



y tú,  
¿qué sientes?

EL UNIVERSO DE LOS SENTIMIENTOS

¿Me quiere?

**ENAMORAMIENTO**  
**DESAMOR**

¿no me quiere?



© FAD, 2006

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección técnica**

Eulalia Alemany

**Autores**

José Ángel Medina  
Fernando Cembranos

**Cubierta e ilustraciones**

Jesús Sanz

**Maquetación**

Quadro  
Plaza de Clarín, 7 – 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 – 28021 Madrid

**ISBN**

Obra Completa: ISBN 84-95248-73-5  
Enamoramiento/Desamor: ISBN 84-95248-75-1

**Depósito legal**

M-47009-2006



# índice

---

1. introducción .....	5
2. presentación al grupo .....	7
3. soportes e instrumentos .....	9
• más que a nadie. Letra: Luis Cernuda; Música J.M. Serrat .....	10
• casida del sediento. Poema de Miguel Hernández .....	13
• california 1955. Fotografía de Elliot Erwitt .....	16
• whisky barato. Canción de Fito y los Fitipaldis .....	19
• decirte alguna estupidez... Película de Antonio del Real .....	22
• el beso. Escultura de Auguste Rodin .....	26
• varios efectos del amor. Poema de Lope de Vega .....	29
4. ideas a tener en cuenta sobre el enamoramiento y el desamor .....	32



Ninguna persona puede admitir seriamente no haberse enamorado nunca. Enamorarse, sentir la pasión del amor, emocionarse de amor. O sufrir el dolor del desamor, de la pérdida, de la no correspondencia del amor. El amor —dice el Diccionario de la RAE— es un “sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.”

Así que, en primer lugar, es un sentimiento intenso. Resulta llamativo porque los sentimientos son más o menos intensos pero hay determinadas emociones que no pueden ser más que intensas, como la ira o por ejemplo el amor. En segundo lugar el amor es la prueba misma de que necesitamos a otras personas puesto que somos personas “insuficientes”, además ese sentimiento hacia otra persona “que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.” Menuda cosa el amor.

El amor dicen que es el verdadero motor del mundo y probablemente cuando nos referimos a las sensaciones y emociones asociadas al amor estamos hablando de algunos de los impulsos más poderosos entre las personas. Sin embargo la belleza, el misterio, la avidez, la fuerza, la magia y el poder del amor hacen de los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos asociados al amor un abanico de posibilidades de enorme interés. La seducción, el sacrificio, los celos, el deseo sexual, las diferencias entre hombres y mujeres, el primer beso o la primera caricia, la tristeza del abandono, el odio por quien no nos ama, al amor eterno, el loco, el ciego, el platónico, el falso, el prohibido, el verdadero...

Una persona puede llegar a hacer una serie de cosas muy extrañas por conseguir aquello que tiene que ver con su enamoramiento; vestirse de una manera determinada, cambiar de aficiones o de trabajo, tener una relación sexual con una tercera persona, reaccionar de forma brutal o violenta, abandonarlo todo... la literatura y el cine han magnificado a veces el deseo, el amor o el desamor como justificación de un comportamiento. Los malos tratos y la violencia sexual y de género ratifican la idea de que por muy fuerte que sea una emoción no es un justificante para cualquier cosa.

La adolescencia es una etapa generalmente caracterizada por una serie de aprendizajes concretos en relación al amor y el desamor:

- Es el momento de los primeros...: el primer beso, el primer desengaño, el primer deseo, el primer contacto. Es el momento de no distinguir entre amor y sexo, entre deseo y enamoramiento, entre pasión y amor. Es un momento de confusión, pero (y esto es muy importante) de bendita e irrenunciable confusión.

- También es un momento en que la dificultad de distinción entre deseo (que requiere conseguir) y enamoramiento (cuyo único requisito es el objeto amado no su consecución) genera un mayor número de desengaños, tristezas, angustias, soledades y ansiedades.
- Se comienzan a aprender (a menudo sin entender) las coerciones y normas sociales que condicionen y restringen el deseo y el amor: la heterosexualidad, la endogamia de clase (y étnica), las bandas de edad, la exclusividad, etc.
- Los y las adolescentes son especialmente sensibles a los modelos de amor, enamoramiento y pareja que muestran los medios, sobre todo el cine y la televisión y especialmente ésta última.
- La autoestima es un elemento en constante peligro durante la adolescencia y el enamoramiento y el amor ponen en jaque la estima propia y la ajena, a veces anula el juicio, otras lo mejora.
- La seducción, el arte de ligar, la capacidad y la habilidad para generar enamoramiento y deseo comienza a desarrollarse en la adolescencia y es en ella donde las equivocaciones y errores en la consideración de esta habilidad como tal y no como un don, son esenciales.
- Las diferencias entre hombres y mujeres al acercarse al amor y al atender a sus deseos y enamoramientos se establecen primordialmente en la adolescencia y las aberraciones que se puedan cometer en esta etapa acompañan a las personas durante un trecho importante de su vida.

Dando por hecho el interés que en la adolescencia se muestra por el amor y sus emociones asociadas: ¿Serán capaces de hablar y discutir sobre ello? ¿Es posible que reconozcan cuándo y por qué están enamorados? ¿Se parecen en algo el deseo adolescente y el adulto? ¿Por qué se enamoran de unas personas y de otras no? ¿Duele tanto el desamor o es una pose? ¿Qué significa de verdad que alguien esté enamorado? ¿Qué se puede llegar a hacer por amor? ¿Se puede controlar el amor?

El objetivo de esta propuesta no es dar cumplida cuenta de las respuestas a estas preguntas, pero sí que los grupos que trabajen con ella comiencen a reconocer esas emociones asociadas al deseo y el enamoramiento, al desamor y el abandono, que dialoguen sobre cómo aparecen, qué intensidades tienen, qué diferencias individuales existen o con qué se relacionan.

En este documento se pueden encontrar 5 partes.

- Esta introducción en la que se pretende plantear algunos de los elementos, palabras e ideas que pueden estar relacionados con el enamoramiento y el desamor.
- Algunas referencias metodológicas en torno a la presentación de la actividad al grupo de clase para su desarrollo en el aula, de manera que se pueda motivar el trabajo y hacerlo partir de las aportaciones del propio alumnado.
- Soportes. Una enumeración de los siete soportes seleccionados para el trabajo en el aula.
- Siete apartados en los que se presentan cada uno de los soportes seleccionados: su descripción, su contextualización, de qué hablan, qué contienen, por qué han sido elegidos y una propuesta de trabajo en el aula que se incluye tan sólo como una sugerencia.
- Algunas ideas generales a tener en cuenta sobre el enamoramiento y el desamor.

Se hace necesario antes de empezar a trabajar con los distintos soportes o instrumentos que en esta guía se proponen, hacer una presentación al grupo del ámbito sobre el que tratan. Es decir que, además de haber situado a los alumnos y alumnas en el marco de las emociones y sentimientos a analizar (probablemente en un momento anterior), es importante centrar en cierta medida el área emocional sobre la que versa el trabajo más inmediato: en este caso el enamoramiento, el deseo, el desamor y las emociones asociadas a ellos.

Existen dos tipos de presentación o dos modelos que se pueden seguir. El primero de ellos es algo más convencional. En él se propone al profesorado que realice la presentación, tomando ideas de la *Guía de aplicación*, de la introducción de este mismo cuaderno, de algunas de las secciones posteriores o del apartado final “Ideas a tener en cuenta...” en los que se vierten diferentes reflexiones y cuestiones en torno al tema central. No cabe duda de que la presentación al grupo debe tener un carácter motivador y, en ese sentido, el profesorado es el responsable en este primer momento de que esto sea así. Una pequeña intervención de no más de quince o veinte minutos será más que suficiente. Sobre todo si, como hemos dicho, no es la primera vez que se habla del programa en el aula. En el caso del enamoramiento y del deseo juega a favor del profesorado el hecho de ser un tema que no resulta ni mucho menos indiferente a los adolescentes.

