

¿ El amor cambia por la edad o por el paso del tiempo ?



¿ Porque se rompen relaciones largas ?

¿Qué es el amor para los filósofos clásicos?

- **¿Diotima, quién fué ?**

Según Platón, Diotima de Mantinea era una sacerdotisa y filósofa experta en el amor (*Eros*) y en los ritos religiosos.

Es presentada como la **maestra de Sócrates** en cuestiones del amor y la sabiduría.

A través de ella, Platón expone una de sus teorías más importantes sobre el amor.

- **¿Fue una persona real?**

No se sabe con certeza si Diotima existió realmente.

Su importancia filosófica

- **Diotima** es una de las pocas figuras femeninas con voz filosófica en la tradición griega antigua, lo que la hace especialmente significativa.
- **Diotima** explica que:
El amor es el deseo de la belleza y del bien, y busca la inmortalidad.
Introduce la famosa idea de la “**escalera del amor**”, un proceso que va:
Del amor por un cuerpo bello
Al amor por todas las bellezas corporales
Al amor por las almas
A las leyes y el conocimiento
Hasta llegar a la **contemplación de la Belleza en sí**

- **Sócrates (a través de Platón, en El Banquete)**

Es un impulso que nos lleva a engendrar belleza (física, moral o intelectual) para alcanzar inmortalidad (a través de hijos, obras o sabiduría).

Cita clave (de Diotima, la maestra de Sócrates):

"El amor es deseo de engendrar belleza en lo bello".

Platón : El amor no es posesivo ni egoísta; es un camino hacia la verdad, el bien y la sabiduría.

El famoso "amor platónico" moderno (amor no sexual) deriva de esta idea, aunque Platón no excluye del todo lo físico como punto de partida.

- **Aristóteles:** El amor verdadero es alegría compartida y querer para el otro lo que creemos bueno para él. Es esencial para la **eudaimonía** (felicidad/vida buena): nadie es autosuficiente; el ser humano es un "animal político" que necesita vínculos profundos.

A diferencia de Platón, es más práctico y menos místico: el amor maduro se basa en la igualdad, el respeto y la virtud compartida.

Epicuro: Recomendaba evitar el amor romántico intenso; prefiere la amistad (philia) como fuente principal de placer estable y seguridad.

El amor sexual es aceptable si no perturba la ataraxia (tranquilidad del alma), pero no es esencial.

Erich Fromm (siglo XX, psicoanalista y filósofo humanista, en *El arte de amar*, 1956)

Define el amor como **un arte** que se aprende y practica, no solo un sentimiento espontáneo.

Es una **acción activa** (dar, cuidar, conocer, respetar y responder) más que una pasión pasiva.

Distingue amor maduro (productivo, basado en dar sin esperar) de formas inmaduras (simbiótico, posesivo o egoísta).

Según los estudios psicológicos

- **En la juventud (20-30 años):**

Predomina el amor apasionado (o romántico intenso).

Hay mucha química hormonal (dopamina, oxitocina en picos), idealización del otro, excitación constante, celos intensos, deseo sexual alto y una visión casi "perfecta" de la pareja.

Es el clásico "enamoramiento" que puede sentirse como una montaña rusa emocional.

- En la adultez media (30-50 años):

La pasión inicial suele disminuir (estudios muestran que el **amor apasionado baja significativamente después de 2-5 años en la mayoría de las parejas**).

Aparece el amor compañero o maduro: más basado en complicidad, respeto, apoyo mutuo, proyectos compartidos (hijos, casa, carrera), confianza y estabilidad emocional.

Hay menos "fuego" explosivo, pero más calidez cotidiana y sensación de equipo. **Aquí muchas parejas se fortalecen... o se separan si no logran esa transición.**

- **En la vejez (60+ años):** La pasión física puede bajar (por cuestiones hormonales, salud, etc.), pero paradójicamente muchas parejas mayores reportan sentirse **más enamoradas y felices** que las jóvenes (según encuestas y estudios en Psychology Today y otros).

