

UNA INVITACIÓN A DESCUBRIR Y POTENCIAR EN NUESTRA  
VIDA LA ENERGÍA MÁS PODEROSA DEL UNIVERSO

**ÁLEX  
ROVIRA**

# **AMOR**

CON UNA FÁBULA DE  
FRANCESC MIRALLES

zenith

Álex Rovira

# **Amor**

Con una fábula de  
Francesc Miralles

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2019

© Francesc Miralles y Àlex Rovira, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Maqueta de interior: Judit G. Barcina

ISBN: 978-84-08-20212-7

Depósito legal: B. 1025 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado en España por Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Sumario

Una nueva definición del Amor . . . . .	13
I. AMAR ES COMPRENDER . . . . .	19
1. El aprendizaje de los afectos. . . . .	25
2. Las señales del amor . . . . .	37
3. Escucha activa . . . . .	47
4. Inteligencia psicoafectiva y perfiles de personalidad . . . . .	59
5. Amar lo diferente y singular. . . . .	65
6. El otro y sus circunstancias. . . . .	75
II. AMAR ES CUIDAR. . . . .	83
1. Coherencia entre la palabra y la acción . . . . .	89
2. El factor sorpresa: reavivar cada día la llama del amor . . . . .	99
3. El reto diario de superar las expectativas . . . . .	111

4. Celebrar juntos las pequeñas victorias . . . . .	119
5. Compartir los momentos importantes de la existencia. . . . .	129
6. Reconocer las mejoras del ser amado . . . . .	139
III. AMAR ES INSPIRAR . . . . .	147
1. El sentido de la vida en plural. . . . .	153
2. Maestros cotidianos . . . . .	165
3. Nuevos proyectos, nuevas posibilidades . . . . .	175
4. Acompañar sin someter . . . . .	183
5. Trabajar con pasión: amar lo que haces . . . . .	191
6. El principio de una historia de amor eterna . . . . .	195
<i>La cebolla que aprendió a amar,</i> una fábula de Francesc Miralles. . . . .	203


**I. AMAR ES  
COMPRENDER**

Aunque parezca una paradoja, *amar es comprender* incluso cuando no acabamos de entender a la persona querida. El amor alimenta nuestra voluntad de abrazar la singularidad del ser amado y sus circunstancias, pero eso no implica, por sí solo, que lleguemos a entender al otro completamente.

Hay momentos en los que ni siquiera uno mismo sabe por qué siente, piensa, habla y actúa de determinada manera. ¿Cómo van a saberlo los demás, por mucho empeño que pongan?


En su libro *35 onzas*, el poeta Miguel Aranda habla así de esta dificultad:

---



*Amar es aprender a hablar en chino  
usando un diccionario búlgaro  
al que le faltan  
la mitad de las palabras*

---



¿Cuántas veces nos hemos sentido así, al tratar de razonar con la persona amada? Sin embargo, aunque no llegemos a ninguna conclusión, el mero hecho de estar dispuestos a escuchar, de intentar descifrar la «lengua extranjera» en la que nos habla el otro, nuestra disposición, enciende su corazón y sus esperanzas.

Porque el esfuerzo por comprender a los seres que amamos nos acerca a ellos. Y escuchar sin juzgar es la hoja de ruta hacia el corazón de cualquier persona.

Cuando mostramos esa actitud, el otro confía y se abre a nosotros, porque percibe nuestra paciencia y empatía, nuestra voluntad de ponernos en su piel.

Y donde no llegan las palabras, el amor encuen-



tra su propio lenguaje, como apunta el mismo poema de Miguel Aranda:



*Por eso, si te miro a los ojos  
y sé que no comprendo,  
o que necesito por hoy la traducción,  
acudo urgentemente a nuestros labios.  
Para recordar entonces que eras tú  
quien me había enseñado  
que eran los besos nuestro idioma.*



Sin embargo, la incomprensión no se limita al ser amado, cuando hace o dice cosas que nos irritan, ofenden o descolocan. El origen del desconcierto, muchas veces, se encuentra en nuestra concepción misma del amor.

Muchas veces, el amor y el enamoramiento se confunden en la mente de las personas.

En el curso del enamoramiento, solemos idealizar al otro en nuestras fantasías, sin preocu-

parnos por conocerlo y comprenderlo de verdad. Como afirman algunos psicólogos de los que hablaremos en los siguientes capítulos, «el amor no es ciego, lo que es ciego es el enamoramiento». Por eso, al fabricar una imagen idealizada del otro, a la larga solo podemos obtener frustración.

Para amar con profundidad, para que el vínculo perviva en el tiempo, se ha de partir del principio de realidad —comprender lo que el otro es— y no de un principio de ficción, deseo o imaginación —es decir, lo que nos gustaría que el otro fuera—.

Ver a la pareja tal y como es, aceptando su singularidad sin tratar de cambiarla, nos permite desarrollar un vínculo sólido y potente. Esa es la gran asignatura pendiente en nuestra formación sentimental, porque no se nos ha educado en absoluto para el conocimiento del otro.

