

# 1.- METAFÍSICA DEL AMOR

## a.- ORIGEN DEL AMOR.

Metafísicamente el Amor es una manifestación de la bienaventuranza en la cual el universo se funda y a partir de la cual ha sido creado. Tal es la perspectiva de la Metafísica de la Evolución Espiritual cuyo máxima expresión universal es , a nuestro juicio, el pensamiento de Sri Aurobindo. Dicha bienaventuranza es el aspecto último del espíritu. Recordemos que éste tiene dos aspectos más que son: la eternidad y la conciencia. En sentido estricto la conciencia es la creadora del universo. Ahora bien, el amor aparece aquí como la fuerza salvadora de este universo.

El amor es una fuerza que el autor del universo hizo descender hasta la realidad material inerte y oscura con el fin de que los habitantes de nuestro mundo retornasen a Él. El descenso del amor a las tinieblas provocó que los oídos sellados se abriesen a un despertar que tenía el signo del verdadero gozo, pues el amor es deleite. Y con este despertar al amor, en el mundo ingresó la posibilidad de volver a la realidad divina. Dicho mundo antes de este despertar no era más que materia muerta, la cual a partir del advenimiento del amor despertó a la vida. Y es desde entonces que el mundo ha ido hacia la fuente divina del amor, sin embargo, ha seguido caminos errados, transitando derroteros equivocados o quiméricos. Porque la mayor parte ha buscado el amor careciendo de un concepto claro de lo que éste es, confundiéndolo con multitud de fuerzas muy lejanas al verdadero amor. Todo ser humano ha buscado este principio de unidad , porque el espíritu humano ha estado siempre reclamando por la realización y el éxtasis que sólo el poder del amor otorga. Pero la mayor parte ha fracasado en alcanzarlo. Sin embargo, cuando un mundo ha llegado a tornarse consciente , abierto al amor real, divino, el Creador mismo ha respondido derramando sin límites su amor sobre ese mundo. Así, el círculo del movimiento completo se cierra, dos extremos se encuentran en un éxtasis cabal y permanente.

Al comienzo de la creación, el poder del amor estaba constituido por dos movimientos, dos polos complementarios del impulso hacia la unión. Por una parte, estaba el poder de atracción supremo y, por otra, la necesidad irresistible de una entrega absoluta de sí. Ningún movimiento, excepto el del amor, podía cubrir el abismo que se abrió cuando en el ser individual la conciencia se separó de su punto de procedencia originario y se tornó inconciencia.

El amor descendió sobre la sombra y la inconciencia, dispersándose, diluyéndose en el seno de la noche insondable ; y entonces comenzó el despertar y el ascenso de la conciencia, la formación de la materia y la evolución cósmica.

El amor tiene múltiples formas de manifestación. De hecho sus expresiones son infinitas. Quienes han desarrollado su conciencia lo suficiente pueden percibirlo incluso en la tierra y en la piedras. Más fácil aún es sentirlo en las plantas y animales. En el hombre se descubre en múltiples modos que van configurando su destino luminoso. El amor es el más tangible signo de la Gracia del Absoluto por la tierra y cada ser refleja su pujanza, según su capacidad y receptividad espirituales. El amor es el ímpetu que está presente, aunque al principio de la evolución de un modo

oscurecido y debilitado, en todos los movimientos de la naturaleza física y vital, como aquello que empuja hacia la agrupación, hacia la unión. Y dicho ímpetu se traduce en el ámbito de los árboles y las plantas como la necesidad de procurarse más luz, más aire en orden a crecer. En los animales, está presente detrás del hambre, de la sed, de la necesidad de apropiación, de la procreación; y en las especies superiores en el esfuerzo abnegado de la hembra por la sobrevivencia de sus descendientes. El amor está asociado en todos los movimientos perfectivos del cosmos material sin identificarse con éste.

En el hombre, cuya significación esencial es el advenimiento del principio mental en la evolución, el amor alcanza una manifestación consciente y voluntaria. En este punto de la evolución es cuando aparece en forma diáfana en las obras de la naturaleza, una voluntad de recrear, por etapas y gradaciones, la unidad primordial, por medio de agrupaciones cada vez más numerosas y complejas. Así, la naturaleza, usando la fuerza del amor para acercar a los seres humanos rompe el egoísmo personal para cambiarlo en un egoísmo dual y con la venida de los hijos configura esa unidad más rica que es la familia. Con el transcurrir del tiempo se van formando agrupaciones más complejas aún: clanes, tribus e incluso naciones. Pero esto no concluye aquí, pues esta labor de agrupación se va efectuando en los diferentes puntos del mundo, concretándose en las diversas razas y ,ulteriormente, en la fusión de éstas entre sí. El amor se expresa en el hombre medio como un deseo de entregarse a los demás y recibir a los demás en armonioso intercambio. Su esencia en el nivel evolutivo de lo humano consiste en una acción recíproca en la que la dicha de dar se iguala con la dicha de recibir.

Más allá de lo anterior, el amor es en su esencia una de las mayores fuerzas del universo. Una fuerza que existe por sí misma, independientemente de los objetos a través de los cuales se manifiesta. Dicha fuerza se expresa en todos los sitios en los que encuentra una clara posibilidad de recepción, en todos los lugares en donde encuentra una apertura hacia su movimiento.

Lo que habitualmente comprendemos como ‘nuestro amor’, considerando que es algo personal o individual no es más que la aptitud para recibir y manifestar esta fuerza universal y consciente.

Pues el amor es una fuerza-consciente que lúcidamente busca su manifestación y su realización en el mundo a través de quienes escoge como sus instrumentos. Y éstos no son otros que quienes son capaces de una respuesta. En ellos el amor intenta realizar su propósito eterno.

Puesto que el amor es universal quienes creen tener una experiencia propia, personal del amor verdadero se equivocan, pues su vivencia no es más que una ola del infinito océano del amor universal.

El amor es una expresión divina: las deformaciones que vemos de él en el mundo son producto de la inconciencia de sus instrumentos.

El amor no puede ser confundido con el deseo, con la sed de posesión, con el apego personal. En su expresión más pura es la búsqueda de la unión con el Creador. Por ello quien no está abierto al amor en su esencia y en su verdad no puede unirse al Ser Absoluto.

El amor es aquella fuerza divina que intenta conducir cada cosa hacia la perfección de su ser específico. El amor despliega una acción evolutiva y edificadora en el cosmos. Es la fuerza que orienta las cosas hacia su arquetipo que se halla en el Creador.

El amor en sí mismo es el bien supremo más allá de lo cual no hay nada de mayor bondad.

## b.- ESENCIA DEL AMOR

El amor no es mera unión vital, simpatía, filantropía, cariño o afecto, aunque pueda tener alguna relación con éstos. El amor es en esencia una unión con el amado despojada de toda sombra de egocentrismo. Pues sólo superando el ego podemos ingresar al ámbito del amor. Esto significa contemplar lo amado como un ser distinto de nosotros, como un ser autónomo y diferente. La experiencia del amor es la de la fusión de un yo y un tú distintos. El amor es la fuerza orientadora que conduce al otro al cumplimiento de su vocación.

En el ámbito humano el amor se manifiesta como un sentimiento espiritual permanente que unifica a dos almas que son una en esencia, pero dual en la manifestación terrestre actual. El verdadero amor dota a los hombres y a las mujeres de un poder que puede elevarlos hasta las más altas cimas y hacia inimaginables hazañas de sacrificio por el ser amado. Y tales hazañas de sacrificio no son producto de una compulsión, sino un gozoso acto de ofrenda. Y sin este fuego del sacrificio ningún amor humano puede alcanzar su verdadera pureza original. Porque el amor no es un mero intercambio de emociones y sentimientos, sino una ofrenda absoluta de lo que somos o de lo que podemos ser, es decir, la entrega de todos nuestros actos volitivos, pensamientos, de todos nuestros impulsos y sentimientos.

En el ser humano el amor es un eslabón entre el alma del hombre y el ser absoluto. Recordemos que el alma humana emanó de dicho ser absoluto y ha sido colocada en este mundo terrestre con la definida misión de avanzar en el proceso evolutivo. El amor pleno consiste, pues, en la relación entre el hombre y el ser absoluto y no entre hombre y mujer. El amor entre estos últimos a menudo toma la forma de un mero intercambio que carga con el peso de elementos distorsionantes como celos, posesividad, exigencias vitales y lujuria. En el verdadero amor, en cambio, toda exigencia a lo divino representa una fractura en la espontánea pureza de la relación. El amor es en esencia una consagración total. no un mero intercambio ni menos una transacción. El amor humano intermedio vive básicamente del cambio y del intercambio. Y esto conduce a las continuas disputas y desarmonías, porque en él rigen las exigencias clamorosas de la posesión y de la satisfacción de los más bajos apetitos y pasiones. Y esto no concluye sino con la frustración. El verdadero amor implica vivir en un estado de autolvido y contento interior. No se identifica con el altruismo común, pues detrás de éste hay el deseo de gloria y fama, un deseo de satisfacer un sentimiento de superioridad. Porque en su origen el altruismo es una mera virtud mental, mientras el verdadero amor es un poder del alma que se expresa a sí mismo en nuestro ser emocional superior que se ha solidado, en todos los tiempos, llamar corazón. Éste no es el alma, pero es el centro más cercano a ella. El corazón puede ser un poderoso instrumento de manifestación del alma. Otros centros o bien están demasiado lejos para sentir las olas radiantes del alma o bien no están lo suficientemente refinados para sentir sus vibraciones. Por ejemplo, el cerebro está demasiado preocupado con los movimientos del pensamiento que son demasiado abstractos y fríos para sentir el aliento luminoso y tenue del alma. La vida común del ser humano

está centrada en torno al mundo de las informaciones externas y del clamor de las falsas necesidades y poco habituada a escuchar la voz sutil del alma. El dominio de ésta está lejos de los bullicios de los caprichos y tiene el sello de la calma, de la paz, pues siempre está orientada hacia su divino origen. Sólo el centro del corazón ubicado entre las abstracciones de centro mental y el centro de las pasiones comunes puede albergar el delicado y milagroso poder del alma. Pero no es fácil tomar contacto con el alma, pues el corazón habitualmente está cubierto por múltiples capas de bajas pasiones y de deseos insaciables que se elevan desde el centro vital o bien está oscurecido por las sombras de la inercia y la rutina de los hábitos físicos. Es muy común que nuestras emociones estén mezcladas y no permitan que el alma se convierta en el ser regente de nuestra conciencia.

El verdadero amor por una persona no es el mero movimiento hacia sus cualidades positivas, hacia su bondad, hacia su inteligencia o hacia su belleza. Incluso podríamos admirar a una persona con dichas cualidades pero sin amarla.

En verdad, el amor genuino es algo que no se satisface con las cualidades que la persona amada pueda tener en su presente, sino que es el movimiento que intenta llevar a tal persona hacia sus posibilidades más plenas, más nobles. Ahora bien, el amor no se fija en la viabilidad de tales posibilidades sino que sigue adelante siempre en su labor perfectiva. A la luz del amor, además, todo adquiere una dignidad mayor, todo se transforma en más valioso. En tal sentido, el amor es una perspectiva que muestra lo valioso de las cosas incluso más aparentemente insignificantes, más adversas en nuestra vida.

Para la visión del amor nada es desechable, nada está maldito. Aunque ve los errores como tales, las oscuridades como lo que son, nunca los condena como irremediables. Por ello la visión del amor no puede ser considerada como condescendiente a ultranza.

En suma, a nuestro juicio, el Amor es una fuerza trascendente que existe por sí mismo y que en su movimiento evolutivo se derrama sobre todas las cosas, las engloba para unirlas, abrazarlas y ayudarlas, por tanto, a ser lo que son tras las apariencias. Tal es el Amor cósmico divino, el cual cuando se fija en un ser determinado se convierte en el Amor divino individual. Y esta última sabiduría del Amor nos enseña que cuanto más se dé uno mismo, más crecerá en la capacidad de recibir la energía trascendente del amor. Porque la entrega absoluta de sí, sin pedir ni acaparar, es el sólo secreto de toda realización en el Amor.

## 2.- CONCEPTO ORIENTAL DEL AMOR

### **SOBRE EL AMOR:**

1.-El corazón del hombre es un instrumento musical, contiene una música grandiosa. Dormida, pero está allí, esperando el momento apropiado para ser interpretada, expresada, cantada, danzada. Y es a través del amor que el momento llega.

Un hombre sin amor nunca conocerá qué música ha estado llevando dentro de su corazón. Es sólo a través del amor que la música comienza a tomar vida, se despierta y deja de ser un potencial

para convertirse en realidad.

2.-Preguntas: “¿Qué es amor?” Es una profunda necesidad de ser uno con el todo, una profunda necesidad de disolver en una unidad el tú y el yo. El amor es así porque estamos separados de nuestra propia fuente. De esa separación surge el deseo de volver al Todo y de unificarse con El.”

3.-Tu ego se ha convertido en una barrera entre tú y tu tierra: el Todo. El hombre se asfixia, no puede respirar, ha perdido sus raíces. Ya no es alimentado. El amor es un deseo de nutrición; el amor es enraizarse en la existencia .

4.-El amor en uno mismo es valioso: no tiene ningún propósito, no tiene ningún fin. Tiene una inmensa significación; una gran alegría; un éxtasis en sí mismo, pero estos no son fines. El amor no es un negocio donde importan los propósitos, las metas. Siempre hay una cierta locura en el amor.... El amor no tiene razón alguna. Simplemente puedes decir : “No sé . Todo lo que sé es que amar es experimentar el espacio más hermosos dentro de uno mismo.” Pero eso no es un propósito. Ese espacio no es mental. Ese espacio no puede ser convertido en una comodidad. Este espacio es como un capullo de rosa con una gota de rocío sobre sí brillando como una perla. Y con la primera brisa de la mañana y al sol, el capullo está bailando. El amor es la danza de tu vida.

5.- Amor es el encuentro, el encuentro orgásmico de la vida y la muerte .... Para alcanzarlo, hay cuatro pasos que deben recordarse. El primero: estar aquí y ahora, porque el amor sólo es posible en el “aquí-ahora”. No puedes amar en el pasado. El segundo paso hacia el amor es: aprende a transformar tus venenos en miel... El tercer paso hacia el amor es compartir tus cosas positivas, compartir tu vida, compartir todo lo que tengas. Todo lo bello que tengas, no lo escondas. Y la cuarta: sé la nada. Una vez que comienzas a pensar que eres alguien, te estancas. Entonces el amor no fluye. El amor sólo fluye de alguien que no es nadie. El amor mora sólo en la nada. Cuando estás vacío, hay amor. Cuando estás lleno de ego, el amor desaparece. El amor y el ego no pueden converger.

