
EN PORTADA

LA PARADOJA DEL DESEO EN LA PAREJA ACTUAL

Es necesario un cambio en el modelo de pareja, nuevos guiones de convivencia, una manera distinta de entender los vínculos afectivos para mantener el deseo.

FRANCISCO CABELLO SANTAMARÍA

El planeta pareja. En los últimos años el número de divorcios ha aumentado en más de un cincuenta por ciento según datos del Consejo General del Poder Judicial. Unos ocho millones y medio de divorcios, y la existencia en algunos países de eventos tales como “Feria del divorcio” ponen de manifiesto que corren tiempos difíciles en el “Planeta Pareja”, pues no debiera llamarse de otra manera un lugar (referido a países desarrollados) donde la vida gira en torno a la misma. La mayor parte de los problemas que se consultan en sexología, psicología y psiquiatría tienen que ver con la pareja: problemas sexuales, conflictos de la convivencia, trastornos generados por el déficit de habilidades para conseguir pareja, soledad subsiguiente a una ruptura, celos y un gran etcétera. Son incontables las situaciones que generan malestar en las que la relación pareja-sexo asiste como variable.

En sentido contrario, la pareja es fuente de placer, bienestar, seguridad, pasión, intimidad, un manantial de erotismo y otras aportaciones que la convierten en objetivo vital para la mayoría de las personas. De hecho, en nuestra cultura, quien no tiene interés en formalizar una relación de pareja es considerado un ser extraño, un *friki* que debe sufrir algún tipo de anomalía psicológica. Tanto es así que, en general, la sociedad no concibe la vida sin pareja y, cuando alguien rompe un compromiso, la gente que lo rodea expresa la manida frase de “tiene que rehacer su vida”, que no se entiende de forma distinta a comenzar una nueva relación, a pesar de que, efectivamente, acaba de rehacer su vida saliendo de un cuento que solo presentaba problemas.

Es seguro que nunca en la historia de la humanidad la relación de pareja ha ocasionado tantos conflictos emocionales, porque hasta la llegada del siglo veinte, las parejas no eran elegidas por amor. Eran otros los factores que determinaban la selección: dote, parentesco o cuestiones políticas. Pero el amor, esa emoción que se siente y que probablemente definió Platón como excusa para explicar la atracción erótica, ha formado parte de la elección sólo en los últimos tiempos. Hoy día no se entiende que una pareja se forme sin enamorarse que,

al fin y al cabo, según Rosa Montero¹ es “Dar lo que no se tiene, a quien no es: un fascinante juego de apariencias y equívocos” y, cuando elegimos con la ceguera del amor, que fue definido por Schachter² como una “excitación fisiológica que interpretamos de una forma determinada”, existen muchas probabilidades de errar. Son muchos años los que le ha costado al *homo sapiens* andar erguido; aun así, es raro no encontrar personas sin dolencias de columna. Difícil resulta, por tanto, que el mecanismo de elección de pareja para toda la vida –frase acuñada por la iglesia católica cuando la esperanza de vida media era de 30 años– esté bien depurado con el poco tiempo transcurrido. Así, cuando se mide la calidad de vida de la pareja, parece ser que las formadas por indios y japoneses residentes en Estados Unidos presenta los mejores índices; obviamente, se está haciendo referencia a parejas concertadas por los padres que, sin estar obnubilados por el amor, ponen todo su interés en procurar características similares en cuanto a formación, economía e incluso belleza, lo cual hace más difícil los desencuentros; sobre todo, quienes integran la nueva pareja no tienen unas expectativas desmedidas acerca de su futuro.

El amor

En las actuales sociedades desarrolladas, el amor se ha transformado en el sustituto de la religiosidad, del cual se espera que dé sentido a la existencia; su ausencia produce angustia y da la sensación de que algo anda mal.

En occidente sería impensable la pareja sin amor, emoción sentida, cantada, fuente de melancolía, madre de añoranzas, base de la mayoría de poemas. Amor del que todo el mundo habla, del que se dicen cosas tan asumidas y vagas como “el amor es universal” cuando, en realidad, hablar del amor es como vivir en la torre de babel porque cada quien y cada cual está pensando en cosas distintas. Quizás “son las cosas del cariño, son las cosas del querer” siempre complicadas como

¹ Montero R, *Crónica del desamor*, Debate, Madrid 1979.

