

# TÓPICOS SOBRE EL AMOR



Extractos del libro de Alejandra Vallejo-Nájera *El amor no es ciego, ideas para elegir pareja y acertar*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid 1998.

Algunas mujeres sedientas de afecto cometen el error de utilizar el sexo como vehículo para lograr la aprobación, afirmación y compañía de otro ser humano. Este comportamiento adquiere especial relevancia durante las primeras citas, donde la otra persona es todavía desconocida y se pretende recibir de ella un comportamiento afectivo y duradero mediante la estimulación de su instinto sexual. El juego erótico es un pasatiempo agradable que ofrece múltiples momentos de placer, produce alegría, exaltación; en muchos casos actúa como imán y favorece la atracción, **pero jamás garantiza la donación total de la otra persona.**



## TÓPICO Nº 1: SÓLO HAY UN AMOR PERFECTO, EL AMOR PLATÓNICO.

El amor de un hombre y una mujer se distingue de otros tipos de amor (filial, paternal o amistoso) en que se condimenta con tres ingredientes fundamentales: glándulas, cabeza y corazón; trío que constituye la base necesaria para que se produzcan los siguientes fenómenos:

- \* *Atracción física:* vinculada directamente al erotismo y a la sexualidad.
- \* *Atracción mental:* en la que coinciden pensamientos, juicios de valor, y actitud frente a la vida, educación, ambiciones...
- \* *Atracción emocional:* en ella interviene el mundo de los sentimientos y las habilidades, gustos y necesidades personales.

Aunque te guste lo que vas descubriendo, aunque tengas suerte y creas haber topado con la horma de tu zapato, siempre habrá momentos en los que no estés de acuerdo con tu pareja. No importa lo tolerante o lo positivo que seas, ni las buenas intenciones que tengas; la vida en común siempre depara situaciones amargas, confrontaciones y discusiones inevitables con las que aprenderás a encontrar nuevas vías de comunicación... pero sólo si tu pareja posee los rasgos de personalidad adecuados. Son los siguientes:

\* *Equilibrio psicológico:* las personas que gozan de equilibrio psicológico reaccionan con moderación y de manera proporcionada ante los estímulos externos, dominan los impulsos, luchan por mejorar una situación adversa, confían en sus propias capacidades, su afectividad es estable y, en general, cumplen tres características:

1. No actúan de forma exagerada con gritos o lloros desproporcionados, pero son capaces de sentir compasión, vergüenza, tienen conciencia ética... es decir, *poseen el grado justo de sensibilidad.*
2. Conocen sus limitaciones y aptitudes, valoran sus capacidades, se enfrentan al contratiempo, intentan solucionarlo sin acudir a vías de escape: drogas, alcohol... es decir, *no pierden el control.*
3. Saben compartir, pedir ayuda u ofrecerla. Es decir, *no reprimen la expresión emotiva.*

\* *Honestidad:* La honestidad implica responsabilidad, y ésta es un atributo esencial de la madurez de la persona. Toda convivencia estable necesita un poso de confianza mutua que únicamente se consigue si se poseen las siguientes condiciones:

1. *Honestidad con uno mismo.* Algunas personas no mienten a los demás, pero tienen una cierta tendencia a engañarse a sí mismas, como ocurre cuando te empeñas en que vas a encontrar un trabajo maravilloso, pero llevas dos años sin hacer el más

mínimo esfuerzo por buscarlo; o también cuando insistes en: “Ya sé que mi novio/a bebe y se droga...¡Pero es que le quiero tanto!”

2. *Honestidad con los demás.* Si tu pareja miente, probablemente lo hace porque tiene miedo, no sabe lidiar con el contratiempo, teme enfrentarse a una reacción adversa, o también porque quiere dominarte, cosa que suele ocurrir cuando te cuentan un montón de aventuras para que te pongas celoso/a y no te despegues de su lado.

\* *Madurez:* Hay gente que se niega a crecer, gente cuya edad biológica no concuerda con la edad psicológica y que siempre parece comportarse de forma inadecuada e imprevisible. La persona inmadura no cumple con sus compromisos ni está preparada para asumir responsabilidades en el amor, la amistad, el trabajo y la familia. No suele canalizar su experiencia de forma correcta, no ha consolidado su identidad propia, por lo que se apoya en los modelos o ídolos de su adolescencia. La gente inmadura es amiga de los tópicos, no tiene criterio particular ni original, carece de conciencia social, de objetivos concretos. Tiene un conocimiento equívoco o superficial de sí misma, es poco constante, intolerante, inflexible, caprichosa, inestable emocionalmente, con tendencia a los altibajos de ánimo, se enfurece por motivos insignificantes y suele derrumbarse cuando las cosas no salen como había previsto, cosa que ocurre constantemente.

