



# LA MATEMÁTICA DE LOS SENTIMIENTOS



***“El amor es como una libreta de ahorro:  
de tanto meter y sacar, se pierde el interés.”***

---

**WOODY ALLEN**

No hace falta decir que el amor, en su variante sexual, ocupa un lugar de privilegio en nuestra escala de valores sociales. Necesitamos amar y ser amados, y nuestra felicidad depende, en gran medida, de la forma en que somos capaces de vincularnos sentimentalmente, porque ello repercute en la autoestima y en el equilibrio psicológico.

Amar y ser amados no es solo una necesidad bío-social reforzada culturalmente, sino que hemos convertido el amor en unidad de medida de nuestro modelo de felicidad. Si hay amor la felicidad es posible, pero su ausencia parece que nos condena a un estilo de vida empobrecido, donde todos los demás alicientes de la vida pierden calor y valor. La felicidad no es solo amor, pero sin amor la felicidad no es posible; por eso, en mi libro *La felicidad personal* le atribuyo un valor fundamental, tanto por su importancia intrínseca como por su condición de dinamizador general del estado de ánimo. Lo malo es que, precisamente por ser tan grande la relación entre amor y felicidad, los problemas vinculados a las relaciones amorosas son, a su vez, una fuente inagotable de conflictos e insatisfacciones. Sufrimos porque no nos quieren, sufrimos porque no nos quieren como nosotros queremos que nos quieran, y sufrimos porque nos dejan, o dejamos, de querer.



La física y la química, a las que se refieren varios autores, quizá sirvan para explicar el deseo y el enamoramiento, pero para entender por qué se extingue el amor necesitamos recurrir a las matemáticas. Lo que quiero resaltar con este planteamiento es que la vivencia amorosa está sometida a una inexorable ley de refuerzos positivos y negativos que inciden, para bien o para mal, en el mantenimiento o deterioro del vínculo. Y a esa incidencia constante de la conducta en el sentimiento amoroso que por adición y sustracción de refuerzos, determina su evolución la he denominado matemática de los sentimientos.

La matemática de los sentimientos es fácil de entender pero difícil de evaluar, porque, aunque su funcionamiento se explica a través de la ley de la incidencia, cuantificar su efecto ya resulta algo más complejo; así que, para facilitar lo segundo, empezaré por lo primero.

## **LEY DE LA INCIDENCIA**

En el amor todo es significativo y nada es irrelevante; por consiguiente, todo lo que no suma resta. Ese es el primer principio de la ley de la incidencia, y conviene tenerlo muy presente porque uno de los grandes errores de la convivencia es que con frecuencia se olvida. Creemos que tal o cual detalle no son importantes, que el amor debe estar por encima de esas pequeñas cosas, sin pensar que muchas pequeñas cosas producen grandes efectos. Recordar el santo, el aniversario o cualquier otra fecha relevante para la pareja no es importante por la efeméride, sino porque los detalles suman y los olvidos restan, aunque no lo hacen en la misma proporción, como luego veremos al hablar del principio de habituación. Además, de nada sirve celebrar un aniversario si en el trato diario estamos amargando la vida a la pareja. Lo que necesita el amor es mucho refuerzo positivo y poco refuerzo negativo, y quien olvida ese elemental principio tarde o temprano paga las consecuencias.



Para evaluar los costes emocionales de la ley de la incidencia no se me ocurre nada mejor que comparar el funcionamiento de la pareja con el de una cuenta bancaria. Para abrir la cuenta usted necesita un capital inicial, o sea, el amor sobre el que formaliza el contrato de convivencia. Pero, a partir de ahí, su activo crecerá en la misma proporción en la que haga más ingresos que reintegros. Si hay más refuerzos positivos que negativos, el vínculo se irá fortaleciendo, pero si ocurre lo contrario, pronto se quedará sin amor porque se agotará el saldo de su cuenta amorosa.

Espero que esta reflexión sobre el principio de incidencia nos ayude a determinar la actitud que conviene adoptar en las relaciones de pareja, porque de la misma manera que no le podemos pedir al banco más dinero del que ingresamos, tampoco podemos pedir a la pareja más amor del que le damos. Si están de acuerdo con el razonamiento, creo que podrán extraer de él una primera consigna que les resultará muy útil para favorecer la calidad del amor de la pareja estable.

**PRIMERA CONSIGNA:** Como lo que resta influye más que lo que suma, procuren sumar mucho y restar poco.

Este elemental mensaje es el que debe presidir las relaciones amorosas para evitar que se deprecien. Tengan presente que tanto las personas como las entidades bancarias no aplican las mismas condiciones a los ingresos que a los reintegros y que, a poco que nos descuidemos, podemos quedarnos sin capital. Por eso, si están interesados en mantener un saldo positivo en su cuenta amorosa, deberán respetar la ley de la incidencia y gestionar de forma adecuada los dos principios que la componen: el principio de habituación, que se produce en relación con las aportaciones positivas, y el principio de saturación, que actúa con respecto a los acontecimientos negativos. Veamos cómo funcionan ambos y cómo repercuten en el balance sentimental.



## ⚡ PRINCIPIO DE HABITUACIÓN

Entiendo este principio como la tendencia natural del individuo a integrar fácilmente las vivencias que le resultan gratificantes. Este principio es el que codifica habitualmente las experiencias positivas, lo cual significa que las cosas buenas tienden a perder importancia porque resulta fácil habituarse a ellas. Tal mecanismo explica por qué determinadas características, o costumbres, de la pareja son apreciadas al inicio de la relación y dejan de ser valoradas al cabo de un tiempo. Recuerdo el caso de un hombre que, cuando convivía con su tercera pareja, aún seguía añorando lo bien que cocinaba su primera esposa, cosa que nunca supo reconocer en su momento por la simple y elemental razón de que aquella habilidad gastronómica solo cobró importancia cuando por contraste notó la diferencia.