El amor se centra en **compañía profunda**, intimidad emocional, cariño tierno, recuerdos compartidos, cuidado mutuo y una aceptación real del otro (con sus achaques incluidos).

Hay más disposición al compromiso y al perdón, menos drama y más gratitud por tener a alguien al lado.

Muchas personas mayores que forman nuevas parejas (viudez, divorcio) describen un amor más sereno, menos idealizado, pero muy nutritivo y protector contra la soledad.

En resumen: Nada nuevo bajo el sol

- **El tiempo** pone a prueba la paciencia y la lealtad.
- **La edad** aporta la sabiduría para saber qué batallas pelear y cuáles ignorar.
- A veces el amor no se "hace mayor", simplemente se quita la máscara y se vuelve más auténtico.
- ¿Crees que ese cambio es a mejor, o echas de menos la intensidad de los primeros años?

Pero la pregunta esencial es, si el amor cambia a causa de la edad o por el paso del tiempo .

- La respuesta más respaldada por la psicología actual es que **ambos factores influyen, pero el paso del tiempo en la relación es el motor principal del cambio**, mientras que la edad juega un rol secundario y más en lo físico/emocional tardío.

El paso del tiempo en la relación (duración) es el factor dominante

- La pasión intensa (eros romántico, excitación, idealización) suele declinar en los primeros 2-5 años de una relación, **independientemente de la edad** de los involucrados.
- Estudios clásicos (por ejemplo, de Elaine Hatfield y Robert Sternberg) muestran que el "amor apasionado" baja drásticamente por **habituación**: el cerebro se acostumbra a la novedad, la dopamina y la oxitocina bajan sus picos, y surge la rutina.
- Esto pasa igual en parejas jóvenes de 25 años que en parejas que se enamoran a los 60: la fase "luna de miel" es temporal por naturaleza.

La edad biológica influye, pero más en lo físico

- Con la edad avanzada (60+), hay cambios hormonales (menopausia, andropausia) que reducen el deseo sexual y la energía física, lo que puede hacer que el amor se sienta "menos apasionado".
- También aparece más **aceptación y gratitud**..
- Curiosamente, personas que forman nuevas parejas a edad avanzada (viudez, divorcio) a menudo reviven la pasión inicial... ¡y luego esta vuelve a declinar en 2-5 años!
- Lo que confirma que el tiempo en la relación es el factor clave.

- El amor cambia principalmente por el paso del tiempo en la relación (de apasionado a compañero), no por la edad en sí.
- La edad añade capas (menos fuego físico, más calidez emocional), pero no es la causa principal.
- Es independiente de si tienes 30 u 80 años; se refiere a la **acumulación de kilómetros** junto a alguien.
- **La Erosión vs. El Pulido:** El tiempo puede desgastar la relación (rutina) o pulirla como un diamante (profundidad).
- **Erich Fromm:** El amor maduro es un arte que se aprende con la práctica (tiempo), no algo que "llega" por envejecer. **C.S. Lewis:** La edad solo acelera la aceptación de lo imperfecto.

Entonces de qué depende que una relación se erosione o se pule

- El tiempo no es neutral: **amplifica lo que ya existe.**
- Si la base es tóxica o negligente, erosiona.
- Si la base es de respeto, esfuerzo y conexión, pule y hace la relación más profunda y resistente.
- Si una relación nace de la atracción y la admiración tiene mas posibilidades de sobrevivir que si lo hace de la atracción y la diversión
- Relaciones basadas solo en atracción física/diversión tienden a ser más cortas porque la atracción física importa más en los primeros 7 años, pero menos después (cuando la conexión emocional y el respeto toman el relevo).