Si tu pareja es inmadura, puedes esperar una convivencia atroz en la que deberás asumir el papel de padre o madre y además tendrás que aportar lo siguiente:

1. *No sabrá cuidar de sí misma.*
2. *Pasará de la euforia a la desilusión en breves momentos.*
3. *Jamás asumirá sus errores.*
4. *No cumplirá las promesas que hace.*
5. *No calculará las consecuencias futuras de su comportamiento presente.*
6. *Abandonará cualquier actividad que le exija esfuerzo.*
7. *Necesitará que estés constantemente pendiente de ella.*
8. *Se guiará por las opiniones de los demás.*

\* *Capacidad de dar y recibir afecto:* Cuando te enamoras, es normal que veas a tu pareja como el ser más formidable que existe en la faz de la tierra; sin embargo, es de suma importancia que esa persona te haga sentir algo similar: a su lado debes notarte atractivo/a, ocurrente y mejor que antes. Te enamoras de alguien maravilloso que a la vez te permite ser maravilloso, que hace que te sientas orgulloso/a de ser lo que eres y de hacer lo que haces.



## TÓPICO N° 2: CUANDO TE CASAS CON UNA PERSONA, TE CASAS CON SU FAMILIA.

Hay padres que, con la mejor intención, deciden intervenir en la vida sentimental de sus hijos. Ofrecen consejos que nadie les ha pedido, opinan acerca de lo que conviene o no a la pareja, juzgan su estilo de vida, se mezclan en las discusiones que ésta tiene, intentan dominar el curso de su vida en común, vigilan un terreno que no les corresponde y, en ocasiones fuerzan el vínculo de unión mediante el apoyo económico a la pareja.

Generalmente, este tipo de padre o madre vive totalmente a través de su hijo/a: le llama por teléfono a diario utilizando para ello excusas absurdas, y se ofende cuando tanto el hijo como su cónyuge evitan el contacto permanente. Necesitan inspeccionar todo aquello que éste siente o hace, no suele respetar su intimidad ni tolera que los esposos demanden libertad y autonomía. Además, tiene la imperiosa urgencia de defender al hijo constantemente e insiste en demostrar a todo el mundo que éste *vale más* que su pareja.

También hay hijos/as que no consiguen romper la dependencia afectiva de sus padres, de quienes precisan consejo constantemente, incluso en los asuntos más íntimos y privados, o a quienes sienten la obligación de proteger. Este tipo de persona utiliza la casa paterna cuando necesita *refugiarse*, o acude veloz en ayuda de sus padres cada vez que ocurre un percance nimio, como puede ser una leve gripe de uno de ellos. Tiende a consultarle todo o permite que le llamen a cualquier hora. Consiente que tome decisiones que conciernen a su vida conyugal, utiliza su presencia para criticar a su pareja o para ventilar los trapos sucios de su vida sentimental, tiende a comparar las habilidades del cónyuge con las de los padres mediante observaciones del tipo: “Mi madre prepara este plato mejor”, o “Mi padre ha sido capaz de tal cosa, mientras que tú...” y, además, obliga a su pareja a pasar la mayoría de su tiempo libre con la familia política.

La invasión de los padres, en uno u otro sentido, termina por sofocar al hijo político, erosiona la intimidad de los amantes, impide que aprendan a resolver sus divergencias, y es una fuente inagotable de conflictos. Normalmente, la persona que tolera o busca la intromisión constante de sus progenitores carece de autonomía psicológica, no ha alcanzado el nivel de independencia emocional necesario para lograr una unión afectiva madura; tiene dificultades a la hora de manejar su propia vida, necesita recurrir a sus raíces y a su pasado para orientarse y, además, sólo reconoce la valía de su cónyuge cuando éste es una réplica de la del padre o la madre.



## TÓPICO Nº 3: LOS POLOS OPUESTOS SE ATRAEN.

Aunque existe alguna rara excepción, este tópico induce a uniones nefastas en las que reina el dominio de uno de los amantes sobre el otro. En general, su vida en común pasa por los siguientes estados:

*Al principio*, ambos creen haber hallado la horma de su zapato, el dominante puede ejercer su poder sobre el débil, mientras que éste se deja llevar por su compañero.

