

UNA INVITACIÓ A DESCOBRIR I POTENCIAR A LA NOSTRA VIDA  
L'ENERGIA MÉS PODEROSA DE L'UNIVERS

**ÀLEX  
ROVIRA**

# **AMOR**

AMB UNA FAULA  
DE FRANCESC MIRALLES

Columna

Àlex Rovira

# **Amor**

Amb una faula de  
Francesc Miralles

Columna

COL·LECCIÓ CLÀSSICA  
PRIMERA EDICIÓ: FEBRER DEL 2019  
© ÀLEX ROVIRA, 2019  
© FRANCESC MIRALLES, 2019  
© DE LA TRADUCCIÓ, MONTSERRAT ASENSIO, 2019  
© EDITORIAL PLANETA, S. A., 2019  
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U., 2019  
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA  
ISBN: 978-84-664-2470-1  
DIPÒSIT LEGAL: B. 181-2019  
FOTOCOMPOSICIÓ: GAMA, S.L.  
  
www.columnnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

# Sumari

Una nova definició de l'Amor . . . . .	11
I. ESTIMAR ÉS COMPRENDRE. . . . .	17
1. L'aprenentatge dels afectes . . . . .	23
2. Els senyals de l'amor . . . . .	35
3. Escolta activa . . . . .	45
4. Intel·ligència psicoafectiva i perfils de personalitat . . . . .	57
5. Estimar la diferència i la singularitat . .	63
6. L'altre i les seves circumstàncies . . . .	73
II. ESTIMAR ÉS CUIDAR. . . . .	81
1. Coherència entre la paraula i l'acció .	87
2. El factor sorpresa: revifar la flama de l'amor cada dia . . . . .	97
3. El repte diari de superar les expectatives . . . . .	109

4.	Celebrar junts les petites victòries . . .	117
5.	Compartir els moments importants de l'existència . . . . .	127
6.	Reconèixer com millora l'ésser estimat . . . . .	137
III.	ESTIMAR ÉS INSPIRAR . . . . .	145
1.	El sentit de la vida en plural . . . . .	151
2.	Mestres quotidians . . . . .	163
3.	Nous projectes, noves possibilitats . . .	173
4.	Acompanyar sense sotmetre . . . . .	181
5.	Treballar amb passió: estimar el que fas . . . . .	189
6.	El principi d'una història d'amor eterna . . . . .	193
	<i>La ceba que va aprendre a estimar,</i> una faula de Francesc Miralles . . . . .	201

**I. ESTIMAR ÉS  
COMPRENDRE**

Encara que sembli una paradoxa, *estimar és comprendre* inclús quan no entenem del tot la persona estimada. L'amor alimenta la nostra voluntat d'abraçar la singularitat de l'ésser estimat i les seves circumstàncies, però això no vol dir, per si mateix, que arribem a entendre completament l'altre.

Hi ha moments en què ni nosaltres mateixos sabem per què sentim, pensem o actuem de determinada manera. Com ho poden saber els altres, per més que s'hi esforcin?

En el seu llibre *35 onzas*, el poeta Miguel Aranda parla així d'aquesta dificultat:



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



Quantes vegades no ens haurem sentit així quan hem intentat raonar amb la persona estimada? Tanmateix, i encara que no arribem a cap conclusió, només el fet d'estar disposats a escoltar i a intentar desxifrar la «llengua estrangera» en què ens parla l'altre ja encén el seu cor i les seves esperances.

Perquè l'esforç de comprendre els éssers que estimem ens apropa a ells. I escoltar sense jutjar és el full de ruta que porta al cor de qualsevol persona.

Quan mostrem aquesta actitud, l'altre confia i s'obre a nosaltres, perquè percep la nostra paciència i la nostra empatia, la nostra voluntat de ficar-nos a la seva pell.

