



CEU  
*Biblioteca*

Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de docencia e investigación de acuerdo con el art. 37 de la Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 de Julio del 2006.

*Trabajo realizado por: CEU Biblioteca*

Todos los derechos de propiedad industrial e intelectual de los contenidos pertenecen al CEU o en su caso, a terceras personas.



El usuario puede visualizar, imprimir, copiarlos y almacenarlos en el disco duro de su ordenador o en cualquier otro soporte físico, siempre y cuando sea, única y exclusivamente para uso personal y privado, quedando, por tanto, terminantemente prohibida su utilización con fines comerciales, su distribución, así como su modificación o alteración.



## CAPÍTULO 22

# AMOR Y PERSONALIDAD

Aquilino Polaino-Lorente

### 1. Introducción

Es muy difícil llegar a saber quién es uno, si no nos ayudan, si quienes conviven con nosotros no nos dan la información que necesitamos acerca de nosotros mismos, para conocernos mejor. De aquí que, como escribió Plinio, «con frecuencia los mayores talentos se mantienen ocultos». Esos talentos de la personalidad de los cónyuges podrían acrecerse si, con amor, cada uno afirmara al otro en lo que vale.

Lo que más eficaz y rápidamente perfecciona a la personalidad es el amor. Pero el amor —no se olvide— se fundamenta en el dolor. Quien no es capaz de sufrir tampoco es capaz de amar. Y es que la herida del amor la sana el mismo amor que la produce.

El matrimonio es cosa de tres: un hombre, una mujer y el amor que a ambos les une. Sin amor no hay matrimonio o, al menos, éste encuentra graves dificultades para satisfacer sus propios fines. Sin amor entre los cónyuges es casi imposible el recíproco perfeccionamiento de sus personalidades.

El amor es cosa principalmente de la voluntad, del querer, lo que de forma implícita conlleva una inevitable apelación a la afectividad. He aquí la profunda razón por la que se concede tanta importancia a la afectividad entre los enamorados, también en lo que atañe a la maduración y perfeccionamiento de sus respectivas personalidades.

Ahora bien, la afectividad no se manifiesta de manera unívoca en las personas, como tampoco es unívoca la forma en que se expresa el deseo de recibir afecto. Esto significa que los modos en que la afectividad se realiza en las personas son variadísimos y plurales, siendo algunos de ellos más o menos dependientes de otras muchas variables de la personalidad.

Pero la afectividad se moldea también en función del amor que se recibe y se da, ingredientes irrenunciable en su constitución y en la configuración de los patrones de comportamiento bien individuados y casi irrepetibles de cada persona.

El autor de estas líneas se está refiriendo, claro está, al talante afectivo, al estilo afectivo que caracteriza a cada persona. Según esto, de la *personalidad* depende, en algún modo, de *la forma de querer* de la persona; pero, a su vez, la manera en que esa persona ha sido querida y ella misma quiere contribuye a configurar también la propia personalidad.

El amor en la pareja ha de ser mutuo y recíproco, lo que significa que las relaciones afectivas entre los cónyuges se orientan a un sólo fin: la recíproca satisfacción de la/el otra/o y a su mutua perfección.

El afecto surgido en una persona tiene su destinatario en el otro cónyuge; y viceversa. Por eso, el modo personalísimo en que un cónyuge manifiesta su afecto al otro, en absoluto puede ser indiferente a este último. Algo parecido puede afirmarse respecto del modo de recepción del afecto por el/la esposo/a, ya que tal recepción tampoco resulta indiferente para la personalidad del donante, del que tal afecto partió.

## 2. La expresión y donación de afecto

Respecto de la *expresión del afecto* hay que asumir que son muchas las diferencias individuales existentes entre unas y otras personas y no sólo —aunque sean fundamentales estas diferencias— en función de su género. Las diferencias existentes, por ejemplo, entre el modo en que la afectividad se expresa por una persona extrovertida y otra introvertida, ambas del mismo género, son de ordinario abismales. Estas diferencias se agrandan y metamorfosean cuando, además, se las contempla realizadas, desde la perspectiva de las diferencias de género, en una u otra persona.