6.-Es muy fácil amar a la gente en lo abstracto, el verdadero problema surge en lo concreto. Y recuérdalo, si no amas a los seres humanos concretos, reales, seres humanos, todo tu amor por los árboles y los pájaros es falso, pura habladuría.

7.-El amor es una flor muy frágil. Tiene que ser protegido, tiene que ser reforzado, tiene que ser regado; sólo entonces se fortalece.

8.-Ama como algo natural, tal y como respiras. Y cuando ames a alguien, no empieces a exigir; si no desde el principio mismo estarás cerrando las puertas. No tengas ninguna expectativa. Si algo aparece en tu camino, siente gratitud. Si nada viene, no es necesario que venga, no lo necesitas, no puedes mantener esa expectativa.

9.- El amor no es un negocio, así que deja de tratarlo como tal. Sino, malograrás tu vida, el amor y todo lo que hay de hermoso en ello, porque todo lo que es bello no es en absoluto negociable. El negocio es la cosa más fea del mundo, un mal necesario. Pero la existencia no sabe acerca de negocios. Los árboles florecen, no es un negocio; las estrellas brillan, no es un negocio y no tienes que pagar por ello y nadie te exige nada. Un pájaro viene y se posa en tu puerta, te canta una canción y no te pide un certificado o algo así. Ha cantado su canción y luego, muy contento se va volando, sin dejar huellas. Así es como el amor crece. Da y no esperes a ver cuánto puedes

conseguir.

10.-Conviértete en un individuo, eso es lo primero. Lo segundo: no esperes perfección, no pidas y no exijas. Ama a la gente común. No hay nada de malo en la gente común. La gente común es extraordinaria ¡Cada ser humano es tan único! Ten respeto por ese ser único. Tercero: da y da sin ninguna condición, y sabrás qué es el amor. No lo puedo definir. Puedo enseñarte la forma en que crece. Te puedo enseñar cómo plantar un rosal, cómo regarlo, cómo fertilizarlo, cómo protegerlo. Luego un día, inesperadamente, aparece la rosa, y tu casa se llena de fragancia. Así es como ocurre el amor.

11.-La palabra “amor” puede tener dos significados absolutamente diferentes; no sólo diferentes, sino diametralmente opuestos. Un significado, es el amor como relación de pareja; el otro es el amor como un estado del ser. En el momento en que el amor se vuelve una relación de pareja, se convierte en esclavitud, porque hay expectativas, hay exigencias y hay frustraciones, y un esfuerzo de ambos lados para dominar. Se convierte en una lucha por el poder.... .... el amor como un estado del ser es una palabra totalmente diferente. Significa que tú simplemente amas; no estás estableciendo una relación de pareja. Tu amor es como la fragancia de una flor. No crea una relación; no te pide que seas de una forma determinada, que te comportes de cierta manera, que actúes de cierta forma. No exige nada. Simplemente comparte. Y en este compartir, tampoco existe el deseo de recibir una recompensa. El mismo compartir es la recompensa. Cuando el amor se convierte para ti en una fragancia, tiene una tremenda belleza y posee algo que está muy por encima de la mal llamada humanidad. Tiene algo de divino.

12.- Quiero que sepas que el amor llega de improviso. No como una consecuencia de algún esfuerzo de tu parte, sino como un regalo de la naturaleza. En ese momento no lo hubieras aceptado si hubieses estado preocupado porque algún día, de pronto, pudiera terminar. Así como viene se va. Pero no hay necesidad de preocuparse, porque si una flor se ha desvanecido, otras flores llegarán. Las flores siempre seguirán naciendo, pero no te aferres a una flor, de lo contrario, pronto te encontrarás aferrado a una flor muerta. Y esa es la realidad: la gente se aferra a un amor muerto, que alguna vez estuvo vivo.

13.- Si tienes algo, algo que te proporciona alegría, paz, éxtasis, compártelo. Y recuerda que cuando compartes hay un motivo. No te estoy diciendo que por compartir llegarás al cielo. No te estoy dando meta alguna. Te estoy diciendo, que con sólo compartir estarás tremendamente satisfecho. En el compartir mismo está la satisfacción, no hay ninguna meta; no está orientado hacia ningún fin. Es un fin en sí mismo.

14.-Cuando no tienes amor, le pides al otro que te lo dé. Eres un mendigo. Y el otro te está pidiendo que se lo des a él o a ella. Ahora bien, dos mendigos extendiendo sus manos uno al otro y ambos con la esperanza de que el otro lo tenga... Naturalmente ambos se sienten derrotados y ambos se sienten engañados. Esta es la paradoja: aquellos que se enamoran no tienen amor, por eso se enamoran. Y porque no tienen amor, no pueden darlo. Y algo más : una persona inmadura sólo se enamora de otra persona inmadura, porque sólo ellas pueden comprender el lenguaje de la otra. Una persona madura ama a una persona madura. Una persona inmadura ama a una persona inmadura. El problema básico del amor es madurar primero, entonces encontrarás una pareja

madura; entonces la gente inmadura no te atraerá para nada. Es sencillamente así.

15.- ...cuando dos personas maduras están enamoradas, ocurre una de las más grandes paradojas de la vida, uno de los fenómenos más bellos: están juntos y sin embargo tremendamente solos; están tan unidos que casi son uno. Pero su unión no destruye su individualidad, de hecho, la realza: se vuelven más individuos. Dos personas maduras enamoradas se ayudan mutuamente a ser más libres.

16.- Yo te amo. No puedo evitarlo. No es cuestión de que pueda amarte o no, simplemente te amo. Si no estuvieses aquí, este auditorio estaría lleno de mi amor, no habría ninguna diferencia. Estos árboles todavía recibirían mi amor, estos pájaros lo seguirían recibiendo. E incluso si todos los árboles y los pájaros desaparecieran, eso no haría ninguna diferencia: el amor seguiría fluyendo. El amor es, así que el amor fluye.

17.- Así como la luz rodea a la llama, el amor te rodea. Tú eres amoroso, eres amor. Entonces tiene eternidad. No está dirigido a nadie. Cualquiera que se acerque beberá de él. Cualquiera que se acerque a ti estará encantado con él, enriquecido por él. Un árbol, una roca, una persona, un animal, no importa. Incluso si estás sentado, solo... Buda, solo, sentado bajo su árbol está irradiando amor. El amor está constantemente lloviendo a su alrededor. Eso es eterno y ése es el verdadero anhelo del corazón.

### 3.- AMOR Y MATRIMONIO

Una noción muy extendida acerca de estos dos términos, el amor y el matrimonio, sostiene una aproximación tan significativa que bien pudieran presentarse casi como sinónimos, como elementos hermanados que se dirigen en la misma dirección, ya que, además, ambos parecen brotar o aparecer desde las mismas motivaciones para colmar idénticas necesidades humanas. Pero como sucede en infinidad de ocasiones, muchas creencias populares sólo se mantienen a través de hacer constar la presencia de un mito, independientemente de que estemos ante una superstición o ante un clamor de muchos ciudadanos.

El matrimonio es una institución social, y nada tiene en común con el amor, nada, excepto el antagonismo en el que ambos puedan verse inmersos. Ello no elimina la posibilidad, claro está, de que existan parejas que hayan accedido a dicha unión impregnados por la esencia del amor. Pero, la justificación de la celebración de dicha convención responde a una especie de impuesto que se paga al cercano círculo social que rodea a aquellos que acceden a formalizar dicho encuentro. Por lo tanto, sin negar que algunos matrimonios estén basados en el amor, y que este pueda también perdurar mientras estén casados, hemos de matizar que lo mismo puede suceder sin que nos sometamos a la práctica de ese acuerdo o pacto social.

Por otra parte, no parece sostenerse la hipótesis de que el amor pueda ser fruto del matrimonio. Es un hecho extraño que el proceso del enamoramiento se produzca una vez que la pareja haya contraído matrimonio. Más bien, lo que se produce no es sino una especie de acomodación a una nueva etapa que, poco a poco, va minando la espontaneidad que caracteriza al sentimiento

amoroso.

El matrimonio es un arreglo económico en el que se ponen de manifiesto las cláusulas de un “seguro de vida” que, además, perdurará hasta la muerte de una de las dos partes.

El amor va unido al proceso de cambio social. ¿Por qué se enamoran y se casan las personas?. La respuesta parece obvia a primera vista. Parece del todo natural que una pareja que se enamora desee formar un hogar, y que busquen su realización personal y sexual en su relación. Sin embargo, este punto de vista, que parece ser evidente de por sí, es de hecho bastante raro. La idea del amor romántico no se extendió en occidente hasta fecha bastante reciente, y no ha existido jamás en la mayoría de las otras culturas. Sólo en los tiempos modernos el amor, el matrimonio, y la sexualidad se han considerado íntimamente ligados entre sí. En la Edad Media, y durante siglos después de ella, las personas se casaban para perpetuar la posesión de un título o de una propiedad en manos de la familia, o para tener hijos que trabajaran en la granja familiar. Existían relaciones sexuales fuera del matrimonio, pero en estas no intervenían demasiado los sentimientos que asociamos con el amor, tal y como hoy lo entendemos.

“El casamiento podrá tener el poder de conducir el caballo a la fuente de agua, pero jamás pudo obligarlo a beber”.

#### 4.- EL ARTE DE AMAR

¿Es el amor un arte? En tal caso, requiere conocimiento y esfuerzo. ¿O es el amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno “tropieza” si tiene suerte?

Todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor.

Esa peculiar actitud se debe a varios factores que, individualmente o combinados, tienden a sustentarla. Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor.

Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos. Uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como lo permita el margen social de la propia posición. Otro, usado particularmente por las mujeres, consiste en ser atractivas por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc. Existen otras formas de hacerse atractivo, que utilizan tanto los hombres como las mujeres, dependiendo de lo que el ambiente social valore más en ese momento y lugar. Muchas de las formas de hacerse querer son iguales a las que se utilizan para alcanzar el éxito, para “ganar amigos e influir sobre la gente”.

En realidad, lo que para la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y sex-appeal.

La segunda premisa que sustenta la actitud de que no hay nada que aprender sobre el amor, es la suposición de que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad. La gente cree que



amar es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar -o para ser amado por él-. En las últimas generaciones el concepto de amor romántico se ha hecho casi universal en el mundo occidental. En los Estados Unidos de Norteamérica, si bien no faltan consideraciones de índole convencional, la mayoría de la gente aspira a encontrar un “amor romántico”, a tener una experiencia personal del amor que lleve luego al matrimonio. Ese nuevo concepto de la libertad en el amor debe haber acrecentado enormemente la importancia del objeto frente a la de la función.

Hay en la cultura contemporánea otro rasgo característico, estrechamente vinculado con ese factor. Toda nuestra cultura está basada en el deseo de comprar, en la idea de un intercambio mutuamente favorable. La felicidad del hombre moderno consiste en la excitación de contemplar las vidrieras de los negocios, y en comprar todo lo que pueda, ya sea al contado o a plazos. El hombre (o la mujer) considera a la gente en una forma similar. Una mujer o un hombre atractivos son los premios que se quiere conseguir. “Atractivo” significa habitualmente un buen conjunto de cualidades que son populares y por las cuales hay demanda en el mercado de la personalidad. Las características específicas que hacen atractiva a una persona dependen de la moda de la época, tanto física como mentalmente.

De cualquier manera, la sensación de enamorarse sólo se desarrolla con respecto a las mercaderías humanas que están dentro de nuestras posibilidades de intercambio. Quiero hacer un buen negocio; el objeto debe ser deseable desde el punto de vista de su valor social y al mismo tiempo, debo resultarle deseable, teniendo en cuenta mis valores y potencialidades manifiestas y ocultas. De ese modo, dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio. En una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante- no hay en realidad motivos para sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que gobierna el mercado de bienes y de trabajo.

El tercer error que lleva a suponer que no hay nada que aprender sobre el amor, radica en la confusión entre la experiencia inicial del “enamorarse” y la situación permanente de estar enamorado o, mejor dicho de “permanecer” enamorado. Si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida. Y resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que han vivido encerradas, aisladas, sin amor. Ese milagro de súbita intimidad suele verse facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Sin embargo, tal tipo de amor es, por su misma naturaleza, poco duradero. Las dos personas llegan a conocerse bien, su intimidad pierde cada vez más su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones, su aburrimiento mutuo, terminan por matar lo que pueda quedar de la excitación inicial. No obstante, al comienzo no saben todo esto; en realidad, consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar “locos” el uno por el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior.

Esa actitud -que no hay nada más fácil que amar- sigue siendo la idea prevaleciente sobre el amor, a pesar de las abrumadoras pruebas de lo contrario. Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad, la gente estaría ansiosa por conocer los motivos del fracaso y por corregir sus errores o renunciaría a la actividad. Puesto que lo último es imposible en el caso del amor, sólo parece haber una forma adecuada de superar el fracaso del amor, y es examinar las causas de tal fracaso y estudiar el significado del amor.

El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería.

¿Cuáles son los pasos necesarios para aprender cualquier arte? El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Si quiero aprender el arte de la medicina, primero debo conocer los hechos relativos al cuerpo humano y a las diversas enfermedades. Una vez adquirido todo ese conocimiento teórico, aún no soy en modo alguno competente en el arte de la medicina. Sólo llegaré a dominarlo después de mucha práctica, hasta que eventualmente los resultados de mi conocimiento teórico y los de mi práctica se fundan en uno, mi intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte. Pero aparte del aprendizaje de la teoría y la práctica, un tercer factor es necesario para llegar a dominar cualquier arte el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia, nada en el mundo debe ser más importante que el arte. Esto es válido para la música, la medicina, la carpintería y el amor. Y quizás radique ahí el motivo de que la gente de nuestra cultura, a pesar de sus evidentes fracasos, sólo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos, y muy poca a aprender el arte del amor.

¿Sucede acaso que sólo se consideran dignas de ser aprendidas las cosas que pueden proporcionarnos dinero o prestigio, y que el amor, que “sólo” beneficia al alma, pero que no proporciona ventajas en el sentido moderno, sea un lujo por el cual no tenemos derecho a gastar muchas energías?

## 5.- NOS APROXIMAMOS HACIA EL AMOR

La sociedad occidental idealiza el enamoramiento y lo presenta como un objetivo a perseguir, convirtiéndolo en la clave para alcanzar la felicidad y huir de la vida cotidiana. Y miles de creyentes, fieles a dichos principios, orientan sus acciones en dicho sentido, con enormes expectativas para ser célebres protagonistas de su propia biografía.

Con el enamoramiento comienza el “renacimiento”, hay una nueva forma de observar el mundo, un margen de esperanza en el intrincado laberinto de las pasiones y de los deseos.