El segundo modelo de presentación es menos sencillo, aunque es más indicado para favorecer la motivación y el interés del grupo. La idea consiste en realizar una pequeña actividad colectiva de manera que sean las propias ideas del grupo las que inciten a trabajar sobre las emociones que se pretende seleccionar. Esta actividad no puede, ni debe ser muy costosa en tiempo y esfuerzo. Algunas ideas pueden ser, entre otras:

- Realizar una tormenta de ideas colectiva sobre el enamoramiento.
- Describir en pequeño grupo lo que cada persona siente cuando se enamora.
- Hacer una lista de las cosas que se hacen por amor o que no se hacen aunque sea por amor.
- Hacer un *ranking* de películas, lugares, momentos, libros, etc. relacionados con el enamoramiento y el deseo.
- Iniciar un pequeño debate sobre si el amor existe o no.

Cada una de estas propuestas se puede realizar en grupo grande, en pequeños grupos o parejas; depende del tiempo disponible, de los hábitos del grupo, del profesorado, etc.



Son recomendables aquellas que permitan un mayor distanciamiento de lo personal (personalizar es una estrategia peligrosa que, al menos al principio, no conviene utilizar).

Cualquier otra forma de presentar la tarea al grupo puede resultar útil, si el profesorado así lo valora. Una vez realizado esto se puede pasar al trabajo directo con los soportes que se presentan a continuación. Siempre teniendo en cuenta que a propósito del enamoramiento o cualquier otro ámbito emocional se pueden utilizar uno, varios o todos los soportes presentados y quedando clara que esta decisión la toma el profesorado o, en algún caso, el grupo de alumnos y alumnas.

Para esa decisión es importante saber que los soportes sólo guardan entre sí la relación de estar seleccionados y tratados con vistas a trabajar sobre el deseo, el enamoramiento o el desamor. Cada uno de ellos trata un conjunto de aspectos determinados, algunos de ellos se solapan, otros no. Es decir se puede utilizar sólo uno de los soportes propuestos o todos. Por separado constituyen elementos útiles y completos para trabajar el enamoramiento y sus ideas y emociones asociadas, en conjunto también, aunque con mayor amplitud.



Los soportes elegidos para trabajar el enamoramiento y el deseo son:

- La canción **Más que a nadie** (Letra: Luis Cernuda/Música: J. M. Serrat)
- El poema **Casida del sediento** (Miguel Hernández)
- La fotografía **California 1955** (Elliot Erwitt)
- La canción **Whisky barato** (Fito y los Fitipaldis)
- La película **Decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero** (Antonio del Real)
- La escultura **El beso** (Auguste Rodin)
- El poema **Varios efectos del amor** (Lope de Vega)

En cada uno de los soportes se puede encontrar: una introducción que permite situarse en torno al soporte en cuestión, su autoría, su contenido o su naturaleza; contenidos e ideas acerca del soporte en el marco del enamoramiento, el deseo, el desamor y sus emociones asociadas; una breve propuesta metodológica o sugerencias de trabajo en el aula y, por último, en ficha aparte, una reproducción de la obra (en el caso de cuadros, canciones...) o de parte de ella (en el caso de películas o piezas teatrales). A partir de la página siguiente se describen los diferentes soportes propuestos y sus posibles formas de utilización.



Letra: Luis Cernuda/Música: J.M.Serrat

## más que a nadie (1998)

*Más que a nadie* es una canción de amor. Esta canción está incluida en el disco *Sombras de la china* que Joan Manuel Serrat editó en 1998. Está basada en un poema compuesto por Luis Cernuda en 1936 que se titulaba *Te quiero*.

Las canciones y los poemas dedicados al amor se encuentran en la cultura casi desde el inicio de los tiempos. La cultura habla de lo que pasa. Una actividad tan esencial en la vida de las personas no puede sino ocupar un hueco importante en esa producción cultural.

Y de la misma manera que el amor y el enamoramiento son fuente, inspiración e imagen para las canciones y la poesía sobre el amor, la cultura y la tradición van generando, organizando, archivando y transmitiendo una determinada manera de ver el amor. En este caso el amor total, el amor que cualquiera desea que le profesen, el amor hermoso, bello, el amor sin partes oscuras.

### contenidos e ideas

La idea principal de la canción es la de “más que a nadie”, aunque sólo aparece en el título y al final. “Más que a nadie” refleja que el amor es una elección, a veces por azar, a veces por trabajo concienzudo, a veces por fuerza mayor, pero se puede amar a unas personas más que a otras y a unas personas sí y a otras no. Lo máximo es amar a alguien más que a nadie. No hay competencia.

La letra de la canción sitúa su amor a medio camino entre la dulce mentira de la exclusividad y el don de ser amado por alguien sobre todas las demás cosas. La mentira de la exclusividad es algo que hay que descubrir contra y a pesar de las ideas dominantes: ¿se quiere sólo a una persona?, ¿se quiere a muchas pero sólo a una la que más?, ¿se quiere a muchas personas pero sólo se está enamorado de una?, ¿se puede estar amar a dos personas más que a nadie?

Por otro lado aparecen diferentes ideas relacionadas con la comunicación del amor, más bien con la demostración del amor. El amor se debe demostrar, si no es así es menos amor. “Te lo he dicho ya...”. Cuántas más veces y de más formas se diga, es más amor. No se trata por tanto de trabajar el amor, de fundar las relaciones, de hablar de un amor cotidiano y laborioso sino de la expresión del amor como medida del amor mismo. A veces parece más importante decir “te quiero” que querer.

Las formas de decirlo/demostrarlo se asocian a ver, tocar y hablar. Los ojos, las manos y la lengua son los principales instrumentos del amor y del deseo: a través de ellos se con-

figura el deseo, se plasma, se comunica, se hace realidad. En el contexto del enamoramiento sin ver, sin tocar y sin hablar se haría casi imposible.

Las formas de demostrar el amor que se siente también se asocian a la naturaleza, a lo más brillante y poderoso del medio natural y si se quiere a algo más que al sol, al viento y al agua, que permiten y sostienen la vida, no se puede querer más. Se asocian a la comida, a la alegría, al miedo, elementos esenciales en la supervivencia. Y a la suerte, invitada secundaria y constante en la imagen del amor.

Hay más formas de saber que es un amor superior, es sobre todas las demás y los demás. No se quiere a nadie más y nadie quiere más. Es un intercambio. Es cosa de dos. Es un amor sin límites pues supera las dos tradicionales fronteras del amor romántico: la muerte y el olvido.



## **sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Más que a nadie* se puede preguntar al grupo títulos de canciones de amor que conozcan; cada vez que alguien diga un título, se pide que digan, a mano alzada, quién la conoce. Al ser una canción en español, estaría bien poder hacer una audición colectiva, aunque señalando sobre el texto de forma individual las ideas que más llamen la atención. La puesta en común puede ser en grupos de cuatro o cinco personas intentando dar respuesta a preguntas como: ¿Por qué aparece el amor de esa manera? ¿Es necesario que sea más que a nadie? ¿Qué significa? ¿Son iguales todos los grandes amores? ¿En qué se parecen y en qué no?

Después en gran grupo se plantea una tormenta de ideas sobre formas de decirle a alguien "Te quiero" y sobre los resultados se eligen las cinco más originales, las cinco más efectivas, las cinco más fáciles... por votación popular.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Música del Centro.



## más que a nadie

Letra: Luis Cernuda/Música: J.M. Serrat (1998)

*Que te quiero más que a nadie y más que a nada,  
te lo he dicho con mis ojos centinelas,  
te lo he dicho con mis manos que te celan,  
te lo he dicho con mi lengua enamorada.*

*Que te quiero más que a cualquier otra cosa  
te lo he dicho con el sol y los cometas,  
te lo he dicho con el viento y la veleta,  
te lo he dicho con el agua luminosa.*

*Que te quiero, te quiero, mujer.  
Que te quiero y no hay nada que hacer.*

*Que te quiero sobre todas las mujeres,  
te lo he dicho con el pan de cada día,  
te lo he dicho con el miedo y la alegría,  
con el tedio que nos mata y que nos muere.*

*Que te quiero como nunca te han querido,  
te lo he dicho recreándome en la suerte,  
más allá de la vida con la muerte,  
más allá del amor con el olvido.*

*Que te quiero, te quiero, mujer.  
Que te quiero y no hay nada que hacer.  
Mas que a nadie y más que a nada.*



# Casida del Sediendo

de Miguel Hernández (1938)

*Casida del sediento* es un poema de Miguel Hernández compuesto en 1938. Miguel Hernández, a pesar de ser más conocido por la relación de su muerte con la Guerra Civil, es uno de los poetas españoles que han logrado suscitar las imágenes poéticas de mayor potencia en torno al amor, al enamoramiento, la necesidad, el placer, el dolor y las emociones asociadas.

