



CUIDAR

EL AMOR

CÓMO HACER DE ÉL UN SENTIMIENTO DURADERO



ROSA RABBANI
Doctora
en Psicología
y especialista en
terapia familiar
sistémica. Autora de
Maternidad y trabajo
(Icaria).

Las personas nacemos con la capacidad innata de amar y quizá por eso creemos que se trata de una tarea fácil. Cuando una pareja decide separarse, solemos pensar que se acabó el amor, pero, en realidad, posiblemente lo que se ha agotado son los recursos para administrarlo y aprender de él.



A pesar de que el amor forma parte de nuestra existencia y quehacer diario –amamos, cantamos por amor, bailamos por amor, componemos poemas de amor, narramos mitos y leyendas en torno al amor, suspiramos por amor, morimos de amor...– no tenemos conciencia de que, en el fondo, nos encontramos ante el proceso de aprendizaje de mayor relevancia e implicaciones para nuestra felicidad y bienestar. Si no nos involucramos en él conscientemente, pasaremos por la vida en la ignorancia de quien no experimentó nunca el verdadero amor.

Eric Fromm, en su famosísimo *Arte de amar* (Paidós), propone algunos supuestos que explican esta mala comprensión del amor. Uno de ellos es que para la mayoría de las personas amar se limita a solo una de las dos caras de la moneda, ser amado, olvidando la otra, que es nuestra propia capacidad de amar de la manera más saludable y beneficiosa posible. Así,

nos centramos exclusivamente en lograr que nos amen. Una de las formas más comunes es utilizar el éxito y el estatus social o económico; otra, recurrir a la seducción física; una tercera, tener o mantener modales atractivos y conversaciones interesantes.

Otra de las claves es la confusión que sufrimos con la experiencia inicial del enamoramiento y el hecho de permanecer enamorado.

Cuando dos desconocidos, al encontrarse, dejan caer el velo que los separa, el estado de intimidad, proximidad y unidad que se crea hace de ese momento uno de los más estimulantes e intensos de los que se pueden percibir a lo largo de la vida. Sin embargo, por su propia naturaleza, es un estado poco duradero. Cuando esas personas llegan a conocerse bien, su grado de intimidad pierde el valor original y aparecen los antagonismos y el aburrimiento. Si partimos de la idea de que la intensidad de la ilusión primera



es la prueba del grado de amor, el desencanto y la sensación de fracaso pronto se apoderan de nosotros. Pocas prácticas a lo largo de nuestra trayectoria vital generan tantas expectativas y, no obstante, tienen ese fatal pronóstico. Si este hecho se diera en reiteradas ocasiones en cualquier otro ámbito, sin duda no preguntaríamos qué estamos haciendo mal. Mas, pese a las abrumadoras evidencias, seguimos pensando que nada hay más fácil que amar.

Las bases de esta confusión respecto al amor están en el cerebro; la neurociencia se dedica a explicarlo. Destacan las investigaciones de Helen Fisher, bióloga y antropóloga de la Universidad de Rutgers (EE. UU.), que ha estudiado la atracción entre las personas durante más de tres décadas junto a su equipo multidisciplinar. Al observar el proceso del enamoramiento, encontraron actividad en un pequeño elemento cerca de la base del cerebro, donde se

segrega dopamina, un estimulante natural. Se trata del punto donde se sitúa el sistema de gratificaciones del cerebro, por debajo del centro de los procesos cognitivos del pensamiento, incluso de las emociones. Esta parte está asociada al deseo y a la motivación; es la misma región que se activa con la necesidad de consumir cocaína. Nos hace percibir el amor como una obsesión.

El amor es un talento con el que los seres humanos hemos sido dotados. Pero, como cualquier otro de nuestros dones y virtudes, requiere ser trabajado, desarrollado y traducido a la acción. Tal cometido exige grandes dosis de esfuerzo, tolerancia, flexibilidad, paciencia, humildad e instrucción. Sin este proceso de aprendizaje y entendimiento del amor, ni nuestras relaciones interpersonales serán plenas ni estaremos en condiciones de hacer frente a los constantes desafíos de la vida en pareja; la convivencia es todo un reto y no bastan las buenas intenciones si no se acompañan de pequeños



convenios que involucren la buena fe de ambos. El amor sincero, cambiante en la forma de ser expresado, es una ayuda inmensa para que la unión se perpetúe en el tiempo. Y el romanticismo, el amor ideal y platónico, puede y debe ser cultivado para que la relación sea placentera y estable.