“Yo, atendiendo únicamente a la llamada de mis sentimientos, abrazo la posibilidad de un amanecer irrepentible, que abrirá sus ojos para presenciar la escena de la dicha de quienes aman. Antes de que el último rayo desaparezca, compartiré mis sueños contigo. Así es mi deseo. Y no he de rechazar esta brillante idea, que se apodera de mí, y la hago mía, antes de que mi mirada se pierda en la densidad del horizonte”.

Quien se dice sentir bajo los efectos de dicho proceso repite estas palabras, y con ellas comienza a creer que ante su mirada se abren las puertas que dan acceso a la posibilidad de amar, porque ya está bebiendo sus jugos, antes incluso de que haya sido capaz de dirigirse hacia su fruto ansiado, antes, incluso, de haber experimentado.

Y sin planteamiento previo, lejos de cualquier argumentación racional, un gran número de personas en todos los rincones del mundo, va descubriendo la existencia del amor...

¿Hasta que punto somos capaces de mitificar esta sucesión de hechos?. ¿Hasta que punto nos dejamos arrebatar por una experiencia supuestamente superior a nuestras fuerzas?.

La respuesta la encontramos en la misma esencia que otorga una gran fuerza a este sentimiento. Una fuerza que se sostiene en una absoluta fidelidad que forma parte de la creencia.

Pero la constancia se debilita. A nuestro alrededor el escepticismo parece tener con el tiempo una mayor presencia de adeptos. Parece ser que se va generando en nuestro entorno cierta actitud de recelo, un convencimiento de que existe otra realidad que poco o nada tiene que ver con los mitos que hasta ahora han estado presentes en tantos hogares.

Podríamos decir que, en realidad, las vivencias que transcurren en el día a día no coinciden con la puesta en escena que se había venido estableciendo hasta no hace mucho tiempo.

El cambio nos sorprende cuando intentamos perfilar el ritmo cansino que lleva el universo de los sentimientos. Y la historia nos delata que la construcción amorosa no ha sido una y única, sino que dependiendo del momento histórico nos encontramos con sucesivas transformaciones que han posibilitado que cada cultura tenga su propia identidad.

Al margen de que sean las propias experiencias personales las que van posibilitando que haya infinidad de concepciones respecto a esta emoción, ello no impide que podamos ir diseñando un marco en el que se puedan observar nuevas articulaciones en las relaciones sociales. Es decir, nuevas formas de vivir el amor y la sexualidad.

## 6.- AMOR A PRIMERA VISTA

El flechazo es un arrebató pasional que altera profundamente, da un bienestar mágico y milagroso, y te cambia la vida de color.

¿Cada vez que lo ves tu corazón se acelera, el estómago te hormiguea y el sudor recorre tu hermosa anatomía? Entonces te tenemos una noticia: Cupido, ese inquieto niño con alas y ojos vendados, ha vuelto a hacer de las suyas y éstos son algunos de los efectos del dulce veneno de su flecha.

El flechazo

‘Cuando vives una loca pasión, están entrando en juego reacciones bioquímicas en tu cerebro,

que te hacen sentir en un estado de plenitud y ver a tu chico como el hombre ideal', asegura la psicóloga Isabel Menéndez.

La excesiva rapidez e intensidad con que se produce el amor a primera vista se debe a que descubres que él se ajusta a tu modelo de pareja ideal. Este arrebató pasional es un golpe emocional que te altera profundamente, lo sientes mágico y milagroso, te da un extraordinario bienestar y te cambia la vida de color.

Estar al lado de él es tu única necesidad y deseo, y al acercarte a él te relajas, desaparecen tus tensiones. Creas con él un mundo propio y sólo te interesa lo que está dentro. Te sientes indestructible si estás junto a él y vulnerable si se separan. Sientes cómo él te complementa y esta ilusión te convierte en una persona feliz.

#### El chispazo inicial

El flechazo es un enamoramiento repentino, sin embargo no sólo provoca sentimientos pasajeros, pues la percepción inicial tiene más importancia de lo que te imaginas.

Si tuviste una primera impresión buena con un chico, hay más posibilidades de que conforme se vayan conociendo mejor, esa chispa se convierta en una relación amorosa duradera.

Pero si fue desfavorable, es preferible que por un tiempo dejes de tener contacto con él, permitas que pase un tiempo para que olviden esa sensación negativa, y puedan darle después una nueva oportunidad a la relación.

#### Ansia de amar

Según los expertos, estamos programados para desapasionarnos después de 18 a 30 meses de relación de pareja. En ese momento la pasión puede terminar, pero también puede transformarse en una fuerte unión controlada por el amor y la afinidad.

Si deseas que ese primer deslumbramiento se transforme en una relación profunda, debes saber manejar adecuadamente tus sentimientos.

Si evaporas tu sentido crítico respecto a tu amado, lo ves lleno de virtudes y lo idealizas, puedes condenar el romance a que desaparezca tan rápido como surgió, pues cuando descubras que todo estaba en tu propia cabeza, harás que la relación termine.

Si llevas mucho tiempo sin tener una pareja estable, estás ansiosa por encontrar a alguien para recuperarte de una mala experiencia, sólo buscas aliviar tu soledad, o empiezas a planear toda una vida juntos cuando apenas comienzan a enamorarse, creas una urgencia sentimental por incluir a alguien en tu vida, que sólo le robará etapas necesarias al curso normal de una relación que necesita evolucionar.

Obviamente en la primera cita no es fácil que captés señales de alarma sobre tus propias intenciones, porque todos tendemos a autoengañarnos. Pero puedes poner atención a la actitud del chico, a lo que hace y dice, y analizar si tienen afinidad de caracteres y expectativas. Esto no significa excluir a nadie de entrada, sino darte la oportunidad de disfrutar todas las etapas de la relación.

#### Fórmula para amar

Para que la repentina pasión no se extinga deprisa y evolucione en un amor duradero, tiene que pasar por varias pruebas y profundos cambios internos.

Mientras vives la pasión, niegas los defectos de él, en lugar de reconocer a tu pareja tal y como es, y no cómo tú quieres que sea. Cuando reconoces y aceptas sus puntos débiles, vives el amor verdadero. Esto sólo es posible cuando tú misma te aceptas y te quieres tal y como eres, en vez de intentar complementarte con él.

La pasión te hace vanidosa y el amor te vuelve sencilla. La pasión es fugaz y el amor se trabaja cada día. Además, la pasión excluye todo lo que no es fogosidad, mientras que el amor incluye todo lo que enriquece a los miembros de la pareja.

Amar o depender

Las mujeres emocionalmente dependientes son propensas a encadenar una relación con otra para no sentirse solas. A la primera mirada que cruzan con un hombre, caen víctimas del flechazo, idealizan la relación y creen que han hallado al compañero de su vida. Esa fuerte necesidad de encontrar alguien hace que sus exigencias se reduzcan al mínimo.

Pero según la psicóloga, son más propensas al arrebato emocional las personas impulsivas, que se encuentran indefensas, en un estado de soledad, disconformes consigo mismas, lo cual las hace desear que alguien las salve de la realidad y las lleve a un mundo de ilusión.

‘Ese estado de ánimo es propicio para sentir esta exaltación amorosa que las transporta a un mundo que satisface sus necesidades psicológicas. Por eso una época favorable para el flechazo es la adolescencia, pues es cuando la personalidad está formándose’, señala la experta.

Con el enamoramiento comienza el “renacimiento”, hay una nueva forma de observar el mundo, un margen de esperanza en el intrincado laberinto de las pasiones y de los deseos.

“Yo, atendiendo únicamente a la llamada de mis sentimientos, abrazo la posibilidad de un amanecer irrepitable, que abrirá sus ojos para presenciar la escena de la dicha de quienes aman. Antes de que el último rayo desaparezca, compartiré mis sueños contigo. Así es mi deseo. Y no he de rechazar esta brillante idea, que se apodera de mí, y la hago mía, antes de que mi mirada se pierda en la densidad del horizonte”.

Quien se dice sentir bajo los efectos de dicho proceso repite estas palabras, y con ellas comienza a creer que ante su mirada se abren las puertas que dan acceso a la posibilidad de amar, porque ya está bebiendo sus jugos, antes incluso de que haya sido capaz de dirigirse hacia su fruto ansiado, antes, incluso, de haber experimentado.

Y sin planteamiento previo, lejos de cualquier argumentación racional, un gran número de personas en todos los rincones del mundo, va descubriendo la existencia del amor...

¿Hasta que punto somos capaces de mitificar esta sucesión de hechos?. ¿Hasta que punto nos dejamos arrebatar por una experiencia supuestamente superior a nuestras fuerzas?.

La respuesta la encontramos en la misma esencia que otorga una gran fuerza a este sentimiento. Una fuerza que se sostiene en una absoluta fidelidad que forma parte de la creencia.

Pero la constancia se debilita. A nuestro alrededor el escepticismo parece tener con el tiempo una mayor presencia de adeptos. Parece ser que se va generando en nuestro entorno cierta actitud de recelo, un convencimiento de que existe otra realidad que poco o nada tiene que ver con los mitos que hasta ahora han estado presentes en tantos hogares.

Podríamos decir que, en realidad, las vivencias que transcurren en el día a día no coinciden con la

puesta en escena que se había venido estableciendo hasta no hace mucho tiempo. El cambio nos sorprende cuando intentamos perfilar el ritmo cansino que lleva el universo de los sentimientos. Y la historia nos delata que la construcción amorosa no ha sido una y única, sino que dependiendo del momento histórico nos encontramos con sucesivas transformaciones que han posibilitado que cada cultura tenga su propia identidad. Al margen de que sean las propias experiencias personales las que van posibilitando que haya infinidad de concepciones respecto a esta emoción, ello no impide que podamos ir diseñando un marco en el que se puedan observar nuevas articulaciones en las relaciones sociales. Es decir, nuevas formas de vivir el amor y la sexualidad.

## 7.- AMOR CONSCIENTE

¿Amar Conscientemente es una de las experiencias más maravillosas que podamos imaginar, porque sin conciencia, el amor queda reducido a un acto animal que agota, mientras que vivido con conciencia, desde el corazón es fuente de felicidad y energía. Podemos vivir la vida desde distintos niveles de conciencia. Cuanto más profundo es el nivel de conciencia en el cual vivamos, más profunda y gratificante será nuestra vida. Amar no es desear, atraer o sufrir, amar es expandir nuestra propia conciencia. Amar es estar por encima de la separatividad, de la dualidad, del temor y del miedo. San Agustín decía: “Ama y haz lo que quieras”. Ello quiere decir que cuando amas eres libre y puedes hacer lo que quieras. También puedes hacer lo que quieres (o lo que crees que quieres) sin amor; pero entonces estás reaccionando y el verdadero amor, el Amor Consciente, no es reacción, sino continua creación.

El amor es lo que nos proporciona la alegría de vivir, es la sal de la vida y ello por una razón muy sencilla, a saber, que la vida es expansión de la conciencia.

Sin amor, la vida está bloqueada, no tiene sentido, o al menos no tiene sentido para el que no ama. Parecería como si sin amor viviéramos en tinieblas.

Cuando amamos estamos transmitiendo aquello que todo el mundo está consciente o inconcientemente, buscando; por ello mismo cuando amamos se nos abren las puertas de los milagros.

Todos podemos vivir una vida amorosa más rica y plena si aprendemos a amar con más conciencia. No se trata de llegar a una meta determinada, sino de crecer, de crecer por dentro, irradiando aquello que está en el interior de todos los hombres, aquello que llamamos Amor.

El Amor es el sentimiento de Unidad y Conciencia que está dentro de tu Corazón. Cuando amamos a alguien estamos en contacto con el Amor universal que está dentro de cada uno de nosotros y lo irradiamos a nuestro alrededor.

Si queremos llegar al Amor universal, comencemos amándonos a nosotros mismos y a quienes nos rodean desde el Corazón.

El Amor Consciente es un logro importante que puedes obtener mediante la práctica de los siete principios siguientes. Se trata de patrones de conducta que aumentarán tu nivel de conciencia y harán que todo lo que vivías, incluido el amor adquiriera más conciencia.

## 1. Trabajar por tu Paz Interior

Todo, en esta vida depende de cuán grande sea el nivel de tu paz interior. Cuanto más en paz estés contigo mismo, más en paz estarás con cuanto te rodea y cuanto más armónicamente vivas contigo mismo, más en armonía estarás con los demás. La paz interior no es sólo un logro que te llenará mucho más que la satisfacción de cualquier deseo: es el estado original del hombre a partir del cual la vida se convierte en un milagro permanente.

## 2. Aprender a Perdonar

El secreto para ser feliz se halla en el perdón. Cuando perdonamos a aquellos que nos han causado daño, en realidad estamos sanando nuestra relación con nosotros mismos. El perdón lo resuelve casi todo; perdonar es la clave de la evolución. El perdón es la magia porque te libera del resentimiento y de los patrones erróneos que te hacían infeliz. Cuando perdonamos se producen toda una serie de cambios en nuestro organismo y en nuestro corazón que hacen que vivamos la vida con una plenitud creciente. Perdonar es abrir tu Corazón a los efluvios del Amor Universal.

## 3. Amarte a ti mismo

Cuando nos amamos a nosotros mismos, aparecen los milagros en nuestras vidas. Es absurdo querer emprender un camino de amor consciente si antes no te amas a ti mismo. Amarse a sí mismo es no juzgarse con dureza, perdonarse y concederse “caprichos” de vez en cuando. Amarse a sí mismo es algo más; es Aceptarse y Aprobarse tal cual somos porque sabemos que somos perfectos. La vida entonces se convierte en una discreta pero maravillosa sucesión de pequeños milagros. A medida que practicas el amor consciente hacia ti mismo, te das cuenta que tu salud mejora, que tus amigos te hacen más caso, tus relaciones son más satisfactorias y toda tu vida se torna más creativa. Amándote a ti mismo despiertas en ti el Amor que atraerá hacia ti el amor de los demás. Es la mejor manera de hacer que los demás te amen, sin coacción, sin violencia, con dulzura.

## 4. Obedecer a la Voz Interior

Dentro de ti, en tu Corazón, hay una inteligencia conectada con la inteligencia cósmica, y esta inteligencia te habla a través de una voz: la voz interior que te aclarará cualquier duda que se te plantee y te ayudará a caminar con el corazón. Con el tiempo descubrirás que la voz interior es un verdadero maestro interior. Acepta sus lecciones y ponlas en práctica. El te guiará en los momentos difíciles

## 5. Vivir el momento presente, aceptando lo que viene y no intentando retener lo que se va

Cuando nuestra mente se encuentra ocupada en pensar qué pudo haber ocurrido o que ocurrirá, cuando está enfocada en el pasado o en el futuro, no está viviendo el presente. Cuando no vivimos el presente estamos desperdiciando cantidades ingentes de energía lo que produce: Ansiedad, Depresión, Tristeza, Desamor.