Para poder hablar de un sentimiento tan imponente como el deseo y, sobre todo, el amor, las personas y especialmente las artes se han valido a menudo de las imágenes y las metáforas. El amor ha sido un barco a la deriva, un árbol que crece, una tormenta, una explosión, un camino, una comida, un infierno... El amor, el deseo y el enamoramiento han tenido miles de imágenes, algunas mejores y otras peores, he aquí una de ellas.

## contenidos e ideas

Este poema es un poema sobre el deseo. Y la imagen del deseo es la sed. La sed es una de las sensaciones humanas más estresantes, angustiosas y más difíciles de soportar. Esa gran metáfora de sed y deseo se apoya en tres ideas principales, cada una de ellas tiene sus propias connotaciones y posibilidades.

La primera idea es la asociación del deseo al calor y al desierto. Por un lado está el desierto que es el lugar del planeta donde más se sed se pasa, equiparable al enamoramiento que es el lugar del espíritu donde más sed se pasa. Y por otro lado está el calor que sirve para acrecentar la sensación de sed, de necesidad de beber. Sin embargo el calor no es una imagen sin más, en el deseo físico, una de las sensaciones que se perciben de forma más clara es el aumento de la temperatura, se pasa calor cuando se desea.

La segunda idea se corresponde con la otra vertiente de la metáfora: la sed se calma bebiendo. En el desierto se calma la sed llegando a un oasis, en el amor y el deseo se calma llegando a una boca, que nos da de beber ese agua que necesitamos para calmar nuestra sed. La relación fisiológica aparece de nuevo asociando la humedad (de la saliva, de otros fluidos) a la fuente de donde mana el agua que nos quita la sed.

La tercera idea, la más intensa y la más importante, es la del deseo no consumado. Cuando el poema alude a que el cuerpo (que poco antes era "húmedo punto") "nunca es de los dos" aparece la razón principal de lo exacerbado de la sed, y por tanto del deseo,

la dificultad o la imposibilidad de satisfacer el deseo. A veces está bien que el objeto de deseo no se muestra banal y fácilmente alcanzable, pero el exceso acaba por matar el deseo. No porque desaparezca éste, sino porque se calcinan los cuerpos, se cierran los pozos.

Por un lado refleja el dolor que produce el hecho de desear algo con toda la fuerza (la sed) y por otro la idea de que el cuerpo y el deseo de las personas existen en la medida en que pueden ser disfrutados y que la ausencia de deseo es mortal y en parte también lo es la consecución. El juego que en el amor y el enamoramiento se establece entre desear lo que no se tiene y no desear lo que ya se posee es muy habitual.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Casida del sediento* se puede plantear al grupo que cuente alguna anécdota sobre la sed: en un viaje, en una excursión, en una actividad... cuanto más sed, mejor. Posteriormente, y ya que es un poema corto, se puede pedir a varias personas que lo lean como crean que hay que leerlo (se puede avisar con antelación y prepararlo). Leer varias veces de forma individual y expresar en grupos de cuatro de qué habla este poema para luego realizar una puesta en común.

Con *Casida del sediento* se puede jugar a ser poetas y rehacer el poema y aplicar el mismo sistema metafórico pero con el deseo convertido en hielo y la consecución en calor.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.



# oasis del sediento

de Miguel Hernández (1938)



*A*rena del desierto  
soy: desierto de sed.  
Oasis es tu boca  
donde no he de beber.

*B*oca: oasis abierto  
a todas las arenas del desierto.

*H*úmedo punto en medio  
de un mundo abrasador,  
el de tu cuerpo, el tuyo,  
que nunca es de los dos.

*C*uerpo: pozo cerrado  
a quien la sed y el sol han calcinado.

¿me quiere? ¿no me quiere?



# california 1955

de Elliot Erwitt



Elliot Erwitt es un fotógrafo estadounidense de origen europeo (nació en París en 1928) que está considerado como un clásico de la fotografía moderna. Nunca ponía título a las fotografías limitándose a anotar el lugar donde estaban hechas y la fecha.

En esta fotografía aparecen retratadas dos personas a través del retrovisor de su coche. Parece que son pareja, probablemente lo son pues su posición no es la habitual de otros tipos o formas de amor. Están enamorados. Se quieren y son felices, lo muestran sus rostros, la sonrisa de ella que se superpone, que es simultánea con el beso de él. El marco donde aparecen invita a pensar también en la felicidad, la paz, en un clima sensual.

## contenidos e ideas

Probablemente no existe una imagen tan sencilla que muestre tantas cosas. En esta imagen se ve a personas felices de lo que tienen: pertenecen a la clase media alta con sus corbatas, sus automóviles, sus joyas, sus peinados, su presencia, su estética...; están satisfechas de donde han llegado: físicamente porque están al lado del mar en una puesta de sol, la imagen es idílica. Pero también espiritual e intelectualmente han llegado a un punto que les suena a felicidad, a entendimiento, la vida les sonríe y les hace carantoñas y ellos a ella también. Les gusta donde están, se besan, se desean, probablemente pasen a mayores, o vengan de ellos, se sienten protegidos y a salvo (¿de la cámara?). ¿Es necesario amar para ser feliz o hay que ser feliz para amar plenamente?

Además son un hombre y una mujer, en un coche, en un paraje bonito, con poca gente, que, a determinadas edades y en la cultura occidental, es casi sinónimo de pasión. A propósito de esto cabría preguntarse por los lugares, los momentos, las horas del día, las personas, las cosas que están permitidas en la pasión y las que no; las deseables y las no deseables. Quién o quiénes son las personas que nos dicen lo que está bien y mal en la pasión y cómo lo dicen, son cuestiones que es necesario detenerse a considerar.

En la imagen hay también referentes clásicos o convencionales acerca del enamoramiento, en este sentido, la fotografía ejerce un poco de publicidad cultural: ambos son guapos o se intuye, van bien vestidos, tienen estilo, la puesta de sol, la orilla del mar, conduce probablemente él... ¿hay más? ¿y fuera de la foto?

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *California 1955* se puede plantear al grupo que en grupos de cinco personas se cuenten cuál es su foto favorita y por qué. Después se puede observar la fotografía y en esos grupos describir lo más profusamente posible lo que se ve. Más tarde, al reunir las ideas, se obtiene una descripción común de toda la clase.

A cada grupo se le pide que escriba una historia novelada sobre las últimas veinticuatro horas de esos dos personajes, después se leen en voz alta y se hacen notar las diferencias y las semejanzas.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.



### LA PUBLICIDAD

**Sigue manteniendo la fantasía  
del "Príncipe azul" y la "Princesa rosa";  
seres maravillosos que están  
en algún sitio esperándonos**



# california 1955

de Elliot Erwitt



¿me quiere? ¿no me quiere?

# whisky barato

## de Fito y los Fitipaldis (2003)

Con esta canción de Fito y Los Fitipaldis, publicada en 2003 se presenta la otra cara de la moneda: el desamor. Los efectos del desamor, de la angustia, la soledad y el ahogo de la ruptura, del abandono y la pérdida son comparables a los del deseo y el enamoramiento. Sin embargo, al aparecer de forma negativa, destructiva, se dejan notar con mayor peso e impacto. Descontrolador de las emociones y desestabilizador de los pensamientos, el desamor de todo tipo y condición, los abandonos y las rupturas en los amores podrían considerarse una de las principales causas de infelicidad.

La soledad, uno de los fantasmas más angustioso para el ser humano, es el reverso del abandono. De la misma manera que cuando estamos enamorados no vemos más que a la persona de la que nos enamoramos, cuando somos abandonados, ninguna persona existe lo suficiente para poder apartar esa pérdida.

Es horroroso sentirse abandonado y, a la vez, tan natural y habitual que resulta casi sorprendente. Siempre que hay alguien enamorado, hay alguien en desamor; a menudo muchas personas más están desenamoradas o desenamorándose que lo contrario. Además, para colmo de males, el enamoramiento dura mucho menos.

