embargo, considero que el género es uno de los factores (entre muchos otros) que tienden a complejizar y no lograr resolver dichas diferencias activa los mecanismos de defensa, donde se destaca la acción adulación e idolatría de la pareja, con el sentido

de proyectar que no hay nadie mejor que yo para vivir la relación de pareja.

El argumento anterior es coincidente con la posición de Ortiz (2013), quien plantea que las mujeres y los hombres hemos sido socializados para vivir de manera distinta nuestras realidades, y que estos son de los aspectos que se trasladan a las relaciones de pareja, por consiguiente, conllevan a conflictos complejos que no se resuelven fácilmente, a tal grado que se dan las rupturas:

El hombre ofrece soluciones de corte mecánico; la mujer anhela remedios empáticos. El hombre ha crecido dentro del paradigma del poder y por ello valora la competencia, la eficiencia, la agresión y el logro. La mujer estima la comunicación y las relaciones. En síntesis, el hombre ha tomado como paradigma el mando; la mujer, el cariño. Además, en el lenguaje cotidiano, hombre y mujer suelen dar significados diferentes a las palabras dependiendo de cómo sean pronunciadas. (p. 364)

Con la cita anterior, no pretendo generalizar la posición y acción de la totalidad de hombres y mujeres, es decir, no todos los hombres y ni todas las mujeres son como se describen arriba; sin embargo, sí es concreto que las estructuras de poder y las instituciones sociales que son importantes dentro de las socializaciones son mayoritariamente patriarcales y, por tanto, esto se traslada, en el aprendizaje del amor, a la constitución de las fantasías y a las experimentaciones de pareja.

Dicho esto, tanto Ortiz como Lagarde coinciden en que las diferencias entre las realidades y los mitos deben partir del

género, y estas son base para comprender que los conflictos son parte de las relaciones. Seguir pensando que las relaciones de pareja que experimentan el amor romántico carecen de conflicto es obviar una de las formas más básicas para construir relaciones diferentes en el amor. En efecto, como se describió en los apartados anteriores, especialmente con Bauman, el amor no es la ausencia del conflicto, y el conflicto no es la presencia de la ruptura; pero los miedos con que vivimos las relaciones románticas nos llevan a caminos donde las rupturas son inevitables, y las sensaciones que estas nos hacen sentir son también importantes de comprender.

Por eso, Lagarde (2000) plantea que el primer paso dentro de las relaciones y los procesos de rupturas, está en reconocer que existen los conflictos:

Otra clave muy importante es aprender a enfrentar los conflictos. Porque aún cuando logremos una buena negociación en el amor, eso no significa que no tendremos conflictos. Lo que pasa es que si no procedemos como hemos dicho tendremos muchos más conflictos y serán más difíciles. Pero tenemos que aceptar que siempre tendremos conflictos. Como siempre tendremos dificultades para vivir carencias, dolores, pérdidas. Siempre estarán. (p. 99)

Las dificultades son parte de la vida y el amor no escapa de eso. La idea del amor romántico como experiencia perfecta, donde seremos felices para siempre, dista de lo que las realidades nos presentan. Si usted, como lector o lectora, recorre los recuerdos de sus experiencias amorosas, se dará cuenta de que en todas hemos

tenido conflictos, y tenerlos nos hace sentir que son efectivamente reales, y que no se puede vivir en fantasías donde nos engañamos con adulaciones y silencios. Lo fundamental, como lo plantea Lagarde, es enfrentar y comprender los conflictos para que la experiencia del amor romántico en pareja sea mucho más exitosa y real de lo que se vende en las enseñanzas que han generado las fantasías.

Sin embargo, tal y como lo plantea anteriormente Lagarde, siempre existe la posibilidad en la que no podamos abordar de la mejor forma los conflictos. Es decir, es una opción que, como pareja, no podamos adaptar y comprender el conflicto dentro de la relación y, por tanto, se deba tomar una de las decisiones más complejas: la ruptura. En efecto, las rupturas amorosas son momentos cruciales dentro de la experiencia de las personas, pues son el momento en el que nos percatamos que las fantasías son muy distantes de las realidades concretas, y que el mito, aun siendo mito, es difícil de comprender y experimentar. Ortiz (2013) sugiere que los mecanismos que utilizamos para evadir la soledad y la ruptura de las relaciones no son más que una forma de castigo simbólico que nos conduce a la soledad en compañía:

Es necesario reconocer que tales discordancias han motivado conflictos que pueden llevar a la separación de la pareja. El más importante es la incompreensión y la falta de recursos o voluntad para superarla. Dicha circunstancia conduce a la soledad de dos en compañía que, estando juntos sin una comunicación efectiva, se convierte en el peor de las soledades y suele evolucionar hacia el odio. (p. 364)

Tal y como lo explica Ortiz (2013), este sería el último paso recorrido que nos hizo cruzar del proceso en el que me muestro como la pareja perfecta, al mecanismo de retención e intento de distanciamiento de la soledad, al castigo simbólico de la desgracia que llevará a la ruptura. No solamente estamos generando soledad en compañía, sino que transformamos sentimientos positivos en otros muy opuestos: el odio, por ejemplo.

b. *El amor en tiempos de ruptura: Popurrí de sensaciones*

“Te marchas sin dar ni un dónde ni un porqué/ no sé cómo podré sobrevivir sin ti/ ya sé que te crees águila/ que vuelas sin un adiós/ y yo siempre aquí esperando una vez más/ sabiendo que de ti no hay nada que esperar”.

Y qué culpa tengo yo, Chayanne (1984).

La fantasía del amor romántico está basada en la perfección, en la ausencia de conflictos y, sobre todo, en la compañía en pareja, eternamente felices. Sin embargo, la ruptura es la consecuencia de un proceso frustrado de la experiencia del amor romántico. Es decir, el rompimiento de la relación es, básicamente, el enfrentamiento de mi yo en un intento fallido por la consecución del amor eterno. En efecto, la ruptura pasa a ser el cable a tierra de las ilusiones, dentro de las cuales se había jurado amor eterno por medio del compromiso y fidelidad hacia la pareja.