En el Amor Consciente, vivimos el “aquí y ahora” todo lo que necesitamos para ser felices. No debemos obsesionarnos y la mejor manera de lograrlo es haciéndonos conscientes del amor que llevamos dentro.

## 6. Dar antes de recibir

Es sumamente importante recordar que la verdadera esencia de nuestro ser es el Amor y que sólo

viviremos rodeados de Amor cuando conectemos con él. Cuando vivimos con conciencia, nos damos cuenta de que tenemos todo lo que necesitamos y en el momento en que lo necesitamos. Si creemos que se nos está negando algo que merecemos, es que algo falla todavía en nosotros. Es entonces cuando debemos practicar el dar. No hemos de dar esperando nada a cambio; no sería “Dar”, sino “cambiar”. En la práctica del dar consciente damos porque sabemos que dando nos estamos conectando con el Amor Universal y cuando estamos conectados con éste, automática y espontáneamente recibimos lo que merecemos en cada momento.

### 7. Actuar con Sinceridad

El camino hacia la conciencia pasa por la total sinceridad. Haz de ser completamente honesto y sincero contigo mismo, pues en cuanto abres tu corazón para que se expanda, éste aceptará todo lo que le propongas sin discriminar qué es verdad y qué es mentira. Si mientes, te estarás mintiendo a ti mismo.

Cuando tengas que elegir entre lo correcto o lo que te agrada (a veces pueden coincidir), si eliges lo correcto, habrás avanzado un paso más en el camino del amor consciente.

## 8.- AMOR EQUIVOCADO

¿Es el amor equivocado que se siente con mayor intensidad que el verdadero, el convencional que no genera problemas. El amor acrecienta físicamente los sentidos, amplifica la percepción y nos pone en un estado de éxtasis interna difícil de explicar en pocas palabras. Cupido y la flecha que lanza puede producir un gran placer, pero no son pocos los casos en que el dolor, la pesadumbre y la equivocación están también presentes.

Es el amor equivocado, si cabe el más intenso de todos.

Quienes se enamoran de adictos a las drogas o de personas con desequilibrios mentales, son individuos que se enredan en situaciones de pareja donde el amor es un fin a conquistar en sí mismo. Sueñan con salvar al hombre o a la mujer que aman, y piensan que si él o ella cambiasen encontrarían la recompensa en el amor compartido.

Esos enamorados sufren el amor equivocado y son capaces, en la vivencia de ese enamoramiento intenso, de justificar la ira, la depresión, la crueldad, la indiferencia, la deshonestidad o la adicción de sus parejas. Creen que es posible el cambio y que de ellas mismas depende la solución del problema.

## 9.- AMORES PLATÓNICOS

Leyendo a Platón y viendo el origen de lo que es la teoría del amor según Platón en sus “Diálogos” nos damos cuenta que lo que hoy se piensa sobre lo que es el amor platónico es prácticamente diferente a lo que Platón escribió sobre el amor. El amor al conocimiento, a la sabiduría y a la belleza es lo que Platón dice que está en el origen del amor, fuera de toda realidad pasional. El amor se encuentra al tener una visión “parecida” a la que tuvimos como almas en donde apreciábamos fundamentalmente la belleza contemplando las “Ideas”. Y esa luz sobre la



belleza se arroja de repente a través de la vista volviéndola a encontrar en el cuerpo de la persona a que se comienza a amar.

Define al amor como un profundo conocimiento de la otra persona después de la visión “alada” que nos hace “recordar” la persona a la que comenzamos a amar. Pero Platón nos hizo ver que es un amor entre hombres que se transmiten conocimiento, amor homosexual, ya que la mujer en ese entonces era vista como sujeto pasional de los deseos más eróticos y también como madre. Por tanto el amor según Platón se produce entre los hombres después de haber llegado a una plenitud en la comunicación sobre conocimiento y filosofía, acercamiento que se produce después de la visión de ese alma.

En sus Diálogos Sócrates le dice al joven Lisis: “el amor es “desear que la persona amada sea lo más feliz posible” dice también “lo semejante es amigo de lo semejante”. Esta idea abre una polémica sobre la búsqueda de lo semejante a la hora de ser atraídos por una persona, de lo cual trataremos más adelante. “Doquiera que hay armonía y ritmo cabe hablar de la presencia del amor”

Una afirmación fundamental del amor en Platón es la siguiente: “El amor es una forma de necesidad que tiene una meta y su relación con esta meta es de deseo, de exigencia. El amor anhela siempre lo bello y lo bueno y, por tanto, no es ninguno de éstos sino algo intermedio entre lo bello y lo bueno. El amor, dice, no puede ser considerado un dios, porque si fuera un dios no amaría, puesto que en un ser perfecto es imposible que haya anhelo, deseo o pasión. Por lo mismo, el Amor es un ser entre mortal e inmortal, es decir, un espíritu”. “ La meta real del amor es la belleza, la cual , según Platón no es diferente del bien. Esto significa que el amor busca la felicidad, es decir, la posesión del bien, al cual tiende todo el género humano.”

Según el filósofo griego existe una vía ascendente para conocer el verdadero amor, para llegar a la contemplación de lo bello en sí. Se trata de un ascenso erótico que contempla los siguientes grados:

1. El amor a la belleza corporal que posee dos momentos: el amor a un cuerpo bello determinado y el amor a la belleza corpórea en general.
2. El amor a la belleza de las almas, es decir, a la belleza moral que se manifiesta en los quehaceres y en las reglas de conducta de los hombres.
3. El amor a los conocimientos, el cual trasciende la servidumbre de los seres concretos.
4. El amor a lo bello en sí, el cual es el nivel supremo de amor y que se nos revela de súbito, cuando hemos recorrido correctamente los senderos anteriores en todas sus etapas.

Esta meta del amor es la Idea misma de lo bello en todo su esplendor. Ella es eterna, increada, imperecedera, estable, porque es eternamente idéntica a sí misma. De esta Belleza en sí, además, participan todas las cosas bellas.”

La otra exposición importante acerca del amor, Platón la realiza en el diálogo el Fedro, en él habla de la palinodia:

¿En qué consiste esta palinodia? Se trata del mito platónico del viaje del alma que arrojará luz no sólo sobre la verdadera naturaleza del Eros, sino también sobre el alma y las ideas eternas, principios indispensables para comprender la naturaleza del Amor. Según enseña Sócrates el amor es primordialmente una especie de locura -manía- que proviene de los dioses, vale decir, divina. Es una manía porque es una emoción irracional, aunque alcanza su más alta expresión sólo cuando se une a las claridades de la razón, por ejemplo, en el amor filosófico de la verdad y de la belleza. Más aún, el Eros es el origen psicológico de la búsqueda del filósofo, puesto que el punto de partida del movimiento y la fuente principal de la acción residen en el alma.

Platón representa aquí míticamente el alma como un auriga que dirige un carro alado, formado por dos caballos, uno dócil y el otro obstinado. Cuando acaece la muerte, el alma se eleva hasta el borde del firmamento y contempla las Ideas eternas que están por encima. Sin embargo, el hacinamiento de las almas le hace perder sus alas precipitándose otra vez a la tierra. Esta alma que ha visto las Ideas con máxima claridad se convierte en filósofa o en amante de la belleza, en un ser inspirado, pero no con la inspiración del artista, que está en un nivel más bajo, sino con la inspiración del hombre culto, del sapiente en el arte de la vida.

Desde la perspectiva platónica, cuando en la vida captamos visualmente el brillante esplendor de la belleza, rememoramos la Idea de la Belleza que vimos con los ojos de alma en el mundo celeste; sin embargo, no podemos hacer la misma percepción de la sabiduría ni de otras realidades dignas de nuestro amor. Sólo la belleza se muestra refulgente en la medida en que es captada por la vista que, según Platón, es el más agudo de nuestros sentidos y por esto mismo es la más amada por todos.

Ahora bien, aquel que no está recién iniciado o bien ha sido corrompido no puede dirigirse desde la belleza sensible a la inteligible. Su mirada queda atrapada por aquella forma imperfecta de belleza, entregándose al placer. Pero el recién iniciado que ha contemplado ampliamente las cosas del mundo superior, al ver un rostro divino, una bella imitación de la Belleza o un cuerpo de hermoso aspecto trata de venerarlo como un dios. Tras ésto vuelven a salirle alas en todo el territorio de su alma, retornando a ese estado anterior en que poseía alas en su totalidad.

Entonces, el alma halla descanso en la contemplación del amado, recogiendo el dulce placer de ese momento de unión. El iniciado ya no querrá separarse de su amado porque para él éste es su tesoro más precioso, una maravilla que le hace olvidar todo hasta el punto de estar dispuesto a convertirse en esclavo con tal que se le deje junto a su amado. “”, nos dice Platón .” Y este es el estado que los hombres llaman amor

En síntesis, tanto en el Fedro como en el Banquete -a pesar de sus desarrollos diferentes- hallamos los tres mismos tipos de amantes. “El más bajo de ellos corresponde a quienes están poseídos por la pasión meramente física y egoísta. Un poco más arriba está el amante moderado que al no ser un filósofo verdadero termina complaciendo su impulso sexual, aún cuando lo maneja racionalmente. Y ello debido a que su autocontrol es defectuoso. Se trata, en verdad, de un estado intermedio y que es positivo en la medida que prepara para la vida filosófica.

En la cima de esta escala de amantes se halla el auténtico filósofo, quien está más allá de toda servidumbre a lo sexual. Aquí los amantes pertenecen al mismo sexo y su meta no es otra que la

inspiración recíproca en la investigación de la verdad y del bien. Y aunque este amor tiene un fundamento en el instinto sexual, los amantes han tenido la fuerza y la sabiduría para sublimarlo en una pasión por el estudio en común. Éste es, también, el verdadero significado del “amor platónico” del que tan imprecisamente se habla.

Pero aquí hallamos su incompatibilidad en lo que respecta a hoy día la concepción del amor: “Su concepto del amor está claramente fundado en una atracción de tipo homosexual, aunque esto tenga como atenuante que el amor platónico es en esencia una unión mental. Recordemos, además, que para este filósofo las más altas manifestaciones del amor y del afecto se dan sólo entre hombres. Con esto Platón simplemente expresaba el sentir normal de sus contemporáneos, para quienes la mujer era un mero ser físico, sin cualidades psíquicas que la hicieran dignas del amor del hombre. Por esto mismo en la Grecia de Platón, el matrimonio no podía ser más que una unión orientada a la satisfacción de las necesidades físicas y a la procreación de los hijos. “ En definitiva, Platón vio en el amor una fuerza irracional y en esa medida un valor que está por debajo de la esfera de la razón. No conoció, por tanto, este filósofo, el verdadero Amor que está más allá de lo irracional y de lo racional.

Hoy día, cuando hablamos de amor platónico nos referimos al amor en la imaginación y en la fantasía que nos proporciona el pensamiento, en el que el amante se funde con la persona amada en lo que las riendas de su imaginación y hasta donde se puedan o se deseen llevar. Por eso nos enfocamos, tras la exposición de las ideas platónicas del amor, hacia lo que hoy día se considera, y por tanto nos basaremos en lo que todos a primera vista pensamos qué es un amor platónico. Hay muchas personas que han vivido y experimentado en este fascinante y creativo mundo que hoy día llamamos el del amor platónico. Estamos en el campo de personas con una gran imaginación que les ayuda a hacer realidad sus deseos en la fantasía y en la creatividad intelectual y emocional. En el terreno de personas que expresan sus sentimientos a través de las artes y en el terreno de personas con una gran introversión en su manera de actuar en la vida.

Son amores que no son impulsivos, la parte instintiva no juega el papel principal. No son físicos sino se caracterizan por ser más emocionales e intelectuales que pasionales. Predomina el aspecto de afecto y sentimiento y predomina también el pensamiento y la imaginación.

El amor se vive no hacia fuera, sino hacia dentro. Mas que el amor apasionado, es un amor en el que hay mucha intimidad en el sentido que la persona lo vive dentro de sí mismo.

Las personas con una visión romántica de la vida, que están dentro de la emoción cuando procesan la información, y las personas intelectuales introvertidas que procesan la información a través de la intelectualidad en la observación, son las más susceptibles de tener algún amor platónico. Los intelectuales posiblemente lo expresaran a través de sus escritos y sus reflexiones y los románticos a través de su expresión creativa o artística que les caracteriza.

Como decíamos, los amores platónicos se dan sobre todo en personas que son introvertidas románticas e intelectuales, que en ocasiones se sienten inseguros ante el amor pulsional o físico y que sin embargo tienen una gran riqueza interior y todo un mundo de expresión de sus sentimientos a través de la intelectualidad. Cuando hablamos de la personalidad intelectual nos referimos a un rico mundo de pensamientos. Estas personas también necesitan del amor, ya que

se trata de la energía y la fuerza más grande que tiene, en sus emociones, el ser humano y por tanto se prestan a tener amores platónicos.

Los amores platónicos hacen que se idealice a una persona en la fantasía de los pensamientos y con sentimientos de amor hacia ella, de una manera muy creativa. En el pensar y el sentir nadie es testigo, por lo tanto uno puede dar rienda suelta a la imaginación sin límites de realidad ni de posibles discusiones ni censuras.

El amar de una manera platónica por lo general se asocia con una cierta frustración unida a la esperanza de un encuentro con la persona amada en la realidad, a través de la fantasía y en la imaginación.

Se manifiesta también como una necesidad de tener lo ideal y no tener que pasarlo por el filtro de la realidad.

También se manifiesta como una frustración de una realidad no consumada. Por un lado se mantiene la ilusión en la imaginación, pero por otro se clama el hecho de no hacer realidad tales fantasías y tales sueños con la persona amada. Esto hace que la expresión de los sentimientos sea por un lado de tristeza y por otro de esperanza con un gran contenido en la ilusión.

Para una definición más exacta de lo que puede ser un amor platónico apuntaremos a los siguientes aspectos:

El amor platónico:

No tiene matices

No tiene negociación

No tiene detalles sucios

Esta fuera del tiempo: no envejece

No cambia de humor

No da lugar a discusiones

Es limpio puro, y está siempre en suspensión

A veces se da en el amor romántico porque se tiene la sensación de haber perdido la batalla y puede producirse como una reacción al desamor, del cual hablaremos en otro apartado.

Estadísticamente hablando es más propio de hombres que de mujeres. Esto tiene una explicación, la mujer tiene menos bloqueos a la hora de expresar sus sentimientos, por ello es más propio del hombre expresarlos a través de idealizaciones y fantasías que basándose en la realidad.

