

## INTRODUCCIÓN

El hombre cuyo corazón no se ablande  
acabará con los sesos reblandecidos.

G. K. Chesterton

Dos años atrás, cuando se me ocurrió hacer un taller llamado "Penas de Amor, ¿qué hacemos con ellas?" en el Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano de la ciudad de Buenos Aires (taller que luego reproduje en otros ámbitos), tenía el propósito de convocar a personas que quisieran compartir experiencias relacionadas con el dolor sufrido en sus relaciones afectivas. La idea tuvo una aceptación que superó con creces mi expectativa, fue tomando en la práctica características propias y ha contado con la participación de cientos de personas.

En la experiencia del taller no creemos que se vence la pena de amor violentamente, "amputándola" o, en todo caso, anestesiándola sin miramientos. Hacerlo implicaría el riesgo de perder la oportunidad de crecer y aprender de ella a través de la comprensión de lo que dice acerca de nosotros. No nos enteraríamos de la forma que ese penar tiene en cada uno y estaríamos expuestos a repetir la situación que nos hizo sufrir.

Debo aclarar que el taller Penas de Amor no es terapéutico. No lo es, al menos, en el sentido más habitual de esta palabra. Sí es, en cambio, un taller de ayuda mutua donde se trabaja sobre el sufrimiento que produce el amor, un sufrimiento no deseado pero en definitivas cuentas normal cuando existen afectos entrañables.

En los relatos de los participantes encontré una y otra vez la confirmación de que el ser humano es generalmente más fuerte que su dolor y, sobre todo, que la pena es una muy buena maestra a la hora de aprender acerca de nuestros recursos anímicos para atravesar la vida y sus problemas. Comprendí que el penar da a nuestra vida un sentido personal y trascendente.

Las penas de amor existen porque el amor existe. Quien las tiene es alguien que ha podido sentir el amor de alguna manera. Es por esta razón que este libro aparece con una intención semejante a la que tiene el taller, es decir, tiene el propósito de ayudar a entender a través de la narración de casos reales la enseñanza de las penas, tratándolas con el

respeto que se merecen y afirmando que el sufrimiento por amor no es patrimonio de los masoquistas, los tontos, los fracasados y los enfermos.

La gente sana sufre por amor. Es probable que muchos sean saludables justamente por tener el coraje de asumir algunos riesgos que el amor exige. Sin embargo, la cultura "light" que hoy vivimos da como valor principal evitar el dolor a cualquier costo. Las anestias psicológicas y espirituales son muchísimas y tienen, entre otras, las formas del consumismo, del entontecimiento metódico, del egoísmo y de las diversas adicciones.

Ocurre que las personas que sufren por amor en este contexto de valores culturales que hacen del dolor un tema "tabú", además de penar, terminan sintiéndose tontas o culpables por hacerlo. El "ganador" es el que vive con el corazón parapetado, con algo así como un preservativo en el alma que lo inhibe de todo "contagio" y lo deja estéril y aislado de cualquier intimidad, lejos de los riesgos y las desprolijidades de la entrega.

Los psicólogos muchas veces hemos "traducido" las experiencias normales de la gente que ama ("bien", "mal", pero ama) a nuestros códigos específicos, que en ocasiones son un tanto esotéricos. Esto genera habitualmente muchas confusiones, ya que no es poco frecuente que por deformaciones profesionales se terminen nombrando como patológicas muchísimas vivencias que son normales y hasta deseables, aunque lleven dolor y zozobra a las personas que las transitan.

Abatimiento, dolor, venganza, despecho. Tristeza sin fin por el amor quebrado, no correspondido o silenciado en la rutina y en el desengaño. Pena por el amor que fue mentira, por el amor que se transformó en abandono; pena por amar a quien está con otro u otra, o por el amor al amor que en el anhelo generado por su ausencia desgarró el corazón... Sobre estas formas de nombrar las circunstancias dolorosas de la vida, convengamos, no hay mucho que explicar.

