

El Amor es Eter...No.

El amor es un tema tan poderoso y misterioso que a lo largo de la historia ha sido tratado por diferentes filósofos, pasando por aristos y escritores. Fue y es tema de debate de la medicina, pasando por la neurología hasta la psicología.

Mucho se ha escrito y reflexionado sobre el amor.

Allá por los años sesenta John Lennon cantaba, All you need is love (todo lo que necesitas es amor), mas acá en los noventa Freddie Mercury con una hermosa canción de Queen parecía contestarle, To much love will kill you, (demasiado amor te va a matar). Quien de los dos tenía razón?. Tal vez ambos,... o tal vez ninguno.

En todas las culturas, las personas viven por amor, matan por amor... y mueren por amor.

La forma de expresar y vivir el amor es cultural. Por lo tanto histórica.

En el curso de la historia el hombre ha experimentado diferentes formas de amor, y les ha dado nombre. Con la palabra Eros, Platón designo el amor a la belleza. Aristóteles llamo Filia al amor a los semejantes, a los pertenecientes al mismo grupo. Ágape, al contrario, es el amor cristiano incluso al que no es digno de ser amado.

Dentro de nuestra cultura occidental observamos diferentes arquetipos de lo que significa el amor, los cuales hemos heredados y aprehendidos en forma de mandatos sociales y familiares a través del tiempo. Desde chicos crecemos con esos paradigmas, creencias, modelos, los cuales vamos incorporando naturalmente.

Entonces, parafraseando a Michael Keaton en la película Birdman, “de que hablamos cuando hablamos de amor ?...” Acaso hablamos de que el amor todo lo puede?, que amar es nunca tener que decir perdón? , o, quien bien te ama te hará llorar?, que el amor verdadero soporta todo ?.O tal vez; “el amor es eterno”.

Estos dichos y otros más, con los cuales podríamos escribir hojas y hojas han formado y forman parte de nuestra cultura.

Me quiero quedar con esta última frase, el amor es eterno, la cual he tomado como tema de mi tesis.

Esta frase que parece inocente, ha sido y es motivo de sufrimiento para muchas personas. Este sufrimiento a veces es provocado por la creencia de que si el amor no dura toda la vida, significa que no fue amor verdadero o hemos fracasado y hasta tal vez desperdiciado años y tiempo al lado de la persona equivocada.

Las leyes, que no son otra cosa que un acuerdo de individuos dentro de una misma sociedad, acompañaban hasta hace poco este pensamiento. Recordemos que en nuestro país no existía el divorcio, el casamiento era “para toda la vida”.

Estas leyes fueron concebidas generaciones atrás donde la expectativa de vida era de cincuenta o sesenta años promedio, con una sociedad y costumbres muy diferentes a las actuales.

Dos novios, en el momento emocional tal vez más confuso de sus vidas, donde el amor les obnubila su discernimiento, juran en el altar ante Dios amarse para toda la vida.

Bernard Shaw decía; “cuando dos personas están bajo la influencia de la más violenta, de la más insana, de la más ilusoria y la más fugaz de las pasiones, se les pide que juren que seguirán continuamente en esa condición excitada, anormal y agotadora hasta que la muerte los separe”.

Hoy día la iglesia católica, con la mayor cantidad de fieles en el mundo, no avala el divorcio.

De igual manera la etimología de la palabra amor, también es fuente de confusión e interpretaciones erróneas.

Muchas personas creen que la palabra amor proviene del latín, donde A significa SIN (prefijo) y MOR una contracción de la palabra latina mortem. Por lo tanto Amor significaría SIN MUERTE, ergo; EL AMOR ES ETERNO.

Esta equivocación puede deberse a que el prefijo de negación A, nada tiene que ver con el prefijo de negación latín que es IN, y no A que es de origen Griego.

La palabra Amor viene sencillamente del latín Amor de idéntico significado, solo que se acentúa en la palabra A, ya que en latín no existen las palabras agudas.

Esta palabra latina se relaciona con una raíz indoeuropea Amma (voz infantil para llamar a la madre) presente también en el verbo latino amare (amar, dar caricias de madre en origen). De la raíz amare más el subfijo OR (efecto o resultado como en calor, dolor etc.) tenemos la palabra Amor

Dicho esto, quisiera invitarlos a pensar en el Amor como un proceso de construcción afectiva entre dos personas imperfectas, que se aceptan y se eligen diariamente hasta que eventualmente dejen o no de hacerlo.

Y si entendemos al amor como un proceso de construcción de a dos, tal vez cuando le decimos a alguien que lo amamos, la frase adecuada sería, “te estoy amando”, en lugar de, “te amo”.