A lo que parece, la mujer expresa su afectividad de modo diferente —con mayor facilidad y más frecuentemente— que el varón. También para ella el hecho de recibir afecto suele tener mayor relevancia que para aquél. En cualquier caso, la *expresión*, la *donación* y la *aceptación* del afecto son en unas y otros muy diferentes.

Este hecho —constatado empíricamente— resulta muy difícil de explicar, ya que en él se concitan, con toda probabilidad, variables no sólo biológicas sino también ambientales y culturales. La psicología diferencial tiene en este punto una gran tarea por realizar (Sánchez Cánovas y Sánchez López, 1994).

En el escenario de la cultura occidental, el hombre se comporta como una persona que encuentra mayores dificultades que la mujer para

expresar sus afectos. De otro lado, tanto su *comportamiento de donación* como de *aceptación afectivas* es muy diferente al de aquella, encontrándose diferencias entre ellos no sólo temáticas, sino también desde el punto de vista gestual y de la comunicación verbal (Polaino-Lorente y Martínez Cano, 1993).

Según esto, no parece sino que debieran darse en el matrimonio mayores dificultades en el ensamblaje afectivo entre la mujer y el varón. Y, sin embargo, los datos de la observación rigurosa no parecen confirmar tal supuesto. Otra cosa es que marido y mujer se sientan plenamente satisfechos, en esta dimensión afectiva, tanto en lo que se refiere al modo en que el otro cónyuge manifiesta su cariño, como a la forma en que le acoge y responde a su recepción. En este punto, la psicología y la educación tienen, todavía hoy, un reto desafiante e indispensable.

*Dar y recibir, expresar y responder* a esa expresión de afecto, *querer y ser querido*, son procesos que se realizan en cada pareja según modalidades que, me atrevería a calificar, de únicas e irrepetibles.

Pero más allá de este pluralismo natural en las relaciones afectivas, hay que señalar que la afectividad no es sólo una función de la personalidad que, como un rasgo innato, deba abandonarse en manos del fatalismo de lo espontáneo, como si por su misma naturaleza este patrón de comportamiento resultase inmodificable.

La afectividad humana dispone también de otros ingredientes que hacen de ella una función de la personalidad parcialmente autocontrolable y objeto de modulación, en el contexto de un ámbito que supone su amplísima versatilidad.

La afectividad no es mera pasividad, puro *pathos* que sobreviene al hombre y la mujer al modo de las pasiones, así determinadas desde antes del nacimiento. El amor humano, la afectividad entre hombre y mujer no es una simple pasión irracional que haya que aceptar pasivamente, al modo como los héroes de las tragedias griegas aceptaban su destino.

Esos afectos no constituyen una realidad cerrada en sí misma, sino que están penetrados —y de manera especialmente relevante— por una *dimensión cognitiva*, ingrediente irrenunciable que entra en su composición.

De hecho, cuando se estudia *el proceso del enamoramiento* se advierte que éste, resulta inexplicable como tal si no apelamos a un vastísimo flujo de variables cognitivas que tejen su acunarse y fundamento, y sin las cuales tal proceso no llegaría a darse por resultar impedida la eclosión de la pasión amorosa (Polaino-Lorente, 1997).

Sobre estas relevantes variables cognitivas intervinientes en las relaciones afectivas, la persona humana puede ejercer un cierto control voluntario, por cuya virtud aquellas pueden resultar intensificadas, dismi-

nuidas o moduladas en una u otra dirección. Esto demuestra que la persona humana es más libre de lo que se viene sosteniendo respecto de la afectividad, en general, y del proceso amoroso, en particular.

Pero acontece que culturalmente se ha desatendido, se ha dejado fuera de foco el estudio del papel que las cogniciones realizan como función moduladora de la afectividad. Enamorarse —caer en amor, *to fall in love* que dicen los ingleses—, hoy como ayer, ha sufrido la interpretación cultural de constituir *un proceso ciego y cegador* para los amantes, frente al cual apenas si cabe a éstos otra opción que la de comportarse como seres profundamente desvalidos.

De esta suerte se pone de manifiesto, una vez más, el aspecto pático y timocentrista del amor humano, entendido éste según ciertos sesgos —los que se derivan del modelo, impuesto al parecer por la cultura helénica—, con menosprecio casi absoluto de la razón. A un modelo así hoy podría calificarse, con todo derecho, de anti-intelectualista, pasional e irracional.

