

AMORES y QUERENCIAS

Parte 1. Las cosas del Querer...

Imagínate un día cualquiera. Tienes tiempo disponible, dinero disponible y estás "de compras" en una gran calle de tiendas...

De repente, en un escaparate sientes atracción por unos pantalones muy especiales.

La visión de los pantalones provoca en ti una reacción emocional intensa que interpretas, acertadamente, como que te gusta esa prenda de ropa... Sin duda alguna, piensas o sientes (da lo mismo, ya que el sentimiento incluye al pensamiento) que te gustaría tenerlo. Deseas comprarlo para poseerlo, esto es, para disfrutar de su posesión y uso. Anticipas satisfacción al verlo en tu casa, al llevarlo puesto por la calle,... Esto significa que "**quieres** esos pantalones".

Pasemos por una joyería-relojería... En una vitrina ves varios relojes, algunas pulseras, collares, anillos, ... De repente tu atención se fija intensamente en uno de los relojes... No necesitas un reloj, ni una pulsera o collar, pero sientes una emoción intensa, "atracción" por el objeto... Piensas que te gustaría tenerlo. Deseas comprarlo para poseerlo, esto es, para disfrutar de su posesión y uso. Anticipas satisfacción al tenerlo a tu disposición, al llevarlo puesto,... Esto significa que "**quieres** ese reloj, anillo, pulsera o collar".

Te aproximas a un comercio de objetos de regalo. Aquí tu atención se verá captada por algunos objetos de decoración. Sientes mucho interés por una pieza. La consideras muy bonita. Piensas que te gustaría tenerla en tu casa. Sientes y piensas que verla en tu habitación o en el salón te proporcionaría una gran satisfacción. Así que quieres comprarla. Quieres poseerla. Quieres disfrutar de su visión.

Podemos seguir de compras por la calle comercial principal: ropa de vestir, ropa interior, lencería, ropa de abrigo, ropa de deporte,... múltiples elementos a la vista captarán tu interés y todos ellos le provocarán el mismo tipo de pensamiento y de sensación: piensas que te gustaría disfrutar de su posesión y sientes una clase de ansiedad que solo se calma, convirtiéndose en tranquilidad, una vez lo compras y lo llevas en tu bolsa...

Pasteles, equipos electrónicos, electrodomésticos,..., todo te produce el mismo tipo de pensamientos y de sentimientos. Resumiendo:

Cuando ves algo que te gusta, que te resulta "atractivo", sientes una clase de ansiedad y piensas que deseas comprarlo, evidentemente, para "poseerlo" y disfrutar de su uso (un televisor de gran calidad) o simple posesión (una pulsera o una figura).

Bien, ya hemos analizado "el querer", limitándonos a objetos materiales, consumibles o no. Entendemos claramente lo que es "querer algo" y lo asociamos al placer periódico u ocasional que nos proporciona su posesión: es "mío".

Así que no hay discusión: lo que me gusta **lo quiero, lo consigo y lo disfruto**.

Es evidente que el proceso de adquisición de un objeto deseado, se realiza bajo el presupuesto de que tiene unas características o cualidades con las que considero que puedo disfrutar. Por ello lo consigo... El objeto no tiene opción: no puede negarse a ser adquirido, o tomado...

Ahora bien, una vez conseguido, comienza el período de posesión y disfrute: el objeto debe cumplir nuestras expectativas, sean éstas cuales sean.

Unos pocos ejemplos nos ayudarán a entender lo que puede suceder:

Ejemplo 1. El pantalón que compré no me resulta tan útil como yo pensaba: no me sienta bien, se ajusta demasiado,...

Ejemplo 2. La figura que se veía tan bonita en el comercio no queda como yo esperaba, en mi casa,...

Ejemplo 3. La ropa que adquirí no me sienta todo lo bien que yo esperaba; no es tan fácil de lavar o planchar, se estropea o ensucia con excesiva facilidad,...

Ejemplo 4. El TV de altas prestaciones no me satisface plenamente. La imagen no es tan nítida como yo creía. El sonido tampoco es especialmente bueno,...

¿Qué significado tiene esto? Sencillo: que **nos sentimos atraídos por objetos a los que atribuimos unas cualidades deseables**, pero, más tarde, cuando ya los poseemos y los utilizamos descubrimos que sí bien alguna de sus características es tal y como la veíamos, hay otras que no nos agradan. Sentimos una "decepción" y pensamos que fue un error su adquisición.

Pero, ¿y si lo que sucede es que con el paso del tiempo (meses o pocos años) el objeto conserva las propiedades que lo hicieron deseable para nosotros, pero nuestros gustos han cambiado? Nos hemos habituado al objeto y ya no nos proporciona satisfacción,...

Así pues, una de dos:

- a) el objeto no era tal y como lo suponíamos (nos dejamos llevar por una impresión), o
- b) el objeto ha dejado de interesarnos por habituación o por un cambio en nuestros gustos o forma de pensar sobre él.

¿Qué se supone que vamos a hacer ahora?