Como todo amor, el amor platónico es un sentimiento, un sentimiento muy dulce en el que la persona amada está idealizada y forma parte de un sueño. A este sueño o a esta ilusión se le da la forma que la imaginación, acompañada de la emoción resuelve darle día a día. Muchas veces parece una pena que ese sueño se convierta en realidad, ya que las realidades y la vida cotidiana “desilusionan” como todos sabemos. Por tanto siempre existe una tendencia a no querer hacerlo realidad por miedo a que no encaje luego en la realidad imaginativa que resalta el hecho de que uno puede darle la forma y el fondo que desee.

El amor platónico crea una ilusión en un mundo que tiende a la desilusión y al desamor, y es inspiración de poetas y artistas a lo largo de todos los tiempos. Además dar rienda suelta a la imaginación y potencia la creatividad en la expresión, tanto en las artes como en la literatura y en

concreto en la poesía.

Se potencia la creatividad de imágenes, escenas y sentimientos nobles.

Cuando se trata de amar es bonito que exista el amor platónico para saber bien qué se desea en el amor y puede ser muy bueno para luego poder amar de verdad, ya habiéndose conocido uno mismo en la fantasía y en el deseo. En esta fantasía se revuelven los pensamientos unidos a la emoción del amor, y por tanto consideramos que es un buen camino de conocimiento de uno mismo en este plano.

En un medio social que tiende a la información de sucesos negativos del mundo, tener una ilusión por el amor tranquiliza y relaja la mente y el espíritu de las personas. Además estamos en el camino de la visualización para luego poder hacer realidad los sueños.

## 10.- AMORES DEPENDIENTES

Una de mis pacientes hacía la siguiente descripción de su 'relación amorosa':

Llevo doce años de novia, pero estoy comenzando a cansarme... El problema no es el tiempo, sino el trato que recibo... No, él no me pega pero me trata muy mal...

(Las líneas anteriores, y las subsiguientes, son parte de la experiencia de uno de los más prestigiados psicoterapeutas vivos: Walter Riso. En estos tiempos que festejan al amor con obsequios, detengámonos en algunas páginas que, generoso, Walter regala a las y los lectores de toda mujer.com)

Los expertos afirman que la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal. En muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. En otros, la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva. Es decir: o no se resignan a la ruptura o permanecen, inexplicable y obstinadamente, en una relación que no tiene ni pies ni cabeza .

Me dice que soy fea, que le produzco asco, sobre todo mis dientes, que mi aliento le huele a...

(llanto)... Lo siento, me da pena decirlo... que mi aliento le huele a podrido... Cuando estamos en algún lugar público, me hace caminar adelante para que no lo vean conmigo, porque le da vergüenza...

Cuando le llevo un detalle, si no le gusta me grita 'tonta' o 'retardada', lo rompe o lo tira a la basura muerto de furia... Yo siempre soy la que paga. El otro día le llevé un pedazo de torta y como le pareció pequeño, lo tiró al piso y lo aplastó con el pie... Yo me puse a llorar... Me insultó y me dijo que me fuera de su casa, que si no era capaz de comprar una mísera torta, no era capaz de nada...

Pero lo peor es cuando estamos en la cama... A él le fastidia que lo acaricie o lo abrace... Ni qué hablar de los besos... Después de satisfacerse sexualmente, se levanta de inmediato y se va a bañar... (llanto)... Me dice que no vaya a ser que lo contagie de alguna enfermedad... Que lo peor que le puede pasar es llevarse pegado algún pedazo de mí... Me prohíbe salir y tener amigas, pero él tiene muchas...

## Los amores dependientes

¿Qué puede llevar a una persona a resistir este tipo de agravios y someterse de esta manera? Cuando le pregunté por qué no lo dejaba, me contestó entre apenada y esperanzada: “Es que lo amo... Pero sé que usted me va a ayudar a desenamorarme... ¿no es cierto?...”. Ella buscaba el camino facilista: el alivio, pero no la cura.

Las reestructuras afectivas y las revoluciones interiores, cuando son reales, son dolorosas. No hay ninguna pócima para acabar con el apego. [...] Le dije que su caso necesitaba un enfoque similar a los utilizados en problemas de farmacodependencia, donde el adicto debe dejar la droga pese a la apetencia: Lo que la terapia intenta promover en las personas adictas es básicamente autocontrol, para que aun necesitando la droga sean capaces de pelear contra la urgencia y las ganas. En el balance costo-beneficio, aprenden a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo.

Lo mismo ocurre con otro tipo de adicciones, por ejemplo la comida o el sexo. Usted no puede esperar a desenamorarse para dejarlo. Primero debe aprender a superar los miedos que se esconden detrás del apego, mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorrespeto, desarrollar estrategias de resolución de problemas y un mayor autocontrol, y todo esto deberá hacerlo sin dejar de sentir lo que siente por él. Por eso es tan difícil.

El drogadicto debe dejar el consumo, pese a que su organismo no quiera hacerlo. Debe pelear contra el impulso porque sabe que no le conviene. Pero mientras lucha y persiste, la apetencia está ahí, quieta y punzante, flotando en su ser, dispuesta a atacar. El desamor no se puede lograr por ahora, eso llegará después. Además, cuando comience a independizarse descubrirá que lo que usted sentía por él no era amor, sino una forma de adicción psicológica. No hay otro camino; deberá liberarse de él sintiendo que lo quiere, pero que no le conviene. Una buena relación necesita mucho más que afecto en estado puro.

El “sentimiento de amor” es la variable más importante de la educación interpersonal amorosa, pero no es la única. Una buena relación de pareja también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el deseo, los gustos, la religión, la ideología, el humor, la sensibilidad, y cien adminículos más de supervivencia afectiva.

Mi paciente era una adicta a la relación, o, si se quiere, una adicta afectiva. Mostraba la misma sintomatología de un trastorno por consumo de sustancias donde, en este caso, la dependencia no estaba relacionada con la droga sino con la seguridad de tener a alguien, así fuera una compañía espantosa.

El diagnóstico de adicción se fundamentaba en los siguientes puntos:

- a) Pese al maltrato, la dependencia había aumentado con los meses y los años.
- b) La ausencia de su novio, o no poder tener contacto con él, producía un completo síndrome de abstinencia que, para colmo, no era solucionable con ninguna otra ‘droga’.
- c) Existía en ella un deseo persistente de dejarlo, pero sus intentos era infructuosos y poco contundentes.
- d) Invertía una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para poder estar con él, a cualquier precio y por encima de todo; había una clara reducción y alteración de su normal desarrollo social, laboral

y recreativo, debido a la relación; y

e) seguía alimentando el vínculo, a pesar de tener conciencia de las graves repercusiones psicológicas para su salud. Un caso de 'amordependencia', sin demasiado amor.

Vale la pena aclarar que, cuando hablo de apego afectivo, me estoy refiriendo a la dependencia psicológica de la pareja. Los vínculos de la amistad y de afinidad consanguínea constituyen una categoría cualitativamente distinta, y exceden el propósito del presente texto. Sin embargo, es importante hacer una acotación.

Cuando se estudia el apego en la relación padres-hijos, el análisis debe enmarcarse en cuestiones más biológicas. El apego aquí parecería cumplir una importante función adaptativa. Sin desconocer los posibles riesgos del amor maternal o paternal asfixiante, es evidente que una cantidad moderada de apego ayuda bastante a que los progenitores no tiremos la toalla, y a que los hijos logren soportarnos. Cuando el apego (attachment biológico) está decretado por leyes naturales, no hay que descartarlo, la cuestión es de supervivencia. Pero si el apego es mental (dependencia psicológica), hay que salir de él cuanto antes.

De aquí en adelante hablaré indistintamente de apego afectivo, apego a la pareja y apego afectivo a la pareja.

El deseo no es apego

De manera más específica, podría decirse que detrás de todo apego hay miedo, y más, algún tipo de incapacidad. Por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme solo, y me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles, representadas en distintas personas. El apego es la muletilla preferida del miedo, un calmante con peligrosas contradicciones.

El hecho de que desees a tu pareja, que la degustes de arriba abajo, que no veas la hora de enredarte en sus brazos, que te deleites con su presencia, su sonrisa o su más tierna estupidez, no significa que sufras de apego. El placer (o si quieres, la suerte) de amar y ser amado es para disfrutarlo, sentirlo y saborearlo. Si tu pareja está disponible, aprovéchala hasta el cansancio; eso no es apego sino intercambio de reforzadores. Pero si el bienestar recibido se vuelve indispensable, la urgencia por verlo no te deja en paz, y tu mente se desgasta pensando en él: bienvenida al mundo de los adictos afectivos.

Recuerda: el deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena. La idea no es reprimir las ganas naturales que surgen del amor, sino fortalecer la capacidad de soltarse cuando haya que hacerlo.

El desapego no es indiferencia

Equivocadamente entendemos el desapego como dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad, y eso no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad y no adicción. La persona no apegada (emancipada) es capaz de controlar sus temores al abandono; no considera que deba destruir la propia identidad en nombre del amor, pero tampoco promociona el egoísmo y la deshonestidad. Desapegarse no es salir corriendo a buscar un sustituto afectivo, volverse un ser carente de toda ética o instigar la promiscuidad. La palabra libertad nos asusta y por eso la censuramos.

Declararse afectivamente libre es promover afecto sin opresión, es distanciarse de lo perjudicial y hacer contacto en la ternura. Quien decide romper con la adicción a su pareja, entiende que desligarse psicológicamente no es fomentar la frialdad afectiva, porque la relación interpersonal nos hace humanos (los sujetos “apegados al desapego” no son libres, sino esquizoides). No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero sí podemos amar sin esclavizarnos. Una cosa es defender el lazo afectivo y otra muy distinta ahorcarse con él. El desapego no es más que una elección que dice a gritos: el amor es ausencia de miedo.

¿Por qué nos ofendemos si el otro no se angustia con nuestra ausencia? ¿Por qué nos desconcierta tanto que nuestra pareja no sienta celos? ¿Realmente estamos preparados para una relación no dependiente? ¿Alguna vez lo has intentado? ¿Estás dispuesta a correr el riesgo de no dominar, no poseer y aprender a perder? Alguna vez te has propuesto seriamente enfrentar tus miedos y emprender la aventura de amar sin apegos, no como algo teórico sino de hecho?

Si es así, habrás descubierto que no existe ninguna contradicción evidente entre ser dueño o dueña de la propia vida, y amarse a uno mismo. Por el contrario, cuando ambas formas de afecto se disocian y desequilibran, aparece la enfermedad mental. Si la unión afectiva es saludable, la conciencia personal se expande y se multiplica en el acto de amar. Es decir, se trasciende sin desaparecer.

E. E. Cummings lo expresaba así:

Amo mi cuerpo cuando está con tu cuerpo, es un cuerpo tan nuevo, de superiores muslos y estremecidos nervios.

¿Qué dices, te decides a vivir libremente?

## 11.- AMOR Y DUELO NO RESUELTOS

Muchas personas viven un amor fracasado con tal persistencia, que una vida entera no les basta para superarlo. Enviudan sin que se les haya muerto nadie, y, con las heridas abiertas, recuerdan día a día los detalles de su pasión truncada, como si los sucesos hubiesen ocurrido ayer. Clavados en un duelo no resuelto, mantienen un luto eterno que les impide respirar aire fresco y despejar la nostalgia. Convertidos en estatuas de sal, miran sólo hacia atrás, mientras dejan pasar nuevas oportunidades de formar pareja. Aferrados a una relación amorosa que hace rato ya murió, son incapaces de dar vuelta la hoja para vivir el presente y el futuro. A pesar de sí mismos, se quedan pegados emocionalmente en el pasado.

Cuando se está enfermo de otro, obsesionado y desesperado perpetuamente por una relación imposible, es fácil que los sentimientos puedan confundirse. Así, podemos creer que es amor lo que quizás sea más bien tristeza infinita o rabia por el abandono, o culpa por sobrevivirlo, o miedo al vacío, o una manera de vengarse por la traición y el agravio recibidos. Quizás simplemente sea nuestro ego obstinado, que se niega a admitir una derrota. Voluntariosos, nos cuesta tolerar que las cosas no salgan de acuerdo a lo planeado, o quedamos atragantados con tantas palabras y sentimientos que nunca lograron ser expresados. Orgullosos, nos es difícil soportar que el otro viva feliz sin nosotros, menos aún aceptar que tal vez desaparecimos de su



vida sin dejar rastro. También puede ser un exceso de lealtad a una historia vivida con intensidad o simple rebeldía frente a una pérdida lamentable, o una forma particular de hacerle un homenaje a quien se quedó con nuestras ilusiones. O quizás sean profundas añoranzas de los buenos momentos, o expectativas falsas a las cuales seguimos apegados, o un insondable hastío por todos los sueños que se nos han desmoronado, o un temor incontrolable a la incertidumbre. Tal vez sean heridas de la infancia o los gritos acallados del pasado que sólo encuentran salida a través de una memoria obcecada.

Los duelos toman tiempo, y es bueno que usted se tome el suyo. Pero si se ha convertido en viudo del amor, necesita con urgencia entender que es su devoción la que ha mantenido vivo este amor ausente. El secreto para salir del laberinto de la añoranza consiste en saber darse por vencido. Si deja de insistir y se retira, inevitablemente se extinguirá la pasión que desde hace mucho sólo habita en su fantasía. Acepte de una vez que perdió esta batalla. Aúne voluntad para dejar ir la tristeza que le ha acompañado con tanta fidelidad durante su larga travesía por la soledad. Renuncie indeclinablemente a la nostalgia y regrese del sueño en que ha estado sumergido. Congelado, usted no ha permitido que otros fuegos entibien su alma. Ensimismado, ha girado una y otra vez alrededor de sus propias tristezas. Paralizado, no ha dejado que lo ayuden, paseándose por el mundo con el rostro incólume y la excusa perfecta para no comprometerse. Ha dedicado demasiadas energías a esconder su corazón destruido, transformándolo en un escudo impenetrable. No desperdicie más su enorme capacidad de amar y ábrales las puertas a nuevas presencias. Tenga cuidado, porque el dolor distrae y fácilmente se vuelve en costumbre. Para todo hay un límite en la vida, también para el llanto y la espera. Seque las lágrimas que aún quedan en sus ojos; encontrará la calma. Deje ya de vivir agonizando, sepulte las ilusiones sin destino y cubra su obstinación con tierra fresca. Despídase de ese amor agotado y marchito, vuelva a mirar hacia adelante. Entierre por fin a sus muertos y déjelos descansar en paz.

## 12.- AMORES COMPULSIVOS

Necesidad de afecto. Vacío emocional y dependencia hacia personas y sexo.

Vacío existencial

Ansiedad

Rellenar vacíos

Problemas con la pareja

Necesidad de “conquistar”, necesidad de “trofeos”

Donjuanismo

La conducta compulsiva, sea en plan conquista de amores o en cualquier otro plan es una especie de “ansiolítico” que se buscan las personas que padecen de ansiedad enmascarada.