Y es que, como se planteó anteriormente, el miedo a la soledad es uno de los factores que más nos confronta dentro de las posibilidades de no poder ser quienes pensábamos ser, o sea, la pareja perfecta

que ostentamos ser. Por consiguiente, no ser quien creímos ser genera dolor, frustración, miedo, entre otras sensaciones más, que nos provocan cuestionarnos más sobre nuestro Yo. Ortiz (2013) plantea:

Por eso nadie niega que la separación, cuando de verdad se ama, sea punzantemente dolorosa, pues es la irrupción de la idea de muerte en nuestra conciencia. Es que significa la pérdida de uno mismo en la otra o el otro, herida narcisista que no puede ser aceptada, verdadera configuración del desamor, sentimiento que va más allá de la desesperación. (p. 381)

Si partimos de la premisa que plantea Ortiz, podríamos considerar que una de las crisis más importantes, dentro del proceso de la ruptura, es la confrontación conmigo mismo. En efecto, esto se da a partir de la noción de que éramos la persona perfecta para la experimentación del amor romántico, éramos la persona que cumplía con todos los requerimientos dentro de la fantasía de mi pareja, y que sería la persona adecuada para estar en relación, juntos felices para siempre. Por eso, dentro de las perversiones que discutimos en apartados anteriores, se encuentra la búsqueda constante de hacer que mi pareja necesite de mí, sienta lo mismo que yo, sea mi clon. Lo complejo de toda esta sumatoria es comprender que la relación ha finalizado el ciclo, y esto significa que ya no hay “felices para siempre”.

Ahora bien, la crisis de relación, que pasa a ser ruptura, convierte los sentimientos de amor en un proceso de profunda tristeza, de la cual despierta el ser narciso dentro de mi Yo. La tristeza es representada por la

equivalencia a la muerte, el vacío que deja una persona que ya no está más conmigo. Ortiz (2013) describe las sensaciones dentro de la ruptura de la siguiente manera:

La persona se siente sola y abandonada. No hay nada en el mundo, su identidad se ha ido con el otro o la otra. Por ello en la elaboración del duelo la mente recurre a mecanismos de defensa que pueden ser disparatados; uno de ellos es la construcción del odio hacia lo que antes se amó. (p. 382)

La ruptura es la pérdida de mi Yo, la cual se fue en parte por la pérdida de mi pareja, quien representaba esa fantasía del ser felices para siempre. En muchas ocasiones, esa sensación que deja la ruptura la intentamos explicar, pero no de la mejor manera. Primero, no hay comprensión sobre el mito de que el amor romántico carece de los conflictos. Segundo, al aferrarnos a que la experiencia del amor romántico pasa por la vivencia con una sola persona, cuando son muy escasas las personas que han logrado dicha opción. ¿Cómo enfrentar que no soy la persona que pensé que era, esa persona que era perfecta para dar y recibir amor? Ortiz (2013) indica que es por medio de los mecanismos de defensa que nuestro Yo desarrolla el odio:

El odio como mecanismo defensivo se basa en la devaluación del otro: ¿Cómo fue capaz de dejarme? ¿Qué clase de persona era? ¡Me traicionó! Es necesaria esta emotividad para que la persona tome conciencia de sí, se identifique consigo misma y siga viviendo. Para ello es necesario separarse totalmente, enojarse. (p. 382).

Efectivamente, los mecanismos de defensa que construye nuestro Yo reafirman la capacidad de ser la pareja adecuada, pues los cuestionamientos que planteamos en los momentos de ruptura nunca van direccionados en las posibilidades de que Yo he sido parte en la construcción de las condiciones para que la crisis, y luego la ruptura, hayan sucedido. Es decir, dentro de la complejidad que conlleva la ruptura, considero que la fantasía del amor romántico nos sitúa como aquellas personas que han sido víctimas de otra persona que “no me ha valorado como la gema particular que soy”, y que, no ha comprendido la riqueza de la experiencia de amar por medio del sacrificio y de la entrega. Es decir, no me situó dentro en el centro de su Yo.

Si bien es cierto, Ortiz plantea que este tipo de sensaciones son las adecuadas, y que considero que es un proceso que no dudo debe llevarse, también hay que reflexionar sobre mis acciones frente a la ruptura. Sin embargo, caer en los orgullos egocéntricos puede hacer ver a la expareja como la persona menos adecuada para la experiencia del amor romántico, a pesar de todos los recuerdos construidos en conjunto, cuando la fantasía era considerada como realidad. Ortiz (2013), indica:

Otra de las actitudes defensivas, usualmente empleada por los orgullosos, es la indiferencia. Con ella se dice: ‘estoy por encima de ti’, ‘me importas muy poco’. Sin embargo, en el fuero interno, cuando se está solo o sola, rompe el llanto y el verdadero sentimiento aflora. (p. 382)

El orgullo es uno de los sentimientos más complejos dentro de las posibilidades de análisis y de comprensión de lo que ha

sucedido durante la ruptura. Es decir, yo me pongo sobre el resto de las personas, y quien no esté conmigo, simplemente no es digno o digna. Ahora bien, lo complejo de esto es el no reconocimiento de la tristeza y el dolor que se pueden presentar dentro de mi Yo, por todas las sensaciones de por medio que ya se han descrito anteriormente.

En síntesis, es claro y oportuno reconocer que, como personas que hemos aprendido del amor, poseemos mecanismos de defensa, subjetivos y sociales, los cuales nos permiten mantener nuestra fantasía del amor romántico. Pero como seres sociales, que hemos sido socializados solo para lograr la fantasía del ser felices para siempre, tenemos un vacío en comprenderlo como una fantasía, y que las crisis, las rupturas, son parte de los procesos y del amor romántico. El amor no es simplemente la ausencia de conflictos, es muchísimo más complejo, y yo, como parte de la experiencia del amor, poseo muchas acciones y actitudes que pueden contribuir en todas las vivencias descritas. Partiendo de esta noción, hay aspectos que Lagarde ha planteado como la “ética de la ruptura”. A continuación profundizamos en el concepto.

c. ***La resignificación de la ruptura en el reaprendizaje del amor romántico: La ética de la ruptura***

“Mientras pienso en ti y en lo que perdí/ quisiera evitar, haberme permitido amarte/ para perderte y me dueles, como dueles”.

