

¿AMOR O COSTUMBRE?

Son muchas las parejas que, por diversos motivos, acuden a consulta preguntándose si lo que les lleva a continuar juntos es amor o costumbre.

Algunos incluso se sienten derrotados por los intentos, sin éxito, de superar las diferencias entre ambos y, aún así, manifiestan no querer dejar a la pareja que un día amaron, simplemente por costumbre o hábito.

Entonces, ¿es la costumbre más fuerte que el amor? La verdad es que somos seres de hábitos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, y estamos rodeados de un sinnúmero de costumbres, por lo que es algo que puede suceder con facilidad.

En cambio, el amor será diferente para cada individuo: su percepción de la realidad, su historia vital, la interpretación que dé a las relaciones, etc., le aportarán su especial significado sobre el amor. Además, según evoluciona la persona, cambia y madura, lo hará también su idea del amor. No es lo mismo el amor que pueden sentir dos adolescentes, que el de dos adultos, o dos ancianos, por ejemplo. Como también cambia y evoluciona el amor de la pareja cuando van a ser padres, o en otras etapas de la relación.

Pero las costumbres son más difíciles de cambiar. Tienden a ser más rígidas y persisten casi sin variaciones en el tiempo, estando presentes en diferentes etapas de la vida del individuo.

Se puede estar con una persona por amor, por placer, por dolor, e incluso por costumbre. Pero no por ello habría que pensar que el amor se acaba si se convierte en costumbre. Es en el fondo una mezcla de ambas cosas. Cuando se ama, hay un proceso de adaptación a la otra persona, y más aún a la convivencia en pareja, lo que viene dado por costumbres y genera otras nuevas, para que sea posible.

La costumbre es también la que motiva el inicio de las relaciones de este tipo, si hablamos de amor, ya que no deja de ser en parte un producto cultural, incluyendo incluso la búsqueda del amor, o la idea que tienen las personas acerca de qué significa éste.

Puede suceder que las costumbres se conviertan en aburrimiento, y entonces aparezcan problemas y conflictos en la pareja derivados de la rutina. En estos casos se hace necesario potenciar determinadas áreas en la relación para fortalecer el amor:

- Comunicación entre ambos. Darnos tiempo para hablar con la pareja.
- Realizar juntos actividades gratificantes para ambos, intercambiar con frecuencia elogios u otros reforzadores positivos.
- Procurar mantener un equilibrio entre lo que se da y se recibe en la relación.

Quizá en ocasiones parezca más cómodo y fácil mantenerse en las costumbres para no afrontar los problemas. Es cierto que cuando se instaura un hábito en la persona, ésta lo automatiza y lo puede realizar casi inconscientemente. Es entonces cuando tales acciones son más difíciles de cambiar y se requiere mayor esfuerzo para ello.

Pero es cierto que no siempre se conocen ni se dispone de los recursos necesarios para afrontar determinados problemas y situaciones que generan malestar. Por lo que se hace necesario quedarse en lo que “es habitual”, hasta encontrar el camino que requiere el cambio.

Es en estos momentos donde muchas de estas parejas acuden a consulta. Y es que se quiere apostar por mantener lo que un día trataron de conseguir: el amor.

Ana Yáñez.
Psicóloga y Sexóloga.