Ante los dolores del corazón lo factible es que surja un poema desesperado, una borrachera triste frente al amigo o un desolado llanto al escuchar el bolero que toca la fibra justa del penar. Difícilmente ayude en esos momentos un diagnóstico o una de esas frases de quienes hablan con recetas que aun siendo correctas están dichas más con el ánimo de evitar o negar el dolor que con el de ayudar a quien desea atravesarlo sin contener las lágrimas y las lamentaciones que surgen ante la herida.

Muchas de las formas habituales de vérselas con el dolor consisten en intentos de negarlo o taparlo con ideas y conceptos tales como "la vida es linda" o "no te preocupes, que el tiempo borra las heridas". Ninguna de estas fórmulas acompaña realmente el "mientras tanto" de la pena. Nos referimos al tiempo del dolor mismo, en el que todo suena a desgarrar y la pena de amor encuentra su punto máximo. En esos momentos no hay conceptos, solo presencias que marcan la solidaridad ante el dolor.

No se me ocurre nada más ajustado que el bolero y el tango para dar inmortalidad a esos momentos de la vida en que somos toda emoción. Sólo en esas letras llenas de sentir y ajenas a todo pudor racionalista veremos el espejo en el que, con gráfica y expresiva exageración, aparece ese lugar lacerado y primario del alma en el que se cobija la pena de amor. En esas letras o en la poesía que sabe ser fiel eco del corazón humano encontramos una sintonía con el penar de amor que es imposible de conseguir aun con la mejor prosa.

Mariana, de unos 25 años y llena de dolor por una separación de esas que lo dejan a uno tendido, dijo un día en su taller de Penas de Amor:

—El dolor que siento es tan grande que es mayor que mi cuerpo.

El grupo la escuchó marcando su presencia, sin pretender "amputar" esa pena y sin tratarla como enferma por el hecho de sufrir por amor. La acompañó constituyendo otro cuerpo, un cuerpo mayor, formado por el mismo grupo, lo cual hizo posible que esa pena que abrumaba a Mariana se diluyera al encontrar un sentido de solidaria común-unidad.

Es esto último un ejemplo de lo que me gustaría que ocurra con este libro. El dolor rara vez se diluye por medio de ideas que no estén encarnadas en nuestros semejantes. Más que arremeter con ideas y pretendidas recetas, mi intención es marcar un lugar de pertenencia para un tipo de dolor que merece ser entendido en su significado y que es parte, sin duda, de una dimensión esencial y constitutiva de nuestro ser.

Con las situaciones de vida ligadas a las penas de amor que aparecen a lo largo de estas páginas es mi deseo que los lectores puedan encontrar no sólo identificación sino también un lazo, una trama de relaciones que evite que al penar propiamente dicho se le sume la sensación de aislamiento respecto de un mundo en el que, supuestamente, todos la pasan bien, con aquella engañosa levedad (también "insoportable") tan propia de nuestra época "posmoderna".

No pretendo que las penas, esas maestras del camino, necesariamente desaparezcan por arte de magia. Intento que recuperen el sentido personal que cada uno tiene para ellas con el fin de que desde allí se disuelvan y disminuyan (si es eso lo que se quiere). Tal es, reitero, la filosofía del taller a partir del cual surge este libro. No tratamos de luchar contra la pena sino que la desplegamos, la desmenuzamos, y le damos importancia al cómo del dolor, a su forma, su textura, su vibración...

Según el escritor inglés G. K. Chesterton, "el modo de atenuar la pena es magnificándola. La manera de afrontar una crisis penosa es insistiendo mucho en que se trata de una crisis; hay que permitir a la gente que se siente triste que por lo menos se sienta importante". En realidad, quien no conoce la naturaleza de su dolor y no se atreve a transitarlo con plenitud está condenado a repetirlo hasta que entienda qué es lo que ese penar le quiere decir respecto de su vida.

A las penas de amor no siempre se les da la importancia que merecen. Por eso, es éste un intento claro de reivindicar las penas de amor dentro de una configuración de sentido que las legitime y las vuelva, por eso mismo, un poco menos dolorosas.

Por otro lado, digamos que es común que mucha gente se aferre a su pena, lo que implica que aquel samaritano que pretenda ayudar a quitar el penar de dichas personas, sufra riesgos de profundo desengaño al ver a los "sufrientes" defender su penar tanto como a la vida misma. Algunos dirán que esto es masoquismo y abundarán en definiciones y diagnósticos de ese tenor. Sin embargo, entendemos que esa defensa directa o indirecta de la pena de amor no es más que una prueba de lo importante que para algunos es el penar (sentir algo, lo que sea, es mejor que no sentir nada).