I allà on no arriben les paraules, l'amor troba el seu propi llenguatge, com apunta el mateix 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 que eras tú  
quien me había enseñado  
que eran los besos nuestro idioma.*



Tanmateix, la incomprensió no es limita a l'ésser estimat quan diu o fa coses que ens irriten, ens ofenen o ens descol·loquen. Sovint, l'origen del desconcert el trobem en la mateixa concepció que tenim de l'amor.

Moltes vegades, l'amor i l'enamorament es confonen en la ment de les persones.

Durant l'enamorament, acostumem a idealitzar l'altre en les nostres fantasies, sense preocupar-nos per coneixe'l i entendre'l de veritat. Tal com afirmen alguns psicòlegs dels quals parlarem més endavant, «l'amor no és cec, el que és cec és l'enamorament». Per això, quan fabriquem una

imatge ideal de l'altre, a la llarga només podem obtenir frustració.

Per estimar amb profunditat i perquè el vincle perduri en el temps, hem de partir del principi de realitat (entendre què és l'altre), no d'un principi de ficció, desig o imaginació (allò que ens agrada-ria que fos l'altre).

Veure la parella tal com és, acceptant la seva singularitat sense intentar canviar-la, ens permet desenvolupar un vincle sòlid i potent. Aquesta és la gran assignatura pendent de la nostra educació sentimental, perquè no se'ns ha educat en absolut en el coneixement de l'altre.

Als capítols següents abordarem alguns temes clau per, sabent que *estimar és comprendre*, ampliar i potenciar l'amplada de banda de la nostra connexió íntima amb l'altre.

# 1. L'aprenentatge dels afectes

Podem aprendre a estimar? On i quan s'ensenya a estimar i a comprendre? Al llarg de la nostra vida, passem per tota mena d'aprenentatges amb l'objectiu d'arribar a ser dones i homes que puguin avançar en el camí de la vida, posant el focus de manera especial en el desenvolupament de capacitats que ens permetin treballar i viure una vida digna i, en definitiva, plena i pròspera.

Però on s'estudia l'èxit com a ésser humà que estima? És que saber estimar és menys important que les matemàtiques, el dibuix tècnic o les llengües estrangeres? A quina acadèmia s'aprèn el llenguatge de l'amor?

Es tracta d'un coneixement tan necessari i obvi que sovint queda obviat. Això és precisament

el que m'ha impulsat a compartir aquest llibre amb vosaltres.

Com a persones, no només necessitem alimentar-nos, respirar oxigen i beure aigua, sinó que les paraules, els gestos i les carícies són també una necessitat de primer ordre per sentir-nos bé. «Entre el dolor i el no res, prefereixo el dolor», afirmava William Faulkner a la seva novel·la *Les palmeres salvatges*.

## **L'economia de les carícies**

Aquesta frase de l'escriptor nord-americà il·lustra a la perfecció la teoria de «l'economia de les carícies» del doctor en psicologia Claude Steiner, deixeble d'Eric Berne (fundador de la teràpia transaccional).

Aquí no entenem la carícia només com el contacte d'una pell amb una altra, sinó que pot cobrar múltiples formes: gestos, missatges, somriures... En definitiva, una carícia és un signe de reconeixement cap a una altra persona. Per això, i com veurem al llarg del llibre, l'ésser humà, abans que no tenir res, si no pot obtenir carícies positives procurarà obtenir-ne de negatives,

com passa en el cas de les dependències amoroses.

Quantes vegades les parelles discuteixen no més perquè no coneixen una altra manera d'estar vinculades?

La demanda de carícies, encara que siguin negatives, és un crit d'auxili de l'altra persona que posa de manifest que no estem atenent les seves necessitats. Si ens en adonem, podrem canalitzar l'amor i la comprensió i créixer junts. En canvi, si desoïm la demanda, pot derivar en conductes disfuncionals entre nosaltres.

