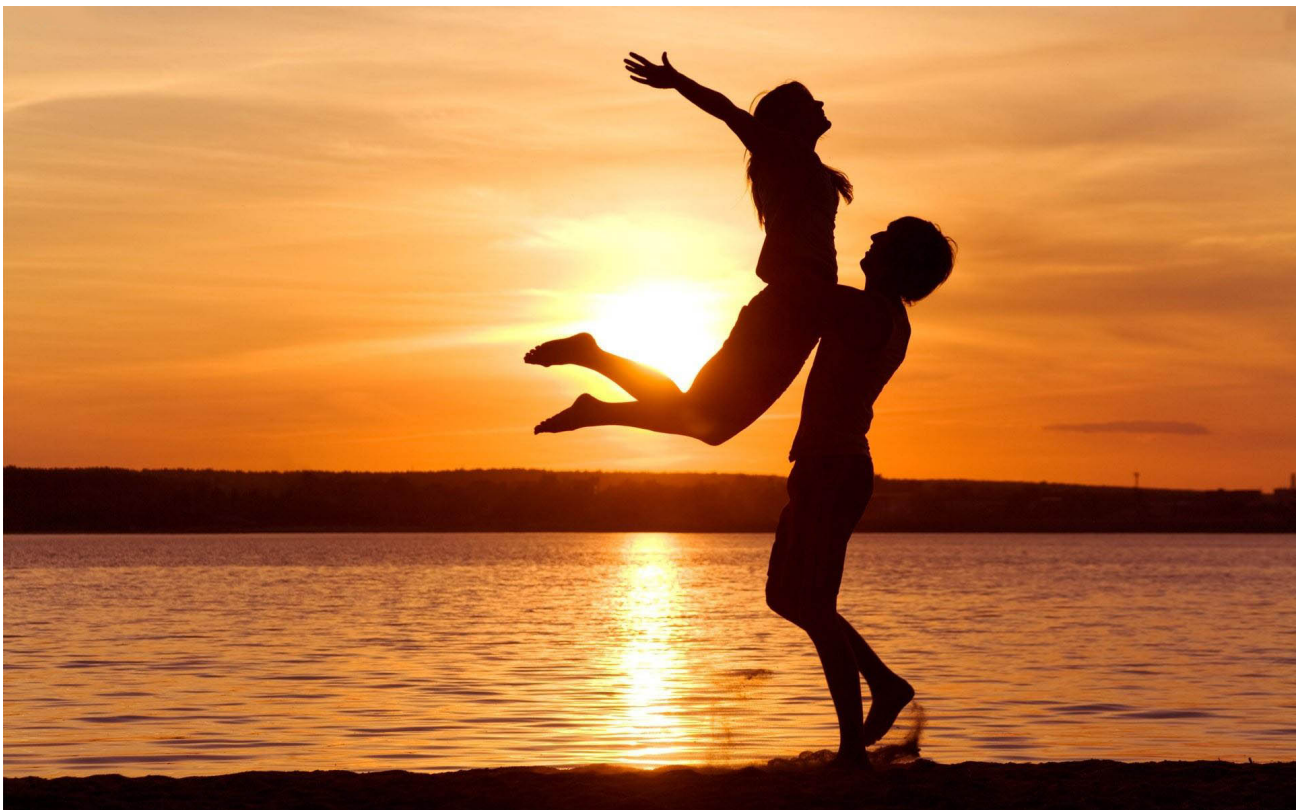


EMPATÍA Y NEGOCIACIÓN: fórmula para cultivar el afecto en toda relación



Este 14 de febrero el mundo entero se vuelca a una celebración con fuerte tinte comercial: el Día de los Enamorados o, para pensamientos más amplios, el Día del Amor y la Amistad. La ocasión es propicia para abordar, desde el punto de vista psicológico, el profundo tema de los afectos y su contribución al bienestar emocional. La Dra. Cecilia Carvajal, psiquiatra del Centro Médico Docente La Trinidad, nos muestra el amor desde varias perspectivas.

Amor de dos

La primera tiene que ver con la expresión más obvia del amor: la relación de pareja. “La gente piensa que ama porque está enamorada, o porque tiene pasión, y eso no necesariamente es así. El amor es una acción voluntaria que se emprende y aprende, mientras la pasión se impone contra la voluntad”, afirma la especialista.

Todos hemos experimentado cómo las manifestaciones de afecto en las relaciones de pareja cambian con los años: del enamoramiento intenso que dura algunos meses, pasamos por diversas etapas que nos conducen hacia lo que realmente es el amor, una escogencia cuya sostenibilidad en el tiempo depende de nuestra capacidad de desarrollar empatía, que no es más que ponernos en el lugar del otro y, sobre la base de la comprensión, ceder.