Conclusión

- La admiración actúa como "pegamento" que transforma una atracción inicial en algo resiliente.
- La diversión es genial para empezar (y mantener viva la chispa), pero sin admiración subyacente, el tiempo suele erosionar la relación.
- En cambio, la admiración + atracción permite que la pasión se convierta en compañerismo profundo, gratitud y lealtad duradera.

¿Porqué se rompen relaciones largas?

Suelen ser una combinación de factores acumulados con el tiempo, más que un evento aislado.

- Falta de comunicación / Desgaste emocional y alejamiento gradual (40-50% de casos)
- Infidelidad (física o emocional 20-40%)
- Desenamoramiento / Crecimiento en direcciones diferentes (30-40%)
- Conflictos crónicos no resueltos
- Problemas económicos / Dificultades financieras (15-25%)

- Problemas sexuales / Insatisfacción en la intimidad (10-20%)
- Desequilibrio en tareas domésticas y crianza
- Violencia o abuso (emocional, físico, psicológico)
- Adicciones (alcohol, drogas, juego)
- Interferencia familiar (suegros, etc.)
- Rutina extrema y pérdida de novedad sin esfuerzo por mantenerla
- Expectativas no cumplidas o idealización inicial que choca con la realidad

- Los hijos actúan frecuentemente como un factor de contención o "pegamento" en muchas relaciones largas, retrasando o evitando la ruptura mientras están en casa (o dependientes).
- Pero no es inevitable: muchas parejas lo viven como una segunda luna de miel si han cultivado su relación a lo largo de los años.

¿Las mujeres suelen romper o iniciar la ruptura más a menudo?

- Si en alrededor del 65-70% de matrimonios.
- Sin embargo, en relaciones no matrimoniales (noviazgos, convivencia sin casar): No hay diferencia significativa; hombres y mujeres rompen por igual
- El "divorcio gris": Tendencia en alza en España (rupturas en mayores de 50 años)

Los divorcios reflejan cambios sociales: más énfasis en la felicidad individual, menos tolerancia a relaciones tóxicas, y el tiempo como erosivo.

No todos son "fracasos": muchos llevan a vidas más plenas.

- El **enamoramiento** (fase de euforia, deseo intenso y pasión idealizada, impulsada por dopamina y otros neurotransmisores) suele durar **entre 6 meses y 2-3 años** como máximo, según estudios clave de Helen Fisher, Elaine Hatfield y Robert Sternberg.
- La mayoría de expertos coinciden en que el pico de "rush" químico (euforia, obsesión, mariposas) se apaga en **12-24 meses** en promedio, aunque puede extenderse un poco más en casos excepcionales.
- Cuando esta fase desaparece, la consecuencia depende casi totalmente de si, debajo de esa química inicial, se ha forjado una **conexión profunda por carácter, valores compartidos, admiración mutua e intimidad**.

Y entonces....

- **Sí existe** esa base sólida el amor evoluciona hacia una forma más estable, compañera, serena y duradera, con gratitud, respeto y calidez cotidiana.
- **Si no** ,la relación suele erosionarse: aparece aburrimiento, desconexión, resentimiento o ruptura, porque lo que había era solo la "droga" temporal del enamoramiento.
- En resumen: la pasión inicial es efímera por biología, pero la admiración y conexión real son lo que decide si el amor sobrevive y se profundiza con el tiempo

Por lo tanto...

- Se podría concluir que la fase de enamoramiento (la euforia intensa, el deseo obsesivo, las "mariposas", la idealización y la química explosiva) es principalmente un recurso biológico evolutivo orientado a la reproducción y la selección de pareja, y no equivale al amor maduro o duradero.
- Por eso muchos dicen: "El enamoramiento es la naturaleza engañándonos para que tengamos hijos; el amor es lo que construimos después si elegimos quedarnos".
- Pero no hay nada que construir si de base no existe una afinidad profunda en principios, formas de entender la vida, carácter etc.....

Quizás nos hemos puesto muy serios, así que
vamos a terminar con un poco de humor.



FIN