En los siguientes capítulos abordaremos algunos temas clave para, sabiendo que *amar es comprender*, ampliar y potenciar el ancho de banda de nuestra conexión íntima con el otro.

# 1. El aprendizaje de los afectos

¿Se puede aprender a amar? ¿Dónde y cuándo se enseña a querer y a comprender? A lo largo de nuestra vida, pasamos por toda clase de aprendizajes con el fin de avanzar en el camino de la vida, poniendo especialmente el foco en el desarrollo de nuestras capacidades para trabajar y tener una vida digna y, eventualmente, lograda y próspera.

Pero, ¿dónde se estudia el éxito como ser humano que ama? ¿Saber amar es menos importante que las matemáticas, el dibujo técnico o las lenguas extranjeras? ¿En qué academia se aprende el idioma del amor?

Se trata de un conocimiento tan necesario y obvio que a menudo queda olvidado. Esto es lo que me ha impulsado a compartir este libro con vosotros.

Como personas, no solo necesitamos alimentarnos, respirar oxígeno y beber agua, sino que las palabras, gestos y caricias también son una necesidad de primer orden para sentirnos bien. «Entre el dolor y la nada, prefiero el dolor», afirmaba William Faulkner en su novela *Las palmeras salvajes*.

## **La economía de las caricias**

Esta frase del escritor norteamericano ilustra a la perfección la teoría del doctor en Psicología Claude Steiner, discípulo de Eric Berne —el fundador de la terapia transaccional—, llamada «la economía de las caricias».

La caricia aquí no es entendida solo como el contacto de una piel con otra, sino que puede cobrar múltiples formas: gestos, mensajes, sonrisas... En definitiva, un signo de reconocimiento hacia otra persona. Por eso, y como veremos a lo largo de este libro, el ser humano, antes que no tener nada, si no puede obtener caricias positivas, procurará obtenerlas negativas, como sucede en el caso de las dependencias amorosas.

¿Cuántas veces las parejas se pelean porque no conocen otra forma de estar vinculados?

La demanda de caricias, aunque sean negativas, por parte de la otra persona es una llamada de socorro que pone de manifiesto que no estamos atendiendo sus necesidades. Si nos damos cuenta, podremos encauzar el amor y la comprensión y crecer juntos. En cambio, si desoímos esta llamada, puede derivar en comportamientos disfuncionales entre ambos.

Muchas peleas, alejamientos y silencios tienen su origen en un desconocimiento total de la economía de las caricias, que puede tener numerosas traducciones a la realidad:

- Abrazos y caricias a través del tacto para demostrar afecto y apoyo.
- Palabras amables y motivadoras, comprendiendo en lugar de juzgar.
- Presencia de la persona amada en momentos de crisis o dificultad.

Se puede amar en silencio como una caricia que todo lo abarca y lo puede.

El aprendizaje de los afectos, que veremos a lo largo de este libro, nos permite gestionar la economía de las caricias para que el amor nunca sea un recurso escaso en nuestras relaciones con los demás.

Un egoísmo verdaderamente inteligente, como afirmaba Oscar Wilde, se basa en procurar que los demás estén muy bien para tú estar algo mejor. Con ello respetas, cuidas y das alas a tus seres queridos y, más concretamente, a tu pareja.

## **AMAR O NO AMAR, HE AQUÍ LA CUESTIÓN**

---

En su libro *Los límites del amor*, Walter Riso hace hincapié en que ha de existir la voluntad de amar o no amar. «No solo el amor nos “posee”, también nosotros lo poseemos a él: nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento.» El problema, como él sostiene, es que nuestra cultura ha hecho «una apología del amor incondicional» que puede ser muy peligrosa. Amparándose en la quimera del amor verdadero, promueve «el sufrimiento feliz, el desinterés por uno mismo y la renuncia del yo». Por esto mismo muchas personas establecen relaciones dañinas e irracionales donde se promulga el culto al sacrificio y la abnegación.

---

Eso no implica entregarse incondicionalmente, como veremos en el siguiente punto.

## **Cuando 1+1 son más que dos o da cero**

La confianza lleva al compromiso y de este último nace la calidad de la relación, la cooperación que hace que 1+1 pueda ser mucho más que dos.

Sin embargo, en la confianza no hay grados. *O se confía o no se confía*, no hay punto medio.

Y la verdadera cooperación nace de la confianza. Decía Goethe «Trata a un ser humano como es, y seguirá siendo lo que es. Pero trátalo como puede llegar a ser, y se convertirá en lo que está llamado a ser».

Es lo que en psicología se llama efecto Pigmalión, del que hablé extensamente en mi anterior ensayo *Alegría*, escrito junto a Francesc Miralles.

En el extremo contrario, 1+1 pueden ser menos que dos, pueden sumar incluso cero, y la pareja se convierte en una cárcel. Porque si el amor lo justifica todo y se convierte en una obsesión donde miedo y apego te bloquean, tienes que evaluar no cuánto te quieren sino cómo lo hacen.

Si estás en una relación en la que esperas el milagro del cambio, porque no estás a gusto o porque el otro no te respeta, significa que has sobrepasado, como afirma Riso, los límites del amor razonable e inteligente. Porque «para amar no debes renunciar a lo que eres. Un amor maduro integra el amor por el otro con el amor propio, sin conflicto de intereses».

