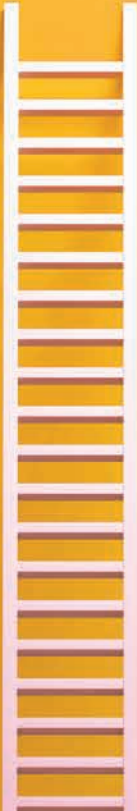


**Fernando López Luengos**



# **EL PROBLEMA DEL AMOR**



**UNA GUÍA DESDE  
LA PSICOLOGÍA,  
LA NEUROCIENCIA  
Y LA ESPIRITUALIDAD**



El problema del amor



Fernando López Luengos

# El problema del amor

Una guía desde la psicología,  
la neurociencia y la espiritualidad



© El autor y Ediciones Encuentro S.A., Madrid 2021

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

Colección Nuevo Ensayo, nº 91

Fotocomposición: Encuentro-Madrid

Impresión: Cofás-Madrid

ISBN: 978-84-1339-075-8

Depósito Legal: M-18409-2021

*Printed in Spain*

Para cualquier información sobre las obras publicadas o en programa y para propuestas de nuevas publicaciones, dirigirse a:

Redacción de Ediciones Encuentro

Conde de Aranda 20, bajo B - 28001 Madrid - Tel. 915322607

[www.edicionesencuentro.com](http://www.edicionesencuentro.com)

# ÍNDICE

Prólogo.....	7
I. El amor es un problema .....	11
II. Amor visceral y amor racional.....	21
III. El suelo instintivo de la afectividad: la sexualidad.....	27
IV. La configuración de nuestra afectividad .....	35
V. Las fases del crecimiento emocional .....	47
VI. «Hacer el amor» sin amor .....	61
VII. Obstáculos para la construcción de la autoestima: los apegos .....	75
VIII. La Inteligencia Factorial: distorsiones cognitivas y apegos del entendimiento .....	83
IX. La Inteligencia Factorial: obstáculos para la atención consciente .....	97
X. El acceso a la Inteligencia General.....	111

XI. Condiciones de posibilidad del amor: el mundo interior.....	123
XII. Comprender la diferencia para abrazar la realidad personal.....	133
XIII. El amor como trascendencia. Orfeo y Eurídice.....	143
XIV. El amor comienza en un acto de esperanza .....	157
XV. Conclusión.....	167
I.....	167
II .....	168
III.....	169
Apéndice .....	173

## PRÓLOGO

Cuántas veces, en estos treinta años dedicados a la docencia, he presenciado sufrimientos inútiles en alumnos, en padres, en matrimonios y también en adultos solteros. Qué difícil se hace para tantas personas comprender su propia psicología, comprender sus ansias de ser amados. Y qué difícil se hace para muchos lograr la capacidad de amar en plenitud. Si hubieran conocido un poco los entresijos de su psiquismo cuánto podrían haberse ahorrado en sufrimientos. Pero, además, qué capacidad de gozar y de amar se han perdido. Qué potencialidad de creatividad y trabajo se ha perdido la sociedad por culpa de su raquítico crecimiento emocional. El problema del amor es la síntesis de todos los procesos psíquicos y parece ser uno de los temas más confusos para la sociedad.

He aprendido mucho sobre ello en entrevistas con adultos y también a través de la convivencia con mis alumnos (ya han pasado por mis manos más de 4.000). Entrevistas, test hechos a los alumnos y conversaciones constituyen una escuela única de psicología. Y precisamente de ahí es de donde ha surgido la necesidad de recoger detenidamente la doctrina que me enseñaron y que he experimentado y explicado durante estos años. Es una doctrina sobre la afectividad y el amor que aprendí de grandes maestros de la psicología y la espiritualidad (entre otros M<sup>a</sup> José de Ben, José Rivera o Juan José Rubio) y que he podido ahondar desde la neurociencia, la psicología y la filosofía. He dedicado estos años a transmitirla en la docencia, en artículos en medios de comunicación y



en conferencias por varios puntos de nuestra geografía. Ya hace tiempo que en las conferencias me han pedido algún libro para profundizar en lo que les explico en la ponencia. Y, aunque hay buenos materiales sobre el tema del amor, ninguno servía para ilustrar lo que yo deseaba. Por eso me he animado a recoger en un libro estos conocimientos enriquecidos con la historia de muchas personas con las que he tenido oportunidad de aprender y a las que —tal vez— he podido también enseñar algo. A lo largo de este libro aparecerán ejemplos de situaciones reales, aunque solo he incluido aquellos casos en los que la distorsión de algún dato —preservando el anonimato— no alteraba significativamente el sentido del relato.