Cuando hablamos del amor, lo primero que se nos viene a la cabeza es el amor de pareja. Pero podemos identificar distintos tipos de amor, por ejemplo; amor fraternal, amor romántico, amor filial, amor propio, etc.

Estos distintos tipos de amor se diferencian por lo que se permite y no se permite dentro de esas relaciones. Así, en el amor romántico se permite el sexo, el cual no se admite en el amor filial, ni en el amor fraternal. Por lo menos en la cultura en que vivimos.

Lo que se comparte en una relación de amistad, no se comparte necesariamente con los hijos y la pareja. Cuántas veces hemos escuchado frases como; “... yo soy amigo de mi hijo...”, para dolor de cabeza de muchos psicólogos. “Creo que me pasan cosas con vos”, para dolor de cabeza de la amiga o amigo de turno. En el caso de que no coincidan, claro. Y, “mi pareja es mi mejor amigo por eso le cuento todo”, para dolor de cabeza... de ambos.

También podemos entender el amor desde el punto de vista de la biología y de los

procesos químicos que se desarrollan en dos personas que se atraen.

La dopamina es una nueva hormona liberada por el hipotálamo. Entre varias funciones que cumple, como la atención, el aprendizaje, la regulación del sueño, etc, es la sustancia encargada de los sentimientos de placer y satisfacción. Desde el punto de vista químico, es la responsable de que nos enamoremos.

Las etapas químicas del enamoramiento serían las siguientes;

Aumento de la testosterona en el hombre y estrógeno en la mujer, incrementa el deseo y contacto sexual.

Aumento de la dopamina, estimula la atracción, desarrolla la etapa de la euforia y del romance. La atención se centra en una sola persona por sobre el resto. Hay una intensa necesidad de compartir el tiempo con la persona amada. En esta etapa, la del enamoramiento, solo vemos los aspectos positivos de la persona, y los aspectos negativos o no los vemos, o simplemente los minimizamos. Los defectos solemos relativizarlos o directamente los encontramos simpáticos o graciosos. Básicamente, idealizamos a la persona amada.

Aumento de la oxitocina y la vasopresina, afirman el vínculo, vuelven a la relación más estable y segura, lo cual permite la unión, la reproducción y el tiempo necesario para criar y cuidar la descendencia. De esta manera se asegura la propagación de la especie.

Helen Fisher, bióloga y antropóloga dedicada a la investigación del comportamiento humano, nos propone pensar a partir de estos procesos químicos, identificar tres tipos de actividades cerebrales y tres formas de amor en la pareja. El amor sexual, el amor romántico y el amor de apego.

Estas tres formas de amor suelen ir de la mano y confluir en una sola persona. Pero no siempre necesariamente, asegura Fisher.

Podemos sentir amor de apego hacia una persona de años de relación, amor romántico hacia otra, y por otra amor sexual. En definitiva, podemos amar de diferentes maneras a más de una persona a la vez. De esta manera Fisher, argumenta una explicación biológica de porque amamos y porque engañamos.

Lejos de justificar cualquier tipo de infidelidad, nadie nos enseña la manera efectiva de amar, podemos amar y no ser competentes al mismo tiempo.

Ahora bien, como todo proceso tiene un fin y se transforma en algo diferente, cuando al cabo de un tiempo esta actividad química disminuye y con ella la pasión y el enamoramiento, empezamos a ver al otro en su totalidad, con lo que nos atrae y nos aleja. Con sus defectos y virtudes. Y es aquí en este punto, donde la pareja trasciende esta etapa y decide afianzar esos lazos de amor y consolidar el vínculo con un proyecto común, o simplemente se diluye.

Una de las definiciones que encontré investigando el tema del amor, es esta con la cual coincido; “el amor es una inclinación irrefrenable a compartir tu vida con otra persona de manera íntima”. Si esta es la elección que decidimos tomar, encontraremos varios obstáculos, problemas o quiebres en el intento.

Uno de esos obstáculos suele ser la rutina y aburguesamiento en la pareja.

Hay una creencia popular que se puede resumir en esta frase; “el matrimonio es la tumba del amor”, o “el amor termina cuando comienza el matrimonio”.

Esta creencia viene acompañada culturalmente por la idea de que el verdadero amor es el amor romántico, donde este se manifiesta de manera épica, trágica, dolorosa. Crecimos con historias, libros, películas clásicas que confirman esta idea; Love story, Titanic, Ghost, Los puentes de Madison, son algunas entre otras tantas.