Sea como fuere, el hecho es que las relaciones afectivas han vuelto sus espaldas a las instancias cognitivas y también —lo que es muy importante—, a la libertad personal. Querer tiene mucho de *sentir*, a qué dudar de ello, pero también de *consentir*, aunque este segundo término tal vez pudiera escandalizar a muchos.

Y es en ese núcleo del consentir —en el consentimiento, se fragua y vertebra, precisamente, el compromiso marital y el vínculo afectivo subordinado a la acción fecundante de la voluntad—, donde precisamente han de librarse las más importantes batallas del amor marital entre el hombre y la mujer. En esa particular batalla la persona es responsable de sus actos, precisamente porque es parcialmente libre respecto de su afectividad.

En la actualidad, es preciso admitir la existencia de un cierto autocontrol cognitivo de las emociones como, por otra parte, han puesto de manifiesto hasta la saciedad las terapias cognitivas de la depresión (Beck, 1998; Polaino-Lorente, 1987 y 1994; Polaino-Lorente, Maldonado Buitrago y Barceló Iranzo, 1992).

### 3. La reciprocidad de la mutua donación

Lo propio del amor conyugal es la *reciprocidad*, la *donación mutua* de afecto sin limitaciones ni cortapisas. El amor conyugal está trenzado con las numerosas donaciones y acogidas del don, que constituyen ese fluir de la mujer al varón y de éste a aquella, y que resulta enriquecedor, auto-perfectivo y perfeccionador para ambos. El amor conyugal es tanto más perfecto cuanto más perfectas sean las pequeñas o grandes donaciones recíprocas que acontecen entre los cónyuges.

Es propio de quien da que espere recibir, aunque no dé en función de lo que espera, ni opte por aritmetizar o someter a cálculo, tanto lo que ha dado como lo que ha recibido. El amor no lleva contabilidad alguna; entre otras cosas porque, de llevarla, se extinguiría y dejaría de ser tal. Pero su aspiración más profunda, el nervio de su eje configurador está naturalmente diseñado de manera que quien dé, reciba, y quien reciba, dé.

Obviamente, puede renunciarse a la recepción del afecto que se esperaba —una vez que éste no llega en la medida y manera que se esperaba o, simplemente, por no comparecer y estar del todo ausente en el otro—, pero esto que hace más heroico a la donación afectiva no hace más perfecto al amor entre los cónyuges.

Más aún: cuando se prescinde de recibir afecto, el amante se transforma en mero *donante*. Lo mismo sucede respecto de quien sólo recibe afecto y nada da al otro. Por su defecto, se ha transformado en sólo *aceptante* o, si se me acepta el término —por ser mucho más gráfico y expresivo—, en «tomante». Pero ni el ser exclusivamente «donante», ni el ser exclusivamente «tomante» constituyen un ideal al que apelar o invocar, de manera que satisfaga la experiencia amorosa personal.

Ambas posiciones revelan más bien, y ante todo, una radical insuficiencia. Son manifestaciones amorosas que fundan relaciones entre los cónyuges amputadas en su mismo fin, contrahechas, defectuosas y, en muchos casos, más o menos cercanas a lo patológico. De aquí que haya que esforzarse —en lo que las manifestaciones afectivas tienen de voluntarias y de generosa apertura— por alcanzar la plenitud del amor, poco importa el esfuerzo o sacrificio que sea menester poner en ello.

Pero en todo *querer* debe haber una especial apelación *al modo de ser* de la persona que se quiere. Con ser mucho, no es suficiente querer a la otra persona, sin previamente indagar *cómo ella quiere ser querida*.

Las espontáneas y sinceras manifestaciones de afecto del esposo es posible que no sean especialmente significativas para la esposa. Por contra, determinadas manifestaciones de afecto, que el varón apenas si acierta a poner en circulación —sea porque no sepa expresarlas o sea porque todavía no ha reparado en lo que la esposa desea—, son exactamente las que, en ocasiones, la esposa toma más en consideración como demostración de su cariño. Y viceversa.

