

**TODOS  
QUEREMOS  
UN BUEN  
AMOR**



*Todos queremos un buen amor*

© Patricia Faur, 2025

Derechos mundiales exclusivos de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzone

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Patricia Peña

Armado de interior: María Florencia Videla

ISBN 978-950-02-1679-1

1ª edición: octubre de 2025

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en octubre de 2025.

Tirada: 3500 ejemplares.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Faur, Patricia

Todos queremos un buen amor / Patricia Faur. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2025.

176 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1679-1

1. Autoayuda. 2. Desarrollo Personal. 3. Relaciones de Pareja. I. Título.  
CDD 158.1

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).



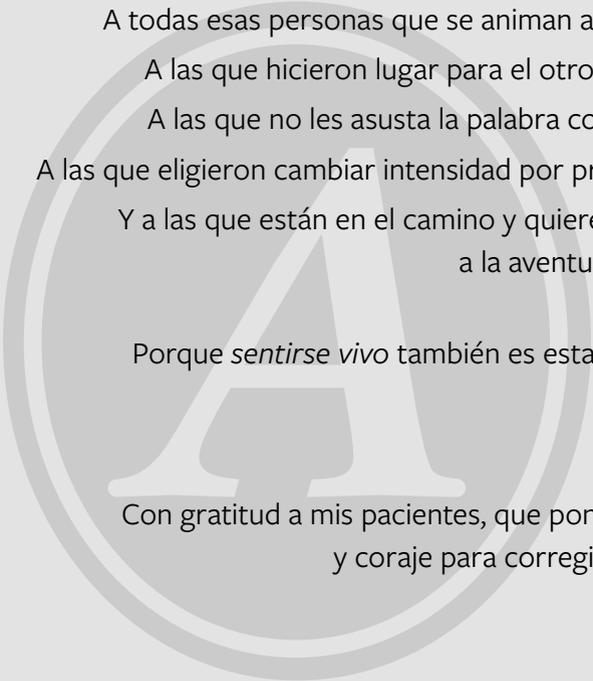
# TODOS QUEREMOS UN BUEN AMOR

¿Nos atrevemos a construirlo?

**PATRICIA FAUR**

**A** *Editorial El Ateneo*





A todas esas personas que se animan a la entrega.  
A las que hicieron lugar para el otro en su vida.  
A las que no les asusta la palabra compromiso.  
A las que eligieron cambiar intensidad por profundidad.  
Y a las que están en el camino y quieren sumarse  
a la aventura de amar.

Porque *sentirse vivo* también es estar en calma.

Con gratitud a mis pacientes, que ponen valentía  
y coraje para corregir el rumbo.

# Índice

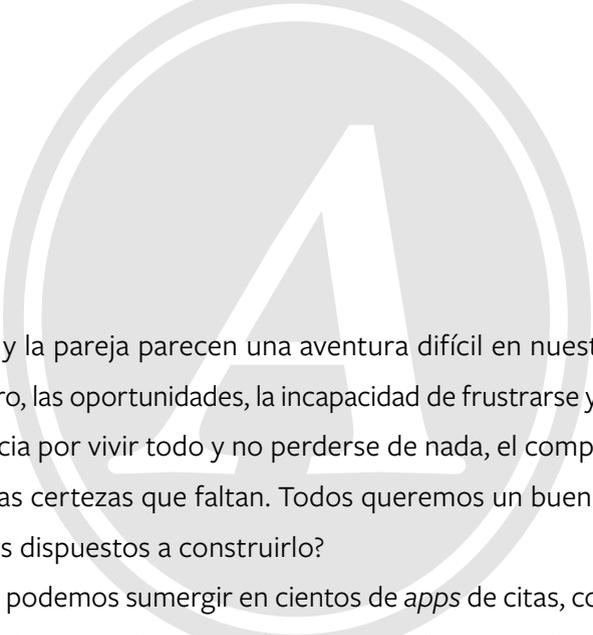
<b>Introducción.</b> El buen amor, una construcción posible	9
<b>Parte 1. Los tiempos del amor</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 1.</b> Tiempo de enamorarse: una borrachera loca, intensa y corta	17
<b>Capítulo 2.</b> Tiempo de pasión destructiva: cuando las mariposas te devoran por dentro	25
<b>Capítulo 3.</b> Tiempo de intensidad: más joven, más fuerte, más efímero	31
<b>Capítulo 4.</b> Tiempo de desilusión: vivir en la tormenta agota	41
<b>Capítulo 5.</b> Tiempo de calma: más profundidad, menos intensidad	49
<b>Capítulo 6.</b> Tiempo de amar: el apego no siempre es patológico	57
<b>Capítulo 7.</b> Tiempo de conocernos: la intimidad emocional	65
<b>Capítulo 8.</b> Tiempo de ajustes: no es fácil compartirlo todo	73
<b>Capítulo 9.</b> Tiempo de acuerdos: lo tuyo, lo mío, lo nuestro	81
<b>Capítulo 10.</b> Tiempo de verdad: la aventura de ser honestos	91
<b>Parte 2. Los ingredientes del buen amor</b>	<b>99</b>
<b>Capítulo 11.</b> La empatía	101
<b>Capítulo 12.</b> El cuidado	107
<b>Capítulo 13.</b> La generosidad	113
<b>Capítulo 14.</b> La confianza	119
<b>Capítulo 15.</b> La comunicación	123