La historia que resume a todas en una es la de Romeo y Julieta, de la cual la psicología toma su nombre y nos advierte del síndrome de Romeo y Julieta.

Esta mirada del amor, donde escuchamos frases como; “sin vos no puedo vivir”, “si me dejas me muero o me mato”, habilitan el supuesto que el otro es un objeto que viene a cubrir nuestras necesidades o llenar nuestro vacío.

“Si te cela, es porque te quiere”. Lejos de una demostración de amor, los celos están más emparentados con un alto grado de inmadurez emocional. El amor propio exacerbado (egoísmo, egocentrismo), sumado a una profunda emoción de miedo, nos dan como resultado los celos.

De esta manera muchas personas creen que el amor romántico es el verdadero amor, donde el motor es la pasión, la adrenalina que esta provoca, la sensación de emociones extremas y que superada esta etapa de enamoramiento lo que se construye después es aburrido, previsible y sin sorpresas.

Muy por el contrario si estas parejas están sustentadas en la base de una construcción sana, de respeto mutuo y madurez emocional, nos proporcionan paz y estabilidad.

Esta construcción del amor, se hace desde entender a la pareja conformada por tres integrantes. Si, con tres. Los dos integrantes en forma individual, y entre los dos conforman el tercer integrante que es la pareja.

Un vínculo de amor sano se construye mientras ambos se desarrollan y crecen de manera individual, ambos se estimulan y promueven el desarrollo del otro y juntos, el de la pareja.

El desarrollo individual contribuye a generar admiración mutua en la pareja.

Cuáles son los atributos que buscamos en una pareja?, que nos atrae del otro en una relación?, las respuestas seguramente serán variadas dependiendo de cada persona, pero si hay algo que definitivamente es necesario para la construcción y desarrollo de una pareja es la admiración y el deseo por el otro.

La atracción física y la química pueden ser el inicio de una relación de amor, pero solas no bastan, para que esta el amor perdure en el tiempo la admiración y el deseo que nos provoca el otro, son un factor determinante.

Admiración, deseo y humor agrega la psicóloga Salvadoreña Margarita Weil, una pareja que no tiene humor, que no tiene la capacidad de reírse juntos, se encamina inexorablemente hacia el barranco, asegura Weil.

También sabemos que cuando la pasión disminuye también lo hace el deseo.

Sin embargo la admiración de la que hablamos a partir del desarrollo individual es una fuente de deseo dentro de la pareja.

La psicóloga Belga Esther Perel, sostiene esta afirmación, dado que cuando más nos acercamos a nuestra pareja y menos espacio individual y desarrollo le damos, más se pierde el deseo. Según Perel, el erotismo que mantiene vivo el deseo, disminuye notablemente cuando la pareja no mantienen su propio yo y ve al otro como alguien que viene a colmar sus necesidades de protección y cuidado.

El deseo también se construye, porque las parejas que entienden que hay momentos donde el deseo disminuye, tienen la posibilidad de planificar sus encuentros íntimos, de crear espacios que favorezcan esta intimidad, de conversar honestamente sobre lo que les gusta.

Entonces, para que nos serviría el amor?

El estar parados en la emoción del amor, nos provoca un bienestar y felicidad inmensa, nuestra salud mejora notablemente nos sentimos queridos y reconocidos. Físicamente aumenta la producción de estrógenos lo que mejora nuestra piel, pelos y uñas. Disminuye el estrés, lo que ayuda a tener un corazón más sano. Se fortalece nuestro sistema inmunológico, lo que hace que nos enfermemos menos.

Por el contrario el odio, el rencor, el resentimiento, si bien no son la emoción opuesta al amor, provocan el resultado contrario. Estas emociones ancladas en el tiempo, suelen facilitar trastornos depresivos, úlceras y cánceres en el peor de los casos, entre otras tantas enfermedades.

Desde que nacemos, la estimulación temprana mediante caricias y besos proporcionados por nuestras madres y seres queridos, son una muestra de amor que hacen que el bebé no se sienta solo en el mundo, que hay alguien que lo respeta y que está a su cuidado. De esta manera el niño aumenta su autoestima, se siente importante, seguro y aprende la manera de ser afectuoso con los demás.

Esta emoción de amor, amar y ser amado, es buscada por el ser humano a lo largo de su vida, como necesidad troncal o básica junto a la necesidad de ser reconocido aceptado, y a la que ya en el final de la vida adulta se le suma la necesidad de trascender.

Erich Fromm, en su libro El arte de amar, nos habla de la vivencia de la separatividad, común a todo ser humano y fuente de toda angustia y sentimiento de soledad.