No sólo se evitarían muchos conflictos conyugales y se optimizarían las relaciones de pareja, sino que se enriquecerían las personalidades de los dos, si los cónyuges perdiesen esa resistencia, ese raro pudor a manifestarse recíprocamente como cada uno de ellos desea ser querido.

En realidad, optar por manifestar el afecto —no tanto como a uno le sale de su natural, sino de acuerdo a como el otro lo desea—, constituye *una de las opciones más perfectivas de la propia donación*.

Repárese en que tal modo de querer supone dos cosas: en primer lugar, la renuncia a expresarse a sí mismo, en aquello que constituye la trama más sincera, íntima y vital de su persona; y, en segundo lugar, someter su voluntad —y no sólo ella, sino también el despliegue de la libertad— a la hechura de la persona amada, aún cuando tal modo de expresión pueda ser experimentada, en ocasiones, como una cierta sensación de fingimiento, simulación o inautenticidad.

Cuando se viven así las manifestaciones de afecto, puede afirmarse que la donación ha tocado fondo, el yo se ha entregado del todo y la auto-expropiación en favor del otro deviene radical.

Claro que lo mismo debiera hacer la persona amada respecto del amado, quien, de ordinario, tampoco se sentirá completamente satisfecha por el hecho de que aquél renuncie a lo más íntimo de sí mismo, con tal de satisfacerla.

En consecuencia, esa persona querrá y se dejará amar por el otro cónyuge como él quiere amarla y no como ella quiere ser amada. En esta pugna por darse al otro (como el otro quiere ser querido) y por evitar que el otro se le dé (según los propios deseos personales), es donde se forja *la personalidad más madura*, en el ámbito de la conyugalidad.

El balance final resultante es que, precisamente, cada uno debiera competir con el otro en no dejarse ganar en la generosidad de someterse, con tal de que el otro alcance la dicha lograda. He aquí una paradoja: la *competitividad cooperativa*, por cuya virtud, cuanto más se compite contra sí mismo más se coopera a la felicidad de la otra persona, y cuanto menos se compite contra sí mismo menor felicidad se le proporciona.

Este modo de competitividad cooperativa, hecha de renunciaciones y sometimientos personales, conduce inexorablemente a la transformación del amado en la amada y a la identificación que entre ambos resulta.

Ramón Llull (1927) lo entendió muy bien al preguntar y responder sobre este tema en su poesía mística: «¿Cuál cosa es más visible: El Amado en el Amigo, o el Amigo en el Amado? Respondió el Amigo y dijo que el Amado es visto por amores, y el Amigo por suspiros, llantos, trabajos y dolores». La doctrina Lulliana del amor, de un modo analógico, confirma aquí esta unidad en la fusión sin confusión del amado con la amada.

#### 4. Donación y acogida del don

*No basta con querer; es necesario, además, saber expresar el cariño.* Del mismo modo, no es suficiente con aceptar el don del afecto que el otro otorga; es preciso responder a ese otorgamiento, primero, con la acepta-

ción de ese don y, en segundo lugar, tomando la iniciativa y respondiendo a ese regalo con otro don.

La aceptación del don es lo que permite que tal don efectivamente lo sea. ¿Daría alguien algo, realmente, si el destinatario no lo aceptase? Lo que finaliza y da sentido a la acción de la donación es la aceptación. Cuando ésta no se produce, la misma donación queda incumplida, enajenada y vacía y, en consecuencia, el supuesto donante se frustra.

Hasta tal punto es esto así que el rechazo, por ejemplo, de un regalo, de un don entre los cónyuges casi siempre acaba en conflicto. Acaso por eso mismo, la aceptación del afecto deviene en el don primero que el aceptante regala al donante.

Pero *no es suficiente la mera aceptación del don*. Es muy conveniente que una vez éste ha sido aceptado —reestableciéndose así un cierto y precario equilibrio entre donante y aceptador—, la persona que recibió esa manifestación afectiva, ese detalle de cariño tome espontáneamente sobre sí la iniciativa y, con libertad, ofrezca al otro su propio don.