## contenidos e ideas

Como se puede ver en esta canción y en muchas similares, cuando el desamor entra en los pensamientos, cuando las personas se sienten abandonadas y traicionadas, la mecánica del pensamiento se vuelve torpe: información sesgada, lógica errónea, exceso de generalización, presunción de que las cosas están en contra...

Una de las muestras más fehacientes y elementales del final del amor es que la ilusión (componente emocional principal del enamoramiento y del amor), el afán por proyectarse hacia arriba y hacia adelante con la otra persona desaparece ("se raja"). Las personas que sufren desamor carecen de ilusión, el futuro ahora importa mucho y es un futuro negro y sombrío, por la soledad que parece que va a estar siempre ahí. La falta de ilusión también influye en cierta incapacidad para ver la salida del túnel, para pasar página, para dar por hecho que todo se pasa.

Aparecen a lo largo de la canción otras ideas. El refugio del alcohol, que es una idea más mediática y suscrita al ideal romántico del que se autodestruye por despecho que real (no hay tantas personas que se abandonen a una conducta tan estricta de consumo). La idea de venganza contra el mundo y contra uno mismo, sobre todo contra las emociones propias, que nos han hecho débiles y vulnerables (este sentimiento es muy masculino). La

idea del efecto devastador que tiene el desamor en una autoestima ya de por sí baja, yo no valgo nada y tu amor era una oportunidad (el amor redentor), y ahora que me dejas (lo que por otro lado no me extraña) ya sí que estoy en la peor posición posible.

El estribillo tiene mucha miga por la palabra “nada”. Donde hubo amor ya no crece nada. Es una forma de relación humana tan expansiva y potente que resulta difícil recuperar relaciones de media o baja intensidad cuando se acaba. No podemos ser sólo amigos, puesto que yo aún te amo. Las relaciones humanas se exigen a menudo un requisito de igualdad: quererse igual, querer lo mismo de la otra persona... ¿debe ser así? ¿puede no serlo?

Y sigue la cuenta de desperfectos producidos por el desamor (“caminos separados”, “bailes separados”), el victimario típico y tónico de la persona abandonada: me quedo sola (a pesar de las muchas personas que aún me rodean y me rodearán), tengo todo por hacer y me da pereza (volver a salir, volver a conocer, volver a seducir...), antes fue tan bonito y amoroso y ahora la traición (es decir, como en el pasado me quisiste me debes querer toda la vida), no tengo nada más que el propio resentimiento y el recuerdo, que es poco.

Se hace absolutamente necesario adaptarse. El amor es un montaña rusa, durante un tiempo el deseo nos ha tenido dando vueltas, subiendo y bajando por empinadas cuestas y rampas. Ahora se acabó el viaje. Se puede llorar en el coche o bajarse de él y dar por terminada la atracción, buscar otro tiovivo, o pensar en pasear, tomar un té o sentarse en un banco. A veces tanta montaña rusa marea, ¿no?

**con el desamor  
aparecen  
otras emociones:  
angustia, ahogo,  
miedo a la Soledad...**

## **Sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Whisky barato* y para no implicar al grupo en un tema resbaladizo y peligroso, se puede hacer una introducción por el profesor o profesora acerca del desamor y su influencia en las personas. Tras escuchar la canción o leer la letra se trata de que, en grupos de cuatro, se complete la frase “Este chaval lo que tendría que hacer es...”. La puesta en común tendrá como objetivo el desarrollo de un *Decálogo para el desamor*.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Música del Centro.

## whiSky barato

de Fito y los Fitipaldis (2003)



*Cuando ya no sirven las palabras,  
cuando se ha rajado la ilusión  
me emborracho con whisky barato  
a ver si me escuece el corazón.*

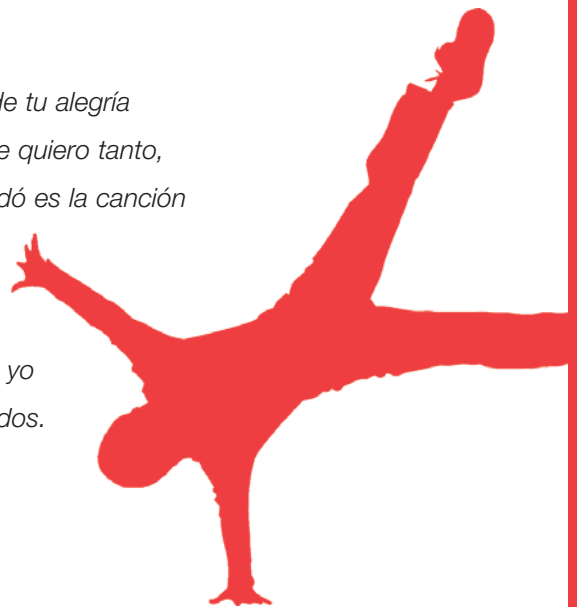
*Quiero ser tan duro como el hierro  
pero me derrito con tu olor.  
Quise hacer un cielo en el infierno  
a ver si acertaba por error.*

*Ya no queda nada entre tú y yo  
ya no queda nada entre los dos.*

*Cada cual que siga su camino,  
cada cual que baile su canción.  
Tu destino dicen ya está escrito,  
el mío tengo que escribirlo yo.*

*Y de tu cariño, de tu amor, de tu alegría  
de tu calor de vida mía, de te quiero tanto,  
al final, lo único que me quedó es la canción  
que estoy cantando.*

*Ya no queda nada entre tú y yo  
ya no queda nada entre los dos.*



¿me quiere? ¿no me quiere?

# decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero

de Antonio del Real (2000)

La película *Decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero* fue dirigida por Antonio del Real en 2000 y está basada en un libro (del mismo título) de Martín Casariego.

La película cuenta la historia de Juan que, nada más empezar 2º de Bachillerato, se enamora de Sara, la chica nueva de su clase. Juan es un chico tan irónico como reservado, y por ello guarda en secreto —o así lo cree él— su amor, que no confiesa ni a sus mejores amigos. Tampoco se atreve a confesarlo a la interesada. Juan es un chico normal, Sara es más lanzada y especial: desconcierta continuamente a Juan, al que alternativamente atrae y ahuyenta.

El reflejo de las dudas y diferencias, de la relación con el resto de la pandilla, del enamoramiento y el deseo en el marco escolar dan a la película y a la historia que cuenta un marchamo de realidad.

## contenidos e ideas

Tanto en la historia que plantea la película como en los fragmentos que se presentan aparecen unas cuantas ideas en torno al amor adolescente que tienen diferente interés e influencia.

Las mujeres y los hombres, los chicos y las chicas se enfrentan al amor, al enamoramiento y al deseo de diferente manera. Las chicas exigen compromiso, demostraciones, se enfrentan a sus sentimientos, no les avergüenzan, los disfrutan, los comparten, están orgullosas de ellos, entienden el deseo como una forma más de “estar vivas”.

Los chicos ocultan sentimientos que les pueden hacer aparecer como débiles o “pringaos”, sufren en silencio, piensan que el amor es algo práctico: un camino hacia el sexo, por ejemplo; es clave la fidelidad y la lealtad a los amigos pero no a uno mismo, trabajan denodadamente por mantener una idea de masculinidad basada en la ausencia de emociones o de su demostración al menos.

El riesgo, el robo, la excitación de compartir secretos y aventuras aparece como otra metáfora del deseo adolescente: cosas que no se cuentan, acciones privadas, comienza a establecerse un concepto vago de intimidad (a quién cuento qué).

La vergüenza, las fiestas, el alcohol, los regalos, el miedo a sentirse ridículo, la necesidad de ser inteligente y acertado a cada paso, la negación del error y todo ello atendiendo al resto de las relaciones, con la división de ellos y ellas de fondo.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Decirte alguna estupidez...* se puede preguntar al grupo cuáles son las series sobre temas juveniles que más les gustan y por qué.

Para el acercamiento al soporte se puede repartir a tres grupos de clase las tres escenas y dramatizarlas, introduciendo la trama y haciendo los puentes de argumento entre ellas. Cada grupo debe hacer la escena incluyendo vestuario y otros accesorios para ello. Es necesario, por tanto, prepararlo con antelación.