<b>Capítulo 16.</b> La atracción	127
<b>Capítulo 17.</b> El humor	131
<b>Capítulo 18.</b> La tolerancia	135
<b>Capítulo 19.</b> El compañerismo	141
<b>Capítulo 20.</b> Los no negociables	145
<b>Parte 3. Los desafíos del buen amor</b>	<b>153</b>
<b>Capítulo 21.</b> La duración del amor: ¿un amor para toda la vida?	155
<b>Capítulo 22.</b> La pareja al diván	165
<b>Capítulo 23.</b> Las condiciones del buen amor	171
<b>Bibliografía</b>	<b>174</b>
<b>Marcas mencionadas</b>	<b>175</b>



## INTRODUCCIÓN

# El buen amor, una construcción posible



El amor y la pareja parecen una aventura difícil en nuestros días. El encuentro, las oportunidades, la incapacidad de frustrarse y de esperar, la urgencia por vivir todo y no perderse de nada, el compromiso que asusta, las certezas que faltan. Todos queremos un buen amor, pero ¿estamos dispuestos a construirlo?

Nos podemos sumergir en cientos de *apps* de citas, conocernos y saltar de ilusión en ilusión con la esperanza de que en algún momento llegue la persona adecuada y sea posible la magia del amor. ¿Y si te dijera que no se trata de eso? Las preguntas son otras, y tal vez por eso no encuentras las respuestas. El buen amor es más sencillo, menos espectacular, más cotidiano y maduro.

Desarmar viejas creencias, armar nuevos modelos, ensayar propuestas más auténticas y trabajar la aceptación y el compromiso son

algunas de las claves. Empatía, responsabilidad, generosidad, humor, confianza, atracción, admiración y, sobre todo, cuidado. En el buen amor hay un cuidado por el otro. El apego seguro es un refugio para distenderse, un lugar para mostrar tus zonas débiles sin que nadie se aproveche de ellas. Compartir un tramo de la existencia con alguien que te conoce y que conoces es una experiencia que puede ser enriquecedora y de gran crecimiento.

En nuestros días, la pareja parece más frágil, las separaciones y los divorcios aumentan y el tiempo de duración de las relaciones se acorta. Podemos arriesgar la hipótesis de que esa fragilidad tiene que ver con vínculos cada vez más exigentes. La pareja se reinventa a tono con los cambios sociales de las últimas décadas y la búsqueda del placer tiene un lugar más relevante en las relaciones.

El buen amor lleva tiempo de cocción y dista mucho de ser perfecto. Es el espacio vincular que potencia lo mejor de ambos y requiere un trabajo delicado. Es una orquesta que muchas veces desafina, que se acopla, que hace ruido y que necesita ensayos y arreglos. Y entonces sí, vale el esfuerzo, porque, de tanto en tanto, nos ofrece una sinfonía sublime.