La incapacidad para expresar los propios afectos nunca es absoluta, a no ser que nos encontremos en una situación francamente patológica, como líneas atrás hemos estudiado. Pero de no ser así —y casi nunca lo es—, se puede crecer mucho en esta capacidad.

Basta con proponérselo seriamente y esforzarse cada día en una y otra de las pequeñas manifestaciones al servicio de esa *donación continuada e incondicionada*. Y esto casi siempre se puede hacer —bastaría, por ejemplo, con sonreír un poco más al llegar a casa o no informar al recién llegado, sin que antes descanse, de las pequeñas «tragedias» domésticas acaecidas durante esa jornada—, con independencia del tipo de personalidad que se tenga.

*La incapacidad para dar cariño* al otro cónyuge está directamente relacionada con el centramiento en el propio yo, del que ya nos ocupamos en otro lugar de esta publicación. Esta incapacidad revela la inmadurez afectiva de quien ha optado, la mayoría de las veces, por instalarse en la empobrecedora situación de ser apenas un «tomante» de afectos, un «ladrón» de emociones ajenas.

Este modo de proceder es harto frecuente entre los necesitados de afecto o *afectivamente dependientes* que, por lo general, ignoran lo que es amar. Su modo de proceder atestigua que son incapaces de cuidar del otro, simultáneamente que dependen de él. En esto se asemejan a los animales, quienes naturalmente son incapaces del cuidado del otro, ya que su comportamiento, por instintivo, es necesario y hasta mecánico, agotándose sus relaciones en la mera dependencia entre ellos. Por contra, el hombre es un ser que también depende de los otros, pero que está en la situación de lo permanentemente abierto, que tiene la posibilidad de cuidar de los demás (Ballesteros, 1995).

En cierto modo, el querer del hombre se asemeja en este punto al de Dios, que sin depender de nadie cuida de todos. Cuanto más cuida el hombre de los otros más se asemeja a Dios; cuanto más dependa de los demás —y el «tomante» de afectos es, paradigmáticamente, el más dependiente—, más se deshumaniza y asemeja a los animales y, por consiguiente, más se «animaliza».

*La incapacidad para acoger el afecto que el otro da*, instala a la persona en una situación francamente paradójica. De una parte, esta incapacidad hace de ella un ser predominantemente «donante», a pesar de lo cual, o precisamente por ello, no logra hacer feliz a la otra persona, ya que esta última es reducida —como consecuencia de esa donación insatisfactoria y unidireccional— a la mera posición de aceptante, dependiente y «tomante», lo que en verdad la degrada y empobrece.

De otra, la felicidad alcanzada por el mismo donante es muy imperfecta, por ser fatalmente asimétrica, mal contrabalanceada y privada del calor y el colorido significados por la aceptación y correspondencia del otro.

La esterilidad afectiva para ambos es su infausta consecuencia. De aquí podría concluirse que *ama más quien más da, con tal de que sea también el que mejor acoge*. Y es que la magnanimidad en la recepción del afecto es tan importante como la generosidad en la donación de sí.

## 5. Complementariedad y mejora de la personalidad

Varón y mujer, qué duda cabe, han modalizado su afectividad de modo diverso, siendo su expresión y manifestaciones muy bien diferenciadas, aunque no tanto en las exigencias respecto del balance de la donación/aceptación, fórmula que rige por igual para ambos. Una cosa es que cada uno manifieste el cariño o la donación, según su género y personalidad —y aquí sí que hay muchas diferencias—, y otra muy distinta es que pueda establecerse una justa y relativa prioridad diferencial en el *quantum* de este balance, según dicho género.

La madurez de la personalidad, en lo que respecta a esta dimensión afectiva en la vida de la pareja, tiene su expresión más elocuente no en las diferencias que les contradistinguen —y que siempre han de respetarse—, sino en la cantidad resultante en ese balance entre lo dado y lo aceptado, puesto que es ese resultado el que sale garante de la *complementariedad* que entre ellos debe haber. Una complementariedad ésta sobre la que se funda el enriquecimiento recíproco, la diversidad y el mismo perfeccionamiento de la personalidad de ambos, del que en última instancia depende la felicidad conyugal.

