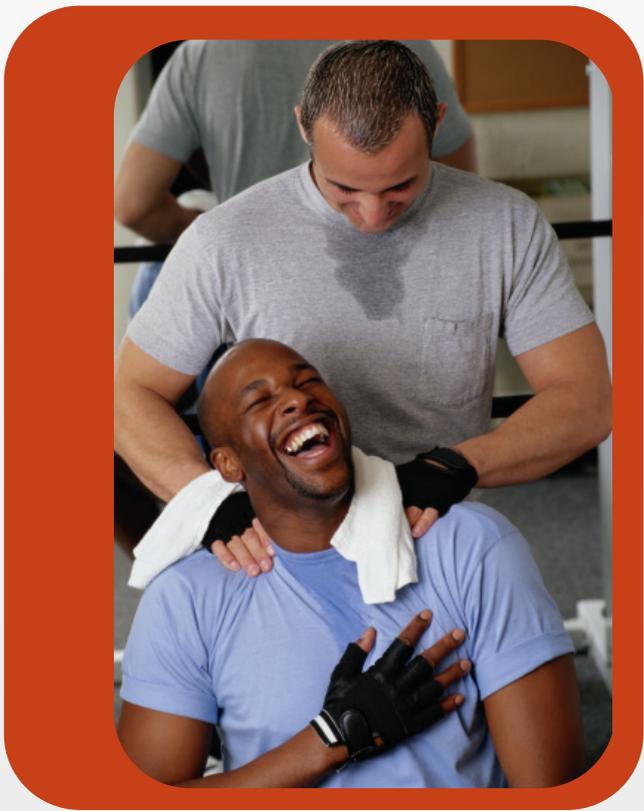


# Los amantes NECESARIOS



**T**odos deberíamos tener, al menos, un amante. Esta recomendación, dicha así, puede sorprender a más de uno, pero, enseguida se verá la importancia y la realidad de tal afirmación.

Para empezar habría que aclarar ¿qué se entiende por tener un amante?. Los amantes a los que me refiero son aquellas aficiones, situaciones, personas, y cualquier otra cosa que tenga la capacidad de ilusionarnos y que nos anclan a la vida.

Desde este punto de vista, empezamos a descubrir la importancia de estos amantes:

tienen la capacidad de llenarnos de ilusión, de generarnos momentos de felicidad, de tranquilidad, porque estamos realizando una actividad, o estamos con personas que nos aportan este equilibrio. De ahí que digamos que los amantes necesarios nos anclan a la vida. Ejemplos de estos amantes podrían ser: leer, viajar, salir con amigos, ir al cine, jugar al ajedrez, etc.

Pero los amantes, además de tener estos aspectos positivos, pueden también tener ciertos efectos no tan positivos que hay que tener en cuenta. El riesgo de los amantes es el siguiente: si sólo tengo un amante, por ejemplo, leer, y cuando estoy leyendo soy la persona más feliz del mundo, tanto que, incluso, puedo aislarme de lo que tengo alrededor y abstraerme en la lectura, y cada vez me gusta más leer, el riesgo que se corre es generar una zona de confort tan cómoda, y tan atractiva que poco a poco me vaya absorbiendo, hasta el punto de que la zona de confort y mi amante se conviertan en el centro de mi vida, dejando la VIDA fuera de esa zona y con un matiz cada vez menos atractivo.

Por ello los amantes son necesarios pero no tienen que convertirse en nuestra vida y ser los dueños de la misma.

¿Qué podemos hacer para evitar este dominio del amante? Muy sencillo, tener más de uno. Al tener más de un amante, todos son importantes, todos nos hacen felices pero ninguno pesa más que otro hasta el punto de hacerse exclusivo.



Otra ventaja de los amantes es que cuando nos buscamos amantes nuevos, esto tiene un gran beneficio a nivel cerebral. Es decir, cuando inicio una nueva actividad, que no he realizado nunca y que estoy aprendiendo, esto provoca nuevas conexiones entre las neuronas cerebrales que hacen que el cerebro se ejercite y se fortalezca, lo que es un buen entrenamiento de cara al envejecimiento. Y ahí entran los amantes, si nunca he jugado al ajedrez, y empiezo a aprender y a jugar, mi cerebro hace las nuevas conexiones, pero si solo juego al ajedrez el resto de mi vida, una vez hechas las conexiones ya están hechas y para crear nuevas, tendré que cambiar de actividad, es decir, buscar otro amante. Lo que no significa que abandone al anterior, ya que tras un tiempo sin jugar al ajedrez, cuando retome la actividad mi cerebro tendrá que recordar lo que ya sabe, y las conexiones cerebrales se fortalecen.

Otro riesgo de los amantes es el de tener tantos que al final se conviertan en una fuente de *stress*. Tenemos que tener claro que los amantes están para hacernos felices, para ilusionarnos y para relajarnos, no para estresarnos. Partiendo de esta premisa, hemos de considerar a nuestros amantes como parte de nuestra vida pero no como nuestra vida.

Teniendo esto claro, la recomendación hecha al principio de este artículo toma cada vez más definición: todos necesitamos algo que nos haga salir de la rutina predecible y, valga la redundancia, rutinaria, ya que esos momentos, esas aficiones, esas personas que convertimos en nuestros amantes, son los que nos anclan a la vida.

Y aquí llegamos a otra pregunta interesante, y que todos nos deberíamos plantear: ¿Qué nos ancla a la vida? Cuando respondemos a esta pregunta podemos descubrir los elementos importantes de nuestra existencia. Respuestas a esta cuestión hay tantas como personas, por eso es importante que nos la planteemos, ya que su respuesta nos dará, a su vez, respuestas sobre nosotros mismos, nos ayudará a descubrir nuestras fortalezas, nuestras ilusiones, y a nuestros amantes.

Así que os dejo esa cuestión para la reflexión: ¿Qué os ancla a la vida? Cuando la respondáis os conoceréis un poco mejor y la próxima vez que los veáis podréis reconocer a vuestros amantes necesarios.

**MAR ORTÍZ FERNÁNDEZ**  
Psicóloga