En el punto medio está el equilibrio entre el corazón y la razón.

El aprendizaje de los afectos exige también de nosotros tener en cuenta las dificultades que pueden surgir, por ejemplo, a la hora de comenzar a convivir con nuestra pareja.

## **Convivir es más difícil que enamorar**

En *Amor al segundo intento*, el psicólogo y sexólogo Antoni Bolinches muestra su convencimiento de que quien invierte su inteligencia en intentar que una relación de pareja funcione se convierte en una persona más madura de lo que era antes de implicarse en esa relación.

En palabras del autor: «Convivir es más difícil



que enamorar». Destaca que no aprendemos porque sufrimos, sino por cómo procesamos lo que nos sucede, ya que de los fallos tenemos que extraer las lecciones para poder avanzar.

Hay que tener en cuenta que una buena elección, aunque sea un requisito previo para una relación nutritiva, no garantiza una sana interacción y, por lo tanto, tampoco el éxito como pareja. Porque en la convivencia interviene otro elemento: la madurez, inmadurez o neurosis de cada uno de los miembros.

El profesor Antoni Bolinches afirma que, si una persona no acierta en su tercera relación, difícilmente lo hará en las posteriores. En la primera podemos fracasar por «inmaduros», en la segunda por «neuróticos», pero si en la tercera no lo logramos, es que no hemos superado la segunda fase porque no hemos aprendido del fracaso.

Sin ese aprendizaje, corremos el riesgo de instalarnos para siempre en la neurosis. Para aprender hay tres requisitos: experiencia, autocrítica y tiempo suficiente para culminar el cambio.

# LA MATEMÁTICA DE LOS SENTIMIENTOS

En su libro, Bolinches destaca la ley de la incidencia y nos aporta algunas consignas para sacar un balance positivo de nuestra relación amorosa:



1.<sup>a</sup> «Como todo aquello que resta influye más que aquello que suma, procura sumar mucho y restar poco». El amor necesita mucho refuerzo positivo.

Aporta lo que puedas sin esperar grandes beneficios a cambio.

2.<sup>a</sup> «Procura que el hecho de acostumbrarte a lo que es bueno no sea malo». Es el principio de habituación. También tenemos que tener en cuenta el principio de saturación al convivir; no agobiar al otro ni agobiarse uno mismo.

3.<sup>a</sup> «Mientras tu balance amoroso sea positivo, piénsatelo muy bien antes de cambiar de pareja».

Por mucho que nos atraiga la novedad, cuanto más conoces a una persona, más afloran sus puntos débiles.



Bolinches suma a esto la matemática de los sentimientos, ya que, según afirma, nuestra felicidad depende, en gran medida, de la manera en que somos capaces de vincularnos sentimentalmente, lo cual tiene una repercusión notable sobre nuestra autoestima y equilibrio psicológico.

El problema, según él, es convertir el amor en nuestra unidad de medida de la felicidad, algo que sintetiza en una de sus frases: «La felicidad no es solo amor, pero sin amor la felicidad no es posible».

## **Diferentes formas de sentir**

Bolinches apunta diferencias de género en la percepción y manera de vivir el sentimiento amoroso. Según él, las mujeres dan más importancia a las relaciones amorosas y tienen mayor conciencia de los buenos y malos momentos, además de ser más exigentes al valorar la calidad de la relación. Por eso subraya que «la mujer, si no está demasiado bien, considera que está mal», mientras que «el hombre, si no está excesivamente mal, tiende a considerar que está bien».

Dado que actualmente en el campo de los afectos lo más común es la monogamia secuencial

(encadenar varias parejas estables), según los psicólogos, el mensaje es que en el amor hay que aprender de lo vivido para mejorar en un futuro.

Bolinches afirma: «Lo frecuente en el hombre es que el deseo conduzca al enamoramiento, cuando en la mujer, por la contra, es más común que sea el enamoramiento el que despierte el deseo».

Lógicamente, los tiempos están cambiando, como cantaba Bob Dylan ya en 1964, y aunque psicólogos y sociólogos observen tendencias según los géneros, cada individuo es muy libre de sentir y vivir el amor a su manera.

Lo que sí es una verdad irrefutable es que enamorarse es mucho más fácil que vivir el amor. Amar es convivir con nuestra pareja queriendo compartir con ella, forjando un proyecto vital gratificante para los dos, que sea digno de expandirse y durar.

Para concluir con la visión de este autor de referencia, veamos qué tres tipos de pareja diferencia: desde la necesidad —con lemas como «no puedo vivir sin ti»—, desde la igualdad —luchando siempre por el poder, por equilibrar fuerzas— y desde la complementariedad.

La más recomendable, por supuesto, es esta última, ya que es la más rica en sintonía emocional y calidad comunicativa. Dos seres distintos pero que se complementan, más que sumar, multiplican sus fuerzas.

Y, ahora estimada lectora o lector, pregúntate: «¿Cuál de los tres tipos de pareja he cultivado hasta ahora?».