Dueles, Jesse & Joy (2015).

Largarde ha planteado un concepto interesante relacionado con el proceso de las crisis y rupturas de las relaciones: “ética

de la ruptura”. Si bien es cierto, Lagarde aboga por mejores condiciones de género por medio de las formas de experimentar el amor romántico dentro de una relación, donde las mujeres son quienes se encuentran en desventaja¹, considero que lo planteado por la autora es de vasto provecho dentro de las posibilidades de comprender y experimentar el amor romántico y, sobre todo, el entendimiento de las rupturas.

Una de las premisas que plantea Lagarde (2000) se basa en eliminar el concepto del sacrificio como un argumento válido de pareja, y esto, por tanto, permite evaluar las posibilidades para confrontar las diversas situaciones de pareja sin temor, sin deuda, y con probabilidades de construir balances, tanto en la experiencia del amor romántico durante la relación como, por supuesto, dentro de las opciones de ruptura:

Un mínimo código ético es que no se vale el sacrificio de nadie. No es que ya yo me quiero sacrificar y te pido que tú te sacrifiques. No se vale el sacrificio, no se valen las deudas vitales. Ni te debo, ni me debes, somos una sociedad. O sea, que si hoy terminara nuestra relación, terminaríamos con cuentas clarísimas, cada cual se podría ir en paz porque cada día hacemos ‘corte de caja’. Cada día. De la misma manera que cada día, cada una tiene que hacer un balance y decirse: estoy en paz conmigo misma. (p. 99)

La comprensión de que la relación de pareja que desea vivir la experiencia del

amor romántico debe ser distinta a todo lo que nos han enseñado implica un reto significativamente complejo. En efecto, nuestro deseo por encontrar la felicidad para siempre, idea reforzada por elementos externos –tal y como se ha desarrollado acá– es tan profundo y significativo, que nos aferramos a ello y dejamos pasar las posibilidades de construir condiciones alrededor de la experiencia del amor romántico. La propuesta de Lagarde es una alternativa a ese camino, en donde se coloca la paz conmigo mismo o conmigo misma por encima de quien sea, por sobre las reglas sociales del sacrificio y del “dar, dar y dar”. El balance debe ser construido en conjunto y la paz debe ser la prioridad, por más amor que se pueda sentir hacia la otra persona, es decir, cambiar la idea de que el amor “justifica” el sacrificio.

Asimismo, Lagarde (2000) plantea, como segundo punto, que se debe romper con la noción de que el amor es ausencia del conflicto:

Otra clave muy importante es aprender a enfrentar los conflictos. Porque aun cuando logremos una buena negociación en el amor, eso no significa que no tendremos conflictos. Lo que pasa es que si no procedemos como hemos dicho que tendremos muchos más conflictos y serán más difíciles. Pero tenemos que aceptar que siempre tendremos conflictos. Como siempre tendremos dificultades para vivir carencias, dolores, pérdidas. Siempre estarán con nosotras. (p. 99)

Parte de la resignificación de la ruptura, implica un reaprendizaje del amor romántico. Lagarde (2000) formula un camino

¹ Esta idea se desarrolla en el primer ensayo denominado: El amor, enamoramiento y el cuerpo. Asimismo, pueden consultar a Lagarde, quien lo profundiza en su texto *Claves feministas para la negociación del amor* (2000).

posible para experimentar de manera distinta las relaciones de pareja. Y es que lo complejo de esta propuesta es aceptar que el amor es una de las experiencias más maravillosas, pero se basa primero en mi Yo y luego en el respeto a mi pareja. Aceptar que existen los conflictos, la comprensión de estos, para superarlos de manera pacífica y, para ello, Largarde (2000) explica que esto se ejecuta por medio de la construcción de un pacto, en donde se reconoce todo lo detallado anteriormente:

Y si después de hacer un buen pacto, se rompe el pacto, tenemos que aceptarlo, aceptar que se acabó. Un pacto entre dos que reconocen su libertad implica que cada quien debe reconocer que ha acabado el pacto, si es que así ha ocurrido. Antes de romper, debemos de analizar bien la situación para tomar nuestras decisiones, sabiendo que nunca debemos tomarlas cuando estamos en crisis, en mitad del conflicto. Esto lo recomiendan todas las sicólogas, todas las chamanas: no se toman decisiones en momentos de crisis. Las decisiones se toman cuando nos hemos serenado. Lo que sí podemos hacer en la crisis es ir construyendo las condiciones para tomar decisiones. (p. 99)

Partiendo de que el amor romántico no está exento de conflicto, Largarde (2000) plantea que se deben tener herramientas que se hayan construido en pareja, y que estas, en su conjunto, lleguen a la consecución de una dinámica que permite un mayor entendimiento, o su equivalente a un pacto de entendimiento de la pareja. Por consiguiente, el pacto es aquella forma en la que voy a entender, aceptar y reconocer que mi pareja es libre, que no me debe absolutamente nada, y que lo más adecuado es tener la

capacidad de esperar los momentos para tomar las decisiones necesarias, ya sea para fortalecer la relación, o bien, considerar romper cuando las dinámicas que me roban la paz. Otro de los aspectos que son importantes de realizar, según la autora, es poder discernir frente a las situaciones en las que se está en crisis, ya que estos son los momentos más complejos para construir condiciones que generan un ambiente sano para la toma de decisiones.