Puede estar también relacionado con la sensación de que a uno se le puede pasar la edad. Pasados los 55 uno puede empezar a tener cierta compulsión a la conquista.

También es producto de necesidad de reconocimiento.

Evaluación del poder de seducción

En el caso de una persona con mucho poder, como el caso del presidente Clinton, tiene que ver con el abuso de poder. Satisfacción de ser un hombre poderoso al que le gusta que se le “sometan”. Tal es el caso del jefe y la secretaria, relaciones en las que alguien exige y el otro se somete.

La compulsividad, asociada al alcohol o drogas desinhibitorias se incrementa sobre todo si la conducta compulsiva es de tipo emocional como es el caso.

Compulsividad. Acto incontrolado de tender a repetir lo que uno hace. Tendencia que tiene una persona a buscar a mores de manera repetitiva, sistemática y sobre todo por el gusto por el cambio, novedad.

Las personas que buscan seducir compulsivamente a otras personas son personas que tienen un gran miedo a comprometerse. Un gran miedo a intimar de forma ‘profunda duradera y estable. Ese miedo, ese no querer comprometerse y asumir responsabilidades hacia otra persona hace que cambie continuamente de dirección. Afán a lo novedoso. Son personas que suelen rechazar la estabilidad y la rutina o estabilidad emocional profunda, duradera e íntima van buscando y van de “de flor en flor”.

Ansiolítico para la persona que padece de obsesiones. Hay una gran ansiedad asociada. Distimia ansiosa, hiperactivación del sistema límbico y del sistema nervioso simpático que hace que la persona se encuentre en tal estado de tensión interna que busque. Un desfogue natural para este estado de ansiedad es la compulsividad. Es una fórmula para darle salida a la tensión. En este sentido es ansiolítico. Es ansiolítica la conducta pero solo para quien lo padece, porque generalmente se transmite toda esa ansiedad hacia digamos “la víctima”, de manera que la persona seductora queda bien, pero la otra no. Actitud egoísta de querer calmar su ansiedad sin tener en cuenta en absoluto el estado de la otra persona.

Síndrome de Casanova o donjuanismo. Gran tendencia seductora con una gran incapacidad para el compromiso.

La conducta compulsiva viene generalmente después de ideas obsesivas o recurrentes. En este caso hay una gran impulsividad más que una conducta pensante anterior a la compulsión. La compulsividad llega cuando la conducta pensante no puede ser solucionada y por el contrario produce más ansiedad.

Personas con mucho poder. “Poseer”, hacer alarde del poder, rebajando a los demás como objetos sexuales o de seducción.. puede haber cierta perversión en este caso. Autoafirmación del poder. Mostrarse como figura superior.

Vacío afectivo: insatisfacción permanente de afecto. Se pueden tener expectativas muy positivas respecto al otro al principio pero al cabo del tiempo se da cuenta que toda esa ansiedad que le ha llevado a seducir a esa persona, no queda satisfecha. Por tanto tendera hacia otro lado.

Momentos de mayor promiscuidad en la vida sexual activa de una persona suelen darse por circunstancias exteriores y también cuando hay periodos de maduración hormonal o cambios hormonales.

Cuando una persona esta bajo los efectos de una compulsividad en la búsqueda de afecto, se puede producir una adicción a esta conducta, de conquista perpetua. Es muy gratificante seducir,

pero hay que tener cuidado con estos seductores/seductoras porque simulan muy bien las emociones, pero no las sienten y puede producir sufrimiento en las personas q las que seducen. En cualquier caso es una conducta adictiva. No hay enriquecimiento emocional mutuo, y se da solamente salida a la ansiedad por lo novedoso, por la conquista, por la seducción. Solamente se busca llenar un vacío afectivo muy profundo que produce mucha ansiedad.

Hay épocas en la vida en que nos puede pasar a todos que nos encontremos con un gran vacío afectivo y por tanto tendamos a actuar compulsivamente a la hora de seducir o buscar amores.

Las circunstancias pueden ser infinitas, pero hay solución.

La solución que propongo es cualquier remedio que funcione para la ansiedad. Ejercicio físico es fundamental para descargar ansiedad, también relajación, la mejor manera de asumirnos sin necesidad de echarnos a la calle a seducir compulsivamente es estando relajados. Hay multitud de técnicas de relajación que funcionan, hacen bajar las constantes vitales tales como el pulso, número de respiraciones por minuto y tensión arterial y que despiertan un estado de bienestar absoluto de uno consigo mismo. Más contacto con el aire libre, el campo la naturaleza. En caso en que uno se encuentre en un estado en que no se puede parar, lo mejor es acudir a un psicoterapeuta que le entrene en técnicas de relajación y le ayude a aceptar su estado sin necesidad de compulsividad.

### 13.- SOBRE EL AMOR Y EL DESAMOR

El amor es potencia integradora, generadora, sanadora, es un estado auténtico que surge de la conciencia. A medida que vamos ampliando nuestro conocimiento sobre la vida, el amor cobra mayor fuerza en nuestro interior enraizando con hondura sus conductos más delicados y vehementes. Al tener el interior invadido de amor la vida adquiere su sentido último y esto germina el exterior sin detenerse a pedir permiso, ya que amar es el profundo impulso vital de todo ser vivo por conectarse ecuánimemente con el centro de la existencia y establecer vínculos genuinos con los otros.

El amor es una postura inclusora conectada al corazón del universo. Al amar nos preñamos de vigor. Este estado nos empapa de intuición, nos sumerge en expresión haciéndonos valorar cualquier forma de vida en el cosmos. El amor es una fuerza opulenta que otorga libertad, sabiduría, nos sensibiliza y seduce para que entreguemos sin reparos o juicios lo más hermoso de nuestra esencia en el transcurso del camino. Paralelamente nos acompaña en las etapas dolorosas brindándonos la oportunidad de transitar el sufrimiento amorosa y dignamente, para hacernos llegar a los lugares más potentes de nuestro interior, tocar nuestros inmensos recursos y descubrir que su fuerza es medicina regeneradora. Nunca estamos solos, el amor nos escolta todo el tiempo, vive con nosotros; aún en los momentos de desesperanza y sinsabor cuando olvidamos nuestra capacidad curativa y amorosa, el amor encuentra los conductos necesarios para abrazarnos.

Depende de nosotros aceptar sus obsequios (las llamadas “casualidades“ que más bien son una guía para encontrar nuestra misión). El amor no se cansa de permanecer a nuestro lado. Por el contrario su labor esencial es mostrarnos el camino adecuado incrementando nuestra conciencia.

El amor es una cualidad que se nos da junto con la vida, nacemos con ella, somos seres amorosos por naturaleza, por tanto es natural que nuestra necesidad primordial sea amar y ser amados. Los seres humanos, los animales y cualquier ser vivo se entristece, devasta y deprime cuando vive el desamor o en desamor. Todo esto explica que la vida en esas circunstancias parezca carente de significado, y de pronto su sentido último se paralice.

Son tiempos cruciales por que nos toca decidir entre vivir en la evasión y la felicidad artificial que produce el materialismo o vivir en amor: un estado invariable, productivo, verdadero e inmortal. En ningún momento quiero decir que lo material no sea necesario o bello, por el contrario cualquier creación humana es hermosa e imprescindible. Hay una gran diferencia entre crear y poseer desde y para la vida; y utilizar nuestros recursos, conocimientos y oportunidades egoísta e inconscientemente sin importar las consecuencias o sin contemplar el dolor para sobrevivir mediocre y “cómodamente“ nuestra estadía sobre la tierra.

No se trata de juzgar sino de recuestionarnos y afinar nuestra intuición para retomar el camino hacia el interior, hacia el encuentro con nuestro espíritu y nuestra enorme capacidad amorosa que está en espera de ser desplegada.

Es cuestión de encontrar el equilibrio, no de caer en fanatismos o extremos. La vida es una oportunidad para hacernos conscientes de nuestra existencia, de nuestro potencial y trascender desde nuestra virtud más sabia y poderosa: el amor.

Los seres humanos somos seres luminosos, poderosos, co-creadores de la vida misma, nacemos dotados de amor. El mal es una elección, no una característica que poseamos por naturaleza, se construye con cada decisión incorrecta que tomamos, cuando nos traicionamos optando por el desamor. No es el odio lo que mata al amor sino el miedo. La traición, el egoísmo y el narcisismo constituyen la fórmula perfecta para construir hombres temerosos de sí mismos, carentes de dar o recibir amor, desconectados de su interior; convirtiéndose así en seres realmente pobres y débiles por elección. Son estos seres los que comenten las injusticias más despreciables, inhumanas y aberrantes. Detrás de cada asesino, abusador, o cualquier líder de la injusticia se encuentran seres escasos de amor, su esencia más profunda está dañada y enferma por todas las veces que han traicionado su capacidad amorosa. Son seres impotentes que no pueden expandirse en el amor por eso destrozan a su paso todo lo amoroso y realmente valioso en la vida. Sus acciones están respaldadas por la envidia proveniente de los huecos insaciables que se alojan en el alma cuando se traiciona el espíritu.

No hay por que temerle a nuestra fuerza amorosa. Ésta es generosa, poderosa y vital. Es al miedo al que hay que huirle sin pensarlo.

El amor es aquello que hace posible las metamorfosis, nos obsequia los elementos oportunos para extender las alas, trascender y volar con entera libertad hacia la verdad. El amor es ese brillo resplandeciente que proviene del alma y se refleja en la mirada acusando lo prodigioso de la vida, es todo acto de perdón, comprensión, conmoción, es lo que hace posible lo quimérico. El amor es un sentimiento fácil de reconocer: es benévolo, acoge el alma y cuida del otro. Es la fuerza última que nos une por encima del rencor, el desazón, el temor o cualquier acto de alevosía. Sus raíces emanan del rincón supremo en donde se gesta la energía del universo.

La fuerza del amor es tan intensa que repara todo tipo de heridas, es una pócima renovadora, magia real para curar el dolor y lo más increíble es que nacimos con ella. Somos seres sanadores de los desgarramientos más profundos. Todo consiste en elegir el amor y permitirle que se extienda en nuestro interior.

El amor es energía inmortal e indestructible ya que su característica principal radica en regenerar, por está razón siempre tiene la última palabra frente al desamor o la traición. El amor nos permite percibir el aroma de lo invisible, nos muestra la función de la vida, pule nuestros sentidos para deleitarnos con sus acciones, repara lo agrietado, florece lo devastado, es música celestial que hace bailar con ritmo unísono al universo, suma, renueva, es líquido nutritivo del que continuamente estamos sedientos, está inmerso en el viento y genera oportunidades. Es insistente y sin lugar a dudas encuentra los medios propicios para hacerse presente, agasajar, reconfortar, curar, procrear y materializarse. El amor nos hace vivir en sincronía con Dios, nos conecta con su fuerza de forma tangible. Es lo que hace posible la vida y la oportunidad de descubrirla.

## 14.- LA EDUCACIÓN DEL AMOR

La educación del amor o sentimental es la gran asignatura pendiente de nuestras sociedades, asistimos a un cierto analfabetismo sentimental, y en algo tan serio e importante como el amor y la estabilidad conyugal es algo que merece la pena plantearse, pues hay muchas personas que sufren por ello.

No tener las ideas claras puede tener un elevado costo. Contra ello se erige el amor inteligente que es aquel que se expresa con una afectividad madura, que pone sobre la mesa los sentimientos y la razón pero sin perder la ternura ni la espontaneidad, y que comparte unos ideales que lo hacen trascendente.

Se ha puesto de relieve la paradoja de que frente a los grandes avances científicos y tecnológicos hay un fuerte retroceso en la formación humana, que nos imposibilita para mantener una relación con el otro que favorezca un amor sano, equilibrado, sin falsos idealismos y realista.

He aquí unos consejos para que podamos superar los contratiempos en la relación de pareja.

Dar y recibir amor: el amor es entregarse al otro, buscando lo mejor para él.

Lo importante es lo pequeño: el mejor amor se echa a perder si no se cuida a base de pequeños detalles que hacen agradable la convivencia. Es como una planta a la que hay que cuidar y mimar.

No ser excesivamente susceptible: ser hipersensible es nocivo pues puede llegar a convertir la convivencia en algo insoportable.

Evitar discusiones innecesarias: aprender el arte de aceptar distintos criterios. Aquí se mezclan con arte y oficio, el saber ceder, el saber encajar y la capacidad para zanjar un tema sin volver obsesivamente sobre él.

Tener capacidad de reacción: hay que evitar que las tensiones y problemas impidan el diálogo durante horas o días, gestos negativos, lenguaje crítico hacia el otro.

Adquirir habilidades comunicativas: muchos problemas en la pareja se deben a errores en la comunicación. Hay que aprender a respetar al otro, mostrándolo con palabras, gestos y acciones, saber ponerse en su lugar, cuidar el lenguaje verbal.

Procurar que no salga la lista de agravios: aquí la palabra es plata y el silencio es oro. Aprender a callar cuando es redundante hablar, cuando solo sirve para pelear, es el mejor argumento para evitar agravios y recriminaciones que solo conseguirían envenenar a la relación.

Tener el don de la oportunidad: para plantear cualquier cuestión conflictiva o ante una decisión importante, se ha de evitar hacerlo en los momentos de cansancio o tensión.

Intercambiar recompensas: ello requiere compenetración y estar atento a las necesidades del otro. Estas cosas son las que rompen la monotonía y dan salsa a la relación.

Cuidar la sexualidad: la sexualidad inteligente ensambla el contacto corporal con la ternura y las dos partes de la pareja han de estar atentas a las necesidades mutuas. La sexualidad desconectada de los sentimientos rebaja y envilece a la pareja.

## 15.- LOGRAR UN AMOR DURADERO

¿Encontraste una nueva pareja y quieres mantener la felicidad, pero ya aparecieron los problemas? Haz que tu relación sea estable y duradera para siempre.

Todas nos hemos enamorado por lo menos una vez en la vida, sin embargo encontrar una pareja adecuada es una de las dificultades más grandes actualmente. Cuando la encontramos, buscamos mantener la felicidad de nuestra unión, pero empiezan a aparecer los problemas y nos cuesta trabajo lograr que la nueva relación sea estable y duradera.