**LAS chicas exigen compromiso,  
demostraciones,  
se enfrentan a sus sentimientos,  
no les avergüenzan, los disfrutan,  
los comparten...**

Una persona de cada grupo contará después de la dramatización qué opinan como grupo de lo que en ella ocurre, lo que también deberán haber preparado, pudiendo abrir el turno de palabra al resto de la clase.

Por último, o en otra sesión, se podría dividir el grupo en subgrupos de chicos y chicas y preparar un escrito titulado "Si yo fuera Juan/Si yo fuera Sara", de forma que coincidan o no los sexos, según lo que más convenga.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Medios Audiovisuales del Centro.





# decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero

de Antonio del Real (2000)

**1ª Escena.** Sara trata de tener algo entre manos con Juan. Algo particular y secreto. Algo que esté al límite de la Ley. Todos los colegas están hablando y gastándose bromas en el patio del colegio, llega Sara y llama a Juan.

SARA *Juan, voy a mangar los exámenes trimestrales.*

JUAN *¿Qué?*

SARA *Cuento contigo.*

JUAN *¿Conmigo?*

SARA *Hay que planearlo todo ¿de acuerdo?*

JUAN *No sé.*

SARA *Por favor... te hago el honor de elegirte como cómplice ¿y así me lo pagas? No te das cuenta de que éste es el principio de una hermosa amistad, hay que averiguar dónde los guardan y conseguir la llave o forzar la cerradura [saca una horquilla del pelo]. Hoy me he pasado por el despacho para echar un ojo y preguntar una chorrada, el próximo día te tocara a ti ¿estás conmigo en esto?*

JUAN *Supongo que sí.*

SARA *Supongo que sí, no, ¿sí o no?*

JUAN *Sí.*

SARA *Vale.*

**2ª Escena.** Juan aparece en el colegio con un ramo de flores, está esperando en la puerta con miedo a que alguien le vea, está muy nervioso y asustado. Aparece Teresa y cree que el ramo es para ella, él no encuentra una excusa, si dice la verdad todo el mundo se reirá de él. La noticia del regalo corre como la pólvora por el colegio, y todos piensan que Juan se ha enamorado de Teresa. Sara también lo cree y los celos se apoderan de ella. Quiere vengarse, lo hace en una fiesta cuando se besa con otro de la panda y desprecia a Juan. Consigue su objetivo y Juan se emborracha.

Están en la fiesta:

JUAN *¿Has tenido alguna vez novio?*

SARA *No me preguntes esas cosas.*

JUAN *¿Por qué?*

SARA *Porque yo he sido muy golfa.*

Juan se va y Sara comienza a ligar con otro. Él no puede parar de mirar muy enfadado. Comienza a beber. Rechaza de malas maneras a cualquier chica que se le acerca. También responde mal a Bobby que está con Teresa.

BOBBY *Juan tío, no te importa que me haya enrollado con Teresa, es que me lleva buscando todo el año.*

JUAN *Déjame en paz.*

Se acerca a Sara de nuevo, no puede soportar que ella esté hablando con ese tipo. Ella, al ver que se acerca, habla más alto para que Juan lo pueda oír todo y se pone muy coqueta con su ligue.

SARA *No te doy un beso porque... ¿y si me gusta?*

JUAN *Sara...*

SARA *¿Qué quieres?*

JUAN *¿Quieres bailar?*

# decirte alguna estupidez por ejemplo te quiero

(continuación)



SARA *¿Qué pasa, te has tomado una copa y estás alegrillo?*

JUAN *Y tú ¿devorando al príncipe o qué?*

SARA *Anda vete y tomate otra copita.*

Juan se va más cabreado aún y se va con su colega Cachi.

JUAN *Las tías son maquiavélicas.*

CACHI *¿Tú crees?*

JUAN *Cuando nosotros estamos con El Principito ellas están leyendo El Príncipe.*

CACHI *¿Esa es la diferencia?*

JUAN *Tú dirás, y luego tú entiendes porque a A le gusta B; y a B, C; y a C, E; y para liarlo aún más a B le gusta A.*

CACHI *No sé, no entiendo de matemáticas. ¿Y tú no decías que pasabas de las tías?, ¿cómo es que te gusta Teresa?*

JUAN *¿Teresa?, vamos Cachi no me jodas.*

CACHI *Entonces ¿por qué le regalaste flores y delante de todo el mundo echándole huevos?*

JUAN *Mira, ahí está Jiménez, Cachi vamos a darle un sablazo.*

CACHI *Eso, eso, que se estire el repetido;, ya ves, hay que aprender del Jimmy; ése sí que se lo monta, el truco está en ser un mezcla entre meloso barato e hijo de puta rastro.*

**Escena 3ª.** En un banco de un parque. Sara y Juan han robado los exámenes, están contentos, son cómplices. Es de noche.

SARA *Felicidades, bandido, hoy has sido Juan sin miedo. Lo conseguimos, un toque perfecto, un robo limpio.*

JUAN *¿Limpio? como nos haya visto Gepeto...*

SARA *No seas aguafiestas Juan, el pobre está gagá, además no nos hemos gastado ni un duro.*

JUAN *Déjamelas ver.*

SARA *No seas impaciente. Primero para celebrarlo vamos a hacer señales de humo [quema los exámenes].*

JUAN *¿Qué haces? estás loca... te las has aprendido de memoria y lo haces para que no queden pruebas. [Ella le hace un gesto negativo] Estás grillada. ¿Para esto me he jugado que me expulsen?*

SARA *Yo sólo quería demostrar que éramos capaces. Lo que cuenta es el viaje, no la meta; no el resultado, sino el esfuerzo; lo que importa no es la vida, sino estar vivos ¿no?*

JUAN *¿Desde cuando a ti te importa estar viva?, nos la hemos podido cargar, total para nada.*

SARA *¿Para nada?, ¿y los riesgos, las emociones, y esos momentos que hemos coleccionado? ¿y las intrigas, las conspiraciones, nuestra doble alianza?, ¿cambiarías todo eso por un notable? ¿por librarte de diez tardes de estudio?*

Se van a besar... pero Juan se pone nervioso y lo estropea todo.

Voz en off de Juan: *Y a pesar del descaro de Sara, en lugar de besarla fui tan subnormal que intenté pensar algo inteligente para impresionarla y sólo fui capaz de decir justo antes de levantarme del banco: "Vamos, que cierran el metro".*

# el beso

de Auguste Rodin (1886)

---

En 1888, el gobierno francés encargó a Rodin la primera versión en mármol de *El Beso* y apareció por primera vez en el Salón de París en 1898. En total, Rodin produjo tres esculturas de mármol de gran tamaño de *El Beso*.

La escultura de Rodin representa el beso de dos amantes. El beso es en nuestra cultura la representación principal y más explícita del amor y del deseo. Además ambos amantes aparecen desnudos, como en gran parte de las esculturas de Rodin, lo cual añade sensualidad y erotismo a la escena. En *El Beso*, el hombre tiene sujeta a la mujer por la cadera mientras se apoya en la piedra, ella abraza su cuello. Esta configuración de la escena tiene también connotaciones culturales acerca de la posición del hombre y la mujer al respecto del amor.

## contenidos e ideas

*El Beso* de Rodin puede aparentar que representa tan sólo eso, un beso. Sin embargo podemos encontrar en esta escultura el pretexto para tratar algunos temas interesantes al respecto del amor y del deseo.

En primer lugar las figuras. Como corresponde a los cánones escultóricos de la belleza seguidos por Rodin y desde la Antigüedad por una gran cantidad de artistas, hay una asociación importante de la belleza a un aspecto físico proporcionado y correcto, normativizado. El beso como signo de amor y deseo es un encuentro entre cuerpos perfectos. Parece como si las personas que no se corresponden con esos cánones tuvieran menos derecho a enamorarse, a enamorar, a desear y a ser deseadas.

Una segunda idea tiene que ver con las posiciones que adquieren los hombres y las mujeres al respecto del amor. Ella pende de él (¿depende de él?), la imagen de la mujer colgada del cuello del hombre implica una posición de sumisión y de dependencia que puede parecer que está superada. Esa superación es una idea para ser discutida. El problema no es tanto la posición del hombre que sujeta el cuerpo de ambos sobre una roca, mientras muestra su otra mano en la cadera de la mujer, o la posición de ella en actitud de dependencia, lo que ocurre es que una escultura igual, pero con los papeles cambiados (ella es el personaje más recto y afianzado y él el más dependiente) sería chocante para muchas personas, incluso en algún caso sería considerado de mal gusto ¿por qué?