*Con el tiempo* la persona débil puede mostrar dos tipos de conducta:

1. Su dependencia se hace más intensa y cada día que pasa su voluntad y personalidad tienen menos fuerza. La persona sumisa no sabe hacer nada sin su pareja, teme que la relación llegue a su fin, y, en general, pone su vida al servicio de su compañero/a.

2. Reacciona y se rebela contra el constante dominio de su pareja, a la que termina abandonando.

La base de toda relación duradera es la compatibilidad, es decir, la *coincidencia de elementos comunes y complementarios*.

Desde hace unos años el mundo de la bioquímica y de la psiquiatría se han unido para investigar a fondo las causas de nuestros extraños comportamientos cuando entramos en trance amoroso, y también para averiguar qué sustancias químicas segregamos al hacerlo. Se ha descubierto que mientras el lado *consciente* actúa diciendo cosas como "No sé que me pasa pero estoy medio alelado", en el campo *físico* se desata una feroz batalla microscópica, en la que intervienen a la vez una hipófisis que se inunda de albúmina, un enredo de hormonas, un torneo de neurotransmisores, serotonina, feromonas, endorfinas y demás elementos de nombre impronunciable.

Según estos científicos, el romanticismo desempeña un papel nimio al lado del instinto físico y animal. Al parecer, somos una especie de siervos que nada podemos hacer contra la fuerza de la feniletilamina o  $C_8H_{11}N$ , el nombre de Cupido en versión bioquímica. (...)

Los efectos de la  $C_8H_{11}N$  tienen una duración limitada a dos años aproximadamente. Aunque algunos adictos al frenesí que produce el flechazo lo lamentan, lo cierto es que la agonía de la  $C_8H_{11}N$  permite encontrar el sosiego, el calor y la seguridad necesarios para profundizar en una relación, hacerla más estable, madura y duradera.



## TÓPICO N° 4: EL AMOR ES CIEGO.

Es posible sucumbir ante la presencia de alguien de características diferentes a las nuestras, como ocurre cuando alguna actriz famosa, anciana y millonaria se casa con un joven albañil; pero es poco probable que tal unión se prolongue en el tiempo.

La ceguera de amor es una realidad que dura más o menos años hasta que el brillo de la pasión inicial deja de deslumbrar a los amantes. En un momento dado, el velo cegador desaparece y las diferencias que antes se obviaban afloran en todo su esplendor: a ella le dejan de hacer gracia los chistes que él cuenta, él no soporta que ella se ponga histérica con tanta facilidad, cosa que ella hace porque él es un vago que no trabaja, pero él asegura que sí trabaja, que es artista, y que ella es un borrico sin sensibilidad por el arte.

Al principio ambos creían que el amor mutuo lograría disipar las diferencias, que con cariño y paciencia éstas podrían corregirse y enderezarse. El problema surge cuando cada uno quiere arrastrar al otro hacia su terreno, ambos pretenden modificar al amante, lograr que se convierta en una persona distinta de como es. Cuando ninguno de ellos desea cambiar, la atmósfera se carga de insultos o rencor y el amor que antes se profesaron cae en el olvido.

La ceguera ante determinado comportamiento extraño casi siempre termina produciendo más infortunio del que cabe imaginar. Para prevenir la desgracia, es importante observar ciertos detalles durante las primeras citas y cortar la relación cuando se presenta alguna señal que delate un problema. A continuación se detallan algunos ejemplos de posibles síntomas de alarma.

<b>SEÑALES DE ALARMA ANTE COMPORTAMIENTOS EXTRAÑOS DE LA OTRA PERSONA</b>	
<i>Señal de alarma:</i>	<i>Lo que puede indicar:</i>
Evita que le hagan preguntas directas, no quiere hablar de su pasado o se refiere a él con evasivas.	Esconde algo que no ha resuelto.
Al hablar de amor no explica lo que significa para él /ella, sino que utiliza citas de otras personas.	No quiere comprometerse.
Se niega a decirles a los demás que eres su pareja, o que estáis saliendo juntos.	Tiene problemas para formalizar la relación.

Jamás habla de su familia ni mantiene relación con ella.

Frecuenta ex amantes en secreto.

Culpa a sus ex amantes de causarle grandes desgracias.

Juega a ser víctima.

Utiliza drogas o alcohol cada vez que quiere divertirse, o ante cualquier incidente.

No explica con claridad a qué se dedica.

No cesa de llamar. Necesita saber a cada instante lo que haces o dónde estás, pretende acaparar toda tu atención y tiempo. Se molesta cuando quedas con amigos/as aunque sean de tu mismo sexo.