Para que una relación de pareja funcione, debemos trabajar en los siguientes 10 elementos; todos son totalmente imprescindibles:

1. La comunicación: Es el ingrediente principal. Si son de las parejas que hablan mucho pero en el fondo no se comunican, sólo se cuentan muchas cosas pero no permiten que el otro vea su yo interno. Intenten expresar más cómo se sienten y cuáles son sus ilusiones, preocupaciones, alegrías y miedos.
2. La escucha: Es la otra cara de la comunicación. Cuando tu pareja se abre ante ti, aunque sea para decir una simpleza, para ella es muy importante que las escuches con atención e interés, y que le permitas y le ayudes a que exprese sin miedo sus emociones. Si no la escuchas, no llegarás a conocerla realmente y ella sentirá que no te interesa. Conoce lo que ella necesita para ser feliz y haz todo lo posible por dárselo con amor.
3. La comprensión: Nace de la comunicación y la escucha. Si no hay comprensión entre los dos, no llegarán a ninguna parte. Es fundamental que haya afinidad, pero que comprendan que el otro no debe comportarse como uno, ni pensar igual en todo. Cuando surjan los conflictos, tengan muy presente la herramienta de la comprensión para ser más tolerantes y maduros y poder solucionar las dificultades.
4. El amor: Lamentablemente en la actualidad se valora más lo material que lo afectivo, y la falta de afecto con el tiempo suele terminar con muchas relaciones de pareja. Nunca debes olvidar que la base sobre la que surgió su la relación es justamente el amor, un sentimiento que deben demostrarse en todo momento, en las buenas y en las malas.
5. El ser amado: Es indispensable amar al otro, pero también dejar que nos ame. El amor debe ser

mutuo, un sentimiento para dar y recibir constantemente. Hay personas capaces de dar todo su amor, pero les es difícil dejarse amar. Encuentren con la pareja este equilibrio sentimental.

6. La sexualidad: La atracción física es imprescindible para que dos personas tengan una vida sexual placentera y creativa. El sexo no lo es todo, pero sí es indispensable tener el suficiente para estar unidos. Para ser felices, ambos deben disfrutar el sexo con la pareja, y debe ser algo que los una y no que los separe. El equilibrio sexual no es fácil de conseguir, pero nunca dejen de intentarlo.

7. La confianza: Si no existe una total confianza en el otro, la relación no funcionará. Es fundamental para que socialicen juntos y cada uno por separado, es decir, que frecuenten juntos a sus amistades y familiares, pero también independientemente.

8. La libertad: Una pareja no es un contrato de esclavitud, sino de apoyo. Por lo tanto ser tolerante con nuestra pareja y permitirle tener sus momentos propios de soledad, reflexión, intimidad o pasatiempos es muy positivo para la relación. Esto los ayudará a que cada uno sea independiente, pero siempre contando con la compañía del otro.

9. El desarrollo en común: Es necesario que tengan en común la forma de pensar en general, para que así puedan desarrollar juntos sus intereses y compartir los mismos objetivos personales, tanto en el aspecto material (casa, trabajo, bienes, viajes) como en el espiritual (el sentido de estar juntos, el sexo, el matrimonio, los hijos, la vida).

10. El desarrollo personal: No confundan el amor con la dependencia. Deben madurar como pareja, pero también tienen derecho a desarrollarse individualmente, siempre que no lastimen al otro.

## 16.- LOS CÓDIGOS DEL AMOR

En algún momento del proceso evolutivo que determino los grandes cambios en las relaciones interpersonales de la especie humana, surgió el lenguaje como elemento unificador, humanizador y relacionador por excelencia. De hecho resulta imposible no comunicar. De un modo u otro, en forma gestual, analógica, verbal o digital, los mensajes afloran o se transmiten en el contexto de las relaciones humanas.

La gente se puede comunicar de muchas formas, tanto verbal como no verbalmente. Un bebe se da a entender con gritos o llantos. Todos conocemos situaciones de la vida diaria en que una mirada o una expresión del rostro comunican sentimientos de placer, desaprobación, asombro o enojo.

Llegar a comunicarse de manera que cada uno aprenda del otro y pueda responder a sus deseos asegura que cada experiencia sexual sea única y espontanea. Poder aprender a decir lo que uno quiere previene en gran medida caer en una rutina en la que cada vez se repite lo mismo, y que generalmente menoscaba los sentimientos de gozosa expectativa que tanto añaden a la experiencia.

Hombres y mujeres, pero especialmente los hombres, se ven sometidos a la expectativa social que los supone boy scouts “siempre listos” y, expertos en técnicas sexuales; mucha gente cree que ser

un “buen amante” significa saber—sin que se lo digan—qué es lo que ha de hacer para complacer a su pareja. Esta situación no hace más que incrementar las preocupaciones y tensiones que interfieren con el auténtico goce sexual.

Uno puede pensar que ha de saber leer el pensamiento y estar (de nuevo en el rol de espectador) continuamente atento a los signos e indicios de lo que su pareja quiere o siente, y es posible que le parezca que la sexualidad del otro/a, sus respuestas y el hecho de tener o no un orgasmo son a la vez reflejo y responsabilidad suya.

Dar y recibir placer dependen de la entrega emocional y física de ambos.

La pareja debe compartir la responsabilidad de que sus contactos sexuales sean tan gratificantes como sea posible. Ambos pueden brindarse sensaciones de placer y excitación en un ambiente de comodidad, atención y afecto que les faciliten el orgasmo a los dos. Compartir pone en juego la comunicación y la confianza; confianza en que cada uno comunicará, verbal o no verbalmente, lo que siente y lo que le gustaría. Y la confianza permite que los dos se sientan libres para concentrarse realmente en el propio placer.

Es natural que uno se encuentre un poco incomodo cuando empieza a comunicarse directamente sobre cosas referentes a lo sexual. A la mayoría de nosotros no nos dieron muchas ocasiones de practicar la comunicación sexual mientras crecíamos. Reconocerlo así hará que les sea más fácil brindarse recíproco apoyo. Decir cosas como “sé que te sientes incomodo/a, porque a mí también me pasa” o “sabes que me ha costado decir eso” sirve para que el otro se sienta estimulado y apoyado, porque ayuda a la comprensión.

Y, no olvidemos que resulta de suma importancia comunicarse en forma positiva. Si decimos de modo positivo “Me encantaría que me acariciaras así” y no negativamente “Así no me gusta”, estamos demostrando que queremos que nuestro compañero/a lo intente, e indirectamente también le estamos manifestando que creemos que él /ella es capaz de aprender. Comunicar nuestras necesidades es un ingrediente vital para la renovación y expansión continuas de nuestra sexualidad, lo cual permite mantener viva y renovada la relación.

Es cierto que para nosotras, las mujeres, el lenguaje sexual, el de las palabras, resulta bastante difícil pues hemos sido criadas en un ambiente en el que las palabras sexuales, incluso las que designan nuestros genitales, eran absolutamente prohibidas. El lenguaje no sólo enfatiza el estereotipo de las diferencias sino que preserva la superioridad masculina.

El cómo se designa o se nombra algo es el resultado de lo que esa sociedad o cultura decidió nombrar y la connotación que debe llevar. Un ejemplo de esto es que para el clítoris, siendo una parte importante de la anatomía femenina tenemos un solo nombre, que es el nombre científico. No hay nombres coloquiales que lo designen. Como no estamos acostumbradas a nombrar, muchas veces nos resulta chocante el lenguaje de los hombres, que es un lenguaje mucho más explícito. Justamente por el contrario, los varones desde chiquitos juegan con la posibilidad de nombrar los genitales y las situaciones sexuales con total desparpajo. Hay una diferencia muy grande en la educación que recibimos hombres y mujeres en este sentido. Eso hace que cuando nosotras escuchemos esas palabras el impacto que sentimos sea la mayoría de las veces desagradable porque el lenguaje de hombres y mujeres es muy diferente. Nosotras estamos



acostumbradas a nombrar con eufemismos mientras ellos nombran con nombres directos, y entonces para nosotras es rudo y chocante lo que para ellos es coloquial y cotidiano. Por todo esto es importante que la pareja llegue a un código propio, personal sin perder la posibilidad del juego ofrecido por el lenguaje.

## 17.- RECUPERAR EL AMOR

Cuando la incomunicación se ha establecido ya en la pareja, la pasión ha desaparecido y el deseo sexual se ha desvanecido casi por completo, pero aún os queréis lo suficiente como para querer arreglar las cosas, la comunicación y la sinceridad constituyen el paso fundamental.

Algunas personas intentan solucionar este problema en la cama, pensando que si vuelven a a mantener relaciones sexuales con frecuencia, todo se arreglará, pero es más probable que suceda todo lo contrario o que surjan disfunciones sexuales debido a que los problemas sin resolver y el distanciamiento emocional van a frustrar el encuentro sexual. Si ha habido un alejamiento entre vosotros y se ha perdido la intimidad emocional que hubo en un principio, entonces las relaciones sexuales serán un recordatorio de lo que habéis perdido y es probable que generen tristeza y sensación de soledad. Por eso es importante que, antes de volver a mantener relaciones sexuales, primero recuperéis la intimidad emocional. Un periodo de abstinencia sexual puede venir bien a estas parejas. Lo que podéis hacer, en cambio, durante este periodo, es lo siguiente:

Expón abiertamente lo que te molesta de tu pareja, en qué te gustaría que cambiara ella o él y la relación. Utiliza frases que empiecen por “yo”, como: “Me siento rechazado/a cuando haces esto” en vez de frases que empiecen por “tú”, como “eres un/a egoísta”, ya que en este último caso puede ser interpretado como un ataque o insulto. Al exponer lo que te pasa céntrate sobre todo en tus sentimientos. En vez de decir simplemente: “Te fuiste sin decir nada”, es referible decir: “Cuando te fuiste sin decirme nada me sentí dolido/a y pensé que parece que no te importo en absoluto”

Haced actividades que impliquen intimidad y contacto físico, pero que no tengan el sexo como objetivo. Por ejemplo, daros masajes, bañaros o ducharos juntos, abrazos, etc.

Planead juntos actividades de ocio y diversión. Elegid aquellas que os gusten a ambos y que no vayan a ser motivo de discusión.

## 18.- SUFRIR POR AMAR

Amar para algunas mujeres significa sufrir. Viven “atrapadas” en relaciones que afectan su bienestar emocional, al sentirse atraídas por hombres inaccesibles y problemáticos

¿Alguna vez te has preguntado por qué te enamoras de quien no debes?,

¿alguna vez te ha ocurrido que no entiendes cómo te interesas por personas que sabes que no te convienen y que pueden hacerte daño? Las mujeres que se sienten atraídas por hombres problemáticos, distantes, inaccesibles, suelen terminar amando al hombre equivocado y sufriendo

por amor.

¿Por qué tantas mujeres se obsesionan con hombres adictos al trabajo, al alcohol, a otras mujeres, a la televisión, a un deporte, a las drogas?, ¿por qué se sienten atraídas por hombres inmaduros, incapaces de satisfacer sus necesidades emocionales?, ¿por qué les cuesta tanto poner fin a una relación problemática?

“A pesar de todo el dolor y la insatisfacción que acarrea, amar demasiado es una experiencia común para muchas mujeres que casi creemos que es así como deben ser las relaciones de pareja”, explica la terapeuta estadounidense Robin Norwood, autora del libro *Las mujeres que aman demasiado* (2002).

Si sufro por ti, ¿me quieres?

Las mujeres de alcohólicos, de adictos a otras drogas o de personas con desequilibrios mentales, son seres que la vida preparó para escapar del “amor”.

Ellas se enredan en situaciones de pareja donde el amor es un fin a conquistar. Sueñan con salvar al hombre que “aman”, y piensan que si él cambiara obtendrían, como recompensa, su amor.

Justifican la ira, la depresión, la crueldad, la indiferencia, la deshonestidad o la adicción de sus parejas. Creen que es posible el cambio y que de ellas depende.

Sus historias personales pueden ser de una variedad infinita, pero todas tienen en común la necesidad de sentirse superiores y de sufrir.

Claro está que nadie se convierte en una mujer así por casualidad. Los porqué quedan atrás, en carencias de la infancia que las llevaron a un concepto equivocado del amor.

Desgraciadamente para nuestra sociedad, sufrir por amor es romántico, no hay un gran amor sin un gran dolor por parte de alguno de los protagonistas. Así, la sociedad refuerza las situaciones de mujeres que sufren por amor, vomitando heroínas de melodramas (en seriales televisivos, en películas y en la novela rosa), que siempre viven un gran amor por el cual el precio a pagar es el sufrimiento.

Existe un mercado saturado de historias de amores difíciles, imposibles, conflictivos, y ello no ayuda a la mujer que se siente atrapada en una relación no gratificante, porque no le permite ver todo lo negativo o enfermizo que hay en su propia actitud que las lleva a no poder desprenderse de lo que las está destruyendo.

Estas mujeres, que viven en un palacio o en una chabola, en un país del sur o en uno del norte, que venden en un puesto callejero o son reconocidas profesionales, están tan enfermas como sus parejas y de igual manera necesitan ayuda.

Las mujeres que “aman demasiado” son aquellas que se sienten atraídas por hombres problemáticos, distantes, inaccesibles.

Mujeres que luego quedan enganchadas a situaciones conflictivas por haber formado pareja con un hombre inadecuado.

Algunas veces sus historias saltan a la prensa, generalmente por malos tratos, pues ellas raramente ponen fin al drama en el que se encuentran prisioneras. Suelen inspirar admiración o lástima en su entorno. Son responsables y emprendedoras, pero con poco amor propio. Aguantan lo indecible y, sin embargo, disculpan a sus parejas.

Sueñan con lo que podría ser y así “quedan pegadas” a lo que no funciona, ni las hace felices. Rechazan a los hombres “agradables” porque les resultan aburridos, insípidos, en cambio les es fácil sentirse atrapadas por el hombre distante. Éste funciona como una droga para ellas y llegan a obsesionarse tanto, por él, que descuidan sus propios intereses: familia, amigos, trabajo, aficiones. Viven en una continua ansiedad, donde el pan de cada día es el esfuerzo por entender, cambiar o lograr la atención del hombre “elegido”. Gastan sus energías, agotan el llanto y llegan a la desesperación: para ellas estar enamoradas es sufrir.

ES UNA MÁS...

Si después de todo lo dicho aún le quedan dudas de si usted se encuentra entre este tipo de mujeres, puede hacerse las siguientes preguntas: ¿Para usted estar enamorada significa sufrir?, ¿La mayoría de sus conversaciones con amigas o compañeros de trabajo son acerca de él?, ¿Disculpa su mal humor, su mal carácter su indiferencia o sus desaires? ¿Subraya en los libros todos los pasajes que le ayudarían? ¿Soporta conductas que no le agradan pensando que si usted fuera lo suficientemente atractiva, él cambiaría?.

Si su contestación ha sido afirmativa, plantéese que su relación de pareja perjudica su bienestar emocional y que debe buscar ayuda para superar la situación

## 19.- ESCUCHA LO QUE NO TE DIGO

“Escucha lo que no te digo”

“ No te dejes engañar por mí.

No permitas que te engañen mis apariencias.