Estar separados es, según Fromm, estar aislados, este aislamiento nos hace desvalidos, incapaces de aferrarnos al mundo, las cosas y las personas. El mundo nos invade, sin que podamos reaccionar y actuar activamente. Nos reconocemos como individuos, justamente individuos separados de los otros. Por lo tanto la necesidad más profunda del ser humano es la de superar esta separatividad y vencer la soledad.

La forma de superar esta separatividad, teoriza Fromm, es el amor. El amor, es el poder activo del ser humano que permite el encuentro con los demás, preservando su propia integridad e individualismo. A este amor, Fromm, lo llama amor maduro. Dos personas se convierten en una, no obstante siguen siendo dos.

Al respecto podríamos citar al biólogo Humberto Maturana, que entiende al amor como la aceptación del otro como un legítimo otro, en convivencia con uno.

Si entendemos al amor como una emoción, y en consecuencia una emoción que nos predispone para la acción, esta acción no es otra cosa que la posibilidad de

construir relaciones basadas en el, habiendo tomado primero la libre decisión de amar.

Erich Fromm, propone que el amor maduro o de benevolencia, es amar sin esperar nada a cambio. Esta mirada del amor, está arraigada fuertemente en nuestra cultura, mirada con la cual no coincido y me gustaría fundamentar.

En primer lugar soy de la opinión que a partir de nuestras acciones siempre obtenemos algo a cambio. En todo caso, aquello que obtenemos a cambio puede cubrir o no nuestras expectativas. Si nos referimos por ejemplo a relaciones de pareja, imaginemos como sería una relación donde uno de los dos es el que da, propone y acciona mayoritariamente y el otro recibe la mayoría de las veces y aporta lo mínimo en el vínculo.

Una frase popular que tiene que ver con esto y recuerdo haberla escuchado muchas veces, es aquella que dice; “en la pareja siempre hay uno que quiere más que otro “. Estas relaciones donde un integrante de la pareja es predominantemente dador y el otro predominantemente tomador, se conocen con el nombre de relaciones asimétricas.

Son relaciones donde el tomador es un hábil manipulador y consigue tener el control y el poder del vínculo. El dador poco a poco comienza a generar sentimientos de frustración y resentimiento. Comienza a sentir que ha postergado sus deseos para satisfacer los de la otra persona. El manipulador brinda su afecto y su estima cuando se le da lo que el pide, pero termina amenazando a su pareja para lograr lo que quiere, haciéndole sentir a este sumamente culpable. El tomador sabe que su pareja necesita de su amor y su aprobación, y amenaza solapadamente con privarla de una o de otra manera si no se hace su voluntad.

La persona que está sometida siente que debe ganarse diariamente la aprobación de su pareja. Está al servicio de los deseos del otro, no solo los que son requeridos explícitamente, sino también aquellos que tiene que adivinar que su pareja necesita. Vive permanentemente con miedo a que su pareja se aleje por algún “error” que pudo haber cometido.

El manipulador ejerce presión de manera sutil sobre su pareja, lo que hace que esta se encuentre confusa y desorientada sobre la percepción real de lo que está sucediendo. Esta sensación de no poder expresar libremente sus sentimientos va aumentando la emoción del rencor.

El dador obviamente algo recibe de esta relación. Recibe migajas. Las sobras que su pareja le da en forma de recompensa.

La culpa, el miedo al cambio, la permanente pérdida de autoestima, autoconfianza y la confirmación de estas personas en su zona de confort, es lo que hace que les resulte tan difícil de romper con estas relaciones.” Más vale malo conocido que bueno por conocer”.

Cuando hablamos de que el amor es cultural, estoy haciendo referencia a que heredamos historicamente de generación en generación la forma en que lo vivimos y re creamos . Estamos condicionados con estándares sociales en los cuales estamos inmersos y nos resultan aceptables ya que fueron consensuados y validados previamente por otros antes que nosotros.

Así pues, el matrimonio o la vida en pareja es una práctica social o una costumbre cultural heredada y que va ser diferente de acuerdo en que época y sociedad se viva.

La mayoría de las prácticas sociales se convierten en creencias las cuales nos dicen como deben hacerse las cosas, pero no hay nada que nos diga que deberían seguir repitiéndose de la misma manera, si detectamos que no nos está dando los resultados que esperamos.

Rafael Echeverría, creador de la ontología del lenguaje teoría que sustenta la disciplina del coaching ontológico, nos propone pensar la vida como un juego, un juego donde a su vez se juegan distintos juegos. El juego de trabajar, de ser amigos, de estar en parejas, etc.