Pues dependiendo de la clase de objeto y de nuestras circunstancias, podemos arrinconarlo, guardándolo en un cajón o armario, regalarlo, dejarlo en cualquier contenedor de basura, ofrecérselo gratis o a bajo precio a alguien que pudiera tener interés por él,... (naturalmente a alguien que lo "quiera", tal y como nosotros "lo quisimos" un día).

Ciertamente, en ocasiones, aunque ya no nos proporcione satisfacción la posesión o el uso de un objeto, sentimos un clase de tristeza o pena al pensar en deshacernos de él: regalarlo o tirarlo a la basura. No sentimos pena por el objeto, ya que no tiene sentimientos, es algo dentro de nosotros

que nos hace sentir mal al pensar en deshacernos de algo que en el pasado nos proporcionó grandes satisfacciones (por ejemplo, los juguetes de la infancia).

Esto explicaría por qué algunas cosas las guardamos, las "archivamos", aunque seamos conscientes de que nunca más las vamos a usar para obtener satisfacción, pero, al verlas de nuevo podemos rememorar las satisfacciones que nos proporcionó en el pasado.

Hablamos de *querer* ... de *querencias* ... de objetos. ¿Pero que ocurre con las personas? ¿Es el mismo proceso cognitivo-emocional el que tiene lugar cuando nos sentimos atraídos por una persona...?

Pues sí. En opinión de los autores (discutible como todas las opiniones) el proceso es el mismo. En determinado lugar conocemos a una persona y sentimos una atracción hacia ella. Deseamos verla, hablar con ella, estudiar o trabajar a su lado, ..., porque sentimos que "nos gusta" algo de esa persona. Puede ser algún aspecto de su físico, alguna cualidad que le atribuimos: inteligencia, cultura, educación, simpatía, fuerza, generosidad, compasión, etc. Sentir una atracción hacia esta persona aumenta nuestra percepción de sus cualidades más destacadas y aparentes. Si nos gusta, automáticamente "queremos" disfrutarlas. Deseamos trabajar en su misma oficina, viajar juntos en el autobús, tren o metro, al ir o venir del trabajo, compartir tiempo libre,...

Este proceso de atracción por una persona (ahora ya un ser humano, no un objeto pasivo) es exactamente igual a la atracción que sentíamos por el bolso, la cartera, el TV o el coche. Conocemos una de sus características, que nos resulta muy deseable, de acuerdo a nuestros gustos, y sentimos la necesidad (ansiedad) y el deseo (pensamiento) de disfrutarlo.

Y así es como empezamos a querer a alguien ...; deseando poseerlo de alguna manera, que sea nuestro/a, ..., nuestro/a amigo/a, nuestro/a compañero/a de trabajo, nuestro/a, nuestro/a, ..., Pareja (novio/a, esposo/a, "compañero/a")

Resumiendo: el sentimiento de querencia es posesivo (en modo alguno generoso) y empleamos el "mi", no con un significado de relación: es mi padre, mi vecino/a, mi jefe/a, mi pareja, ..., sino con un significado de posesión: "mi pareja" (mía)

Cuando ambos miembros de una pareja afectiva (esposos, novios) mantienen una relación de este tipo (posesiva) se puede afirmar que su **Relación de Pareja es de Querencia**.

Indiscutiblemente ambos se quieren el uno al otro, pero se quieren porque se gustan. Se gustan por alguna de sus características individuales. Mientras se gustan, obtienen mutuamente satisfacción al estar juntos. *Pero las Relaciones de Querencia son una relación de riesgo...*

¿Adivinas dónde se encuentra el riesgo?

Adivinarlo es fácil si has leído los párrafos anteriores despacio y has tratado de aplicártelos a ti mismo/a con relación a los objetos que has comprado en el pasado.

Mientras no se produzca una "decepción" al comprobar que los aspectos que me gustaban de la otra persona no me dejaron ver sus aspectos que no-me-gustan; mientras no cambien mis gustos

y deje de gustarme lo que antes me gustaba; o bien, si descubro engaño u ocultación de aspectos desagradables de la otra persona, entonces, la relación puede seguir adelante. Sin duda aparecerán otras dificultades, pero no se tratará de que "he dejado de quererle/a" o de que "me ha dejado de querer".

¿Qué puede suceder si se produce la decepción o el cambio de gustos?

La otra persona ha dejado de gustarme o no me gustan muchas (¿demasiadas?) cosas de ella. De modo que, igual que cualquier objeto que ha dejado de gustarme puedo optar por arrinconarlo en algún lugar o bien deshacerme de él, ya que ahora no "lo quiero".

En general este es el proceso que lleva a numerosas rupturas de pareja (no todas, desde luego). La persona, que no es consciente de este proceso, solamente percibe en sí misma un cambio en sus sentimientos y los interpreta de acuerdo a alguno de los diversos mitos sobre las relaciones de pareja. El más común de ellos: se ha acabado el amor, lo nuestro ya "no funciona",...