Generalmente estas personas consideran que el dolor es una forma de llenar los vacíos de la vida. Prefieren eso al "camino del olvido" al que Chico Novarro se refería en su canción "Arráncame la vida". Tienen en la pena un bastón al que sienten imprescindible para no caer en la "nada" lo cual significaría la pérdida de la identidad más básica.

No nos creemos con derecho a quitar esa convicción a quienes defienden su penar. Sin embargo, podemos quizá mostrarles otros soportes posibles o ayudarlos a vislumbrar que caminar sin el sostén permanente de la "pena metódica" es algo que también se puede hacer en la vida.

Aclaremos que esta óptica que sostenemos no implica hacer una suerte de apología del dolor, un "sufra y sea feliz". Sólo proponemos salir de la "dictadura del placer" que sanciona al dolor como culpable de todo, sin detenerse siquiera a entender con un mínimo de respeto de dónde surge y qué significa la pena para la persona que la sufre y con ella convive.

El miedo crónico a sufrir empobrece el alma y termina siendo muchas veces peor que el propio dolor. Si, como decíamos anteriormente, la pena de amor existe porque el amor existe, digamos que la mencionada elección afectiva de la que surge el dolor es también una muestra de la posibilidad de amar. Bien mirada es ésta una buena noticia aunque a veces haya que aprender mucho para darse una nueva oportunidad sin que el miedo a sufrir nos inhiba la posibilidad de amar.

Entender que la pena de amor es —o puede ser— una puerta al reencuentro de nuestra propia humanidad es un bálsamo para los espíritus doloridos. Cuando en vez de luchar palmo a palmo contra la pena logramos "ganarle el corazón", vencéndola al entender su esencia, aparece un nuevo y diferente alivio que surge en contraposición a esa tremenda sensación de sin sentido, rabia y de estupidez que embarga a los que sufren por sus afectos.

### *El amor*

Cuando hablamos de penas de amor damos por sentado que sabemos de qué estamos hablando. Sin embargo, la palabra "amor", en algún sentido, se ha gastado por el abuso que se ha hecho de ella. Cuando la nombramos nos podemos estar refiriendo a lo más sagrado y abarcador, como es la idea de Dios, o podemos estar hablando de un romance pasajero, cuando no del solo acto sexual-genital sin tener en cuenta el sentir que en él se despliega.

Nos movemos por amor, somos por amor y al amor aspiramos. Acerca del tema se han pronunciado las grandes religiones, los grandes filósofos y los más grandes sabios de todos los tiempos. Hasta el más sencillo de los hombres tiene una noción, aunque sea rudimentaria, de lo que para él significa el amor. Es esta noción o vivencia del amor de grandísima importancia para la persona, ya que es la que va a guiar sus pasos a lo largo de la vida.

Antes de seguir, pido al lector que se conecte con su propia idea y sentir acerca del amor despojando la palabra de esa degradación edulcorada con la que a veces se intenta diluir su potente significado. Estoy convencido de que lo que se pueda aportar en cuanto a la conciencia y la reflexión acerca de las penas de amor depende en gran medida de que el o la lectora tengan presente su propia y personalísima concepción del amor, no sólo en el plano intelectual sino también, y sobre todo, desde su vivencia y sentimiento.

Lo que pretendemos con esto es establecer una suerte de diálogo saludable. Si quien lee estas líneas atisba una mínima conciencia acerca de lo que siente y piensa en relación al amor, la lectura será mucho más rica puesto que podrá acceder a una comprensión activa y crítica de lo que se quiere decir.

El origen del amor, como la vida misma, es un misterio. Intentar definirlo en forma total y absoluta es una pérdida de tiempo. El amor es lo que es y aunque se pueda pensar y decir muchísimo acerca de sus efectos, su esencia es inefable.