Así como en cualquier juego de mesa hay un manual con reglas escritas donde nos dice como jugarlo, podríamos reconstruir lingüísticamente estas reglas en los juegos que jugamos en nuestras vidas.

Esto podría servir para identificar aquello que no nos está dando el resultado esperado, o que no nos funciona y nos esta llevando donde no queremos ir.

Imaginemos una pareja donde las reglas se suponen, están implícitas o no son del todo claras. Estarían jugando el mismo juego?

Esas mismas reglas que en algún momento funcionaron en la pareja, hoy con el paso del tiempo pueden haber quedado obsoletas.

Revisar, renegociar y repactar las reglas en las que vive una pareja es una de las forma efectiva de construir y fortificar ese vínculo de amor.

Si se cambia una regla, se cambia el juego con la posibilidad de encontrar el rumbo buscado.

Cuando propuse pensar al amor como un proceso de construcción afectivo diario entre dos personas, me refería a este tipo de construcción. Aquella que va de la mano de las conversaciones honestas que tienen dos personas que se aman.

Las conversaciones que tenemos y la que no tenemos son las que producen y reproducen el vínculo en una relación.

Rafael Echeverría dice, "dime que tipo de conversaciones tienes y te diré que tipo de relación tienes".

Cuando no hay conversaciones en una relación, desaparece la relación.

Estas conversaciones pueden abordar temas positivos y temas difíciles o negativos, y esto en si no tiene nada de malo. Muy por el contrario habilita la figura del reclamo, que se hace desde el amor, ya que solo se reclama a quien se ama.

Estos reclamos son los que nos permiten modificar y renegociar aquello que no nos funciona en una pareja.

La calidad y el tipo de conversaciones que tengamos con la persona amada son fundamentales para construir un vínculo sano y duradero.

Concibo al ser humano como un ser lingüístico, atravesado por el lenguaje, que no es otra cosa que la manifestación de su cuerpo, sus palabras, sus pensamientos y emociones.

Con esto que somos, lenguaje, creamos el mundo que nos rodea. Aquello que nos gusta y lo que no también. Y en ese mundo generamos distintos tipos de relaciones.

Si entendemos al amor como una emoción más, entre tantas que hay y que sentimos, por que pretender creer que el amor verdadero es eterno?, porque pretender que el amor verdadero es incondicional?. Si construyo mi mundo y relaciones (de amor en este caso) a través de lo que soy, lenguaje, de la misma manera puedo modificarlo dependiendo de mis acciones.

Ninguna emoción es eterna ni incondicional, el amor a los hijos parecería ser la que más se le asemeja, pero conocemos también innumerables relaciones de padres de hijos rotas por acciones que no fueron consecuentes con ese amor declarado.

Un ejemplo claro y didáctico sobre como se construye y destruye una relación de amor, la podemos ver en la película; *Que hago con mi marido?*, protagonizada con Meryl Strepp y Tommy Lee Jones, donde podemos apreciar claramente lo que le ocurre en una pareja con años de amor y una convivencia de más de treinta años rutinaria, con mucho desgaste, donde el ideal del amor eterno e incondicional se van deshilachando y ponen en una crisis casi terminal a ese matrimonio.

En una escena del film, la mujer confronta a su marido le hace una serie de reclamos lo que desata una crisis en la pareja. Ambos concurren a un terapeuta que les recomienda unos ejercicios que consisten simplemente en generar un espacio de intimidad solamente para acariciarse, sin tener sexo.

Tomo este pasaje de la película a modo de ejemplo y para reforzar la visión del ser humanos como un ser lingüístico. Con este ejercicio se puede ver como a través del cuerpo, se interviene el área de la emoción, esas emociones predisponen para una acción diferente de las que venían realizando rutinariamente la pareja y esto produce otros tipos de conversaciones las cuales lentamente generan una realidad diferente a las que se habían acostumbrado.

De esta manera podemos ver claramente como intervienen nuestras acciones, nuestras emociones, nuestras conversaciones, nuestros pensamientos, en definitiva nosotros como lenguaje, en la construcción, en este caso, de un vínculo de amor.

La escritora francesa Anais Nin dijo; "El amor nunca muere de causas naturales. Muere de ceguera, de errores y traiciones. Muere a causa de nuestras heridas...de cansancio, de marchitamiento y deslustre".

En nuestras manos está la decisión y elección de cuáles serán aquellas acciones que vamos a tomar, las cuales nos van a permitir que ese vínculo de amor perdure en el tiempo..., o simplemente se marchite.

Mariano Gámiz, Septiembre 2015.