## **La pareja, ese tercer lugar**

La evolución del concepto de amor y matrimonio conoce diferentes hitos. Durante mucho tiempo, el amor erótico y el amor conyugal fueron territorios separados. El siglo XIX ya comienza a aproximar la idea

del matrimonio a la del amor como lo entendemos hoy en Occidente. Fue hace muy poco que la libertad de elegir a quien amar se concretó, con la llegada de la píldora anticonceptiva. Separar la posibilidad de la procreación del goce sexual permitió un acceso al goce sin riesgo y sin necesidad de quedar atados a la coparentalidad por haber disfrutado de una noche. Y eso pasó hace poco más de 60 años.

En nuestros días, la pareja es casi indisoluble del deseo sexual. De hecho, es uno de los motivos de consulta más frecuente: ¿qué hacer cuando desaparece el deseo sexual en una relación de amor?

La pareja es la regla aritmética más extraña, porque  $1 + 1$  da 3. No se trata de dos, sino de un tercer territorio más neutral que será construido por lo que ambos traen. Algo más que la suma de dos individualidades, un espacio que será nudo de encuentros y desencuentros.

Hubo un tiempo de matrimonios arreglados: casarse para tener una posición social o económica podía ser una buena razón para la vida de a dos. Por supuesto que no garantizaba la felicidad, pero ese no era su objetivo. Otra razón podía ser la formación de una familia: casarse como sinónimo y preámbulo de coparentalidad, la pareja era entonces un requisito fundamental. El amor y el deseo no eran la prioridad en la búsqueda de un modelo de familia.

Todo eso quedó atrás. Las mujeres salieron al mercado laboral y ganaron sus derechos. Independientes y decididas, no renuncian al amor, pero sí al sometimiento. Las parejas cambiaron su estructura, sus formas, sus acuerdos. La diversidad de género y los nuevos modelos de parentalidad dibujaron un escenario más libre, hecho a medida.

## ¿Para qué y por qué estar en pareja hoy?

Más allá de concepciones religiosas, en la actualidad vemos desplegarse un abanico de posibilidades: la convivencia sin papeles, las uniones civiles de hecho, las parejas “cama afuera”, las familias ensambladas o los diseños variados para compartir la vida. Y la pregunta resulta obvia: ¿para qué y por qué estar en pareja hoy?

Existen muchas razones (algunas más inconscientes) para seguir buscando la manera de “ser con otro”. El amor “para siempre” parece una quimera en una época donde la estabilidad de las relaciones dura un corto tiempo mientras que la expectativa de vida se alarga. No obstante, en este mundo relacional tan caótico, el sufrimiento amoroso sigue siendo el primer motivo de consulta con los psicólogos. Podemos asumir, entonces, la importancia que el amor tiene en la vida de las personas.

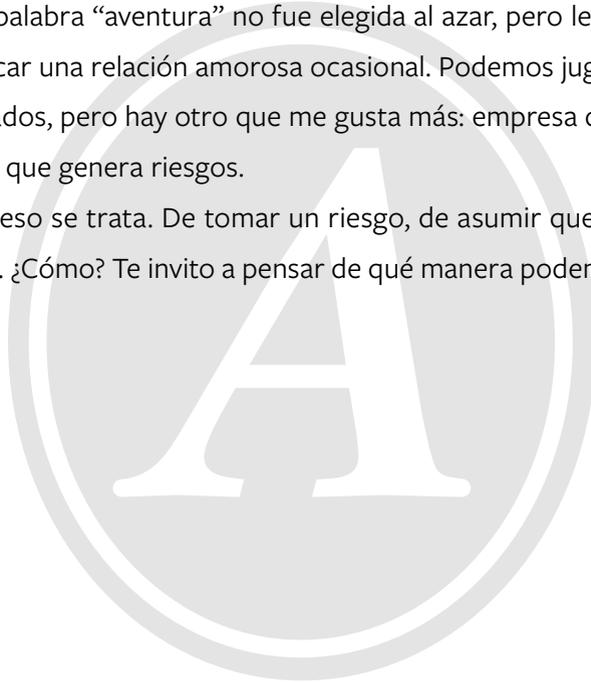
También es cierto que, en nuestros días, muchas parejas se acercan a la terapia para poder mejorar su vínculo y construir una relación más saludable. Ya sabemos que, en lo que se refiere a las relaciones humanas, es más fácil destruir que construir, arruinar que reparar, salir corriendo que enfrentar. Por lo tanto, embarcarse en un proceso terapéutico reparador es una inversión emocional y económica que habla de la importancia del proyecto.

