

## Reivindico el Amor. Quiero Hablar del Amor.

Vivimos en un mundo tan complejo, con tantos intereses materiales que nos absorben, que hablar del amor, ya no interesa. Algunos les reservan esa actitud amorosa a los últimos románticos, a los jóvenes que por primera vez sufren el flechazo. Hoy en día, argumentan éstos que, las parejas en su inicio se pueden casar por amor, pero una gran cantidad, terminan mirando y negociando el contrato, explícito o tácito, que los asoció en pareja.

Digo esto porque, ojeando un estudio sobre psicología social de grupos, que realicé hace unos años, releí un apartado que hace referencia a un aspecto de la relación interpersonal, **el amor**. Y comprobé que dicha reflexión estaba hecha desde la perspectiva de la psicología social (tal vez, sin pensarlo, huí de la dulce miel de los románticos).

Sin embargo, hay que decir que el aserto, Amor, es uno de los conceptos de la interacción social que mayores dificultades ha ofrecido a la psicología social para su utilización.

Muchos autores, distinguen dos conceptos de Amor: uno el que surge poco a poco como resultado de una entrega mutua y de convivencia, y otro, el que se supone que surge de manera espontánea. Para establecer la diferencia entre los dos, hay psicólogos, que lo denominan de dos maneras diferentes: cariño y amor. El cariño es el sentimiento de afecto y respeto que podemos sentir por una persona, pero no entraña mucho compromiso. Por otra parte, el amor, se basa en la intimidad, el compromiso con la otra persona y la preocupación por su bienestar. Es más, el amor, puede ser apasionado si va acompañado de una fuerte carga de emociones y excitación fisiológica, y, se demuestra con expresiones físicas y con pensamientos frecuentes hacia la otra persona.

Ya Stenberg en 1986, consideró que hay tres componentes básicos en el amor: la intimidad, la pasión y el compromiso. La combinación de estos tres componentes básicos, hace posible los diferentes tipos de amor.

Y vuelvo al principio de éste relato. El mundo y la sociedad globalizada, influye y prioriza las necesidades vitales de los grupos, y favorece formas de conductas más cercanas a los intereses materiales: de poder, de dinero, de imagen... y en esa dirección, muchas parejas van perdiendo intimidad en sus relaciones, provocando que aparezcan conductas con aspectos negativos; hay un enfriamiento de la pasión, que no es compensada por un mayor compromiso entre la pareja. Y, se hace por tanto, necesaria una reflexión sobre la irreflexión de

haber ido arrinconando al amor hacia lugares de refugio y hacia momentos de desahogo.

El amor en la pareja se caracteriza por la preocupación de que la otra persona se encuentre bien, agusto en la convivencia y sea feliz. Compartimos todo con él o ella. Es en definitiva, un proceso de apoyo social, comunicación y comprensión. Es un tipo de amor en que nuestras vidas están entrelazadas.

Bowlby en 1969, avanzó en la teoría conceptual de la atracción interpersonal, apoyándose en que el ser humano por naturaleza tiene tendencia a relacionarse con los demás y siente necesidad de buscar la compañía de otras personas. A esta necesidad, que él conceptúa como **afiliación**, es la que permite garantizar la supervivencia del individuo, así como la de la especie.

El problema es que los códigos de esa **afiliación** están forzados por la sociedad globalizada, a poner delante al individualismo y a postergar la convivencia, el apoyo compartido de la pareja y la intimidad. Ello crea en muchas parejas modernas, desequilibrios emotivos, estrés y desconfianza. No afirmo yo que la vida en pareja, sea todo color de rosa, pero sí considero que muchos problemas se solucionarían si volviésemos al “amor de siempre”, al amor compartido, al amor generoso, al amor positivo.

Bowlby cuando decía que la **afiliación** entre dos personas permite garantizar la supervivencia del individuo y la especie, no sólo se refería a lo somático, sino también y especialmente al alma, al espíritu, al latido de la especie del futuro.

Dra. Manuela Alonso Fernández. Psicóloga Clínica y Logopeda.