Moltes baralles, distanciaments i silencis tenen l'origen en un desconeixement total de l'economia de les carícies, que pot tenir diverses traduccions en la realitat:

- Abraçades i carícies mitjançant el tacte per demostrar afecte i suport.
- Paraules amables i de motivació, comprendre i no jutjar.
- La calidesa de la presència de la persona estimada en moments de crisi o de dificultat.

Es pot estimar en silenci, com una carícia que tot ho abasta i tot ho pot.

L'aprenentatge dels afectes, que veurem al llarg del llibre, ens permet gestionar l'economia dels afectes perquè l'amor no sigui mai un recurs escàs en les nostres relacions amb els altres.

## **ESTIMAR O NO ESTIMAR, AQUEST ÉS EL DILEMA**



Al seu llibre *Los límites del amor*, Walter Riso insisteix que ha d'existir la voluntat d'estimar o no estimar. «No només ens "posseeix" l'amor, també nosaltres el posseïm a ell: ningú és víctima de l'amor sense el seu propi consentiment». El problema, com ell afirma, és que la nostra cultura ha fet «una apologia de l'amor incondicional» que pot ser molt perillosa. Emparant-se en la quimera de l'amor veritable, promou «el patiment feliç, el desinterès per un mateix i la renúncia del jo». Per això mateix, moltes persones estableixen relacions perjudicials i irracionals que promulguen el culte al sacrifici i a l'abnegació.



Un egoisme veritablement intel·ligent, com afirmava Oscar Wilde, es basa a procurar que els altres estiguin molt bé per tu estar una mica millor. I així respectes, cuides i dónes ales als teus éssers estimats, i concretament a la teva parella.

Això no vol dir entregar-se de manera incondicional, com veurem al punt següent.

## **Quan 1+1 és més que dos o igual a zero**

La confiança porta al compromís, i d'aquest últim neix la qualitat de la relació, la cooperació que fa que 1+1 pugui ser molt més que dos.

Tanmateix, la confiança no té graus. *O confiem o no confiem*, no hi ha punt del mig.

I la veritable cooperació neix de la confiança, perquè, tal com afirmava Goethe: «Tracta un ésser humà com és i seguirà sent com és. Però si el tractes com pot arribar a ser, es convertirà en el que està cridat a ser».

És el que en psicologia s'anomena *efecte Pigmalión*, del qual vaig parlar àmpliament al meu assaig anterior, *Alegria*, que vaig escriure amb Francesc Miralles.

A l'extrem contrari, 1+1 pot ser menys que dos, pot ser fins i tot zero, quan la parella es converteix en una presó. Perquè si l'amor ho justifica tot i esdevé una obsessió on et bloquegen la por i l'aferrament, has d'avaluar no quant t'estimen, sinó com ho fan.

Si estàs en una relació en què esperes el miracle del canvi, perquè no estàs a gust o perquè l'altre no et respecta, vol dir que has sobrepassat, tal com diu Riso, els límits de l'amor raonable o intel·ligent. Perquè «per estimar no has de renunciar al que ets. Un amor madur integra l'amor per l'altre amb l'amor per un mateix, sense conflicte d'interessos».

L'equilibri entre el cor i la raó és al punt del mig.

L'aprenentatge dels afectes exigeix també de nosaltres que tinguem en compte les dificultats que poden sorgir, per exemple, quan comencem a conviure amb la parella.

## **Conviure és més difícil que enamorar**

En *Amor al segon intent*, el psicòleg i sexòleg Antoni Bolinches mostra el seu convenciment que



qui inverteix la seva intel·ligència a intentar que una relació de parella funcioni es converteix en una persona més madura del que era abans d'implicar-se en la relació.

Segons les seves paraules: «Conviure és més difícil que enamorar». I destaca que no aprenem del patiment, sinó a mesura que processem el que ens passa, perquè hem d'extreure dels errors les lliçons per poder avançar.

Hem de tenir en compte que una bona elecció, tot i ser un requisit previ per a tota relació nutritiva, no garanteix una interacció sana, i, per tant, tampoc assegura l'èxit com a parella. Perquè en la convivència intervé un altre element: la maduresa, la immaduresa o la neurosi de cadascun dels membres.