Porque no son más que una máscara,  
quizá mil máscaras que temo quitarme,  
aunque ninguna me representa.

Doy la impresión de estar seguro,  
de que todo va viento en popa,  
tanto dentro como fuera,

de que soy la confianza personificada,  
de que la calma es mi segunda naturaleza,  
de que controlo la situación

y de que **NO TENGO NECESIDAD DE NADIE.**

Pero no me creas, te lo ruego.

Externamente puedo parecer tranquilo,  
pero lo que ves es una máscara.

Por debajo, escondido, está mi verdadero yo  
sumido en la confusión, el miedo y la soledad.

Pero lo escondo.

No quiero que nadie lo sepa.

Me aterra pensar que pueda saberse.

Por eso tengo constantemente necesidad  
de crear una máscara que me oculte,  
una imagen pretenciosa que me proteja  
de la miradas sagaces.  
Pero esas miradas son precisamente mi salvación,  
y lo sé perfectamente,  
con tal de que vayan acompañadas  
de la aceptación y del amor.  
Entonces, esas miradas, se convierten  
en el instrumento que puede liberarme de mi mismo,  
de los mecanismos de defensa  
y las barreras que he levantado entorno a mí,  
en el instrumento que puede mostrarme aquello  
de lo que no consigo convencerme:  
que realmente tengo un valor.  
Pero esto no te lo digo,  
no tengo coraje:  
Me da miedo que tu mirada no venga acompañada  
de la aceptación y del amor.  
Quizá temo lo que puedas pensar,  
que puedas cambiar de opinión sobre mí,  
que te burles de mí  
y que tu sonrisa me fulmine.  
En el fondo, lo que temo es No valer nada,  
y que tú te des cuenta y me rechaces.  
Por eso sigo con mi juego  
de pretensiones desesperadas,  
con una apariencia externa de seguridad  
y con un niño tembloroso por dentro.  
Despliego mi desfile de máscaras  
y dejo que mi vida se convierta en una ficción.  
Te cuento todo lo que no importa nada,  
y nada de lo que de verdad importa,  
de lo que me consume por dentro.  
Por eso, cuando reconozcas esta rutina,  
no te dejes engañar por mis palabras:  
escucha bien lo que No te digo,  
lo que querría decir, lo que necesito decir,  
pero no consigo decir.  
No me agrada esconderme, te lo aseguro,

me encantaría ser espontáneo, sincero y genuino,  
pero tendrás que ayudarme.  
Por favor, tiéndeme tu mano,  
aún cuando parezca que eso es lo último que deseo.  
Tú puedes sacar a la luz mi vitalidad,  
cada vez que te muestras amable, atento y diligente,  
cada vez que tratas de comprenderme,  
cada vez que me aceptas tal y a pesar de lo que soy.  
Porque me quieres,  
mi corazón palpita y renace.  
Quiero que sepas lo importante que eres para mí  
y el poder que tienes, si quieres,  
de sacar a la luz la persona que yo soy.  
Escúchame, te lo ruego.  
Tú puedes derribar las barreras  
tras las que me refugio,  
tú puedes arrancar mi máscara,  
tú puedes liberarme de mi prisión solitaria.  
¡ No me ignores ¡ ¡ No pases de largo, por favor ¡  
Ten paciencia conmigo.  
A veces parece que, cuanto más te acercas,  
tanto más me rebelo contra tu presencia.  
Es irracional, pero es así:  
combato aquello de lo que tengo necesidad.  
¡ Así somos los humanos muchas veces ¡  
Pero el amor, el amor de Dios que habita en ti,  
es más fuerte que toda resistencia,  
y ahí reside mi esperanza,  
mi verdadera esperanza.  
Ayúdame a derribar las barreras  
con tus manos firmes,  
pero a la vez delicadas,  
pues dentro de mi habita un niño  
y un niño es siempre muy frágil.  
¿Te preguntas quién soy?  
Soy alguien a quien conoces muy bien.  
Soy cada persona con quien te encuentras.  
Soy... Tú mismo “.

## 20.- CITAS Y FRASES DE AMOR

Amo como ama el amor. No conozco otra razón para amar que amarte. ¿Qué quieres que te diga además de que te amo, si lo que quiero decirte es que te amo?

Uno está enamorado cuando se da cuenta de que otra persona es única.

No existe el amor, sino las pruebas de amor, y la prueba de amor a aquel que amamos es dejarlo vivir libremente.

El amor es: el dolor de vivir lejos del ser amado.

Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección.

Todos los problemas tienen la misma raíz: el miedo, que desaparece gracias al amor; pero el amor nos da miedo.

Es una locura amar, a menos de que se ame con locura.

El amor es una amistad con momentos eróticos.

No hay disfraz que pueda largo tiempo ocultar el amor donde lo hay, ni fingirlo donde no lo hay.

En asuntos de amor los locos son los que tienen más experiencia. De amor no preguntes nunca a los cuerdos; los cuerdos aman cuerdamente, que es como no haber amado nunca.

El verdadero paraíso no está en el cielo, sino en la boca de la mujer amada.

Uno debería estar siempre enamorado. Por eso jamás deberíamos casarnos.

El camino no es largo cuando amas a quien vas a visitar.

¿Si no te quieren como tú quieres que te quieran? ¿qué importa que te quieran?.

El verdadero amor no se conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece.

Quien bien te quiere te hará llorar.

Todo lo que se hace por amor, se hace más allá del bien y del mal.

Amor es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad.

El amor, como ciego que es, impide a los amantes ver las divertidas tonterías que cometen.

Cuando se es amado, no se duda de nada. Cuando se ama se duda de todo.

Tan imposible es avivar la lumbre con nieve, como apagar el fuego del amor con palabras.

Al amor lo pintan ciego y con alas. Ciego para no ver los obstáculos y con alas para salvarlos.

El amor y la tos no pueden ocultarse

El Amor es el significado ultimado de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento, es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación.

Un amante apasionado ama hasta los defectos de la persona a quien ama.

Pueden amar los pobres, los locos y hasta los falsos, pero no los hombres ocupados.

El deseo muere automáticamente cuando se logra: fenece al satisfacerse. El amor en cambio, es un eterno insatisfecho.

El amor es como el fuego, que si no se comunica se apaga.

En el verdadero amor no manda nadie; obedecen los dos.

Es tan corto el amor y tan largo el olvido.

Enamorarse es sentirse encantado por algo, y algo sólo puede encantar si es o parece ser perfección.

La capacidad de reír juntos es el amor.

Cuando se está enamorado, comienza uno por engañarse a sí mismo y acaba por engañar a los demás. Esto es lo que el mundo llama una novela.

El amor del hombre es algo aparte en su vida, mientras que el de la mujer es su existencia entera.  
Byron, Lord

El amor, para que sea auténtico, debe costarnos.

El amor tiene un poderoso hermano, el odio. Procura no ofender al primero, porque el otro puede matarte.

Puede haber amor sin celos, pero no sin temores.

Al principio todos los pensamientos pertenecen al amor. Después, todo el amor pertenece a los pensamientos.

Quien puede decir cuanto ama, pequeño amor siente.

La medida del amor es amar sin medida.

La única fuerza y la única verdad que hay en esta vida es el amor. El patriotismo no es más que amor, la amistad no es más que amor.

El amor es un crimen que no puede realizarse sin cómplice.

Todo lo que sabemos del amor es que el amor es todo lo que hay.

El amor de los jóvenes no está en el corazón, sino en los ojos.

A fuerza de hablar de amor, uno llega a enamorarse. Nada tan fácil. Esta es la pasión más natural del hombre.

Existe, en verdad, un magnetismo, o más bien una electricidad del amor, que se comunica por el solo contacto de las yemas de los dedos.

El hombre que no ha amado apasionadamente ignora la mitad más hermosa de su vida.

Te quiero, a pesar del tiempo.

El amor es como el fuego; suelen ver antes el humo los que están fuera, que las llamas los que están dentro.

Nada es pequeño en el amor. Aquellos que esperan las grandes ocasiones para probar su ternura no saben amar.

Lo malo del amor es que muchos lo confunden con la gastritis y, cuando se han curado de la indisposición, se encuentran con que se han casado.

El amor es lo único que crece cuando se reparte.

El hombre en su esencia no debe ser esclavo, ni de sí mismo ni de los otros, sino un amante. Su único fin está en el amor.

El amor auténtico se encuentra siempre hecho. En este amor un ser queda adscrito de una vez para siempre y del todo a otro ser.

Es el amor que empieza con el amor.

El amor eterno dura 2 o 3 meses

La verdad es que amamos la vida, no porque estemos acostumbrados a ella, sino porque estamos acostumbrados al amor.

No hay amor más sincero que el amor a la comida.

El amor verdadero hace milagros, porque el mismo es ya el mayor milagro.  
El amor es como la salsa mayonesa: cuando se corta, hay que tirarlo y empezar otro nuevo.  
El primer suspiro de amor es el último de la razón  
El más poderoso hechizo para ser amado es amar.  
Si tú me amaras y no te amase, ¡cómo nos amaríamos!  
No hay hombre tan cobarde a quien el amor no haga valiente y transforme en héroe. Platón  
El amor es como Don Quijote: cuando recobra el juicio es que esta para morir.  
El amor, tal como se practica hoy en la sociedad, no es más que un intercambio de dos fantasías y el contacto de dos epidermis.  
Cuando el amor es feliz lleva al alma a la dulzura y a la bondad.  
El amor, a quien pintan, ciego es vidente y perspicaz porque el amante ve cosas que el indiferente no ve y por eso ama.  
Estar enamorado significa exagerar desmesuradamente la diferencia entre una mujer y otra.  
Amor con amor se paga  
Amor es el intercambio de dos fantasías y el contacto de dos egoísmos.  
El amor sin admiración solo es amistad.  
El amor por la fuerza nada vale, la fuerza sin amor es energía gastada en vano.  
El amor físico es un instinto natural, como el hambre y la sed; pero la permanencia del amor no es un instinto.  
Es importante acentuar el papel que juegan sobre el amor la fisonomía y los gestos tales como un beso. Revelan el auténtico ser de la persona que amamos.  
Los hombres más capaces de pensar sobre el amor son los que menos lo han vivido; y los que lo han vivido suelen ser incapaces de meditar sobre él.  
El amor nace del recuerdo, vive de la inteligencia y muere por olvido.  
Es amor bien pobre el que puede evaluarse.  
Temed el amor de la mujer más que el odio del hombre.  
Amar sin deseo es peor que comer sin hambre.  
Quien en zarzas y amores se metiere, entrará cuando quiera, mas no saldrá cuando quisiere.  
La perfección del amor es morir por amor.  
El amor verdadero no espera a ser invitado, antes él se invita y se ofrece primero.  
No ser nada y no amar nada, es lo mismo.  
El amor es una comedia en un sólo acto: el sexual.  
El que no ama ya esta muerto.  
El amor es una tontería hecha por dos.  
El amor es la poesía de los sentidos.  
El amor es un verdadero acceso de fiebre, con la diferencia de que ésta comienza con frío y termina con ardor, mientras que el amor sigue el camino contrario.  
El amor y la amistad se excluyen mutuamente.  
El amor es una fuente inagotable de reflexiones: profundas como la eternidad, altas como el cielo y grandiosas como el universo.



El amor no es sólo un sentimiento. Es también un arte.

El amor es fe y no ciencia.

El amor es una bellísima flor, pero hay que tener el coraje de ir a recogerla al borde de un precipicio.

Sustituir el amor propio con el amor de los demás, es cambiar un insufrible tirano por un buen amigo.

El amor sin admiración sólo es amistad.

La mayor declaración de amor es la que no se hace; el hombre que siente mucho, habla poco.

El amor no sólo debe ser una llama, sino una luz.

El verdadero amor es como los espíritus: todos hablan de ellos, pero pocos los han visto.

El amor es el único deporte que no se interrumpe por falta de luz.

El amor es física y química.

Espantoso juego del amor, en el cual es preciso que uno de ambos jugadores pierda el gobierno de sí mismo.

El amor es un niño grande; las mujeres, su juguete.

El amor y la afición con facilidad ciegan los ojos del entendimiento.

El amor crea en la mujer, una mujer nueva; la de la víspera ya no existe al día siguiente.

Cuando el amor desenfrenado entra en el corazón, va royendo todos los demás sentimientos; vive a expensas del honor, de la fe y de la palabra dada.

Dulce amor el alcanzado con dificultades.

Creo que parte de mi amor a la vida se lo debo a mi amor a los libros.

El amor compadece, y compadece más cuanto más ama.

Ouida amaba a Lord Lytton con un amor que convirtió la vida de él en un infierno.

Ir sin amor por la vida es como ir al combate sin música, como emprender un viaje sin un libro, como ir por el mar sin estrella que nos oriente.

El amor es más bien el dios de las sensaciones que el dios de los sentimientos.

El amor puede hacerlo todo, y también lo contrario de todo.

Los platónicos olvidan excesivamente que el amor es una física antes de ser un ensueño.

El verdadero amor supone siempre la renuncia a la propia comodidad personal.

Si en medio de las adversidades persevera el corazón con serenidad, con gozo y con paz, esto es amor.

El amor es ciego, pero los vecinos no.

Es más fácil amar a la humanidad en general que al vecino.

El dolor es el alimento esencial del amor; cualquier amor que no se haya nutrido de un poco de dolor puro, muere.

El amor es como la fiebre: nace y se extingue sin que la voluntad tome en ello la menor parte.

El amor, más que un poder elemental, parece un género literario. Porque el amor, más que un instinto, es una creación, y aun como creación nada primitiva en el hombre.

Hay amor propio en el amor como hay interés personal en la amistad.

El amor es la actividad del ocioso y el ocio del hombre activo.

El ser inmóvil mueve como objeto del amor, y lo que él mueve imprime el movimiento a todo lo demás.

El amor tiene dos momentos deliciosos: el primero y el último; lo malo es el tiempo que transcurre entre ellos.

El amor es la única cosa de este mundo que no quiere más comprador que a sí mismo.

¡Pobre del amor a quien la fantasía abandona!

Ningún amor es más verdadero que aquel que muere sin haber sido revelado.

El amor propio es el peor de los aduladores.

No hay sentimiento que valga; el amor es una ocupación como otra cualquiera.

En el amor hay dos males: la guerra y la paz.

Los amores son como las setas, que no sabe uno si son venenosas hasta que ya las ha comido y es demasiado tarde.

Los suspiros son aire y van al aire. Las lágrimas son agua y van al mar, dime mujer, cuando el amor se olvida, ¿sabes a donde va?.

Nadie tiene dominio sobre el amor, pero el amor domina todas las cosas.

Da un poco de amor a un niño y ganarás un corazón.

El amor puede ser un pasatiempo y una tragedia.