² Schachter S., *The Interaction of Cognitive and Physiological Determinants of Emotional State*. *Advances in Experimental Social Psychology* 1964; 1: 49-80.

dice la copla, lo que facilita que cuando dos amantes (qué cantidad de definiciones podríamos escribir para definir a los amantes) dicen ¡te amo! o ¡ya no me quieres! están interpretando cosas distintas. Fue Vicent Marquez quien cayó en la cuenta de que cuando tras 20 años de convivencia un miembro de la pareja afirma “te quiero como el primer día”, es completamente cierto porque el primer día no se quiere, puede haber un excelente *feeling*, pero poco más³. Igualmente, cuando tras largos años de relación se le dice a la pareja “te quiero” en el lecho de muerte, después de una larga y emancipante enfermedad, no se está diciendo lo mismo del cuánto te quiero de una pareja de jóvenes que llevan dos meses juntos y están experimentando sus primeros encuentros sexuales.

La diferencia de sentido en el lenguaje a la hora de hablar de amor es increíble y de una complejidad que no se desentraña por la moda actual de estudiar el amor desde una “perspectiva científica”, consistente en la mezcla alegre de datos de la conducta animal sometidos experimentalmente a diferentes cambios hormonales, junto con imágenes cerebrales (obtenidas por emisión de positrones o resonancia magnética funcional) de personas que manifiestan sentirse enamoradas. Todo ello con un toque darwiniano de salón, que siempre adereza cualquier teoría y la hace fácilmente comprensible incluso a gente no docta en la materia. Ni siquiera quienes se apuntan a la fácil teoría de ese *totum revolutum*, tienen un lenguaje que describa de forma ajustada las palabras que se emplean en ese proceso interactivo y complejo que podemos llamar amor, o muchas cosas más, y que da lugar a la relación de pareja; de hecho, desde una perspectiva antropológica, un diez por ciento de las culturas existentes en el planeta, no tienen una palabra para definir el amor.

Esta variabilidad en el sentir da lugar a diferentes tipos de pareja y no todos responden a la fórmula del amor. Curiosamente los más estables, son los amores basados en la chequera, efectivamente muy predecibles, pues evolucionan con la bolsa o el mercado inmobiliario;

³ Marqués J V, *La pareja misión imposible*, S.A. Ediciones B, Barcelona 1995.

sin embargo, quienes basan la relación en el “puro amor” se ven en la obligación de atenerse a las leyes de las emociones y lo mismo que las manzanas caen hacia el suelo –ley de la gravedad– las emociones tienen unas reglas no tan infalibles pero no por ello desdeñables. De hecho, un ligero conocimiento de la evolución de las mismas facilitaría mucho el bienestar en pareja, mas no se nos enseña, y el desconocimiento no impide que todo el mundo haga sus recomendaciones cuando una pareja entra en conflicto o cuando un allegado se separa. Mejor sería adoptar la sabiduría del tango: “qué consejos te voy a dar yo, que en el frasco del desengaño no me quedan más pastillas”; no obstante, nadie se priva, generalmente, de aconsejar mal ni de sufrir al menos un poquito. Diríase aquello de “sarna con gusto no pica”, pero ¿por qué tanto dolor? ¿por qué tantos celos que en no pocas ocasiones conducen al maltrato y a la muerte?

El deseo sexual

Probablemente la culpa no fue del chachachá sino del sexo. Hasta épocas recientes, el deseo sexual apenas había despertado el más mínimo interés en la comunidad científica. Los pioneros en el estudio de la sexualidad humana desde una perspectiva ajustada a rigor académico, Masters y Johnson⁴, describieron la respuesta sexual –excitación, meseta, orgasmo y resolución– sin mención alguna al deseo. Fue Kaplan⁵ quien, basándose en su experiencia clínica, aportó a la ciencia la fase del deseo como primer estadio de la función sexual, pero no tuvo en cuenta que cuando una persona se excita, el deseo no queda necesariamente atrás y desaparece, sino que continúa. Más acertado, por tanto, resultó el modelo de respuesta sexual introducido por Schnarch⁶, quien estableció que la respuesta sexual no se puede representar en una curva de dos ejes sino de tres. Es decir, el deseo

4 Masters WH, Johnson VE, *Respuesta sexual humana*, Inter-Médica, Buenos Aires 1966.

5 Kaplan HS. *Disorder of sexual desire and other new concepts and techniques in sex therapy*, Simon and Schuster, New York 1979.

6 Schnarch HD. *Constructing the sexual crucible. An integration of sexual and marital therapy*. NW Norton & Company, New York 1991.

ocuparía un eje zeta tridimensional, o expresado menos geométricamente, cuando hay excitación también existe deseo (eje z) y cuando estamos en la meseta o el orgasmo, el deseo persiste.

En definitiva el deseo sería la condición natural o innata del individuo, inherente y latente al proceso de la función sexual que induce a activar, mantener o desactivar (inhibir) actividades propias del sexo, y una de esas actividades será propiciar los cambios neuroquímicos para el afloramiento del amor, pues tal como afirmaron ya hace un tiempo, Whipple y Komisaruk (1998) de la universidad Rutgers, deseo y amor es neurológicamente lo mismo⁷.

