

Los amores que nos hicieron.

Lo que queda cuando todo lo demás se olvida.

1. El amor como espejo. La lección de Truffaut.

Hay películas que se convierten en espejos. *El amante del amor* (1977), de François Truffaut, es una de ellas. Su protagonista, Bertrand Morane, es un hombre que ama el amor más que a las mujeres concretas que pasan por su vida. Como le dice una de sus amantes, está enamorado de "una cierta idea del amor". Truffaut, que dedicó toda su filmografía a explorar la necesidad de amar y ser amados, retrata a un hombre que colecciona relaciones como quien recopila estampas, buscando en cada una la confirmación de un ideal que ninguna puede satisfacer.

Bertrand es un seductor, pero no un cínico. Ama a las mujeres, sí, pero sobre todo ama el amor que ellas le inspiran. Y al final, cuando repasa su vida mientras escribe sus memorias, lo que recuerda no son sus logros ni sus fracasos, sino los cuerpos, voces y gestos de las mujeres que amó. Esa es la primera lección de Truffaut, el amor es lo que queda cuando todo lo demás se olvida.

Este ensayo explora esa realidad. Analiza el amor como una fuerza que, siendo biológica en su origen, es modulada por la cultura, explotada por el capitalismo y vivida como jalones en la construcción de cada biografía. Y se pregunta qué queda del amor cuando le quitamos las máscaras.

2. La biología. El impulso que no elegimos.

Antes de que existieran el romanticismo, el matrimonio o las aplicaciones de citas, existía la biología. La antropóloga Helen Fisher, una de las mayores expertas en la química del amor, ha dividido la experiencia amorosa en tres sistemas que operan en nuestro cerebro con relativa independencia: el deseo (impulsado por la testosterona y los estrógenos), la atracción romántica (mediada por la dopamina y la norepinefrina) y el apego (asociado a la oxitocina y la vasopresina).

Estos tres sistemas no siempre coinciden. Podemos desear a alguien sin amarlo, amar a alguien sin desearlo o sentir un apego profundo por quien ya no nos atrae. La cultura occidental ha intentado fusionar los tres en un solo paquete, el amor romántico, pero la biología no funciona así. El deseo es urgente y breve, la atracción romántica es obsesiva y focalizada, mientras que el apego es sereno y duradero. Confundirlos es una de las principales fuentes de sufrimiento amoroso.

Fisher también ha demostrado que el amor romántico activa las mismas regiones cerebrales que la adicción. La persona enamorada experimenta una necesidad compulsiva de estar con el otro, síntomas de abstinencia cuando se separa y una incapacidad para pensar en otra cosa. No es una metáfora, el amor es, literalmente, una droga. Y como toda droga, genera dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia.

Los estudios transculturales confirman que el amor romántico es universal. De 166 sociedades analizadas, 147 presentaban evidencias de amor romántico en forma de canciones, poemas o relatos de fuga con la persona amada. Pero si el impulso es universal, la forma de expresarlo no lo es. Ahí entra la cultura.

3. La cultura. El molde que nos dice qué sentir.

La cultura nos enseña cómo amar. Nos dice a quién podemos amar, cuándo, cómo y con qué consecuencias. Nos da un guion que seguimos sin darnos cuenta: el flechazo, el cortejo, la primera cita, el primer beso, la presentación a la familia, el compromiso, la boda y la luna de miel. Ese guion es una construcción histórica que se ha ido sedimentando.

El historiador suizo Denis de Rougemont demostró en *El amor y Occidente* que nuestra concepción del amor romántico nace de una herejía medieval: el catarismo, que veía en el amor apasionado una vía de salvación espiritual y en el matrimonio una institución inferior. De ahí pasó a la literatura cortés, al mito de Tristán e Isolda y, finalmente, al cine de Hollywood. Lo que hoy llamamos amor romántico es, en realidad, una herencia cultural de siglos que hemos naturalizado hasta creer que es la única forma de amar.

Eva Illouz, socióloga de la cultura, ha analizado cómo esa herencia se entrelaza con el capitalismo. Para ella, el amor romántico es un elemento "íntimo e indispensable del ideal democrático de la opulencia", pero también "ha patrocinado los mecanismos de dominación económica y simbólica".

Es decir, el amor romántico no solo nos dice cómo sentir, también nos dice qué consumir, desear y a quién idealizar. La utopía romántica se construye con imágenes, rituales y objetos que la industria cultural se encarga de producir.

4. La proyección. Vestir al otro con nuestros sueños.

Hay una dimensión del amor que rara vez se nombra, la proyección. Cuando nos enamoramos, no vemos a la persona real. Vemos la persona que queremos ver. Le atribuimos virtudes que no tiene, le perdonamos defectos que no perdonaríamos a otros, la convertimos en depositaria de nuestros deseos más profundos. Enamorarse es, en cierto modo, inventar al otro.