Parece obvio, pues, que entre amor y personalidad haya siempre una relación dialógica, cuyo interés final es, entre otros, el de la conformación de esa persona concreta como el alguien que es. El amor apunta a algo un tanto imperecedero: la edificación de la personalidad que caracteriza a cada sujeto personal como un ser concreto con sus especificaciones y características individuales.

El trenzamiento simultáneo de la personalidad y el querer se entretienen con el hilo del compromiso de la libertad personal. Por eso, hasta cierto punto, es válido afirmar que no elegimos lo que somos, pero sí somos, en algún modo, lo que elegimos.

Con ello se nos recuerda que se adviene a la vida sin que medie una consulta previa hacia nosotros, a pesar de rodearnos de unas concretas determinaciones (biológicas, genéticas, familiares, etc.) que señalarán, a qué dudarlo, la plataforma permanente, la estructura esquelética sobre la que va a alzarse la vertebración de nuestra futura personalidad.

Pero ese desarrollo —extraordinariamente amplio, por cierto— no es posible sino a expensas de nuestras elecciones. Tan es así, que el uso de nuestra libertad alcanza incluso a la aceptación o no de nuestro ser; todavía más, a ser de ésta o de aquélla manera, estrechamente vinculada al ser que originaria e inicialmente fuimos y respecto del cual no dispusimos, entonces, de ninguna opción para elegir.

Es preciso admitir que la formación de la personalidad a través de la donación/acogida de afecto no sólo es posible, sino además necesaria; que la personalidad humana nace condicionada por un sin fin de determinantes, pero que jamás éstos la determinan por completo; que entre estos determinantes ocupan un importante lugar los condicionamientos socioculturales, pero no hasta el extremo de llegar a amordazar o empañar la fuerza creadora de la libertad personal; que la educación familiar, la escuela y la donación/acogida de afecto —el nervio de las experiencias de «apego» en las edades tempranas—, contribuyen en buena parte a modelar nuestra forma de ser, pero sin asfixiar ni lograr encorsetar a nuestro ser de una forma determinante.

## 6. Libertad, personalidad y conflictos conyugales

Frente a los determinismos psicobiológicos, se alza siempre la libertad humana y, con ella, la responsabilidad. Acaso al principio, la libertad se asome a nuestro horizonte vital como un personaje tímido y desconcertado. Pero, más tarde, emergerá dando vigor a nuestras actuaciones, apropiándose de nuestras vidas y haciendo que, a su través, las personas nos apropiemos de ellas.

El punto de partida de la libertad humana —eje necesario sobre el que asienta la personalidad— no puede ser otro que el de la aceptación libre y actualizada del ser que por naturaleza somos, para a partir de él, donarlo libremente también, a quienes libremente queremos.

En realidad, lo que sucede, como escribe Millán Puelles (1983), es que «el imperativo de Píndaro, “llega a ser el que eres”, tiene esta traducción en términos de naturaleza y libertad: llega a ser libremente y por tu actividad el que eres de un modo natural y por tu misma esencia».

La personalidad necesita del amor para crecer y el amor se expresa y manifiesta a través de la personalidad que somos. El amor entre los esposos no sólo es el mejor remedio preventivo contra los conflictos conyugales, sino también el medio más eficaz al servicio de su respectivo crecimiento personal.

Pero la travesía de la vida conyugal es suficientemente empinada, larga y tortuosa como para que, de vez en cuando, hagan su aparición ciertas desavenencias y conflictos que a nadie debe extrañar. Estas ocasiones son excelentes circunstancias —retos inevitables y aún deseables— en que tanto la personalidad como el amor esponsal pueden acrecerse y madurar.

En este punto hay muchas sentencias clásicas que nos ofrecen un bien fundado repertorio de consejos a tener en cuenta. Las riñas entre amantes, afirma un viejo dicho popular, constituyen una renovación del amor. A lo que habría que añadir: siempre que no se prolonguen demasiado. Es cierto, como escribe Ovidio, que «si se suprimen las peleas, el amor no dura mucho», pero no lo es menos que si aquellas se prolongan demasiado —más de unas horas— o el enfado en que suelen prolongarse no se remonta de inmediato, entonces, puede llegarse a esa ambigua situación en la que un cónyuge espeta al otro aquello de «no puedo vivir contigo ni sin ti», una situación ésta que resulta insoportable.