“El que piensa que va a estar con el mismo sentimiento invariable toda su vida, se equivoca. El enamoramiento, periodo en el que vemos al otro como un ser perfecto, se disipa, porque es una percepción que se modifica en la medida en que crecemos y cambian nuestras necesidades. Es necesario reconocer en la pareja a un individuo distinto a mí, con sus propias aspiraciones, y buscar puntos de encuentro como los que ofrecen los gustos e intereses en común”, plantea, en alusión a la frase -repetida pero cierta- de que el verdadero amor es el que se complementa.

Por otra parte, Carvajal insta a trabajar la llamada cultura de pareja, esa que invita a mantener vivo el amor tras el paso de los años. “Hay quienes, además de tener expectativas altísimas de lo que es en realidad una relación consolidada, creen que el amor se sostiene solo y dura inalterable para siempre, sin hacer nada para que así sea”, señala. Explica que las parejas, especialmente cuando hay hijos y responsabilidades conjuntas, deben buscar vínculos ajenos a la dinámica del día a día. “No todo puede ser el colegio de los niños, las deudas, la casa. Debe haber otro tema de conversación, otra actividad que permita compartir de otra manera. Si no hay plata para grandes planes, como viajar juntos, siempre podemos ir al cine, comernos un helado, compartir un deporte. Es algo vital que las parejas olvidan con frecuencia”.

Al final, de acuerdo con la especialista, lo que hace que la relación perdure es nuestra capacidad de aceptar, tolerar y respetar al otro, además de entender que el amor se transforma y debe cultivarse con dos herramientas clave: empatía y negociación.

Amor en redes de apoyo

El afecto tiene múltiples formas y manifestaciones que trascienden la relación de pareja. El amor a los hijos, a los padres, a los familiares, a los amigos y compañeros, e incluso a intangibles como el trabajo al que uno se dedica y el país en el que se habita, son también expresiones importantes que brindan acompañamiento, bienestar y estabilidad emocional.

“Cuando tú te sientes querido no sólo eres capaz de retornar ese afecto, sino que mejora tu estado de ánimo y tus tristezas se sosiegan”, afirma Carvajal, quien refiere a la importancia de las redes de apoyo social,

que no son más que los grupos de personas con las que nos relacionamos cotidianamente: con quienes trabajamos, practicamos algún deporte o hacemos voluntariado, por ejemplo. “Quizás amaneces triste o preocupado, pero en cuanto te involucras con otros que te preguntan cómo estás, cómo te sientes, aun cuando no escuchan tu problema, comienzas a recibir afecto. Y el afecto te contiene, te nutre y te hace querer estar ahí”, explica la especialista.

Al encontrar bienestar por medio de esta suerte de intercambio social que se da en las distintas esferas donde nos desenvolvemos, es entonces cuando nos sentimos satisfechos con lo que hacemos, con el lugar en donde estamos, con lo que nos rodea, y automáticamente beneficiamos al otro. Es una relación de afecto recíproca.

Amor propio

Brindar afecto a los demás parte de un paso previo indispensable: el amor propio, que se traduce en conocer nuestras necesidades, explorar en nuestros verdaderos intereses, entendernos y tomar decisiones que nos brinden bienestar.

Cuando amamos, explica Carvajal, somos capaces de ponernos en los zapatos del otro, un ejercicio de empatía hacia los demás que debemos aplicar también hacia nosotros mismos para entender qué queremos realmente y actuar en consecuencia. Sólo así podemos alcanzar nuestro propio bienestar, desde acciones tan simples como cuidarnos, ejercitarnos, alimentarnos bien y ocuparnos de nuestra salud, hasta preguntarnos qué buscamos en la vida para luego movernos en esa dirección.

“Lo natural, antes de amar al otro, es empezar por uno mismo. Y si hay algo que debo resolver, entonces me corresponde buscar ayuda en mi red de apoyo social, en mi familia, en mis amigos, e incluso solicitar ayuda profesional si reconozco un problema más complejo que afecta mi autoestima”, subraya la especialista.

Amor terapéutico

De acuerdo con Carvajal, el amor ayuda a sanar. La Medicina, sin afecto de por medio, no es tan efectiva como podría llegar a serlo. El apoyo emocional durante el cuidado de un paciente en casa o en un centro de salud es fundamental para la recuperación. La psiquiatra aprovecha la fecha para destacar la importancia del rol de la familia en todo proceso de sanación y, muy especialmente, de la empatía en la relación médico-paciente, cualidad que viene dada por la calidez y la cercanía del especialista y su capacidad de ponerse en el lugar de la persona que acude a él.

En el contexto del Día de San Valentín, el Centro Médico Docente La Trinidad invita a poner en práctica el afecto a través de sus distintas manifestaciones, no solo durante un día del año, sino como hábito saludable que permite alcanzar el bienestar psíquico y emocional.

Caracas, febrero 2016
Lena Jahn Santorufó
CNP 21837
lena.jahn@cmdlt.edu.ve