Ni científicos ni escritores estuvieron de acuerdo con esta afirmación, a pesar de que la lógica indica que te enamoras de alguien a quien previamente deseas. Pero la ciencia a veces es tozuda y con resonancia funcional magnética se ha demostrado que la propuesta de estos investigadores de la sexualidad humana no se alejaba de la realidad. Un trabajo llevado a cabo en 2012 por expertos en neurofisiología puso de manifiesto que las neuronas que se activan ante la visión de la persona amada son las mismas que se revolucionan al ver fotos de una persona deseada⁸, con algunas pequeñas diferencias como, por ejemplo, que la corteza insular –cuya función tiene que ver con el dolor emocional– se activa en el amor y no con el deseo, o dicho de manera más poética, deseo y amor es lo mismo pero el amor duele.

En todo caso, el deseo sexual implica un aumento de la dopamina en nuestros circuitos de recompensa cerebrales y una disminución de serotonina, proceso similar al ocurrido durante la aparición del amor.

Por tanto, de modo reduccionista se podría afirmar que formamos pareja por amor debido a la existencia del deseo; en definitiva, que el sexo es causa fundamental de la existencia de la pareja.

La secuencia lógica sería deseo, enamoramiento, emparejamiento y felicidad. Lástima que la lógica no se cumpla. Todo el mundo sabe que

7 Komisaruk BR, Whipple B, *Love as sensory stimulation: physiological consequences of its deprivation and expression*. *Psychoneuroendocrinology* 1998; 23(8):927-44.

8 Bianchi-Demicheli F, Frum C, Pfaus JG, and Lewis JW, *The common neural bases between sexual desire and love: A multilevel kernel density fMRI analysis*, *J Sex Med* 12;9:1048–1054.

con el paso del tiempo en pareja, el deseo decrece. Somos víctimas del “efecto Coolidge” consistente en que el tiempo de recuperación tras una relación sexual es mucho menor cuando va a realizarse con una nueva pareja y mucho mayor si se repite con la misma. Esto es debido a que, ante la posibilidad de una nueva relación sexual –con una pareja distinta–, los niveles de dopamina en el circuito de recompensa cerebral se incrementan, condicionándonos para estar más predispuestos al encuentro erótico.

Esta ley de la naturaleza es uno de los factores que probablemente ha influido en los resultados obtenidos en la investigación abierta por la Academia Internacional de Sexología Médica sobre el deseo, denominada “Proyecto DESEA”⁹, en la que los datos obtenidos hasta ahora, a partir de una muestra de 18.530 personas de 71 países distintos, revelan que las personas con mayor nivel de deseo son las que están enamoradas y tienen la sensación subjetiva de mantener una relación pero no conviven con ella, mientras que quienes menos deseo sexual presentan son las parejas que conviven.

Interesante paradoja: el deseo nos lleva a la pareja y la pareja termina inhibiendo el deseo, situación que genera a gran parte de las personas una fuerte sensación de angustia. De hecho, según la “Encuesta Nacional de Salud Sexual” llevada a cabo por el CIS (2009), para el 27 por ciento de las mujeres de una muestra de diez mil españolas, la falta de deseo, denominada técnicamente deseo sexual hipoactivo, constituye la primera causa de preocupación.

Existen muchas razones que pueden influir en la pérdida de deseo, que por orden de frecuencia son: problemas de pareja, disminución secundaria a otras disfunciones sexuales previas, trastornos del estado de ánimo, efectos secundarios de algunas medicaciones, trastornos hormonales, enfermedades crónicas, etcétera¹⁰, pero de la multitud de posibilidades etiológicas, la pareja se sitúa a la cabeza del ranking.

⁹ Cabello-Santamaría y demás miembros de la Academia Internacional de Sexología Médica. En prensa; 2018.

¹⁰ Cabello-Santamaría F, *El reto del deseo sexual hipoactivo femenino*, Rev Arg Sex Hum 2005; 19, 7-14.

Excede al contenido de este artículo reflejar la cantidad de estrategias que desde la sexología, psicología y psiquiatría se están empleando e investigando para optimizar la sexualidad en general y el deseo en particular, pero no hace falta estar en posesión de grandes conocimientos científicos para entender que se hace necesario un cambio en el modelo de pareja, unos nuevos guiones de convivencia, una manera distinta de entender los vínculos afectivos si queremos mantener el deseo y disminuir el sufrimiento provocado por la gran paradoja del deseo y la pareja. 🍷

FRANCISCO CABELLO SANTAMARÍA ES DIRECTOR DEL INSTITUTO ANDALUZ DE SEXOLOGÍA Y PSICOLOGÍA. PRESIDENTE DE LA ACADEMIA INTERNACIONAL DE SEXOLOGÍA MÉDICA.