Coquetea sin freno. Necesita ser el centro de atención.

Debe dinero, hace trampas, es amigo de las apuestas y del juego.

Le gusta mandar. Muestra chulería y deseo constante de imponer su criterio.

Grita y pierde el control con facilidad.

No toma decisiones, escapa de ellas o las aplaza.

Presume constantemente de su facilidad para ligar, habla de sus conquistas, se jacta de enamorar a quien le da la gana.

Disturbio familiar. Es importante averiguar el motivo que lo desencadenó y sus implicaciones.

Dependencia afectiva.

No sabe solucionar sus propios problemas.

Delirios de persecución.

Drogodependencia o alcoholismo.

Inestabilidad laboral, incapacidad para cumplir con un trabajo serio.

Es demasiado celoso/a y posesivo/a.

Dificultades para ser fiel y comprometerse sentimentalmente.

Posible ludopatía o serios problemas económicos.

Disturbios emocionales. Violencia desbocada.

Inseguridad, falta de autoestima.

Inmadurez.

Posible erotomía: distorsión de la realidad en el terreno sexual.

Mecanismo de defensa por culpa de un complejo de inferioridad.

Existen otros muchos síntomas que no se han incluido aquí. Pero lo fundamental es saber que *casi siempre se dejan de ver los primeros meses de relación*. Sólo tenemos que abrir bien los ojos y actuar en función de lo que observamos, ya que en algunos casos, la ceguera de amor puede resultar peligrosa.





## TÓPICO N° 5: EL AMOR LO CURA TODO.

En la práctica este tópico presenta dos variantes, las dos igualmente peligrosas:

\* “*Cuando te enamoras, los problemas desaparecen*”: Aquí encontramos uno de los tópicos más veteranos y más proclives a la interpretación errónea, donde se otorga al amor un poder sobrenatural, capaz de resolver conflictos difíciles como si de magia se tratara. Nada más lejos de la realidad. La intervención de un amante no solventa lo que debe arreglar uno mismo: identidad, autonomía, seguridad, destino, carencias, defectos... Si el amor lo curase todo, no sería necesario hacer esfuerzo para edificar una unión sólida o para soportar el dolor de una pérdida. No habría problemas, ni tendríamos que madurar, o responsabilizarnos del error cometido, ya que según reza este tópico, bastaría con encontrar un amante que se encargase de enmendar los contratiempos.

Los problemas que habitualmente pretenden resolverse -y no se resuelven- con la intervención de un amante son los siguientes:

Soledad.

Presión social o familiar.

Vacío espiritual.

Hambre de sexo.

Aburrimiento.

Miedo.

Represalia a causa de la ruptura con un ex amante.

\* “*¿Cómo lo voy a dejar? ¿me necesita!*”: Según los expertos, hay quien siente una atracción explícita por los defectos del amante, porque gracias a ellos puede situarse en una posición de superioridad moral. Quizá por primera vez en su vida alguien solicita su clemencia, perdón y ayuda. Por este motivo elige un compañero bebedor, violento, promiscuo, jugador, inestable, mentiroso, traicionero etc. El mero hecho de sentirse necesitado, de ser *imprescindible*, le hace soportar una convivencia inaguantable; prueba de ello es que, en general, la mujer maltratada necesita una cantidad considerable de palizas para tomar la decisión de abandonar al bestia de su marido.



## **TÓPICO N° 6: EL AMOR AUTÉNTICO ES AQUÉL EN EL QUE ENTREGAS TODO SIN ESPERAR NADA A CAMBIO.**

Este tópico suena muy bien, eleva el amor hasta las mismas puertas del cielo y funciona en muchos tipos de relación humana, *pero no en la relación de pareja*, donde la clave del éxito consiste en equilibrar aquello que se entrega con lo que se recibe.

Cuando una persona tiene voluntad de ofrecer, necesita encontrar a alguien con voluntad de recibir; cuanto más ofrece uno, más recibe el otro; cuanto más generoso y activo es uno, más egoísta y pasivo se vuelve el otro. En las uniones sentimentales el exceso de generosidad en una de las partes con frecuencia provoca un exceso de egoísmo en la parte contraria.