Por último la desnudez, el cuerpo, el deseo carnal y físico, las curvas, la piel, el roce y el tacto, todo ello se presenta en la escultura de forma impecable. ¿Qué hay de todo ello? ¿Cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo en privado y en público? ¿Para qué sirve el pudor?

## **Sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *El Beso* se puede pedir al grupo que diga esculturas que recuerden. Luego, en grupos de cuatro personas, observar la figura e intentar describirla con el mayor número de detalles posibles, para realizar posteriormente una puesta en común. Ante la descripción completa cabría preguntarse: ¿Por qué se besan desnudos? ¿No habrá besos entre personas que se correspondan menos con los ideales clásicos de la belleza? ¿Para qué sirve el pudor? ¿La gente conoce su cuerpo de verdad? ¿Son humanos o son dioses?

Con *El Beso* se podría, individualmente o en pequeños grupos, pintar, esculpir, modelar un beso más moderno y decorar el aula con los resultados.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.



**El beso como signo  
de amor y deseo  
es un encuentro  
entre cuerpos perfectos**

**parece como si las personas  
que no se corresponden con esos cánones  
tuvieran menos derecho a enamorarse, a enamorar,  
a desear y a ser deseadas**



# el beso

de Aguste Rodin (1886)



¿me quiere? ¿no me quiere?

# varios **efectos** del **amor**

## de Lope de Vega (siglo XVII)

Lope de Vega escribió en el Siglo de Oro español numerosas obras literarias. Entre sus más de mil sonetos hemos seleccionado éste en el que concentra en sus catorce versos los efectos que puede tener el amor.

Además de lo sorprendente que siempre resulta el hecho de que una idea encaje de forma tan sutil en unas normas literarias estrictas, no dejar de ser llamativo que las formas en las que el amor y el deseo influyen en las conductas de las personas permanezcan inalterables mientras que lo que evoluciona es la forma de tratarlo, interpretarlo o expresarlo.

### **contenidos e ideas**

Tanto el título del soneto como la forma en la que se desarrolla producen un efecto parecido al del propio enamoramiento sobre la mente de quien lo “padece”. Es una sucesión de estados a veces paralelos, otras solapados, la mayoría contrarios, pendulares, dialécticos y en la mayoría de los casos incontrolables.

Es importante detenerse brevemente en la idea de la falta de control. Se ha extendido la noción de que el enamoramiento, el deseo y el amor están sin ninguna duda fuera del alcance del control de las personas. Muchas personas que se dedican a la filosofía, a la psicología y otras disciplinas tratan de dilucidar esta cuestión. No es éste el lugar para hacer hipótesis sobre si el amor, el deseo, la selección del objeto al que se dirigen o la posibilidad de desenamorarse son potencialmente controlables por el ser humano.

Lo que sí es cierto es que junto a esta idea se ha transmitido también, y a los adolescentes les llega con demasiada claridad, que esta sensación de fuera de control afecta por igual a todas y cada una de las facetas y elementos que están unidos al deseo o al amor. La entrega sin condiciones, algunos episodios de sumisión, la falta de precauciones y prevención, las conductas en contra de los valores o incluso los deseos, son a menudo justificadas con el consabido “no me pude controlar”.

En el soneto de Lope se encuentran algunos de los tópicos del enamoramiento que, probablemente, hayan alcanzado ese estatus por su capacidad para evocar la realidad del deseo desenfrenado: cambios de humor, arriba y abajo, hacer lo contrario de lo que sería lo normal, etc. Un breve repaso por cada uno de los adjetivos comprobando su aparición o no en episodios personales lo corrobora fácilmente.

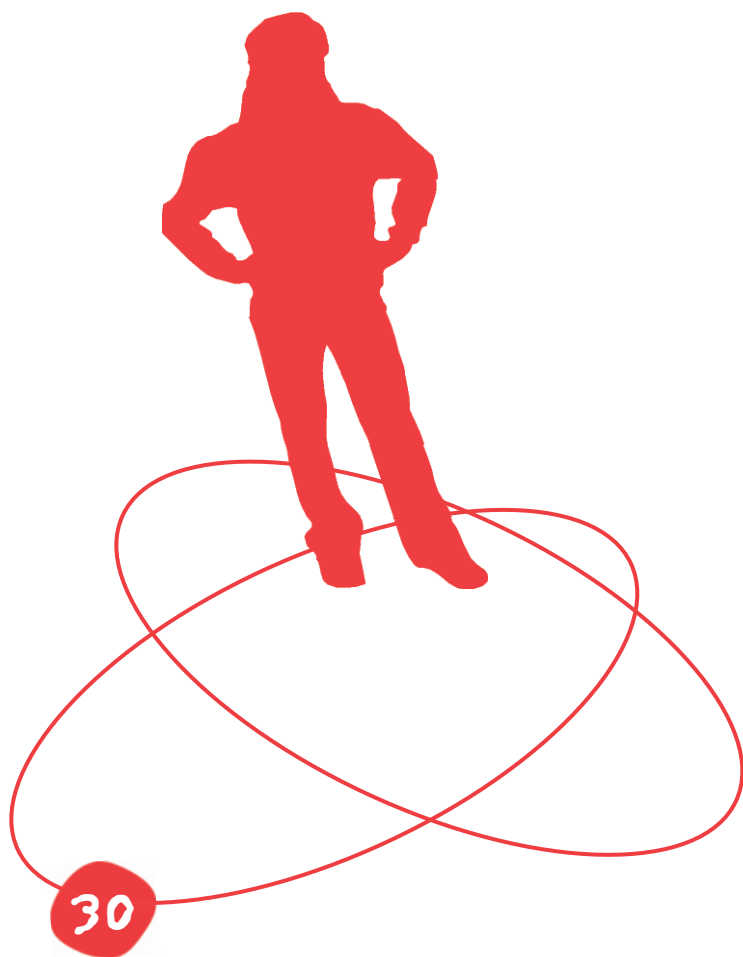


## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Varios efectos del amor* se puede preguntar en voz alta al grupo en qué época de la Historia les hubiera gustado vivir para enamorarse. Tras leer el poema en voz alta, se puede realizar una coreografía en la que se van ejecutando los movimientos y gestos que describe el poema. (¿Y hacerlo para otros grupos?).

Un segundo momento, más reflexivo, propone responder en grupos a la pregunta “¿En qué se parece el amor a la locura?” para posteriormente hacer una puesta en común y llegar a conclusiones generales de toda la clase.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.



# varios efectos del amor

de Lope de Vega (siglo XVII)



*D*esmayarse, atreverse, estar furioso,  
áspero, tierno, liberal, esquivo,  
alentado, mortal, difunto, vivo,  
leal, traidor, cobarde y animoso.

*N*o hallar, fuera del bien, centro y reposo;  
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,  
enojado, valiente, fugitivo,  
satisfecho, ofendido, receloso.

*H*uir el rostro al claro desengaño,  
beber veneno por licor suave,  
olvidar el provecho, amar el daño.

*C*rear que un cielo en un infierno cabe,  
dar la vida y el alma a un desengaño:  
esto es amor. Quien lo probó lo sabe.

¿me quiere? ¿no me quiere?



# ideas a tener en cuenta sobre el **enamoramiento** y el **desamor**

## 4

A continuación se incluyen contenidos, preguntas, reflexiones e ideas sobre el enamoramiento en el entorno de los adolescentes. Algunas están relacionadas con los “porqués”, otras con los “cómos”. No están ordenadas por importancia, ni por ningún otro criterio, y pretenden ser una ayuda para que el profesorado se sienta más seguro al tratar el tema con los grupos.