En síntesis, la ética de la ruptura es: primero reconocer que el amor romántico posee etapas, y que no está ausente de conflicto; lo segundo, el conflicto no necesariamente implica crisis, sino que es una oportunidad para lograr comprender y aceptar los conflictos, analizando si estos roban la paz con el Yo de cada pareja, si esto no se logra, entonces esperar que las crisis hayan pasado, y tomar una decisión en conjunto, con las “cuentas claras” de todo lo que se ha experimentado en la relación de pareja. Esto, no solo es una ética de la ruptura, sino es tener una visión realista de las relaciones, y superar las fantasías del amor romántico:

Una mujer moderna [y agregamos también los hombres] del siglo XXI tiene que tener una visión realista de las relaciones. Y toda relación aún la más maravillosa, implica conflictos y rupturas, ser realista significa reconocer que en toda relación hay diferentes intereses encontrados. (p. 99)

V. El desenamoramiento como proceso no aprendido dentro de la experiencia del amor romántico

“No me acuerdo de olvidarte”.

Memento (2000).

La última línea de reflexión de este ensayo refiere a la necesidad de ver el desenamoramiento como aquella etapa final en la que debemos readaptarnos como personas ante la pérdida de la fantasía, de la noción en que la felicidad es eterna, y que Yo soy la persona que ha quedado en soledad, lejos de quien creía era mi alma gemela, mi clon. Si hemos aprendido a enamorarnos, ¿será que el desenamoramiento también es un proceso social aprendido?

a. *La superación de la ruptura de mi fantasía cuando se mantienen esperanzas*

“Aunque ya no sientas más amor por mí solo rencor/ yo tampoco tengo nada que sentir y eso es peor/ pero te extraño, cómo te extraño/ no cabe duda que es verdad que la costumbre/ es más fuerte que el amor”.

Costumbres – Rocío Durcal (1984). Cuando se da la ruptura, existe el vacío, la necesidad de entendimiento sobre las razones por las que pasé de tener el “amor de mi vida” a la soledad completa. El miedo hecho realidad. Las reflexiones sobre lo que sucedió y cómo sucedió conllevan a laberintos complejos y oscuros, que generan la sensación de abandono y desahucio sobre mi Yo y mi capacidad de amar y ser amado. Las rupturas nos confirman que el amor es terrenal, pero que ese proceso será temporal, y la negación de haber finalizado se hace pesada, incluso hasta en las

posibilidades de conllevar las vidas cotidianas. Esto es, como se ha dicho anteriormente, la vivencia equivalente a la muerte en vida. Ortiz (2013) indica:

La separación definitiva de una persona que se ama, cuando está viva, es un dolor psíquico o sufrimiento que se ha comparado con la muerte y que en ocasiones supera la pérdida física del ser querido, pues a la pérdida de lo que proporcionaba placer se suma la incompreensión del fenómeno. ¿Qué se hizo o dejó de hacerse para merecer esa situación? La muerte, aun cuando es absurda, se entiende; pero la separación, el desamor, no. (p. 382)

¿Cómo explicar que el ciclo de la vida de una relación ha finalizado, cuando he sido educado para creer en que el amor es para siempre, y que mi Yo es el adecuado para esta experiencia eterna? Las dudas sobre mi Yo se aferran a los vacíos que dejan las relaciones después de la ruptura, de cuando pensaba que al fin había alcanzado mi fantasía, y que lograría llegar a tener amor verdadero. Las reflexiones sobre este proceso no son fáciles, el deseo por buscar a la otra persona, cuando fue el centro de mi Yo por el tiempo de la relación, conllevan a pensar que se puede mantener la esperanza, pues la costumbre es mi aliada perfecta en la zona de confort de pareja, que no permitió la construcción del pacto que propone Lagarde. Al contrario, después de haber finalizado la relación, seguimos poniendo a la otra persona en el centro de mi Yo, pero con intento de beneficiarme con la posibilidad de regresar a mi zona de confort.

Ortiz (2013), citando a Igor Caruso, afirma:

“Estudiar la separación amorosa significa estudiar la presencia de la muerte en nuestra vida”. Agrega que los mitos religiosos comparan el dolor de la muerte física con la separación del objeto amoroso. Tiene razón: la separación de los amantes puede ser más dolorosa aún, pues es la muerte de una relación. En cambio, cuando fallece una persona, la relación con ella permanece. (p. 382)

Cuando nos encontramos con la expareja, podemos sentir muchísimas sensaciones, pero esto es la confirmación de que la relación ha fallecido, pero que la persona se mantiene viva, es decir, experimentar la muerte cuando la persona amada se mantiene en vida, pero lejos de las condiciones que se obtuvieron dentro de la zona de confort: ya no es mi pareja, ya no es la persona con la que experimento mis sensaciones, ya no soy dueña de la relación. Y este es el punto de quiebre en el que nos percatamos de que, realmente, tenemos que seguir adelante: el amor no devuelve a la persona. En efecto, este es el punto en el que, socialmente hablando, debemos seguir adelante, replantear mis conocimientos a partir de la relación, y continuar mi camino.

Tal y como lo plantea Lagarde, el amor debe construirse desde bases diferentes en las que se nos ha educado, y construir pactos, formas en las que el dolor pueda ser mitigado, y los procesos en los que el centro de mi Yo siempre sea mío y no de mi pareja. Esto no quiere decir que no vamos a amar o experimentar el amor romántico, sino que se hará de manera distinta, para que, desde una posición realista,

aceptemos que existe el conflicto y que las rupturas son posibles. De esta forma, existen alternativas a las crisis en las que nos aferramos a experiencias románticas que no son sanas, y que pueden distanciarnos de mi verdadero Yo, o del Yo que desearía ser. Ortiz (2013, p. 383) nos presenta la siguiente reflexión:

Hay quienes buscan remedios para el desamor y hay también escritores y psicoterapeutas que los ofrecen. Pero desengañémonos: no existe un remedio que devuelva el amor perdido, como no hay remedio para la muerte. Tanto la muerte como el desamor pueden evitarse en ciertas ocasiones, pero cuando llegan son inexorables. Las reparaciones para el desamor en realidad son despliegues hacia la amistad, la tolerancia, el compañerismo o el respeto, muy valiosas en sí y que deben llevarse a la práctica, pero no devuelven el amor una vez que éste se ha ido.

b. Dejando atrás la ruptura: las nuevas posibilidades para enamorarse

“Ya lo pasado, pasado/ no me interesa/ si antes sufrí y lloré/ todo quedó en el ayer/ ya olvidé/ pido un aplauso para el amor que a mí ha llegado”.