La persona que *da más de lo que recibe* suele actuar así:

- \* Inicia los gestos de afecto: abrazos, besos...
- \* Resuelve las necesidades de su pareja antes que las suyas.
- \* Se adapta a los caprichos sexuales de su pareja.
- \* Presume de los éxitos profesionales o personales de su pareja y jamás habla o tiene en consideración los suyos propios.
- \* Se adapta a los planes que propone su pareja.
- \* Renuncia a sus amigos personales en favor de los de su compañero/a.
- \* Se encarga de celebrar siempre las fechas importantes: aniversario o cumpleaños de la pareja. Excluye su propio cumpleaños.
- \* Se culpa de los tropiezos que surgen en la relación.
- \* Se adapta a los hábitos, creencias, costumbres y horario profesional de su pareja. Renuncia a los suyos.

Y éstas son las razones por las que una persona actúa así:

- \* Autoestima débil, inseguridad, dependencia.
- \* Repetición del comportamiento del progenitor más influyente. Con el transcurso de los años, la conducta de los padres termina por considerarse normal y tiende a imitarse en la relación de pareja.
- \* Reacción a la falta de amor en la infancia: la persona termina pensando que el amor es un premio inalcanzable al que se accede con sumo esfuerzo, sacrificio y dedicación.



## TÓPICO Nº 7: CUANDO HAY AMOR SOBРАН LAS PALABRAS.

Gracias a este tópicО algunas personas creen que el amor posibilita una especie de comunicación telepática en la que no hace falta hablar, preguntar ni expresar lo que gusta o desagrada, porque, según la leyenda, cuando la gente se enamora recibe el don de leer el pensamiento del otro. Sin embargo, los especialistas señalan que este supuesto milagro es la causa más importante de fracaso en la relación de pareja. Es esencial hacer preguntas y verbalizar sentimientos tanto en las primeras citas como a lo largo de toda la convivencia.

1. *Al inicio de la relación.* Las preguntas ayudan a reconocer a la pareja idónea:
  - Su familia y la relación que mantiene con ella.
  - Su actitud frente al amor, la amistad y el trabajo. Sus ambiciones personales y profesionales.
  - Sus deseos e ilusiones.
  - Sus antiguos amores y las razones por las que fracasaron.
  - Su concepción de la vida y su proyecto de futuro.
  - Sus valores éticos, religiosos y morales.
  - Sus *hobbies* y diversiones.
  - Su modo de reaccionar bajo presión o en situaciones límite.

2. *Durante la convivencia.* La falta de comunicación desorienta y confunde; la pareja necesita estar informada para poder cooperar y, cuando no se habla claro, es frecuente recurrir al sarcasmo y al ataque. Al final, se termina por contar a los demás lo que debería oír la pareja.

Y recuerda que cuanto antes expreses lo que te agrada o disgusta, consideras normal o intolerable, mayor será la probabilidad de recibir el trato que te haga feliz.

Estos son los requisitos para una buena comunicación en la pareja:

\* *Verbalizar sentimientos y opiniones.* Cuando hay amor NO sobran las palabras, por el contrario, son un elemento indispensable para lograr intimidad, entendimiento y confianza en la relación sentimental.

\* *Tener en cuenta que el modo de decir las cosas puede disfrazar el verdadero significado de lo que se quiere comunicar.* Conviene evitar el uso de generalidades como “*nadie me escucha*” y expresar con claridad lo que se siente o desea.

\* *Omitir el ataque, la crítica y el comentario socarrón* ya que sólo se consigue que la pareja inicie su propia táctica de defensa.

- \* Cuando surge un problema, conviene *proponer una solución, un cambio de actitud o cualquier pauta de comportamiento que resuelva el conflicto.*
- \* *Dejar claro lo que ocurrirá si la pareja no responde a lo que se le pide.*
- \* *Una vez resuelto el problema conviene olvidarlo.* No conviene desenterrar viejas disputas ni vomitar un listado de ofensas que ocurrieron en el pasado cada vez que se quiera *ganar* una discusión. Esta actitud fomenta el resentimiento y no resuelve el conflicto reinante.

## **Reglas para un matrimonio feliz:**

No estéis nunca los dos enfadados al mismo tiempo.

Nunca os gritéis el uno al otro a no ser que la casa esté en llamas.

Si uno de los dos quiere ganar una discusión, deja que sea el otro.

Si tienes que criticar, hazlo con amor.

Nunca os recordéis los errores del pasado.

Estad siempre disponibles el uno para el otro.

Nunca os retiréis a dormir con un desacuerdo sin resolver.

Por lo menos una vez al día, trata de decirle algo bondadoso o un cumplido a tu pareja.

Cuando hayas hecho algo equivocado, estate preparado para admitirlo y para pedir perdón.

Se necesitan dos para formar una disputa, y el que está equivocado es el que más habla.