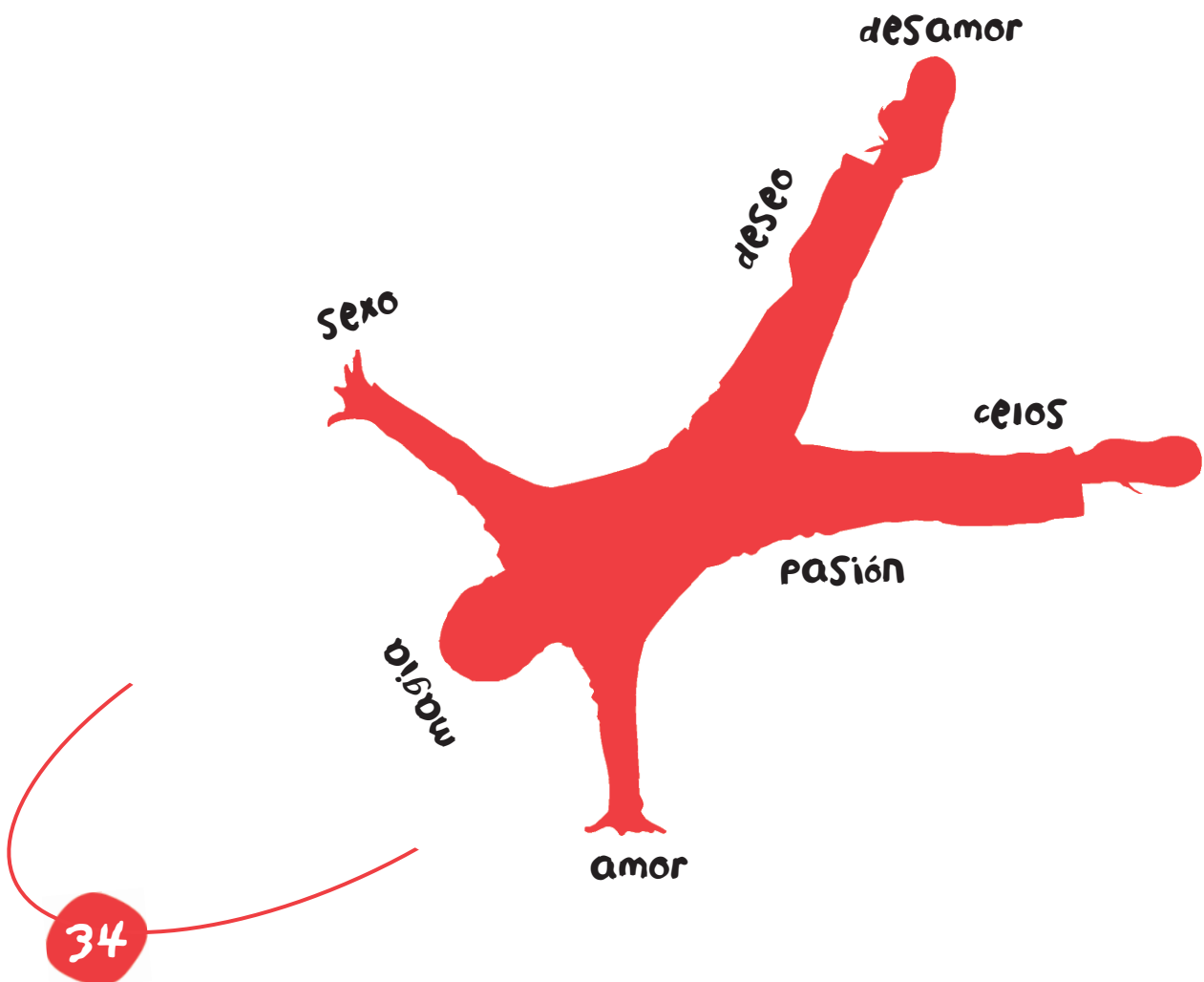
- La pareja como el objeto visible y explícito del amor (tener novio/a, salir con alguien, tener un “rollito”): si no hay alguien reconocible (de edad similar y primordialmente heterosexual) no se puede hablar de enamoramiento. Otra cosa es que exista una parte importante de la vivencia emocional del amor/enamoramiento que es la fantasía, la ensoñación de que alguien que deseamos, nos desea en igual medida. Esta faceta de amor sin proximidad (mediado por la fantasía) debe tenerse en cuenta (fenómenos de fans, enamoramiento de amigo/a, del hermano/a mayor)
- Cuando la adolescencia hace aparecer la sexualización de la pandilla, surgen muchos grupos “al borde de un ataque de novios”. La tensión entre el grupo y las primeras parejas es muy alta. Puede suponer rupturas importantes y la estructura sólida de las pandillas unisexuales desaparece. En este sentido se dan diferencias individuales y de género: no es asumido igual por las diferentes personas que integran la pandilla. Las dificultades para afrontar las primeras parejas generan tensión y angustia, a veces al grupo, a veces a los integrantes de las parejas. Las parejas pueden generar sentimientos de traición, deslealtad y afán de venganza (entre amigos/as). Cuando aparecen los enamoramientos dentro del grupo hay que repensar ideas tan importantes como la amistad, que hasta el momento habían estado muy claras.
- El enamoramiento incluye el sexo y el deseo pero no de la misma manera siempre, puede que prescinda de uno de los dos o de los dos. No son equiparables el deseo y el sexo y, mucho menos, éstos y el amor. Pero en algunos momentos de la vida así se cree, y se confunde el enamoramiento con el deseo. Esta creencia está facilitada por el vértigo y la euforia que producen los primeros besos y contactos en los que se empieza a liberar una energía sexual muy grande. Algunas de las situaciones que acompañan a las emociones asociadas al deseo y al enamoramiento son las mismas; hacer cosas sin ser consciente, arriesgarse por encima de lo habitual, sobreponerse a la vergüenza o al ridículo, se ven “animadas” por el impulso emocional que generan los deseos.
- El amor (enamoramiento) y el deseo (erótico-sexual) van a menudo unidos. En la adolescencia se percibe antes esa unión que realidades igualmente importantes. Así, al dar por hecho que una cosa tiene que suponer la otra, se entiende que el enamoramiento de verdad, el amor auténtico, conlleva la entrega sexual. Existe otra forma de compren-

sión: el amor y el sexo son conductas compartidas. Como conductas compartidas necesitan de la aportación mutua para realizarse.

- Amor y prestigio social. Dependiendo de quién sea la persona que te enamora o está enamorada de ti, el prestigio social se ve afectado notablemente. El sociograma del enamoramiento es cruelmente mediático y cultural. Los feos desean, los guapos tienen. Por otro lado está el desprestigio de no tener deseo, pareja, rollo, sexo... En algunos grupos las parejas y los rollos hacen las veces de marca. Conseguir que una persona determinada se fije en nosotros actúa como tener unas zapatillas, una moto o un patrimonio específico.
- En la adolescencia se perciben de una forma mucho más desnuda las situaciones de posesión, de sumisión y de dominio que pueden aparecer asociadas al enamoramiento y al desamor. Ellos no lo viven tan mal como los adultos, por eso lo pueden mostrar más. El enamoramiento se interpreta como una fuerza de la naturaleza contra la que no se puede luchar; ni aún cuando vaya en contra de los principios y de la dignidad de las personas.
- Socialmente se han ido creando unas normas sociales que ejercen coerción sobre las emociones. El deseo, la euforia, la pasión se ven limitadas, canalizadas, redirigidas en función de las reglas y expectativas de emparejamiento. Estas reglas abarcan un amplio espectro que incluye la endogamia de clase social (y en muchos caso étnica), la heterosexualidad explícita, la banda de edad permitida y otras condiciones sobre las que sí se puede establecer el deseo. Lo que queda fuera de esas normas, sería visto como un deseo "anormal".
- Otra de las consecuencias de la normativización del deseo y del enamoramiento es la que tiene que ver con los deseos no aceptados socialmente. Así, algunas vivencias, como por ejemplo la homosexualidad, se ocultan a los otros porque no se quiere arriesgar la aceptación social. A veces, esta ocultación es tan profunda que las personas no se dicen, no se hablan a sí mismas de sus propios sentimientos. La lucha entre pensamientos y emociones (que aparece una y otra vez en el enamoramiento) no debe resolverse por rendición de uno u otro bando sino por la negociación, por la integración.
- Hay que romper y poner en duda el modelo hollywoodiense del amor, en el que las buenas parejas no tienen conflictos y la aparición de éstos supone que la pareja no funciona o no sirve. Este modelo aparece en igual medida en las series de televisión, que es uno de los mayores productores de supuestos de enamoramiento.
- Las normas y modelos sociales de lo que es y debe ser una pareja, que es el lugar donde habitualmente se sitúan y desarrollan el amor y sus emociones, pueden crear verdaderas situaciones negativas. Las hipotecas emocionales que surgen de la necesidad de que el amor sea eterno e invasor pueden tornar las emociones positivas asociadas al amor y al deseo en angustia, tristeza, culpa o ira.
- En la línea de lo anterior está la construcción social del deseo, de lo deseable, de aquello de lo que es lícito enamorarse. A esto contribuyen los medios, y también las dificultades de comunicación entre generaciones e incluso dentro de la misma generación. Pueden ser potencialmente muy conflictivos aquellos enamoramientos que no cumplen con los mandatos sociales más convencionales.