Sin embargo, ninguno de estos elementos tiene la menor eficacia si no partimos de una creencia firme: el amar no se nos inyecta en vena ni se nos revela por inspiración divina, sino que requiere de un proceso de educación e ilustración conscientes que involucra a todas nuestras facultades: la de pensar y la de sentir; la de comprometernos y la de esforzarnos; la del sacrificio y la valentía de no rendirnos ante las adversidades que se nos presentan.

No son pocos los casos que conozco de parejas que fracasan tras unos años de convivencia simplemente porque “se acaba el amor”. Pero el

Como cualquier otro de nuestros dones y virtudes, requiere ser trabajado, desarrollado y traducido a la acción

amor no se termina. Acaban nuestros recursos y habilidades para administrarlo adecuadamente y aprender con ello.

Recientemente, Maite vino a verme porque necesitaba aclarar sus intenciones de separarse de su marido, con quien compartía una vida “más bien vacía” y dos hijos preciosos. Me explicó que las cosas se habían vuelto monótonas y arduas, e insistió en que no conseguía sentir lo mismo que al principio. Ya no notaba “mariposas en el estómago”. Su marido, Pedro, un padre amoroso y comprometido, tampoco mostraba el entusiasmo de cuando empezaron. Todos



Hacer del amor un sentimiento equilibrado y duradero es una capacidad que tenemos por biología

estos comentarios son comunes a Fernando, que trata de dirimir el dilema entre marcharse de casa y embarcarse en la convivencia con una compañera de trabajo de la que se siente profundamente enamorado o permanecer junto a su esposa y sus hijas, que le aportan compañía y estabilidad. O el caso de Ana y Manu, que se conocieron a los diecisiete años y desde entonces han estudiado juntos, forjado una profesión, comprado una vivienda y casado, tenido un bebé... pero se les agotó su proyecto de vida y, con ello, el amor. Me pregunto cómo ninguna de estas parejas se ha planteado que amar es un

proceso de aprendizaje conjunto y de por vida, en el que vamos incorporando destrezas y aptitudes. Y que hay pocas cosas que, con voluntad y capacidad de cambio, no podamos mejorar en la vida cotidiana y en nuestros caracteres.

¿Se puede estar enamorado tras treinta años de convivencia? Sí, aunque el amor cambia, madura, se hace más fuerte, más profundo, crece y nos hace crecer. Pero la respuesta definitiva nos la ofrece, una vez más, la neurociencia. Y es que los escáneres cerebrales de los que dicen estar enamorados después de vivir más de treinta años juntos y los que dicen estarlo al principio de una relación muestran exactamente la misma actividad y la estimulación se refleja en idénticos puntos. Parece obvio, pues, que la naturaleza es sabia y que la capacidad de hacer del amor un sentimiento equilibrado, estable y duradero la tenemos por biología. Ahora solo nos queda aprender a ejercitarla. ☺



LOS PASOS PARA MIMAR LA RELACIÓN

- Repensar el día a día

Invita a tu pareja a reflexionar sobre las formas de hacer crecer vuestra relación. Elige un momento relajado para hacerlo; no aproveches la intensidad de una discusión para este fin.

- Acotar los conflictos

Identificad entre los dos los rasgos de los respectivos caracteres que más a menudo se convierten en motivo de roce. Tratad de analizar cuáles de vuestras dinámicas de relación y comunicación son las que más problemas y malentendidos os generan.

- Concretar qué debe cambiar

Procurad especificar los nuevos modos y pautas de actuación que podrían mejorar vuestra

vida cotidiana, las virtudes que cada uno necesitáis trabajar y adquirir y los hábitos que deberíais abandonar.

- Implicarse de verdad

Comprometeos a hacer un esfuerzo para ir puliendo estos defectos. La clave está en asumir compromisos claros, explícitos y concretos de manera que podamos ver de forma sencilla y objetiva si se han alcanzado o no. Solo así, cuando volváis la vista atrás, podréis observar vuestro proceso de transformación personal.

- Renovar los objetivos

Repetid regular y sistemáticamente esta práctica. Así, lo que ha funcionado se mantiene y consolida. Y lo que no, se sustituye por nuevas prácticas que puedan ser más efectivas. El principio de “ensayo y error” no tiene el halo de *glamour* propio de las películas, pero acompaña de forma eficaz nuestro aprendizaje.