La pareja, dure el tiempo que dure, puede ser un lugar de crecimiento, de sostén, de apego seguro y de cuidado mutuo. Una especie de nido que conjura el miedo a la soledad y a la muerte. No es poco, ¿no?

El amor no es uniforme, ni siquiera en la misma relación. Pasa por etapas de la misma manera que un niño aprende a caminar, a hablar y luego a socializar. Sus tiempos varían, pero algunos siguen una sucesión cronológica: el enamoramiento precede al amor, aunque, en algunos casos, puede no alcanzarlo jamás.

La palabra “aventura” no fue elegida al azar, pero lejos estamos de invocar una relación amorosa ocasional. Podemos jugar con esos significados, pero hay otro que me gusta más: empresa de resultado incierto que genera riesgos.

De eso se trata. De tomar un riesgo, de asumir que vamos a lo incierto. ¿Cómo? Te invito a pensar de qué manera podemos hacerlo.





**PARTE 1**

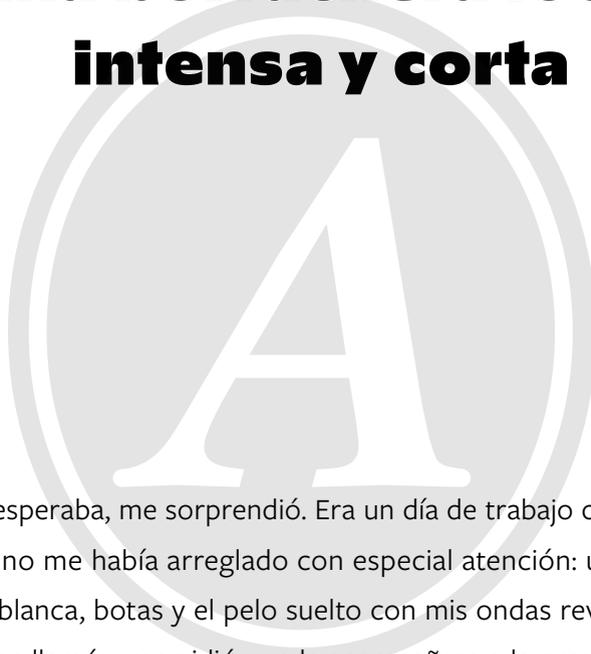
**Los tiempos  
del amor**

**A**



## CAPÍTULO 1

# **Tiempo de enamorarse: una borrachera loca, intensa y corta**



“No lo esperaba, me sorprendió. Era un día de trabajo como tantos otros y no me había arreglado con especial atención: un *jean*, una camisa blanca, botas y el pelo suelto con mis ondas revueltas. Una amiga me llamó y me pidió que la acompañara a la presentación de un libro. Dudé, porque estaba cansada, pero no quería defraudarla una vez más, ya que siempre estoy ocupada. Escuché la presentación de un libro que no me interesaba y –aburrida– miré a mi alrededor como quien mira desde la ventana de un café. Y, de pronto, sucedió: un rayo, un meteorito, un choque de frente, una sacudida que me hizo temblar. Cruzamos nuestras miradas y no hizo falta nada más: el

deseo, las ganas, la atracción y una fuerza imparable nos arrastraron sin pensar en lo prudente. Ese fue el comienzo de la borrachera más larga y el amor más corto. Se fue como vino: con intensidad, locura, peligro, placer y dolor”.