Esto es importante porque muchos problemas y calamidades surgen de esa necesidad compulsiva que hemos inventado en Occidente de tener todo encuadrado y catalogado. Aprender a convivir con lo que es sin intentar enjaularlo en concepciones demasiado rígidas es algo que paradójicamente va a abrirnos los ojos, ya que para los que saben aceptarlo el amor se muestra y se da a conocer con enorme generosidad.

En un plano más terrenal y concreto del amor, digamos que éste se constituye en sentimiento cuando involucra los vínculos humanos. No se trata por cierto de un sentimiento más como, por ejemplo, el miedo o a la rabia. El amor es fuente y sentido de todo el acontecer humano. El amor de las personas a sí mismas, el de las personas entre sí, el vínculo de amor que existe con el mundo natural y con el de las ideas y los sueños forman una trama infinita, compleja y llena de energía y vitalidad.

El amor a veces se pierde en laberintos, se oculta, se niega a sí mismo, se disfraza, se entonetece, se atasca, se olvida... pero siempre está. Quizá la vida sea el escenario creado para que recordemos esto último, para que tras las sombras que nos confunden y a veces nos dejan a merced del miedo y la desesperanza sepamos encontrarlo y reconocerlo como lo que da origen y constituye el sustento de toda la existencia.

*Las penas*

Así como todas las cosas del mundo tienen la capacidad de dar sombra, las penas, en relación al amor, son la sombra de todo vínculo amoroso.

En este sentido, podríamos decir que la primera pena que sufrimos está marcada en nuestro ombligo, señal que nos recuerda el dolor que nos embargó cuando terminó la siesta placentera y tibia de nueve meses que vivimos todos en la panza de nuestra madre. Fue allí que experimentamos el primer desgarró, la primera pena de amor, para la cual, digamos de paso, estábamos preparados aunque en aquel momento no lo sabíamos y sufrimos por esa causa.

El ejemplo nos sirve para señalar que la pena es inherente a la vida y es algo ligado al precio que naturalmente pagamos por el hecho de existir aquí, en este mundo denso y encarnado al que deberemos aprender a querer y entender.

Vemos aquí con claridad que las penas de amor no son esencialmente una patología y no deben ser percibidas únicamente como algo a eliminar inmediatamente, como si fueran la luz mala, corriendo el riesgo de quedarnos sin amor por temor exagerado al dolor.

Existe un aforismo que dice que "la piedra del camino es parte del camino". La experiencia acumulada indica que entender esto, aunque sea tan difícil cuando el dolor se hace intenso, es esencial a la hora de sobrevivir en el andar hacia alguna una plenitud que anide en nuestros deseos más profundos. Si no fuera porque muchísimas personas han sobrellevado y encontrando sentido a las penas de amor más terribles, esto que estoy escribiendo parecería hueco y hasta irrespetuoso para quienes sufren penas ante las cuales todas las palabras pueden parecer vanas y vacías. Es por ese motivo que diré, como lo hacemos en el taller de Penas de Amor que "no hay que estar de vuelta sin haber ido", una manera de evitar el palabrerío estéril que pretende consolar lo que únicamente encuentra alivio una vez que se atravesaron los mares del dolor pleno, sin atajos de ningún tipo.

La autora Alma Daniel cita en su libro *Descubre a tus ángeles* un texto en el que se dice que "la tristeza es una nota en la escala del gozo". Esto nos indica que a veces el sentido de una pena es el de ayudarnos a alcanzar la alegría al permitirnos valorar el momento de la llegada del amanecer, justamente por haber conocido la oscuridad de la noche. Para aquellos que se encuentran en su noche, esta frase puede resultar sólo un

sonido o una letra inútil, pero quizá también indique alguna esperanza posible, un aliento genuino para transitar los tiempos de oscuridad.

La pena de amor multiplica hasta el infinito sus efectos cuando no le encontramos un sentido. En esos casos se transforma en puro infierno, ya que al dolor se le suma la sensación terrible de esterilidad y desesperación. Sin un para qué, la pena crece y se adueña de nosotros y allí dejamos de ser los amos para devenir esclavos del dolor o del miedo de volverlo a sufrir. No somos nosotros los que llevamos a la pena sino que es ella la que nos lleva a nosotros.