Lo pasado, pasado, José José (1978).

El proceso del desenamoramiento no es sencillo, al contrario, es un proceso sumamente complejo, es decir, no hay —como en todo lo relacionado con el amor— una receta para poder seguir paso por paso cómo desenamorarse. Considero que es un camino plenamente subjetivo y dependerá, en mucho, del proceso que se haya construido como pareja y, por supuesto, de la aceptación de la ruptura. El desenamorarse

implica una reflexión sobre lo sucedido y se comprenda el proceso de pareja, se respondan las razones por las que cumplió con el éxito socialmente obligatorio; y segundo, colocar mi Yo como la prioridad, ante todo, dejando de lado esa condición de colocar a la pareja como primera, inclusive, en momentos de la ruptura.

Dicho esto, en el caso de la primera, Ortiz hace una deliberación sumamente interesante, en donde llama a la reflexión profunda de la ruptura, para poder seguir adelante sin ningún tipo de daño a mi Yo, ni a mi expareja. Según Ortiz (2013):

El desamor conlleva separación y este acto debe llevarse a cabo de forma reflexiva, con el propósito de causar el menor daño posible. Cualquiera puede distanciarse cuando el amor se termina y está en su derecho de apartarse de la persona que antes amó. Pero, así como hace falta tiempo para construir una amistad o un amor, el desamor también requiere de tiempo y el duelo requiere de elaboración. (p. 395)

En efecto, la reflexión y el tiempo son indispensables en un proceso de desenamoramiento, y estas implican una serie de acciones que van más allá de la simple búsqueda de otra persona para llenar vacíos; al contrario, implican tareas más profundas, que permiten la liberación de sentimientos y reflexiones que acuerpen las posibilidades de empezar de nuevo, sin arrastrar errores y complicaciones que obliguen a la frustración en otras relaciones futuras. En palabras de Ortiz (2013, p. 395): “la ruptura emotiva y súbita, significa un fenómeno neurótico, una huida, odio, ganas de hacer daño, cualquier cosa

menos una separación sana que exige una reflexión ética”.

El proceso no es sencillo, pues tener la costumbre de cargar con la posición de la pareja, en lugar de poner a mi Yo como prioridad, generan miedos que no pueden ser superados hasta dejar de sentir culpa. Esto conlleva a la insistente necesidad de defenderse de la otra persona, de intentar controlarla. Según Cárdenas y Ortiz (2011), “cada uno ha de dejar de ver al otro como el enemigo, como alguien de quien tiene que defenderse o al que tiene que controlar. No es fácil, pero sí que es un ingrediente básico en la receta para sentirse bien consigo mismo” (p. 185). En síntesis, desenamorarse es reflexionar, comprender y seguir adelante, sin culpar, sin huir; pero, ante todo, poniendo a mi Yo sobre cualquier cosa, y eso incluye abrir nuevos caminos en nuevas relaciones.

VI. La música plancha como ejemplo y la reflexión colectiva desde la lectura popular

a. *La música plancha como mecanismo de expresión de sentimientos*

Este último apartado se centra en cómo el desenamoramiento es parte de las realidades sociales, es decir, cómo se manifiesta dentro de la vida cotidiana, y esto, a su vez, influye en las sensaciones que sentimos dentro de estos procesos emocionales. Es por ello que decidí observar lo que ha sido un fenómeno de, al menos, las últimas cuatro décadas, pero que hasta hace alrededor de cinco años se ha tornado como una actividad recurrente con nombre y apellido: la música “plancha”. Deseo

aclarar rápidamente que, si bien es cierto el concepto de *plancha* implica una relación directa del género y, por tanto, una evidente forma discriminatoria, no se profundizará en este punto; sin embargo, lo comparto totalmente.

En efecto, la música por sí sola es influyente dialéctica entre la composición de esta y los sentimientos o sensaciones. Sin embargo, la música “plancha” ha logrado inmiscuirse en los imaginarios sociales de los variados grupos de personas, especialmente en aquellas que se encuentran en situaciones sentimentales diversas. Estas pasan desde los procesos de enamoramiento, hasta los procesos de ruptura, crisis y, por supuesto, desenamoramiento. Es correcto aseverar, por ejemplo, que las personas ahora encuentran espacios sociales que se ambientan únicamente con este tipo de música, para que los variados grupos puedan disfrutar de esta: cantando, bailando, sintiendo.

En Costa Rica no existen muchos estudios sobre la música plancha y su efecto (comercial y social), pero tampoco deseo en este escrito profundizar sobre esto, sin embargo, sí es relevante comprender que esta “moda” se da a partir de la identificación de las personas con el “repertorio de música romántica que acaparó las radios y televisoras desde finales de los 60s [*sic*] hasta los 90s [*sic*]”, según lo describe Chaves (2015) en su reportaje “¿Qué fue (y qué es) la ‘plancha’?” Lo más relevante en este punto es lo que plantea la “Dj” entrevistada por Chaves (2015), Laura de León:

La plancha está llena de drama y uno puede vivir cualquier personaje. ... Nos cuesta muchísimo expresar lo que sentimos y quitarnos esas cadenas que nos ponemos por tonterías. Si usted está enamorado de una persona, ¡dígaselo! Si esa persona lo lastimó, ¡dígaselo! Si usted sabe que lo engañó con otro, ¡diga lo que usted sabe! No tiene que por qué vivir ocultándolo.