Intento con este libro llegar a esta gente a la que he visto con ansia de luz sobre temas tan confusos como la propia psicología y el amor. Aunque los fundamentos son científicos y filosóficos escribo con un lenguaje al alcance de cualquier persona con una cultura mediana, sobre todo matrimonios y padres de familia. Pretendo también llegar a mis propios alumnos de bachillerato. De hecho, he contado con la ayuda de mi hija Inés (empezando su carrera) que me ha corregido toda expresión que resultaba o muy técnica o confusa. Verán que, en ocasiones, algunas palabras técnicas son traducidas a un lenguaje más popular. También ha estado presente la censura despiadada de mi mujer en alguna expresión «impertinente». Y he contado con las útiles aportaciones de mi amiga la psicóloga Carolina Martín Hernández. A ellas mi agradecimiento pues su huella está presente en estas páginas.

Finalmente quiero proponer la utilización del libro no solo como lectura relajada de temas curiosos, sino que también puede utilizarse como guion para un trabajo psicológico personal. En este caso, no hay más que coger los diferentes capítulos (a partir del cuarto) y llevar a cabo una reflexión sobre los temas propuestos aplicándolos a la experiencia propia. Es normal que susciten reflexiones dispares: algunos temas provocarán una reflexión mínima, pero otros tal vez inciten un trabajo profundo que puede prolongarse durante semanas. Para ello es conveniente la

utilización de un cuaderno en el que vayamos apuntando nuestras conclusiones. El guion de estas reflexiones puede seguir estos tres apartados:

1. Definir y analizar cómo afecta en mi experiencia las ideas desarrolladas en el capítulo.

2. Hacer una valoración o juicio crítico sobre ello.

3. Formular propuestas de acción concretas y realistas.

Sin duda, el mejor maestro de nuestro psiquismo es el trabajo interior perseverante y concienzudo.

Fernando López Luengos  
(lopezluengos@gmail.com)

*Toledo, Navidad de 2020*



## I. EL AMOR ES UN PROBLEMA

Cuando mi madre vivía sus últimos días, la debilidad le impedía hablar; apenas la lográbamos poner sentada no sin mucho esfuerzo y le costaba incluso tragar alimentos. Tampoco gozaba esos días de plena consciencia. Pero un día que se encontraba con alguna energía le hizo una seña a mi padre para que se acercara y pudiera oír lo que le susurraba «de una manera apenas audible pero clara: ‘nunca dejes de quererme’». Fue uno de los pocos momentos de plena lucidez en sus últimos días. La muerte de mi madre le llegó a mi padre cuando él tenía 67 años. En las memorias que más adelante escribió explicaba: «Nuestra relación humana ha estado centrada entre dos frases de ella, una primera cuando formalizamos nuestra relación de noviazgo en el mes de abril de 1955 (...) en el parque de El Ferrol, parece que lo estoy viendo, en donde me declaré cuando por toda respuesta me dijo ‘nunca te arrepentirás’. Entonces lo dijo una mujer llena de vida, belleza, juventud e inmensamente ilusionada y es que se enamoró desde el primer día como una colegiala. La segunda frase en este mundo, también de ella, poco antes de morir fue ‘nunca dejes de quererme’». Esta frase impactó profundamente a mi padre pues era la culminación de una promesa que habían formalizado muchos años atrás. Un año después de empezar a ser novios, sabedores de las dificultades laborales y familiares para una pronta boda se juraron *amor eterno* en la ermita de la Virgen de Chamorro que domina la ría de Ferrol. Ella, a pesar de haber tenido muchos pretendientes nunca quiso iniciar

