

## AMOR: EN CONSTRUCCIÓN

*"El problema del matrimonio es que se acaba todas las noches después de hacer el amor, y hay que volver a reconstruirlo todas las mañanas antes del desayuno".  
(De " El amor en tiempos de cólera" Gabriel García Márquez)*

El estudio de la Psicología del Amor es algo relativamente reciente, por ello, han sido más investigados unos aspectos que otros. En concreto, sabemos bastante acerca del fenómeno biológico del enamoramiento: como por ejemplo que, las personas enamoradas tienen índices más elevados de cortisol, conocida como la hormona del estrés, el cual se refleja en los estímulos asociados a los inicios de una relación.; y lo mismo ocurre con la dopamina, neurotransmisor asociado a sensaciones de placer, que aumenta durante el inicio de una relación.

Sobre el aspecto social se sabe que, para llegar a enamorarse de alguien nos influyen determinadas circunstancias como la proximidad, ya que, muchas personas se emparejan con alguien que vive en el mismo barrio, trabaja en la misma empresa, estudia en el mismo centro; o el parecido: las personas tienden a elegir como compañeros a aquellos con quienes hacen una "buena pareja" no sólo a nivel intelectual, sino también a nivel de atractivo.

Pero menos sabemos acerca del mantenimiento de las relaciones amorosas, ya que los estudios deben ser longitudinales, prolongándose en el tiempo, siendo difíciles de medir determinados aspectos y obteniendo resultados menos concluyentes.

Sin embargo, algunos científicos han enumerado varias formas de amor y su evolución. Hendrick identificó tres estilos primarios de amor: eros (pasión), ludus (juego sin compromiso), storge (amistad). Los cuales, como los colores básicos, se combinan para formar estilos secundarios de amor. Por otro lado, Robert Stenberg ve el amor como un triángulo cuyos lados son: la pasión (estado de intenso deseo de unión con el otro), la intimidad (entendimiento mutuo, la simpatía, el acercamiento) y el compromiso (el componente que da estabilidad a la relación amorosa) Estos tres componentes interactúan entre sí y van variando en intensidad

Lo que sí sabemos acerca de la duración es que, la intensidad del componente pasional, no se mantiene de la misma manera que al inicio de la relación.

El enfriamiento del amor romántico, puede disparar un período de desilusión, especialmente en las personas que consideran este tipo de amor como esencial para la continuidad del matrimonio.

Los investigadores sospechan que la drástica subida de cifras de divorcio en las últimas décadas, en parte, está relacionada con la importancia atribuida al amor apasionado, experiencia que es particularmente difícil de mantener en el tiempo

Las parejas que esperan que su pasión dure siempre o que la intimidad permanezca sin desafíos, están abocados al fracaso. Se debe trabajar constantemente en el entendimiento, construyendo y reconstruyendo la relación amorosa, para ello es importante no olvidar:

**-Mostrar y comunicar los sentimientos:** si cada miembro de la pareja muestra apertura emocional hacia el otro, fortalece así la intimidad y la confianza.

-Trabajar en la **habilidad para reconciliar las diferencias** y pesar más en la balanza el afecto que la crítica. En los matrimonios exitosos, las interacciones positivas (sonrisas, cumplidos, contacto) son más numerosas que las negativas (ironías, desaprobación).

-**Equilibrio** entre dar y recibir recursos emocionales y materiales, lo que cada uno consigue de la relación debe ser proporcional con lo que cada uno da. De lo contrario, uno u otro sentirán que es injusto. Cuando ambas partes dan y reciben libremente y toman juntos decisiones, hay más posibilidades de que el amor se mantenga y sea satisfactorio

Por el simple hecho de que la vida es cambio, el amor es algo a construir y, decae con el tiempo si no se mantiene y mejora. No podemos esperar que una relación se cuide a sí misma, dando por hecho que una vez realizada la conquista y, establecido el compromiso, todo seguirá sus cauces. Supone un esfuerzo tomar tiempo cada día para hablar de los acontecimientos acaecidos, esfuerzo por renunciar a disputar por insignificancias y sustituirlo por abrirse, escuchar y empatizar.