Dicho lo anterior, se puede asegurar que la música plancha ha sido vista como la herramienta adecuada para poder expresar las sensaciones que se poseen dentro de los diversos momentos emocionales, en un contexto donde parece que se ha perdido esa capacidad. Ahí es donde se encuentra una de las posibles razones por las que la población costarricense, de todas las edades, ha buscado este tipo de espacios, donde los más exitosos son los bares. Imaginemos música plancha, licor y sentimientos: ¿cómo no vivirlos de esa forma? La cuestión aquí discutida sería: ¿los sentimientos están definidos a partir de lo que otras personas sienten y expresan por medio de la música? O es que, ¿realmente la música representa lo que se siente dentro de las emociones? La relación dialéctica es ineludible, es decir, ni los sentimientos son alejados de los contextos mediados por diversos aspectos, como la música; ni la música es construida desde la individualidad alejada de las realidades sociales.

Por consiguiente, la relación música y sentimientos es muy cercana, a tal grado que, cada uno de los subtítulos aquí descritos se han basado a partir de frases de canciones de “plancha”, que refuerzan procesos y sensaciones. El grupo Dave Matthews Band refleja la relación dialéctica entre

la música y las sensaciones, por medio de una frase de la canción “Funny the way it is”: “*funny the way it is, not right or wrong / somebody’s heart is broken, / and it becomes your favorite song*” (graciosa la forma que, no hay bien o mal / el corazón roto de alguien / se convierte en tu canción favorita). A continuación, puntualizaremos algunos ejemplos, donde se pueden detallar dichas relaciones.

b. La música plancha como mecanismo y guía de sentimientos

Como último apartado del ensayo, se retomarán algunas canciones “plancha” que, como se describió anteriormente, son éxitos en español de las décadas de los 70, 80 y 90. Se tomarán como base dos aspectos a analizar: ¿qué se siente y cómo se actúa ante las situaciones de crisis o ruptura?

Las canciones serán las siguientes:

Canción	Nivel de reconocimiento
<i>Costumbres</i> (Rocío Durcal)	Se lanzó en 1984, del disco “Canta a Juan Gabriel, Volumen 6”. La canción fue relanzada por Selena (1988) y por La India (1997). Rocío Durcal, mexicana de origen español, es considerada la Reina de las Rancheras, y vendió más de 100 millones de discos en su carrera.
<i>Lo pasado, pasado</i> (José José)	Se lanzó en 1978, del disco con el mismo nombre, el cual obtuvo doble disco de oro y disco de platino. La revista Billboard le otorgó el premio Top Latin Artist y Top Latin LP. Cantante mexicano.
<i>Me va a extrañar</i> (Ricardo Montaner)	Se lanzó en 1990, del disco “Un toque de misterio”. El éxito fue incorporado en 1999 en el disco “Con la London Metropolitan Orchestra”. Ha recibido múltiples premios en diversos países, como Venezuela, México y Estados Unidos. Cantante venezolano de origen argentino.
<i>Si la ves</i> (Franco de Vita)	Se lanzó en el 2004, del disco Stop. La canción cuenta con la colaboración de la banda Sin Bandera. El disco tuvo disco platino en Centroamérica. El autor ha recibido premios en diversos países de Latinoamérica y es de los más reconocidos en la zona. Cantante venezolano.
<i>Evidencias</i> (Ana Gabriel)	Se lanzó en 1992, del disco Silueta. La canción fue una de las más reconocidas de la cantante: estuvo en la posición #1 de la Billboard Hot Latin Songs, y estuvo en la lista durante 19 semanas. Cantante mexicana.
<i>Lo que son las cosas</i> (Ednita Nazario)	Se lanzó en 1991, del disco con el mismo nombre. Para este álbum y varios de la década de los 90, obtuvo diversos discos de oro y platino. A nivel de premios, ha logrado nominaciones y reconocimientos en diversos países latinoamericanos. Cantante puertorriqueña.

Nota: Elaboración propia.

En el amor, así como en muchos otros ámbitos de la vida social, hemos aprendido diversidad de normas sobre lo que debemos ser y cómo actuar. Es decir, como seres sociales, hemos llevado diferentes procesos con grupos de personas e instituciones que nos permiten confirmar, cambiar, cuestionar y validar los aprendizajes que consideramos son nuestros. El amor, como un proceso complejo (tal como lo he desarrollado durante este ensayo), nos permite tomar caminos sobre lo que sentimos y, a partir de ello, actuar pensando en lo que es lo “correcto”.

En efecto, tal y como lo plantea Bauman (2015), somos sujetos sociales que necesitamos validar nuestras sensaciones, buscamos el consejo de personas expertas o de otras personas: periódicos, televisión, y ahora se puede agregar, redes sociales; todo para sentir como correcto lo que decidamos realizar en temas del amor. Dicho esto, las canciones son el medio ideal para poder confirmar que otras personas sienten, piensan y actúan como Yo, desde tramos de las letras escogidas, en las etapas de crisis de pareja, rupturas y desenamoramiento. Para ello, se tomarán algunos extractos de las canciones que han sido seleccionadas, para mostrar qué se siente y cómo se actúa en esas situaciones.

Crisis de pareja

Una de las frases más fuertes que se clava en el cuerpo, es la que utiliza Rocío Durcal en su canción “Costumbres”, en la que dice que *“No cabe duda que es verdad que la costumbre/ es más fuerte que el amor”*. Esta frase es una de las que suena con más eco dentro de la canción de

Durcal, en la que nos lleva a un momento de duda y reflexión sobre lo que se tiene dentro de la relación de pareja. La costumbre, como un hecho cotidiano que se repite constantemente, se impone a la pureza del sentimiento del amor, como sensación de experimentación y de alegría, tal cual, como si fuera algo efímero.

Es justamente dentro de estos procesos de crisis, donde existe un diálogo con mi Yo, frente a mi pareja y, por supuesto, con todo el entorno con el que me rodeo. La canción “Evidencias”, de Ana Gabriel, es propiamente un diálogo entre mi Yo en crisis y mi pareja: *“Necesito hablar las cosas que yo sé y después me niego/ y la verdad es que estoy loca ya por ti/ que tengo miedo de perderte alguna vez/ necesito aceptar que Dios jamás va a separarte de mi vida”*. Esta canción reafirma una de las sensaciones más relevantes dentro de las relaciones de pareja: el miedo a la soledad, a la pérdida de mi pareja. En efecto, “Evidencias” muestra ese sentimiento del miedo que nos consume, de las inseguridades de que nos lleguen a terminar, o de no ser la persona ideal para mi pareja. Por consiguiente, mis comportamientos ante ese miedo son, en algunas ocasiones, expresados en el silencio, en la locura y, por supuesto, en la suerte divina mediada por Dios, quien será el encargado de decidir que Yo no me separe de mi pareja.