una relación que no fuera para un amor único, imperecedero. Y por eso cuando lo encontró, llegó a la convicción de que debía ser un *amor eterno*. Y así lo entendió también mi padre durante sus años de matrimonio. Y en esta convicción se mantuvo ya en la viudez permaneciendo fiel a su amor con un dolor profundo por la ausencia: «¡Cómo te podría dejar de querer, mi amor, si has sido toda mi vida, has sido el motor de ella y sin ti no hubiera tenido sentido! (...) solo estando juntos nos sentíamos completos. Por eso ahora sin tu presencia, por mucho que me digan de misiones que cumplir, no saben el vacío tan grande, tan grande que tengo y solo estoy pensando en cuándo nos volveremos a ver, así no se puede estar».

Sin embargo, a pesar de la dureza de estos años sin ella, él escribirá más tarde: «De hecho, sí que te digo, que de alguna manera estoy convencido que ya me estás ayudando a pesar de mi dolor y de mis sentimientos, que nos han de valer para aproximarnos más, incluso en este mundo». Y de ahí ha sacado fuerza para seguir con entusiasmo a pesar de atravesar momentos también de tristeza que solo parecen haber remitido con el avance de la demencia<sup>1</sup>.

La anécdota de la experiencia de mis padres plantea la cuestión de si es posible la esperanza ante la muerte del ser querido o bien si esta justifica la desesperación. Pues sabemos que ambas respuestas se dan en los seres humanos. Creo que el asunto no es menor. La muerte del ser amado es la prueba más dura que puede sufrir el amor y pone a prueba precisamente los fundamentos del mismo. ¿Cuáles son estos fundamentos? Tendremos ocasión de verlo más adelante.

En otras personas, el segundo drama que puede acompañar al problema del amor, es el fracaso en el proyecto soñado y la ruptura de la relación afectiva. «¿Por qué ya no sentimos lo que sentíamos al principio?, ¿por qué se esfumó el enamoramiento?».

---

<sup>1</sup> Mientras yo escribía este libro le llegó la muerte a mi padre, a sus 88 años. Vuela por fin, con su amada. Mucho amó y se ha ido también con mucho amor. En su funeral pude compartir precisamente estas líneas que he escrito sobre él. No se me ocurrió homenaje mejor que recordar su historia de amor.

Cuántas veces he visto pintadas de enamorados expresando los incontenibles efluvios de su amor..., pero que —en muchos casos— se quedaron en eso, unos «efluvios» como fuegos artificiales. En una ocasión me comentaban unos amigos míos que habían comprado su piso a una pareja que se había casado recientemente. Los recién casados habían ido de luna de miel en avión, pero la vuelta la hicieron ya en aviones distintos. Su separación fue tan violenta que uno de ellos arrancó el cableado eléctrico para perjudicar al que tenía la casa en propiedad. No conozco a esta pareja, pero muy probablemente el día de su boda sería un día precioso y sus promesas de afecto sinceras. ¿Qué es lo que hizo que fracasara ese proyecto de amor?

Hay un tercer drama muy característico en el problema del amor que es la falta de éxito en la búsqueda de pareja. Así me lo expresaba una alumna en los primeros años de mi docencia. «Debo ser la más tonta del instituto pues todos los chicos con los que he salido me han engañado». Intentaré dar respuesta a cada uno de estos dramas a lo largo del libro.

Tenía razón Erich Fromm cuando afirmaba que «prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor»<sup>2</sup>. Donde muchos pusieron la mayor ilusión encontraron dramáticamente uno de los sufrimientos más desgarradores. El psiquiatra Enrique Rojas opina de modo muy semejante: «Nunca en la historia de la humanidad hemos asistido a tantos fracasos afectivos, conyugales o de pareja como en la actualidad, y, al mismo tiempo, nunca se ha hablado tanto del amor»<sup>3</sup>. Algo debería mostrarnos esta experiencia universal tan repetida. Y es que, según Fromm, la inmensa mayoría de las personas desconoce realmente lo que es el amor e ignora sus fundamentos. Y no es extraño que esto sea así cuando resulta tan sencillo dejarse llevar