El professor Antoni Bolinches afirma que una persona que encara no l'ha encertat a la tercera relació difícilment ho farà en les posteriors. Podem fracassar a la primera per «immaduresa» i a la segona per «neurosi», però si no ho aconseguim a la tercera és perquè no hem superat la segona fase: no hem après del fracàs.

Sense aquest aprenentatge, correm el risc d'instal·lar-nos per sempre en la neurosi. Hi ha

tres requisits per poder aprendre: experiència, autocrítica i temps suficient per culminar el canvi.

## LA MATEMÀTICA DELS SENTIMENTS

Al seu llibre, Bolinches parla de la llei de la incidència i ens proposa algunes consignes per treure un balanç positiu de la nostra relació amorosa:



1. «Tot el que resta pesa més que el que suma, així que procura sumar molt i restar poc». L'amor necessita molt reforç positiu. Aporta tot el que puguis sense esperar grans beneficis a canvi.
2. «Procura que acostumar-te al que és bo no sigui dolent». És el principi de l'habitució. En la convivència, també cal tenir en compte el principi de saturació: no aclaparar l'altre ni a un mateix.
3. «Mentre el teu balanç amorós sigui positiu, pensa-t'ho molt bé abans de canviar de parella». Per més que t'atregui la novetat, com més coneguis la persona, més baixarà en intensitat la càrrega positiva i més afloraran els seus punts febles.



Bolinches suma a això la matemàtica dels sentiments; afirma que la nostra felicitat depèn, en gran mesura, de la manera en què som capaços de vincular-nos sentimentalment, la qual cosa té una repercussió notable sobre l'autoestima i l'equilibri psicològic.

El problema, segons ell, és convertir l'amor en la nostra unitat de mesura de la felicitat, una idea que sintetitza així: «La felicitat no és només amor, però sense amor la felicitat no és possible».

## **Diferents maneres de sentir**

Bolinches apunta a diferències de gènere en la percepció i la manera de viure el sentiment amorós. Segons la seva opinió, les dones donen més importància a les relacions amoroses i són més conscients dels moments bons i dolents, a més de ser més exigents a l'hora d'avaluar la qualitat de la relació. Per tant, subratlla que «quan la dona no està gaire bé, considera que està malament», mentre que «l'home, si no està malament del tot, considera que ja està prou bé».

Com que actualment en l'àmbit dels afectes el més habitual és la monogàmia seqüencial (tenir

múltiples parelles estables encadenades), els psicòlegs afirmen que, en l'amor, hem d'aprendre del que hem viscut per millorar en el futur.

Bolinches diu: «El més habitual en l'home és que el desig porti a l'enamorament, mentre que, al contrari, en la dona és més habitual que sigui l'enamorament el que desperta el desig».

Lògicament, els temps estan canviant, com Bob Dylan cantava ja l'any 1964, i, encara que els psicòlegs i els sociòlegs observin tendències de gènere, cada individu és molt lliure de sentir i viure l'amor a la seva manera.

El que sí que és una veritat irrefutable és que enamorar-se és molt més fàcil que viure l'amor. Estimar és conviure amb la nostra parella volent compartir amb ella i forjant un projecte vital gratificant per a tots dos que sigui digne d'expandir-se i durar.

Per concloure amb la visió d'aquest autor de referència, vegem com diferencia entre tres tipus de parella: des de la necessitat (amb lemes com «no puc viure sense tu»); des de la igualtat (en una lluita de poder constant, per equilibrar forces), i des de la complementarietat.

La més recomanable és, evidentment, l'última, perquè és la més rica en sintonia emocional i en qualitat comunicativa. Dos éssers diferents, però que es complementen i que, més que sumar, multipliquen les seves forces.

I ara, estimada lectora o lector, pregunta't: «Quin d'aquests tres tipus de parella he cultivat fins ara?».