



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**EL PAPEL DEL AMOR EN LAS RELACIONES
HUMANAS FUERA DE LA FAMILIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

DONALD DE JESÚS ARTURO SILICEO GONZÁLEZ

Director: Mtro. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA

Dictaminadores: Mtra. IRMA HERRERA OBREGÓN

Mtra. LAURA CASTILLO GUZMÁN



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatorias y Agradecimientos

Primero que nada quiero agradecer a mi abuelo José González Y Pacheco, por su apoyo durante toda la carrera, por su fortaleza que me sigue inspirando, por sus enseñanzas como el levantarse de nuevo y volver a la montura tras caer, por su aliento que me motivo a continuar, por creer en mí en cada paso, porque me habría encantado que vieras terminado un trabajo que sin tu ayuda no habría sido posible; por ello es un tributo a tu memoria y espero se algo de lo que hubieras estado orgulloso.

A mi madre Patricia González que me apoyó desde que decidí cambiar de carrera para poder desarrollarme en la que realmente sentía como un camino de vida; quien ha tenido la paciencia para seguir apoyándome de muchas y diversas formas, y con constancia a lo largo del tiempo. Y porque desde pequeño creaste en mí un profundo interés por saber porque la gente actúa como lo hace, y en todo caso apoyar a quien lo necesita.

A Giovana Tomasini, por tu amistad que confirma cada palabra que escribí en esta investigación; que la amistad es amor y el amor es amistad cuando ambos son reales. Por tu apoyo y motivación durante toda la carrera que me inspiró a ser dedicado y hacer las cosas con interés genuino y convicción auténtica; y que con tu ayuda he sido mejor cada día, no solo como estudiante sino como persona. Porque contigo pude constatar la fuerza que tiene el amor y su poder para trascender los títulos, el tiempo y el espacio.

A Fiordaliso Roman Carraro, porque sin tu apoyo, tu honestidad e inteligencia quizá no habría tenido la determinación de ir por el camino de mi verdadera vocación, porque con cada charla profunda me mostraste que mi curiosidad, interés y pasión eran entender la mente, sociedad y conducta del ser humano como individuo y en sociedad; haciéndome notar mis propias cualidades para ello y todo lo que aún tenía por aprender. Porque eres el ejemplo vivo de que la amistad como el amor que es se afianza con el tiempo, y que cuando surge no hay nada que la destruya.

Agradecer también por supuesto al profesor Gerardo Chaparro Aguilera por el hecho de aceptar trabajar conmigo en esta investigación; en asesorarme y acompañarme durante toda su realización, pero quizá más importante aún, mostrarme el sentido de la psicología en la vida misma, el poder aplicar el conocimiento a la vida personal para darle un verdadero sentido.

A las maestras Irma Herrera y Laura Castillo, con quienes si bien no tuve la oportunidad de tomar clases con ellas también me apoyaron mucho durante la realización de este trabajo de investigación, dándome consejos prácticos y correcciones necesarias para que saliera adelante.

Agradecer también a Sara Alcantar, porque me has mostrado la dignidad de la profesión del psicólogo una profesión dedicada al servicio de los demás, capaz de iluminar un camino de oscuridad y realizarlo de una forma honorable, manteniendo y desarrollando la humanidad en el profesionista y en cada persona que llega a tocar. Y no menos importante por tu amistad de la que he aprendido tanto en relativamente poco tiempo y que me has motivado a reflexionar profundamente y sobre todo ver que como sea que parezca estar la sociedad, siempre hay alguien que trata de hacer en beneficio del entorno y la humanidad.

Y no quisiera dejar pasar la oportunidad de agradecer al profesor Esteban Cortes Solís que me mostro que el amor es un tema digno de ser estudiado, al profesor Gerardo Williams que me enseñó que lo importante es contarse las cosas de forma habitable, y al profesor Fernando Herrera Salas que tras laboratorios de conductismo de laboratorio, me mostro una psicología más humana y apasionante.

