

“Uno de los grandes motores de la vida es el amor”

¿Nos cerramos, en ocasiones inconscientemente, a enamorarnos por miedo? ¿El amor tiene fecha de caducidad? El doctor en psicología Jorge Barraca nos ayuda a dar respuesta a estas y otras cuestiones.

A menudo, la idea de volver a enamorarnos nos produce sentimientos encontrados, entre el miedo a que el amor haga tambalear nuestras certezas y el deseo de volver a disfrutar la calidez de una vida a dos. Y es que el enamoramiento es una emoción poderosa y desestabilizadora. Aunque, al mismo tiempo, tan embriagadora que, a veces, la echamos de menos incluso estando en una relación. Hablamos con el psicólogo clínico Jorge Barraca sobre qué papel juega el enamoramiento en las relaciones.

Psychologies: ¿Haber vivido un fracaso amoroso puede hacer que nos cerremos al amor por miedo a volver a sufrir?

El haber tenido antes experiencias negativas nos puede llevar a estar cerrados a otras nuevas relaciones. Pero también es verdad que, cuando se está en una relación, si las cosas no están yendo bien, en general, es cuando estamos más abiertos a relacionarnos con otras personas. En cambio, si el desenlace de una relación afectiva ha sido muy traumático y, sobre todo, si hemos vivido varios fracasos, nos puede costar más abrirnos del todo al otro, poner toda la carne en el asador en una nueva relación.

¿A la hora de iniciar una nueva relación, nos cuesta desprendernos de las ideas sobre la pareja que hemos adquirido con nuestra experiencia?

No podemos evitar que nuestra historia amorosa, de alguna manera, tenga peso cuando iniciamos una nueva relación, aunque luego podamos hacer el esfuerzo de desprendernos de ello. También las relaciones que no hemos vivido personalmente, pero que hemos observado, por ejem-

plo, en casa, entre nuestros padres, influyen en cómo valoramos esa nueva relación.

¿El hecho de que enamorarnos nos desestabilice, nos haga salir de nuestro eje habitual, hace también que, en ciertas ocasiones, evitemos comenzar nuevas relaciones amorosas?

Está en la naturaleza de la relación afectiva el romper ese eje, y eso puede hacer que la gente no quiera, cuando está ya muy instalada, y,

sobre todo, cuando ha conseguido un equilibrio después de otras situaciones dolorosas, abrirse y arriesgarse. Sin duda, el amor es una apuesta, es un riesgo del que puedes salir ganando, pero también perdiendo, así que es lógico que exista ese miedo preliminar.

Aun así, seguimos soñando con el amor, triunfan las webs de búsqueda de pareja...

Uno de los grandes motores de la vida es el amor. Lo que hace la gente es acercarse con cautela. De hecho, es una cosa que yo me encuentro en la consulta. La mayoría sabe que es una cosa muy importante en su vida y que, a la vez, es algo delicado. Me vienen personas con fracasos sentimentales, y entonces me dicen: “¡Qué bien estoy sin los hombres!”, o “¡Qué bien estoy sin las mujeres!”, en el sentido de enamorarse, de relacionarse. Pero, a larga, siempre conviene volver a abrirse, aunque poquito a poco, porque tampoco hay que lanzarse a la piscina sin saber si hay agua.

Entonces, ¿merece la pena volver a enamorarnos?

Sí, yo diría que el amor es una de nuestras grandes necesidades. Lo cual no quiere decir que las personas que ahora no estén enamoradas ni lo vayan a estar tengan que ser más infelices que el resto. Ni que tengamos que caer en el convencionalismo de “o tengo pareja o tengo hijos o nunca voy a ser tan feliz como los que si los tienen”, porque eso es muy discutible. Y, por supuesto, eso no quiere decir tampoco, como decía antes, que nos tengamos que lanzar enseguida a cualquier relación. Hay que ir poco a poco, progresivamente, y viendo que, efectivamente, nos reporta beneficios.

Y en las parejas de larga duración, ¿crees que podemos reenamorarnos?

Los sentimientos amorosos, puramente de enamoramiento, van variando a lo largo del tiempo porque las personas que conforman la pareja también van evolucionando, y eso quiere decir que podemos enamorarnos de nuevas facetas que descubrimos en la otra persona.

¿Realmente crees que siempre nos quedan cosas por descubrir del otro?

