

El amor no es como nos contaron ni como lo inventamos

Sufrimos mucho por amor. Casi todas las consultas que recibo en el consultorio tienen que ver con temas amorosos: por que no tienen pareja, por que acaban de cortar, no tienen el vínculo que quisieran tener, repiten y repiten los mismos errores. Como dice una amiga mía psiquiatra: el que no está en crisis de pareja, la acaba de terminar o está por entrar en crisis.

¿Quien no ha sufrido por amor, quien no se ha equivocado?

No hay nada más hipersensible que el amor, nada más arrebatador, nada más vital. Es más fácil sentirlo que explicarlo, en este sentido es un misterio. Para hablar de amor utilizamos un sin número de palabras como sinónimos, pero que en realidad no significan lo mismo: pasión, ternura, amistad, admirar, amistad, deseo, erotismos, enamoramiento.

Por este motivo es difícil precisar que es el amor ni unificar su terminología.

Quien tienen razón, ¿los que defienden la prevalencia de la amistad en el amor o el erotismo?

Ya filósofos y pensadores, han dicho que cuando se puede acoplar de manera adecuada 3 elementos, podemos hablar de un amor unificado (3 amores)

1) El eros

2) Philia, que es el amor que se comparte y se alegra. “Te amo, me alegra que existas” (R. M. Rilke)

3) y Agape, el amor que da y se compadece. “Ama y haz lo que quieras, la medida del amor es dar sin medida” (San Agustín)

Muchos dicen que este triple amor, o condiciones, se renuevan una y otra vez y cada pareja estará de acuerdo en sus concordancias y acuerdos e intentara respetar sus diferencias.

El amor ha sucumbido a las influencias del tiempo. La historia del amor no se reduce a una historia de sentimientos, pasiones y mentalidades aisladas de la historia y la cultura en la cual vivimos.

El amor de pareja es una construcción social a lo largo de la historia, sobre todo en lo que respecta a sus formas. Hoy en día las personas también se enamoran, se emparejan, se juntan, pero en nuestro contexto social del posmodernismo en S.XXI, las formas y expectativas han cambiado (durabilidad, fidelidad, etc) Hay códigos pero son distintos, y es increíble cómo han cambiado en tan poco tiempo.

La manera femenina y masculina, el lenguaje amoroso, la forma de gozarlo y también, de sufrirlo han seguido patrones sociales

Arnold Lazarus es un famoso psicólogo norteamericano que tiene un pequeño libro llamado Mitos Maritales, en donde habla de dos docenas de creencias, para él erróneas, que pueden arruinar la pareja, y si la pareja no anda muy bien, aun arruinarla del todo.

Más allá de todos los cambios culturales, de costumbre y formas, vale la pena releer el libro. A pesar de tener varios años (del año 85) y probablemente no estar de acuerdo con todos sus “mitos”, habla de creencias aun muy arraigadas entre nosotros a pesar del cambio en las formas.

Dice que la mayoría de las personas no saben estar en pareja ya que tienen sueños imposibles, expectativas irreales, mitos a los cuales adhieren (creencias), que de ser rígidas, terminan por actuar como creencias que limitan el crecimiento de la pareja como tal.

Mitos

1) Las parejas deberían ser mejores amigos.

El matrimonio se superpone con la amistad pero no es sinónimo de ella. La pareja es un íntimo compartir, mientras que la amistad es compartir intimidad. Los mejores amigos tienen de sí una gran comprensión de sí mismos, en donde puede haber mucha intimidad y confianza. En las parejas, justamente, por la enorme proximidad física y el hecho de compartir tantas cosas, necesita cierta distancia como para tener cierta privacidad emocional. Así como hablamos de la necesidad de cierta distancia, misterio, inseguridad para mantener el erotismo.

Además, las diferencias de género, nos hacen diferentes. Las mujeres quieren ser escuchadas y los hombres buscan soluciones.

2) El amor romántico hace que la pareja funcione.

El romance el maravilloso (Hollywood), pero si la expectativa esta puesta en el romance, cuando baja o termina, da por tierra la pareja. La creencia del flechazo, la super atracción, la pasión es un fuego fuerte que no perdura. Esto termina, dura hasta 3 años, el AMOR, es un fuego lento que brinda seguridad y confort. El amor prospera allí donde hay visiones compartidas, intimidad compartida, comunicación, reciprocidad. El cuanto de esto es propio y particular de cada pareja

El tener un capital emocional en positivo, como una cuenta bancaria. Van a haber problemas, pero este capital emocional, es la base sobre la cual los pro-



blemas serán más o menos solucionables

3) La infidelidad destruye el matrimonio.