¿Cuánto dura la borrachera del enamoramiento? Si escuchamos a Silvia, ya nos damos cuenta de que no podremos llamar amor a ese intercambio de miradas que despierta en ella más palpitaciones cardíacas que un maratón. No obstante, esa experiencia que la mayoría de las personas ha sentido alguna vez es la que da letra a las canciones sufrientes de amor, a la poesía y a las novelas turcas.

Es efímero, lo sabemos. La pasión del enamoramiento dura un corto tiempo, a menos que la relación sea conflictiva, prohibida o dolorosa. Sé que este enunciado va a requerir explicaciones, pero por ahora te pido que me acompañes en este razonamiento.

Las adicciones (todas ellas) son fruto del encuentro con algo o alguien que genera un intenso placer y un alivio temporal de cualquier dolor. Cuando una persona es vulnerable o está atravesando un período difícil y se niega a afrontarlo porque le resulta insoportable, podría suceder que esté más propensa a volverse adicta a algo. Ese comportamiento, sustancia o persona que le genera un “subidón” temporario, un pico de placer, una borrachera química en su cerebro, le provee un alivio transitorio de su malestar, provocando que no quiera soltarlo por nada del mundo.

¿Estamos diciendo que el enamoramiento siempre es adictivo? De ninguna manera, pero sí que es una borrachera. El tiempo de la

embriaguez va a depender entonces de las características de esa relación y de la predisposición o vulnerabilidad de esa persona.

¿Y cuál es el tiempo prudente del enamoramiento? ¿Cuándo podemos decir que esa primera etapa de atracción explosiva se va transformando en una relación violenta, tóxica y pasional? ¿Siempre se termina? ¿La pasión no puede durar? ¿Y cómo es que hay parejas que son tan intensas?

Sí, sí. Ya sé que me harías estas y cientos de preguntas más, así que vamos a ordenar un poco las cosas, porque para desorden ya tenemos esta loca etapa del amor.

## ***Eros, un dios travieso***

Dado que la palabra amor nos remite a una enorme cantidad de significados diferentes, vayamos a los griegos, que la tenían muy clara.

Según nos cuentan, una noche alrededor del año 380 a. C. (hace unos 2400 años) se juntaron en la casa de Agatón unos cuantos célebres de la época para cenar y festejar el éxito de la última tragedia escrita por el dueño de la casa. Como solían hacerlo, no hablaban de tonterías, sino de los grandes temas existenciales: la virtud, el bien, el mal, la verdad. En este caso, el tema era nada más y nada menos que el amor. Entre los siete asistentes que dieron su discurso, el más importante se le atribuye a Sócrates: hablar sobre *Eros*.

Para los griegos, *Eros* no era el dios de la sexualidad, algo que podríamos pensar, dado que nuestro lenguaje lo asocia con lo erótico

o con zonas erógenas. No. Se trataba del dios de la pasión amorosa. Sí, acertaste, la misma que produce la borrachera del amor. La flecha traviesa de Cupido (que es el mismo dios para los romanos) y que atravesó a Silvia en aquella noche de copas y libros. ¿Te fijaste que tanto en inglés como en francés las expresiones *fall in love* o *tomber amoureux* están compuestas por el verbo “caer”? O sea, uno cae en el amor o tropieza con él. El origen de estas frases se atribuye desde el siglo XV a la idea de “caer abrumado” o “morir de amor”. Con esto, nos vamos dando una idea de que el enamoramiento que va a dar lugar a la pasión amorosa no es una experiencia fácil, que podamos controlar con voluntad. El *colpo di fulmine* y el *coup de foudre* nos hablan de un golpe, de un rayo, algo imprevisto que ocurre con una intensidad fulminante.

Pero volvamos a nuestros tiempos. ¿Cuáles son las señales de que caíste “bajo el rayo fulminante del enamoramiento”? Desde el punto de vista neurobiológico, se activan muchas zonas del cerebro que liberan una cantidad de neurotransmisores y generan una reacción física inmediata. Las miradas que cruzaron Silvia y Ernesto aquella noche provocaron en cuestión de segundos algunos de estos síntomas:

- ◆ Aceleración de la frecuencia cardíaca.
- ◆ Enrojecimiento o rubor en las mejillas.
- ◆ Dilatación de las pupilas.
- ◆ Sensación de “mariposas en la panza”.