El psicoanalista Jacques Lacan lo expresó con una fórmula célebre: "Amar es ofrecer la propia carencia a alguien que tampoco puede colmarla". Es decir, el amor se sostiene sobre una falta, sobre una carencia que proyectamos en el otro. Y esa proyección es la que hace que el amor sea tan intenso y, al mismo tiempo, tan frágil. Porque cuando la persona real emerge con sus defectos, contradicciones y limitaciones, la proyección se desmorona. Y con ella, a veces, el amor.

La literatura ha explorado esta trampa hasta la saciedad. *Madame Bovary* es la historia de una mujer que proyecta en sus amantes el ideal romántico que ha leído en las novelas. *El amante del amor* es la historia de un hombre que proyecta en las mujeres el ideal que persigue. Y *El gran Gatsby* es la historia de un hombre que proyecta en Daisy el sueño de una vida que nunca existió. Todos ellos aman una idea, no a una persona. Y todos ellos fracasan.

La proyección no es un error, es una condición del amor. No podemos amar a una persona sin idealizarla un poco. Pero cuando la idealización sustituye por completo a la realidad, el amor se convierte en una trampa. Amamos a alguien que no existe y, cuando ese alguien desaparece, nos quedamos solos con nuestro sueño roto.

5. La economía. El amor como negocio.

Y aquí está la tercera capa, la económica. El amor es un negocio enorme. Las películas románticas recaudan millones, las novelas rosas mueven miles de millones, las bodas se han convertido en espectáculos que arruinan a las familias y San Valentín es la segunda fecha más comercial del año. El amor no solo se siente, también se vende.

Pero el negocio más lucrativo y transformador es el de las aplicaciones de citas. Tinder, Bumble, Meetic o Grindr, plataformas que prometen encontrar a la persona perfecta mediante algoritmos. Su lógica es puramente mercantil. Como señala Illouz, transforman a los usuarios en "compradores y vendedores de amor", los convierten en "commodities en exposición pública" y convierten la búsqueda de pareja en un "análisis de coste-beneficio" para encontrar el valor óptimo en el otro, "no muy diferente de la forma en que se buscaría el mejor valor al comprar un cortacésped".

La gamificación agrava el problema. El diseño de estas aplicaciones (los "me gusta", las notificaciones o los sonidos) está pensado para generar adicción, no para encontrar el amor. El usuario se convierte en un jugador que busca la siguiente recompensa, validación o perfil. Y como todo juego, su lógica no es la del amor, sino la de la recompensa inmediata.

El resultado es una paradoja cruel. Las aplicaciones prometen ampliar el círculo de posibles parejas, pero también banalizan el encuentro, lo convierten en un intercambio de perfiles y lo reducen a un algoritmo. La "abundancia de perfiles", como la llama Illouz, hace que la atención se disperse, la exigencia aumente y la satisfacción disminuya.

Como señala el filósofo polaco Zygmunt Bauman, vivimos en tiempos de "amor líquido", de relaciones fugaces, superficiales y con menor compromiso, donde las personas "se tratan como objetos de consumo".

6. Los amores que nos hicieron.

Pero más allá de la biología, la cultura, la proyección y la economía, hay algo que permanece. Algo que no se deja reducir a ninguna de esas capas. Y es que el amor, sea cual sea su origen y su forma, nos marca, construye y explica. Porque el amor no solo nos ocurre, nos transforma. No solo lo vivimos, nos hace. Cada historia amorosa es un jalón en el camino de la vida, un punto de referencia, un antes y un después.

No es lo mismo la persona que nunca ha amado que la que ha amado y ha sido correspondida. No es lo mismo la que ha amado y ha sufrido que la que nunca se ha atrevido. No es lo mismo la que ha compartido su vida con alguien durante décadas que la que ha vivido sola. Cada historia de amor añade una capa, una sensibilidad y una perspectiva. Cada persona amada nos deja algo: una forma de mirar y de entender, una lección, una herida o un recuerdo.

El amor nos enseña a ver el mundo desde otro enfoque. A través de la persona amada, encontramos lo que solos no habríamos descubierto. Un libro, una música, un paisaje, una idea o una forma de estar en el mundo. Cada amor es una ventana que se abre. Y aunque la ventana se cierre, la vista queda. Lo que vimos a través de ella nos acompaña para siempre.

7. Los amores que duraron y los que no.

Hay amores que duran toda la vida. Parejas que se conocen jóvenes, que envejecen juntos, que comparten las alegrías y las penas, los hijos, los nietos, las enfermedades y los duelos. Esos amores son la columna vertebral de una biografía. Marcan el tiempo, ordenan la memoria y dan sentido a la existencia. La persona que ha compartido su vida con otra durante décadas no es la misma que la que ha vivido sola. El amor la ha moldeado, pulido y cambiado.