Postulo que de la misma materia de la pena se edifica la plenitud, siempre y cuando nos demos cuenta de que es un resorte de nuestra libertad decidir, llegado el momento, qué es lo que vamos a hacer con nuestro sentir. Esa materia de la que está hecha la pena, una vez transmutada, se transforma en riqueza.

Para profundizar y entender cuáles son las formas más habituales de las penas de amor he dividido el libro en cuatro partes: la primera, trata sobre *La pareja*; la segunda, sobre *La soledad*; la tercera, acerca de *La relación entre padres e hijos* y la cuarta incluye penas de varios tipos bajo el título *Otras penas de amor*.

En todas esas secciones y en los capítulos en los que éstas se subdividen se mostrarán vivencias reales extraídas de mi trabajo en diferentes talleres de penas de amor y en mi consultorio, y también se incluirán hechos recogidos y testimoniados en otros ámbitos.

Respecto de los relatos, no pretenderé ser "objetivo" al escribir acerca de ellos. La intención es "sintonizar" con el propio código de la persona que vivió la experiencia con el fin de no desligar lo que se cuenta del clima genuino en el cual se vivió la pena de amor.

En la primera parte del libro, en la que abordamos la pareja, transitaremos una gama de situaciones propias de este vínculo en las que el dolor y el desencuentro se traducen en conflictos y decisiones que marcan profundamente la vida de los involucrados. El desengaño, la infidelidad, la violencia, la dependencia, la indiferencia, el paso del tiempo, la separación, la "otra", la muerte, los amores imposibles, las lágrimas de cocodrilo... son todos temas que marcan diferentes estilos de penas y de circunstancias.

La segunda parte tratará de las penas de amor ligadas a la soledad. Veremos que no hay una soledad sino muchas soledades diferentes.

Hablaremos del preservativo del alma, del corazón desangrado y de la soledad de nosotros mismos. Profundizaremos en lo que es la soledad en relación al sentido que le demos a ella y luego —en "Ya no hay hombres" y "¿Quién entiende a las mujeres?"— abordaremos la complejísima trama de confusiones, competencias y malos entendidos que contribuyen a la soledad tanto de mujeres como de hombres en lo que hace a su vínculo con el otro sexo.

Por último nos ocuparemos del miedo a la intimidad, que es un factor muy importante para comprender situaciones en las que a veces, aun estando en compañía, las personas se sienten solas y doloridas.

La tercera parte versará sobre la relación entre padres e hijos. Aquí veremos lo que ocurre en esta relación desde las dos perspectivas. Encontraremos algunos de los dolores más habituales en este tipo de vínculos y nos detendremos en las formas que estas penas van adoptando a lo largo de la vida.

En el primer capítulo de esta parte hablaremos de los hijos. El desamor, la necesidad de hacerse solo, la búsqueda del propio rostro, el rencor y el resentimiento, el miedo a crecer por la culpa que genera, la competencia y la despedida son los temas elegidos para cifrar a través de ellos la infinita gama de emociones y vivencias ligadas a lo que sienten los hijos en relación al vínculo con sus padres.

En el segundo capítulo abordaremos la relación que existe entre la paternidad y el dolor para luego internarnos en lo que ocurre con el miedo, la libertad y la culpa dentro del universo que se crea en el vínculo paterno-filial. Luego veremos situaciones de penas de amor vividas por dos madres y un padre en las que la adicción a las drogas, la muerte y el abandono aparecen junto a vivencias de profundo amor que tornan dichos relatos en una profunda enseñanza.

La cuarta parte es la que se refiere a las otras penas de amor. Son una serie de circunstancias dentro de las cuales el amor y la pena también se hacen carne. Trataremos las vinculadas a la amistad, el país, el fútbol y los animales.

Por último, y a modo de conclusión, hablaremos de cómo tomarnos las penas con humor y de la mejor manera de acompañarlas, lo cual nos ayudará a enfrentar la sorpresa y el miedo que se suscitan cuando en nuestro camino aparece alguien dolorido por alguna situación ligada a los afectos.

Como dijimos al principio, los hechos relatados son reales aunque los nombres se han modificado —y en ocasiones algunos detalles— con el fin de proteger la intimidad de los protagonistas.