Desde el punto de vista psicológico, aparecen algunos síntomas perturbadores, pero que generan intensa excitación y alegría cuando son correspondidos:

- ◆ Obsesión por estar cerca de la persona “amada”.
- ◆ Intensa alegría en cada encuentro.
- ◆ Idealización de la persona amada (se inactivan áreas de juicio crítico y pensamiento negativo; sí, el enamoramiento es ciego).
- ◆ Ilusión por lo que vendrá.
- ◆ Imposibilidad de separarse.

Este estado puede tener un buen final y transformarse en un vínculo amoroso profundo y sostenible, o puede terminar de manera abrupta y dolorosa por mentiras, control, celos, traición o alguna diferencia irreconciliable, o, en el peor escenario, seguir adelante por la incapacidad de aceptar que se termine a pesar de todas las evidencias de que eso es lo mejor.

La palabra “pasión” es confusa. “Todos debemos tener una pasión”, se escucha de manera popular, “el fútbol es pasión de multitudes” o, hasta hace algunas décadas, “fue un crimen pasional”. De acuerdo con el caso, la pasión parecería tener una connotación positiva o negativa. En el enamoramiento, la pasión es sinónimo de ese estado temporario donde la emoción prevalece sobre la razón y domina la escena. Y otra vez los griegos la tenían clara: la palabra pasión deriva de *pathos*, que quiere decir “enfermedad”.

Entonces... ¿enamorarse y vivir un romance apasionado es una enfermedad? No, porque es una etapa. No obstante, si al pasar el tiempo comienza a doler porque las condiciones de la relación no son las que esperabas, puede devenir en vínculo adictivo.

“Durante los primeros meses no podía ni comer. Me despertaba en la noche pensando en él, chequeaba el celular, nos mandábamos mensajes todo el tiempo, canciones, palabras de amor y otras subidas de tono. Mi única preocupación era cómo vestirme cuando nos encontráramos, cómo sorprenderlo. Me daba terror solo pensar en que esa historia se terminara y no me planteé en ningún momento si era conveniente o no. Al tiempo comenzaron las mentiras, las ausencias, algunas cosas que no cerraban. En realidad, él estaba casado y me había dicho que ya estaba separado. Yo ya estaba demasiado atrapada para poder dejarlo, así que acepté todas las condiciones que jamás imaginé que podía tolerar”.

## **¿Y cuánto dura el período de enamoramiento?**

Es un tiempo breve. Entre seis meses y un año. Por supuesto que me refiero solo a ese tiempo en el que la química de nuestro cerebro despliega su borrachera excitante. Ahora bien, hacemos una exaltación del período de enamoramiento como si fuera lo mejor que te puede

pasar en la vida, pero no es tan así. *Eros*, el amor de la pasión, siempre sufre. Sufre porque no encuentra lo que busca y, cuando por fin lo encuentra, se desespera por el temor a perderlo.

Un paciente me dio la mejor lección sobre lo difícil del enamoramiento cuando en una sesión me planteó: “Patri, tengo que terminar una tesis: o me enamoro o me recibo, las dos cosas no puedo”.

Es un tiempo breve, por suerte, ya que no podríamos hacer otra cosa más que anhelar el encuentro, finalmente encontrarnos y luego recordar ese momento. O sea, todo el tiempo vital está atravesado por la pasión romántica.

Vivimos en una época complicada para el inicio de una relación. Las redes sociales, el mundo virtual y la inteligencia artificial generan espacios poco seguros para el arranque de una relación. Todo parece tan complicado y esquivo, que cuando se produce el *match*, la ilusión escala muy rápido y nadie quiere soltarla.

El enamoramiento puede ocurrir a cualquier edad, no es algo exclusivo para los adolescentes. No obstante, a medida que pasa la vida entre encantos, desencantos, traiciones, engaños, dolor y desamores, las personas ya no anhelan las “mariposas en la panza” ni el “picnic de primavera”. Solo quieren un amor de verdad, más cotidiano y estable, más comprometido y seguro. Sin embargo, no saben cómo lograrlo.