A partir de lo anterior, podríamos concretar que las sensaciones que se muestran en las canciones, en los momentos de crisis, son enfocadas al miedo de la soledad y a la sensación de que el amor es algo que se puede acabar por culpa de la costumbre. Mientras que, por otra parte, lo que

hacemos con respecto a esas sensaciones implica acciones como el no poder expresar bien los sentimientos. En esto, podrían entrar las acciones como la resignación.

Rupturas

La etapa de la ruptura es sumamente compleja y, aunque ninguna etapa en el proceso del enamoramiento y desenamoramiento es menos compleja, la ruptura implica esa sensación dual de que la persona con la que se estuvo era el ideal. En efecto, la ruptura es aquel espacio en el que me muestro como persona imperfecta, donde se vive intensamente aquel miedo que se hizo realidad. La canción “Me va a extrañar”, de Ricardo Montaner, representa esa sensación de lo vivido, fue simplemente único y extraordinario, y no se podrá repetir: *“sin duda, era feliz/ era una buena idea / cada cosa sugerida/ ver la novela en la televisión/ contarnos todo/ jugar eternamente / el juego limpio de la seducción/ y las peleas terminarlas / siempre en el sillón”*.

La ruptura implica un recuento de los sentimientos vividos, un inventariado de lo que se compartió en pareja. Montaner nos brinda un listado de situaciones cotidianas, de aquellas que podríamos denominar como “costumbres”, tal y como las mencionaba Dúrcal. Ese inventariado de experiencias incluye felicidad, tristeza, cotidianidad, confianza, entre otros. Es decir, la fantasía hecha realidad, en una pareja que, a pesar de las diferencias, siempre se encontraba en el camino de lo que se soñó en alguna ocasión. Lo complejo de esta canción es que se construye una dualidad entre el pasado ideal en pareja y el

presente en soledad. Esto, a su vez, conforma una sensación de nostalgia que provoca echarle de menos.

¿Qué hacemos con estas sensaciones? Muchas de las ocasiones, nos aferramos a un pasado en donde se fue feliz. La idealización de la pareja y de la relación, en donde nos vemos en pareja y no en soledad, posiblemente nos posiciona en la incertidumbre y en la necesidad de buscar contactar a esa otra persona para asegurarnos de que la decisión fue la correcta. Pero cuando hay dudas, buscamos contactos con las exparejas y llenamos más las inseguridades sobre si el regresar será la mejor decisión de todas. Esto, por ejemplo, lo refleja la canción “Lo que son las cosas” de Ednita Nazario: *“¿Yo que puedo decir? / nada a mi favor si se fue contigo el amor / yo, al igual que tú, / jamás te olvide... lo que son las cosas / Esta vida sin ti no es nada / esta vida si tu no estas / es desesperada, equivocada... sin tu amor”*.

Al igual que la canción de Montaner, Nazario refleja esa situación en la que se está en una posición dual sobre lo que es vivir con el amor de esa persona, y vivir sin este amor. En efecto, lo que se hace y se siente es el fin de la historia. Asumirlo y enfrentarlo no es sencillo. Y la música refuerza esa sensación. Así lo dice la canción de Rocío Dúrcal, “Costumbres”: *“Sabes tú muy bien que yo estoy convencida / de que tú no puedes aunque intentes olvidarme / Siempre volverás una y otra vez”*.

Desenamoramiento

Por último, el desenamoramiento es una de las fases en las que se combinan

procesos: el cierre completo de una etapa con una relación y las posibilidades o acciones que permitan construir una nueva. Para esto, las canciones nos muestran miles de situaciones, y con muchas de estas, posiblemente, nos identifiquemos. En esta etapa podríamos sentir esa necesidad de hacer ver que hemos superado la relación pasada y que se ha iniciado una nueva de manera satisfactoria, recalcando que ya es cuestión del pasado; o bien, mantener esa sensación de que se sigue con sentimientos hacia la otra persona.

Para ejemplificar ambos casos, se tomarán dos canciones. Una de estas es la de José José, denominada “Pasado, pasado”, que muestra una persona que evidencia sensaciones dolorosas que han sido superadas, es decir, tras el daño que dejó la ruptura de la relación, se da un proceso de saneamiento propio, dejando todo en el pasado: *“Ya lo pasado, pasado / no me interesa / si antes sufrí y lloré / todo quedo en el ayer / ya olvidé, ya olvidé / tengo en la vida por quien vivir / amo y me aman, soy feliz / ya nunca más estaré / solo y triste otra vez / es el ayer, ya olvidé”*. Tras la ruptura, se descubre una de las facetas dolorosas de las relaciones amorosas, de esas en las que es necesario olvidar, para poder construir nuevas experiencias, donde se puedan construir otras sensaciones llenas de nuevas alegrías y amor. Así nos lo plantea José José, con una posición que podría ser radical, pero “necesaria”.

Por otra parte, encontramos la necesidad de tener esperanza en reconstruir lo que se tuvo en la relación que se ha finalizado. Para esta sensación, la canción de Franco de Vita, “Si la ves”, es uno de los mejores

referentes: *“Si la ves dile que / que me has visto mejorar / y que hay alguien a mi lado / que me tiene enamorado / que los días se han pasado / y ni cuenta yo me he dado / que no me ha quitado el sueño / y que lo nuestro está olvidado”*.