Sí, pero el enamoramiento es sólo un aspecto del amor. Lo que creo que es más interesante es fijarnos en el modelo del triángulo del amor, pro- ►►

JORGE BARRACA

Doctor en Psicología y máster en Psicología Clínica y de la Salud, Jorge Barraca ha sido colaborador de la Fordham University de Nueva York y del Boston College. En la actualidad, paralelamente a su labor como psicoterapeuta, es profesor en la Universidad Camilo José Cela y en el Centro Universitario Villanueva, adscrito a la Universidad Complutense de Madrid. Colaborador habitual de diferentes medios de comunicación, acaba de publicar *Overbooking en el nido* (Zenith, 2011). www.jorgebarraca.com





Laia, 32 años, trabajadora social

"Pasas por diferentes fases en la vida, y en un momento concreto puedes conectar con alguien y sorprenderte igualmente a los cincuenta años que a los veinte. A medida que vas creciendo puedes ir descubriendo también qué te gusta a ti y cómo quieres que te quieran. A veces idealizas a la otra persona, y luego te das cuenta de que la realidad es otra. También creo que con la edad te vas conociendo mejor para saber qué quieres en la vida. Vas clarificando y vas descartando. Cada vez eres más exigente con lo que quieres, y cuando has aprendido que no quieres algo ya no vuelves a pasar por ahí. Una relación tiene algo de magia, es una caja de sorpresas, puedes descubrir cosas todos los días. Creo que hay que ser positivo, que el amor es un tira y afloja, pero que merece la pena. De pronto el otro ha cambiado una actitud que tú no esperabas y la cosa vuelve a funcionar. No hay que aguantarlo todo. Pero si hay más cosas positivas que negativas y sigues luchando, no abandonas, el amor puede ser duradero. Hay que seguir subiendo y bajando, pero siempre en una línea ascendente."

►►► puesto por el psicólogo Robert J. Stenberg. Es un modelo muy gráfico en el que, simplificando, cada lado del triángulo representaría uno de los tres aspectos básicos del amor: el enamoramiento, la relación de amistad o de intimidad y el compromiso. Como explica Stenberg, en un triángulo ideal todos los lados estarían equilibrados. Pero lo normal, en una relación, es ir transitando por uno u otro lado según el momento.

Es decir, que, según el momento, ¿pesa más uno que otro?

Sí. Por ejemplo, puede que primero uno esté muy enamorado y ése sea el lado prevalente, pero que luego se fije también en la relación de cariño, de amistad, de intimidad, y que más tarde haya también un factor de compromiso. O que alguien empiece siendo amigo de una persona y luego pase hacia el enamoramiento o al compromiso. Antes, en el pasado, prevalecía el compromiso. De hecho, se sigue diciendo: "Estás prometido", cuando se pasa el momento del noviazgo. Y luego iban llegando la intimidad, la compañía, o incluso el enamoramiento tiempo después.

¿El hecho de que hoy en día pongamos tanto énfasis en el enamoramiento hace más difícil que las parejas perduren?

Si uno pone todo el énfasis en el aspecto del enamoramiento, como es algo más fluctuante, lógicamente va a pasar por momentos de crisis en su relación de pareja. Pero si, en cambio, acepta que en toda relación hay una parte de enamoramiento y otra de amistad, de cariño, de afecto y de compromiso, que también tiene importancia, porque tira de las relaciones en muchos casos y puede ayudarnos a salir adelante en momentos de crisis, entonces, seguramente, la relación sea más estable.

Así, ¿no hay por qué buscar la emoción de estar enamorado constantemente?

Recuerdo unas declaraciones de un actor de Hollywood que decía 'Yo me levanto todos los días e intento hacer algo para enamorar a mi mujer.' Por supuesto, las lees y piensas. ¡qué bonito! Pero eso seguramente lo podía hacer él porque era rico y famoso. Y aun así, si lo piensas dos veces, imagina qué cansado. Además, significa basar la relación en que esa persona esté encandilada contigo todo el rato y eso es muy peligroso. Porque a veces no tenemos estados de ánimo que nos acompañen para ello. Pero en cambio sí podemos comprometer nuestras acciones.

¿De qué forma?

Puedo estar más o menos enamorado de esa persona en ese momento y aun así actuar para realimentar el amor o sencillamente seguir siendo cariñoso o respetuoso con ella porque veo cosas positivas en la relación. Sé que esto suena un poco frío hoy en día que hay tanto romanticismo, pero yo creo que es sin embargo bueno para las relaciones de pareja hondas.

No sólo química

Hoy en día la neurociencia ha demostrado que lo que conocemos como enamoramiento es un proceso neuronal y hormonal transitorio por el que, al contacto con la persona amada, sentimos determinados estímulos físicos. Sin embargo, subraya Jorge Barraca, ésa no es la única explicación. "Los psicólogos creemos que lo que nos pasa no sólo está en ese plano tan fisiológico, que sí se disipa muy rápido. El enamorarnos tiene también que ver con el hecho de encontrarnos con una persona que conecta con necesidades que tenemos que satisfacer en nuestra vida, de comprensión, de empatía, de compañía. A veces reconocemos en ella rasgos de otras personas que nos cuidaron, aunque no seamos conscientes de ello. De alguna forma, sentimos que esa persona nos encaja muy bien, y eso facilita que nos enamoremos."

"LOS TRES ASPECTOS BÁSICOS DEL AMOR SON EL ENAMORAMIENTO, LA AMISTAD O INTIMIDAD Y EL COMPROMISO"

PARA LEER



Overbooking en el nido.
Jorge Barraca.
Zenith (2011).
384 págs. 15 €