No defiende la infidelidad, pero la gente tiene relaciones extramatrimoniales por múltiples motivos y no siempre es por falta de amor o por una mala relación. Es un tema extremadamente doloroso, pero que muchas parejas pueden remontar, es difícil. Hay matrimonios que se mantienen gracias a terceros. Hay una enorme variedad en el significado asignado a este hecho, que es muy personal y privado.

4) Si uno se siente culpable tiene que confesar.

Yo soy partidaria de la verdad, porque es sana, curativa, y los secretos y mentiras no solo son difíciles de ocultar, sino que si no se resuelven son elementos potenciales de enfermedad para los miembros de una familia, como para las generaciones venideras. Sin embargo, quizás tan importante como la verdad, sea el cuando y como se diga, y si los otros están preparados para escucharla.

5) Las parejas deberían hacer todo juntos.

Este es el tema de cuanto se comparte y cuan apegados estamos y cuanto podemos individualizarnos. El dilema de ser uno mismo junto con otro

6) Hay que trabajar para tener una buena pareja.

En una buena pareja se comparte la vida, uno no le dirige al vida al otro. Nuestra sociedad valora el trabajo, los logros, el sacrificio, pero llevar esto al extremo en un pareja, le quita el gozo y placer. El tener metas en común, el ser compinches, el respeto del uno por el otro. Pero sin amor, atracción y cierto consenso, el matrimonio puede ser lo más árido del mundo.

7) Un matrimonio feliz requiere una confianza total.

La confianza es buena, pero como todas las cosas, llevada al extremo, resulta un desastre. Cierta nivel de “desconfianza” erotiza, hay confianza, pero tienen un leve tinte de inseguridad.

8) Las buenas parejas deberían hacer al otro feliz.

Las buenas parejas se hacen felices mutuamente, pero no hacen depender su felicidad individual del otro: hacéme feliz. La felicidad depende de nosotros y es un subproducto de otras actividades. Cada uno es responsable de su propia felicidad. Desde ya que el otro puede ser un obs-

táculo para nuestra felicidad, ya sea por maltrato, denigraciones o devaluaciones, pero es nuestra responsabilidad como adultos tomar una decisión respecto de esto y que no nos mine nuestra búsqueda de ser nosotros mismos o nuestra felicidad. A veces ciertas parejas no van.

9) Las buenas parejas se dicen todo.

La espontaneidad forma parte de las buenas parejas, pero esto no significa que deban contarse todo.

10) Los buenos matrimonios comparten las tareas domésticas.

Depende de cada pareja. Hoy en día los jóvenes comparten por un tema de necesidad ya que ambos trabajan.

11) Los hijos unirán una mala pareja.

En general los niños consolidan un buen matrimonio, en los malos, esto agrava la situación y es una terrible carga para los chicos.

10) Las buenas parejas deben tener un compañerismo del 50/50.

Cada matrimonio es un mundo en sí mismo, la reciprocidad es importante para la que la pareja persista en el tiempo. Es difícil permanecer en cualquier vínculo donde no percibamos reciprocidad, pero esta no es exactamente igual para cada uno. Cuando uno realmente ama a alguien, uno disfruta el hacer cosas por el otro, pero no pensando en que el otro tiene que devolver en la misma medida. En las relaciones saludables, esto se da en un círculo virtuoso.

13) La pareja cumplirá con todos tus sueños.

Esto es como los cuentos de hadas, la historia termina con el príncipe llevándose a la princesa y ya no sabemos que pasa. Lo más importante viene después. La pareja no debe ni puede cumplir, suplir, todos los sueños, anhelos. Lo veo en el consultorio, donde la personalidad de uno se simbiotiza al otro. En donde la pareja es una fusión donde no se distingue el quien es quien. En general, esto no tiene un final feliz ya que en algún momento el deseo de ser quien uno es aflora con el riesgo que la pareja no lo pueda procesar y sobrevenga la ruptura.

Para finalizar, las palabras del reconocido terapeuta Sam Keen nos aporta una mirada y resumen enriquecedor:

“El requisito del amor duradero es prestar atención a la persona que amamos”