Estas letras permiten observar una combinación de sensaciones y acciones en las que se realiza una necesidad por estar bien y demostrarlo, en donde se continuó la vida, pero de tal forma que le confirme a su expareja, pero principalmente a mi Yo, que la relación ha sido olvidada. Si bien la canción muestra una sensación de necesitar de regresar con la expareja, se impone la “obligación” por superar las relaciones pasadas, de superar y verse como una persona que está en un nivel de felicidad mucho más consolidado que cualquier otra persona, cayendo en una competencia sin sentido, pero que egoístamente permite reafirmar decisiones tomadas.

VII. Consideraciones finales

Las relaciones de pareja son sumamente complejas, y más aún cuando se profundiza sobre los sentimientos que hay alrededor de etapas que son totalmente cotidianas. El amor, como proceso complejo social aprendido, es una construcción educativa que nos permite constantemente reafirmar aprendizajes y resignificar conceptos que nos da la experiencia con otras personas. Lo mismo sucede con el desenamoramiento, pues es aprender de una serie de conceptos que nos habían sido enseñados previamente, pero que, al ser confrontados a la fuerza, no nos queda más que adaptarlos a nuestras vidas cotidianas, y tratar de convivir con ellos.

El amor es un proceso de muchísima presión, ya que, para experimentarlo, hay que llenar una serie de requisitos exigidos por otras personas, y que exigimos también. Por ello, llevar encima fantasías por cumplir, como por ejemplo el amor eterno, no es más que cubrirnos de mitos que no permiten el óptimo disfrute del amor. Otro ejemplo es el de la norma social “el amor es la ausencia del conflicto”, considerado algo totalmente negativo para la relación. Por consiguiente, con esta norma, allanamos el camino a las crisis constantes de pareja que, al no poder comprenderlas con profundidad, no permiten la construcción de procesos alternativos para la mejora de la relación.

Tomar la decisión de romper la relación nos confronta con el dolor, pero se conforman mecanismos de defensa que nos llevan a lugares poco agradables: negación del pasado, dudas, segundos intentos, intentar buscar nuevos amores; todos procesos educativos que no han sido guiados. Por esto, buscamos alternativas rápidas, pero seguras: amigos y amigas, personas expertas, y sobre todo, la música. Esta opción nos permite ubicarnos en posiciones donde podemos ser cualquier persona, y esto a su vez, reafirma que las sensaciones mostradas son experiencias y vivencias comunes. Este puede ser todo un problema, pues no necesariamente las experiencias y vivencias de otras personas son las óptimas para seguir mi vida sentimental, que es única y personal.

Referencias

- Aguilera, A. (2000). *Abrázame muy fuerte*. *Abrázame muy fuerte* [CD]. Estados Unidos: RCA Records.
- Araujo, A. (1992). *Evidencias*. *Siluetas* [CD]. México: Sony Discos.
- Bauman, Z. (2015). *Amor líquido* (7^{ma} ed.). México: Fondo de Cultura Económica.
- Bender, L. (productor) y Van Sant, G. (director) (1997). *Good will hunting* (Película) Estados Unidos: A Band Apart.
- Cárdenas, I. y Ortiz, D. (2011). *Entre el amor y el odio*. España: Editorial Síntesis.
- Castro, C. (2013). *Vuélveme a querer*. *En primera fila: día 1* [CD]. Estados Unidos: Sony Music Latin.
- Chaves, F. (2015). ¿Qué fue (y qué es) la “plancha”? *La Nación*. Recuperado de <https://www.nacion.com/revista-dominical/que-fue-y-que-es-la-plancha/DRFTQQ-G42RF3NJIBITT6ULMWQQ/story/>
- De Vita, F. (1988). *Te amo*. *Al norte del sur* [CD]. Venezuela y Estados Unidos: CBS Discos.
- De Vita, F. (2004). *Si la ves*. *Stop* [CD]. Estados Unidos: Sony Discos.
- DiNovi, D., Lowry, H. (productores) y Shankman, A. (director). (2002). *A walk to remember* (Película). Estados Unidos: Di Novi Pictures.
- Dúrcal, R. (1984). *Costumbres*. *Canta a Juan Gabriel Volumen 6* [CD]. España: Ariola Eurodisc.

- Figuroa, E. (1984). Y qué culpa tengo yo. *Chayanne es mi nombre* [CD - Casette]. España: RCA Ariola.
- Fromm, E. (s. f.). *El arte de amar*. Recuperado de <https://www.angelred.com/biblioteca/erich-fromm-el-arte-de-amar.pdf>
- Huerta, J. y Huerta, J. (2015). Dueles. *Un besito más* [CD]. México: Warner Music.
- Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la negociación del amor. *Memoria de Puntos de Encuentro*. Managua, Nicaragua. Recuperado de http://www.caladona.org/grups/uploads/2013/04/claves-feministaspara-el-poderio-y-autonomia_mlagarde.pdf
- Montaner, R. (1999). Me va a extrañar. *Con la London Metropolitan Orchestra* [CD]. Venezuela: Warner Music.
- Nazario, E. (1991). Lo que son las cosas. *Lo que son las cosas*. [CD]. EMI Latin.
- Ortiz, F. (2013). *Amor y desamor* (3^{era} reimp.). México: Editorial Taurus.
- Ossana, D., Schamus, J. (productores) y Lee, A. (director). (2005). *Brokeback mountain* (Película). Estados Unidos y Canadá: Good Machine.
- Romo, D. (1986). Enamórate de mí. *En Mujer de todos, mujer de nadie* [CD]. México: EMI Music.
- Rómulo, J. (1978). Lo pasado, pasado. *Lo pasado, pasado* [CD]. México: Ariola Records.
- Todd, J., Todd, S. (productores) y Nolan, C. (director). (2000). *Memento* (Película). Estados Unidos: Newmarket Films Team Todd.
- Valenzuela, Y. (1996). Me tienes que querer. *Más fuerte que la vida* [CD]. México: Sony Internacional.
- Vargas, C. (2017). El amor, enamoramiento y el cuerpo: Líneas de reflexión sobre el amor romántico presentes en la música latinoamericana (salsa) y la fotografía. *Revista Repertorio Americano*, 27, pp. 61,84.