Los conflictos hay que encararlos desde el encuentro amoroso, el escenario más oportuno y natural para su pronta solución. Y la solución pasa por ofrecer al otro el mayor don posible en esas circunstancias: el *per-dón*. Lo aconsejable es que tome antes la iniciativa de pedir perdón aquel, precisamente, que considere que dispone de más razones para no pedirlo, por ser el menos responsable del conflicto que entre ambos se ha originado.

El armisticio y la recuperación del diálogo conyugal, que sigue a aquel, supone un cierto esfuerzo —el vencimiento personal—, por lo que suele costar. Pero como decía Cicerón, *nihil difficile amanti*, nada es difícil para el que ama. Cuando se ama, nada cuesta trabajo a pesar de que suponga un gran esfuerzo. Y es que el amor, en palabras de Virgilio, triunfa de todo (*omnia vincit amor*), incluso sobre la propia personalidad de la que acaba por ser su señor cuando así se procede.

La apuesta por el otro en esas situaciones conflictivas exige salir de sí, abandonar el propio yo, autoexpropiarse en favor del otro. ¿Y hay algo que expropie más a la persona que su propio sometimiento al otro, por amor? Pero, ¿no es acaso éste también el camino para afirmar y robustecer la propia personalidad? Ciertamente que sí. Es el momento de seguir el consejo de Séneca: *Si quieres ser amado, ama*. Y ello, porque el amor engendra amor.

Claro que, en la medida de lo posible, lo más aconsejable es evitar estos conflictos, poco importa cuáles sean su naturaleza e intensidad. Y para ello recordar que la concordia nutre el amor, que es preciso secundar la advertencia de Ovidio: *para ser amado, sé amable*.

El amor —también en las personalidades conflictivas— constituye una excelente herramienta al servicio de la psicoterapia conyugal (natural) y del espontáneo crecimiento de la personalidad. Y es que, como ya manifestó Plauto, *nihil est qui nihil amat*, nada vale quien nada ama. Dicho en otras palabras: que nuestra personalidad vale tanto como vale nuestro amor.

## 7. Bibliografía

- BALLESTEROS, J. (1995), *Ecologismo personalista*, Madrid, Tecnos.
- BECK, A. T. (1998), *Con el amor no basta*, Madrid, Paidós, 3.ª reimp.
- LLULL, R. (1927), *Llibre d'Amic e Amat*, Barcelona, Llibre d' Ave Maria.
- MILLÁN PUELLES, A. (1983), *La formación de la personalidad humana*, Madrid, Rialp, 2.ª ed.
- POLAINO-LORENTE, A. (1987), «Terapia cognitiva y conductual en la depresión: Una revisión polémica y crítica», pp.91-119, en: V.V. A.A.: *Terapias conductuales y cognitivas en psicopatología infanto-juvenil*, Madrid, Alhambra.
- (1994), *Algunos aspectos de las terapias comportamental y cognitiva en el tratamiento de las depresiones reactivas*, pp. 661-689. En: MAYOR, J., y LABRADOR, F. (Dir.), *Manual de Modificación de Conducta*, Madrid, Alhambra.
- (1997), «¿Cómo saber si se está o no enamorado?», *Letras de Deusto*, abril-junio, 27, 75, pp. 13-42.
- POLAINO-LORENTE, A., y MARTÍNEZ CANO, P. (1993), «Diferencias sexuales en el ajuste al divorcio: ¿Sufren más los hombres que las mujeres?», *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 11, 107-119.
- POLAINO-LORENTE, A.; MALDONADO BUITRAGO, C. L., y BARCELÓ IRANZO, M. (1992), «Evolución sintomatológica mediante evaluación con el BDI de diversas muestras de pacientes depresivos, sometidos a estrategias terapéuticas farmacológicas y de terapia cognitiva», *Psicopatología*, 12, 1.º, 8-14.
- SÁNCHEZ CÁNOVAS, J., y SÁNCHEZ LÓPEZ, M.ª P. (1994), *Psicología diferencial: Diversidad e individualidad humanas*, Madrid, Centro de Estudios Ramón Areces.