He puesto un ejemplo culinario, pero el principio de habituación y valoración por contraste es aplicable a cualquier otro ámbito de la relación. Tendemos a depreciar lo bueno conocido porque a lo bueno es fácil acostumbrarse. Y el resultado de esa tendencia tiene nefastas consecuencias en la estabilidad de la pareja, porque, a medida que avanza la convivencia, las virtudes de sus componentes sufren un proceso de devaluación recíproca. Por eso, muchas personas solo saben valorar a su pareja cuando ya no la tienen, ya que precisamente por no tenerla vuelven a apreciar lo que se había depreciado.

El efecto del principio de habituación es tan importante que es capaz de hacer que se den por agotadas relaciones que todavía podrían tener un futuro de calidad. Son tantas las personas que se lamentan de lo que han perdido cuando ya no lo pueden recuperar, que nos convendría activar la alerta para defendernos de la nefasta influencia de la habituación, aprendiendo a valorar la importancia de una serie de características positivas de la pareja cuya relevancia pasa desapercibida por el simple hecho de que queda relativizada por la costumbre.



De acuerdo con lo que acabo de exponer, creo que estamos en condiciones de formular una segunda consigna que puede contribuir a evitar el efecto negativo del principio de habituación.

**SEGUNDA CONSIGNA:** Procuren que acostumbrarse a lo bueno no llegue a resultar malo.

Tengan presente esta máxima porque es necesario que no se deprecien, en exceso, los valores positivos de la pareja, ya que eso es lo único que puede evitar que los aspectos negativos inclinen la balanza hacia el desamor.

## ⚡ PRINCIPIO DE SATURACIÓN

Entiendo este principio como el punto a partir del cual se produce una reacción psicofisiológica que tiende a poner fin a una experiencia que produce dolor o displacer. El ejemplo más claro, para entender cómo funciona la saturación, es comparar la capacidad de resistencia con un vaso que empieza a derramarse porque ya no admite más agua. Las personas, igual que los vasos, también se desbordan cuando se saturan, y como la tendencia natural es la de ser receptivos a lo bueno y refractarios a lo malo, resulta que, por el funcionamiento constante y simultáneo de los principios de habituación y saturación, lo que era bueno nos parece menos bueno y lo que era malo nos parece cada vez peor. Tanto es así que la acción combinada de ambos principios puede hacer que algo que se percibe inicialmente como positivo pase a ser valorado negativo. Por ejemplo, una persona simpática puede llegar a parecernos frívola, o podemos llegar a percibir a una persona formal como aburrida. Por eso, es tan importante que el refuerzo positivo presida las relaciones afectivas, porque con el tiempo las virtudes de pareja nos parecen menores y sus defectos mayores, lo cual hace que quienes están implicados en un vínculo amoroso pierdan recíprocamente parte de su ilusión a medida que avanza la convivencia.



En ese sentido podemos considerar que toda convivencia es enemiga de sí misma, ya que el principio de saturación hace que encontremos más atractivas a personas que no conocemos, precisamente porque todavía no están sometidas a la erosión que provoca la saturación. Por eso es tan difícil que el sentimiento amoroso se mantenga fiel a los mismos afectos. Entre lo poco que ingresamos y lo mucho que queremos sacar, no es extraño que muchas parejas deseen cambiar de banco esperando que la nueva entidad les ofrezca mejores condiciones, porque no caen en la cuenta de que lo único que puede asegurarnos el beneficio amoroso es aprender a manejar, con habilidad, las tres condiciones que favorecen la rentabilidad sentimental de la pareja estable:

1. Aporte todo lo que pueda sin esperar grandes beneficios.
2. Recuerde que para hacer reintegros necesita tener saldo positivo.
3. Tenga presente que si no tiene patrimonio difícilmente concederán un crédito.

En definitiva, la idea que pretendo transmitir es que el capital amoroso se deprecia fácilmente si no se cuida con esmero. He oído decir tantas veces: «Ahora ya es demasiado tarde», y he visto tantos cambios de comportamiento que se han producido cuando la pareja ya no está en condiciones de aceptarlos, que es necesario insistir sobre la importancia de la prevención. Si desea que la matemática de los sentimientos le sea favorable, debe calcular bien y hacer un inventario cabal del estado de su cuenta amorosa. Ingrese con regularidad, procure que los reintegros estén justificados y evite quedarse sin saldo, porque, entonces, o no le dejarán disponer o deberá pagar elevados intereses. Y otra cosa: antes de cambiar de banco valore adecuadamente las nuevas ofertas y asegúrese de que son fiables, no vaya a resultar que, por hacer cálculos precipitados, luego se arrepienta de su decisión.

*Extraído del libro Amor al segundo intento de Antoni Bolinches.*



## EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Piensa en tu relación actual o en alguna de tus relaciones previas, y haz el siguiente ejercicio:

Escribe una lista de las actividades que antes realizaban juntos y se han ido perdiendo.

- ¿A cuáles crees que te has habituado y ya no reconoces?
- ¿Cuál de ellas quisieras recuperar?
- ¿Qué puedes hacer para recuperarlas?

Teniendo en cuenta las tres condiciones que favorecen la "rentabilidad sentimental" de la pareja estable, escribe acciones que puedas realizar, que se puedan lograr y medir. Puedes hacer inicialmente un inventario de los que has construido para después trabajar en las acciones.