Pero, ..., ¿hubo realmente amor?, ¿era una Relación Amorosa?, ¿no la describimos como una Relación de Querencia?.

Sin embargo suele permanecer el sentimiento de Afecto ...; entonces, ¿queda algo de la Relación? ¿se puede recuperar?.

Bien, conviene no confundir términos y sentimientos. Sentimos afecto por las personas, por los animales y por los objetos; ¿o no ha sentido o siente afecto por algún objeto ligado a su infancia o a otro período de su vida?.

En cuanto a si se ha perdido o terminado el amor ... ¿hubo realmente amor?

Vamos a tratar el tema del Amor ...



Parte 2. Las cosas del Amor...

Comencemos aclarando que amor es una cosa y enamoramiento es otra bien diferente, aunque exista una relación entre ambas.

Clarifiquemos el amor...

Cualquiera que revise las diversas acepciones del término encontrará lo siguiente (D.R.A.E.):

Del lat. *amor*, *-ōris*.

1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Naturalmente, de la lectura del DRAE solo se deduce que al mencionar el amor, solamente tenemos presente un sentimiento, ligado a una emoción.

La emoción es una reacción fisiológica, a la cual, cuando nos percibimos de ella, le otorgamos un significado y, en este caso, la llamamos *amor*.

Desde esta perspectiva amar consistiría en "sentir algo por otra persona", pero no sería "hacer algo con o por, la otra persona". Sin embargo, en nuestro lenguaje cotidiano empleamos con mayor o menor frecuencia el término "conducta amorosa". ¿Qué clase o tipo de conducta es la que denominamos de esta manera? Cuando alguien se dirige a su pareja y le recrimina "tú no me amas", "tú has dejado de amarme", "tú ya no me amas como antes?", o similares, ¿realmente se está refiriendo a sentimientos de la otra persona? ¿cómo podemos conocer lo que otra persona siente o piensa?

Las emociones y los pensamientos de otra persona no nos afectan en absoluto. Son eventos privados, tan íntimos, que solamente los puede conocer quien los tiene. Ciertamente se pueden manifestar a través del lenguaje corporal: gestos, postura, tono de voz,..., pero realmente ninguno de estos indicadores son suficientemente fiables.

En realidad la interacción entre dos personas, lo que llamamos una Relación de Pareja, siempre conlleva una emoción/sentimiento, un pensamiento y una ACCIÓN. **Son las acciones de nuestra pareja** (lo que hace o deja de hacer, lo que dice o no dice en cada situación) **lo que nos realmente nos afecta**.

Así pues, sin obviar el hecho de que el amor consiste en un sentimiento, en una emoción y en unos pensamientos o ideas determinadas, lo fundamental del amor es su manifestación externa en forma de conducta, que se puede denominar "amorosa" si cumple determinados requisitos.

Concretando: *¿qué es una conducta de amor, una conducta amorosa?*

Sencillo: *Luis ama a Luisa cuando decide actuar de una manera tal, que renuncia a parte de su bienestar por el bienestar de Luisa. Y Luisa ama a Luis cuando decide actuar del mismo modo: renuncia a parte de su bienestar por el bienestar de Luis.*

De esta descripción de la conducta amorosa se pueden deducir varias conclusiones:

1. Amar conlleva **renuncia al bienestar propio** (las personas que se han enamorado alguna vez lo entienden perfectamente, aunque erróneamente puedan pensar que eso no es amor, sino enamoramiento").
2. Amar es una conducta de intensidad variable: **se puede amar mucho o poco**, según que la renuncia al propio bienestar sea mucha o poca.
3. Amar es voluntario: **se decide amar o dejar de amar**. Recuerda que querer es involuntario: algo te gusta así que..., lo quieres.
4. **El amor no se acaba nunca**. Las personas deciden si siguen amando a su pareja o si deciden dejar de amar. ["Si la cosa funciona" *Woody Allen*]
5. Se puede **amar a varias personas**, aunque los sentimientos hacia cada una de ellas y los pensamientos sobre ellas sean diferentes, así como la intensidad amorosa.
6. **El amor a la pareja no es excluyente del amor a padres, hermanos, hijos, amistades,...**, sólo difiere en el sentimiento y los pensamientos hacia cada uno de ellos.

Así pues, las parejas que se aman de manera habitual son aquellas que, cuando coinciden sus gustos, deseos o preferencias, actúan de común acuerdo y a satisfacción de ambas; pero cuando en ocasiones discrepan en sus gustos, deseos o preferencias, muestran una disposición mutua a renunciar a aquello que les proporciona satisfacción para así evitar malestar o proporcionar bienestar al otro miembro de la pareja.

Estas parejas mantienen una "*Relación de Amor o Relación Amorosa*", de características tan diferentes a la "*Relación de Querencia*", que su pronóstico es mucho mejor.

La relación amorosa constituye, sin duda, uno de los mejores modos de prevenir rupturas afectivas, pero, lo que quizás sea mucho más importante, el bienestar cotidiano de ambos miembros es muy superior a cualquier otro tipo de relación.