No siempre es un amor perfecto. Ningún amor lo es. Las parejas que duran no son las que no tienen conflictos, sino las que aprenden a gestionarlos. John Gottman, uno de los psicólogos que más ha estudiado las relaciones de pareja, identificó que las que perduran no son las que no discuten, sino las que saben reconciliarse. La transformación del amor con el tiempo (del deseo intenso de la juventud a la complicidad serena de la madurez) no es un fracaso, es una evolución.

Pero no todos los amores perduran. Algunos solo unas semanas, otros unos meses y otros apenas un día. Y sin embargo, dejan una huella imborrable porque la intensidad de un amor no se mide por su duración. Un encuentro de una noche puede marcar más que una relación de años. Un amor no correspondido puede acompañarnos toda la vida. Una historia que no llegó a ser puede ser la más importante de todas.

A veces, las historias de amor más importantes son sentimientos recíprocos que se mantienen en secreto, que no se declaran ni consuman. Esos amores secretos marcan a quien los siente. Perfilan su forma de ser, su sensibilidad y manera de estar en el mundo. Y aunque nadie los conozca, ni se hayan materializado, son tan reales como los que se vivieron a plena luz.

Cuando esas personas envejecen y recuerdan sus vidas, esos amores destacan como algo más importantes que otros méritos o logros que, desde la distancia de los años, pierden valor, se relativizan y desdibujan. Lo que nos conmovió permanece. Lo que nos hizo vibrar no se olvida. Y en ese recuerdo, el amor que no fue pesa tanto como el que fue.

8. El amor como resistencia.

Hay algo en el amor que escapa a la lógica del capitalismo. El amor ni se compra, ni se vende, ni se mide, ni se acumula. El amor es gratuito o no es amor. Es un don, no una mercancía. Y sin embargo, el capitalismo ha intentado colonizarlo. Lo ha convertido en un producto: las películas románticas, las novelas rosas, las bodas espectáculo, San Valentín o las aplicaciones de citas.

Pero el amor real se resiste. Es el tiempo compartido, la presencia, el cuidado, la escucha y el tacto. Es lo que no se puede comprar con dinero ni se puede medir con algoritmos. El amor real es la última frontera de lo humano, el último territorio que el capitalismo no ha logrado conquistar del todo. Y por eso es tan importante defenderlo. Porque en un mundo que nos quiere solos, productivos y conectados, el amor es un acto de rebeldía. Es la afirmación de que hay algo más importante que el rendimiento y el consumo. Es la prueba de que la vida no se mide por lo que tenemos, sino por lo que compartimos.

Eva Illouz señala que el capitalismo "excluye toda posibilidad de amar" porque "rechaza la pérdida y la carencia". El amor, en cambio, es precisamente eso, la aceptación de la carencia, la experiencia de la pérdida y la conciencia de que el otro nunca nos completará del todo. El capitalismo nos quiere completos, autosuficientes y consumidores satisfechos. El amor nos quiere incompletos, abiertos y vulnerables. Por eso el amor es, en el fondo, un acto de resistencia.

9. Lo que nos conmovió.

Al final de la vida, cuando todo lo demás se desvanece, lo que queda es el amor. Los amores que vivimos, perdimos y soñamos. No importan los títulos, ni los cargos, ni los logros. No importan las casas, ni los coches, ni las cuentas. Importa lo que nos conmovió, a quién quisimos y quién nos quiso. Importa lo que compartimos y aprendimos a ver a través de los ojos de los demás.

Cuando esas personas envejecen y recuerdan sus vidas, los amores destacan como faros en la memoria, como los hitos que marcaron el camino recorrido. Y esos amores, aunque hayan durado un día o se hayan mantenido en secreto, pesan más que cualquier otro mérito. Porque el amor es lo que nos hace humanos, lo que nos conecta con los demás y con nosotros mismos, lo que nos conecta con la vida. Es lo que nos recuerda que no estamos solos, es lo que nos enseña que la existencia, aunque breve, merece la pena.

Tal vez sea hora de dejar de buscar el amor en las pantallas y empezar a buscarlo en los encuentros, de dejar de idealizarlo en las películas y empezar a vivirlo en la vida real, de dejar de amarlo como idea y empezar a amar a personas de carne y hueso, con sus defectos y sus heridas, con sus silencios y sus palabras. Porque el amor, el verdadero, no está en el algoritmo, está en la mirada, en el tacto y en el tiempo compartido. Está en la decisión de seguir ahí cuando todo invita a marcharse.

La vida es un tiempo que se nos da. Y el amor es la forma más plena de vivir ese tiempo. No hay mayor logro que haber amado. No hay mayor mérito que haber sido capaz de abrirse al otro. No hay mayor riqueza que la memoria de lo que nos conmovió. Al final, solo queda eso, los amores que nos hicieron y, en ellos, la prueba de que vivimos.