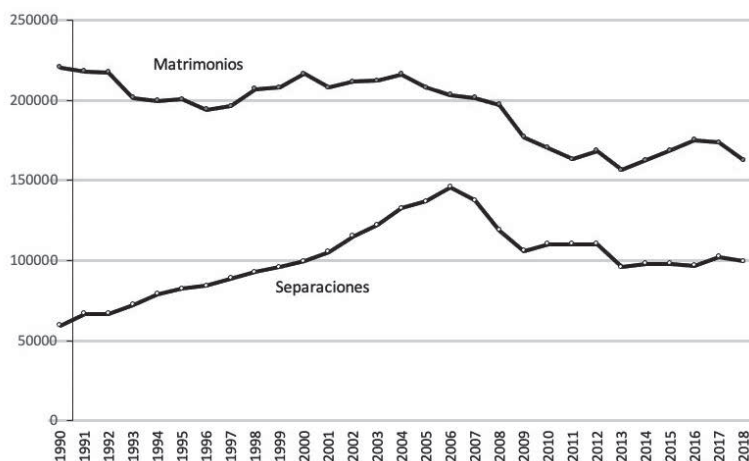
---

<sup>2</sup> Erich Fromm, *El arte de amar*, Paidós, Barcelona 1993, p. 16.

<sup>3</sup> Enrique Rojas, *Remedios para el desamor*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid 1990, p. 82.

de los impulsos y emociones relegando la razón a mero auxiliar de los primeros. No es sino un expresivo síntoma de la deficiente maduración psico-emocional de muchas personas.

Si miramos la estadística de matrimonios y separaciones de los últimos años la tendencia es desalentadora<sup>4</sup>:



En 1976 la edad media con la que la gente se casaba en España era 25,8 años. Desde entonces ha ido subiendo progresivamente hasta alcanzar los 36 años en 2016: ¿se ha retrasado la madurez o es que no estamos preparados para comprometernos?

Pero el problema no se limita a los cónyuges implicados, sino que se extiende dramáticamente a los hijos que nacen en estos matrimonios. Cuando empecé a dar clase hace treinta años, los alumnos cuyos padres estaban separados eran una minoría. La mayoría disfrutaba de una estabilidad familiar suficiente. Y esto se notaba en el aula. Ahora la situación se ha revertido. Son pocos los alumnos que pueden gozar de una situación familiar estable. En varias ocasiones me he encontrado con alumnos que me han dicho que no desean casarse porque han experimentado — con la separación

<sup>4</sup> Fuente: INE.





# EL PROBLEMA DEL AMOR

«Debo ser la más tonta del instituto pues todos los chicos con los que he salido me han engañado». «Con esa chica ya no siento nada, pero me dejo llevar por ella hacia las relaciones sexuales». «¿Por qué ya no sentimos lo que sentíamos al principio?». «¿Cómo pretendo arreglar los problemas con mis hijos, con mi marido, con mi compañero del trabajo...?».

El profesor Fernando López Luengos parte de estas y otras inquietudes y preguntas —muchas planteadas por alumnos suyos a lo largo de su amplia trayectoria como docente —; para explicar, en un breve ensayo a modo de guía, cómo funcionan y se desarrollan la afectividad y el amor en sus diferentes dimensiones y etapas. Para esta tarea se apoya en grandes maestros de la psicología y la espiritualidad —como M<sup>a</sup> José de Ben, José Rivera o Juan José Rubio, entre otros—, así como en un trabajo de profundización personal en el ámbito de la neurociencia, la psicología y la filosofía, que nos aporta luz sobre la cuestión del amor.

López Luengos aborda situaciones en las que la inmensa mayoría de los lectores se podrán ver reflejados para identificar qué nos hace actuar de esa manera, y así «llegar a gente a la que he visto con ansia de luz sobre temas tan confusos como la propia psicología y el amor». Pues las deficiencias en nuestro psiquismo actúan como obstáculos para el amor. Y las deficiencias en el amor delatan las carencias de nuestro psiquismo.



ISBN: 978-84-1339-075-8