**a veces confundimos  
el enamoramiento  
con el deseo,  
por el vértigo y la euforia  
que producen los primeros  
besos y contactos**

- Las posibilidades opuestas de amar o no amar sólo se dan al inicio de las etapas sentimentales. Los opuestos al amor suelen ser más bien el desamor y el odio; tras una ruptura o una decepción resulta muy difícil mantener una versión del otro en la que simplemente haya no amor. La visión romántica del amor-odio como las dos caras de una misma moneda, ratifica y favorece esa confusión de planos. La frustración del propio deseo influye mucho en la valoración de la otra persona.
- El amor que se aprende está enormemente influenciado por valores sociales y culturales. Uno de los más significativos es la identificación amor/exclusividad, identificación de la que se derivan conceptos tales como los celos, la fidelidad, los “cuernos”, etc. La exclusividad es una cuestión que afecta al amor y al deseo: no se puede estar enamorado de dos personas y sí desearlas (aunque en este caso habría que desterrar uno de los dos deseos). La idea de estar enamorado de más de una persona (demonizada en canciones y películas) es mucho más habitual de lo que pudiera parecer. En muchos corazones se está desarrollando la batalla entre lo que es y lo que nos dicen que no puede ser.
- Los hombres viven más fácilmente esa situación porque el estatus socioemocional en el que viven se lo permite, mucho más que a las mujeres. Tienen la posibilidad de repartir el amor entre diferentes personas (dos o más) como una posibilidad real, tan sólo limitada por la convención social de un hombre/una mujer (en el caso de sociedades más liberalizadas, una persona/una persona, pero siempre UNA).



- La versión más exagerada de los celos se deriva de la necesidad de control, de la idea manipuladora de “sólo mía” que poseemos desde muy pequeños.
- El miedo juega un factor importante en el enamoramiento y el desamor. El miedo a quedarse solo, a no ser igual a los demás, a no valer para tener pareja, hace que el enamoramiento a veces aparezca forzado, y que no hagamos caso de los signos de desamor que puedan darse.
- El concepto de amor ciego es la versión popular de la idea de incontrolabilidad de los sentimientos y las emociones, de que las cosas emotivas “nos pasan”, obviando por completo que los sentimientos y los pensamientos están profundamente interconectados.
- A pesar de que no está de moda explicitarlo, la publicidad y los medios siguen manteniendo la fantasía del “príncipe azul” y la “princesa rosa”; “príncipes” como seres maravillosos que están en algún sitio esperando encontrarnos, “azul/rosa” acentuando las diferencias y desigualdades que hay en el afrontamiento del amor y el enamoramiento entre chicos y chicas.
- El enamoramiento pone la estima de la persona en juego; la propia y la ajena. La ajena porque el enamoramiento anula provisionalmente el buen juicio y el criterio de quien mira a la persona amada (es perfecta sin más). Y la propia porque cualquier “fallo” en la construcción del amor puede ser achacado a una incapacidad propia.
- Relacionado con lo anterior, las conductas de autoflagelamiento que ponen en marcha las personas abandonadas pueden llegar a ser muy reiterativas y negativas. Con la misma fuerza de las emociones de tinte positivo aparecen los estados emocionales contrarios. La pérdida del ser amado, aunque no hubiera nada real y sólo se esfume una posibilidad, es un elemento que emocionalmente supone un impacto brutal. El mundo se acaba, es insostenible. A menudo se sobrevive y en casi todos los casos se supera, pero tras una ruptura hay que solidarizarse con el dolor, dejar que salga y simplemente tratar de limitarlo en el tiempo.
- En un mundo en el que la comparación entre unas personas y otras (belleza, poder, dinero, valor, etc.) es la forma más habitual de existir socialmente, el enamoramiento y el deseo acaban salpicados. Las relaciones las queremos tener como los otros; los celos, el pudor y otros sentimientos tienen que ver con la posibilidad de que en la comparación salgamos perdiendo.
- El amor y el desamor (buscar el uno y evitar el otro) incorporan grandes dosis de renuncia y sacrificio. Los amigos, el tiempo propio, las actividades preferidas, las relaciones familiares y otras cosas pueden desaparecer de la vida de una persona “por amor”.
- El enamoramiento es un producto que en ocasiones lleva antepuesta la ejecución de una serie de acciones que requieren algunas habilidades y capacidades: ligar (la seducción). A menudo se confunde con enamoramiento a las emociones asociadas al reto y al espectáculo estimulador de la conquista y la consecución del ligue. Hay que conocerlos y distinguirlos. Ligar es emocionante, amar es un trabajo cotidiano.
- Existen una serie de supuestos sobre la pareja que a menudo resultan irracionales en el sentido de que no está asegurado que se produzcan; sin embargo, los adolescentes los incorporan en su aprendizaje, y además de forma tajante puesto que la edad no los ha matizado. La exclusividad, la idea de la media naranja, la totalidad, la eternidad, etc. son algunos de ellos.
- Muchas estrategias de vida contraproducentes para la felicidad, como el aislamiento de los demás, del espacio propio, del mundo, tienen lugar en pleno enamoramiento; en esa

situación emocional y cognitiva, hasta parece razonable dar de lado a todo aquello que no es el objeto amado. Sin embargo, la idea de que las personas siguen siendo individuos autónomos y con el deber de vivir plenamente, es un aprendizaje que debe prevalecer sobre la tentación de aislarse en un amor total.

- Cuando al extremo emocional intrínseco del enamoramiento se le añade algún aspecto que lo hace todavía más atractivo, las emociones se desbordan. Un ejemplo muy claro son los amores prohibidos y, si se consuman, clandestinos. En la adolescencia hay una situación que se sitúa en este marco que es la relación amorosa/sexual con personas mayores (por ejemplo, el profesorado). Hay que saber desligar las influencias emocionales del enamoramiento de la existencia real de éste; sin olvidarnos de ninguno de los dos aspectos. El que te enamores porque está prohibido no niega necesariamente el amor.
- La diferencia entre hombres y mujeres adolescentes en el enfrentamiento con el enamoramiento y el desamor es crucial. Tenemos desde el consabido e injusto tratamiento de “fáciles vs machotes”, hasta el horror de los chicos a declarar que están enamorados o el placer de las chicas al hacerlo. Los chicos muestran una genitalización importante del enamoramiento.
- En la gestión emocional hay que dar prioridad a desear a pesar de que se ha transmitido que es mucho mejor, y da más estatus, que te deseen, aunque no te cuenten qué ocurre si no te desean.
- La importancia de lo físico es un factor que hay que considerar, teniendo en cuenta que aparece el deseo sexual y sensual en gran parte de los enamoramientos.
- Conseguir el amor y el enamoramiento de otros tiene que ver con las capacidades, con las habilidades, con la consideración de la seducción como un arte que se puede afinar. Reducir esas capacidades a la belleza física, lo que es muy frecuente, es una simplificación que olvida otros aspectos fundamentales.
- Las nuevas tecnologías han incorporado nuevas habilidades, soportes y caminos para el deseo y el amor. A pesar de que son criticadas porque disfrazan el riesgo del rechazo (y se asocian con personas vergonzosas, tímidas, no agraciadas físicamente...), no esconden las emociones. En todo caso, el interés, la curiosidad, el cosquilleo, la esperanza de respuesta, la apertura nerviosa de un correo electrónico, las grandes declaraciones, se mantienen igual y, aunque es deseable el cara a cara en cualquier relación, un *chat* no es necesariamente un mal banco de pruebas.
- Suele olvidarse que el amor significa a menudo la primera gran decisión. En muchos casos son los padres y madres los que han tomado las decisiones cruciales hasta el momento; esta vez, los adolescentes se enfrentan solos y quieren hacerlo, a la elección de en quién fijar sus emociones.