INDICE:

INTRODUCCIÓN:	1
CAPITULO I: LOS PROBLEMAS EN LA INTERPRETACION DEL AMOR	8
1) BREVE VISIÓN HISTÓRICA DEL “AMOR”	8
2) LA AFECTIVIDAD EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL Y SU CULTURA CONTEMPORÁNEAS	13
2.1 <i>Romanticismo e idealización del amor</i>	16
2.2 <i>Influencia de los medios de comunicación</i>	18
2.3 <i>El capitalismo, trabajo y productividad</i>	18
2.4 <i>La búsqueda de la pasión y el por el objeto de placer</i>	20
2.5 <i>Incapacidad de compromiso, pseudo libertad y pseudo independencia</i>	24
2.6 <i>Vanidad y narcisismo</i>	25
2.7 <i>Soledad</i>	27
2.8 <i>Apego</i>	28
2.9 <i>La influencia de la tecnología actual en el distanciamiento de los seres humanos</i>	30
2.10 <i>Relaciones líquidas</i>	33
3) LOS PROBLEMAS EN LAS RELACIONES Y CAUSAS DE SU DESTRUCCIÓN.....	36
3.1 <i>El desencanto</i>	36
3.2 <i>Inmadurez afectiva y emocional</i>	38
3.3 <i>Incompatibilidad</i>	38
3.4 <i>La pseudocomunicación</i>	40
3.5 <i>Falta de esfuerzo y entrega</i>	40
3.6 <i>Patologías del amor</i>	41
3.6.1 <i>Los celos</i>	42
3.6.2 <i>Obsesión</i>	44
3.7 <i>Violencia en las relaciones</i>	44
3.8 <i>Infidelidad y traición</i>	46
3.9 <i>Sufrimiento</i>	49
3.10 <i>La ruptura y fin de las relaciones</i>	50
CAPITULO II: ENTONCES, ¿QUÉ ES EL AMOR?	53
1) RELACIONARSE DE MANERA SALUDABLE.....	53
2) ACERCAMIENTOS Y APROXIMACIONES A EL AMOR Y SUS TIPOS	56
3) LAS VIRTUDES Y VALORES DEL AMOR:.....	64
4) ONTOLOGÍA DEL AMOR	84
5) TIPOS DE AMOR.....	89
5.1 <i>El amor a uno mismo</i>	94
CAPITULO III: EROS, EL DESEO EGOISTA Y PLACENTERO	99
1) DEFINICIONES DEL AMOR ERÓTICO	100
2) LA BIOLOGÍA DEL AMOR ERÓTICO.....	101
2.1 <i>Proceso Evolutivo</i>	101
2.2 <i>Neurotransmisores y su efecto en Eros</i>	103

3) EROTISMO Y EL DESEO SEXUAL.....	105
3.1 <i>El deseo sexual</i>	108
3.2 <i>Preferencias sexuales, seducción y cortejo</i>	111
4) ENAMORAMIENTO.....	115
5) FIN DEL ENAMORAMIENTO Y MUERTE DE EROS.....	119
5.1 <i>Término</i>	121
CAPITULO IV: PHILIA, LA VERDADERA AMISTAD Y EL AMOR RECÍPROCO	124
1) DE EROS A PHILIA	124
1.1 <i>Philia y Eros</i>	126
2) LA VERDADERA AMISTAD, EL AMOR RECÍPROCO.....	128
3) LA AMISTAD EN LA VIDA CONTEMPORÁNEA.....	130
4) UN AMIGO.....	133
5) DESARROLLO DE LA AMISTAD.....	134
6) OBSTÁCULOS DE LA AMISTAD.....	136
CAPITULO V: AGAPE, LA COMPASION Y EL AMOR DSINTERESADO.....	139
1) EL AMOR DE LA VOLUNTAD.....	140
2) EL AMOR DESINTERESADO	141
3) EL AMOR GENEROSO Y SERVICIAL.....	142
4) LA COMPASIÓN DE ÁGAPE.....	142
5) EL AMOR A LA HUMANIDAD.....	143
6) LAS DIFICULTADES DE ÁGAPE	144
CAPITULO VI: LA UNION PERFECTA.....	147
CONCLUSIONES:.....	151
REFERENCIAS	159

INTRODUCCIÓN

En la actualidad las relaciones afectivas representan un pilar en el desarrollo del ser humano; mediante el cual se aprende a interactuar con otros individuos, en una comunidad y en una sociedad. Esto se ha visto deteriorado con el tiempo dado que cada vez son más las parejas que forman familias donde el afecto es más raro en cada ocasión; lo cual conlleva que los hijos de igual forma tiendan a perpetuar esa manera de relacionarse con otros sin afecto.

De hecho, lo que se busca actualmente en cada relación es el placer propio e individualista, producto del sistema económico y político imperante en toda la civilización occidental. Por ello es fácil entender porque “el amor es considerado una pérdida de tiempo, un obstáculo para el negocio, el éxito y el “triunfo” (Sádaba, 2010); demasiado atareada para ocuparse de lo realmente vital, “aunque el éxito parezca éxito no lo es como tal pues deja al margen al amor y este es el éxito en sí mismo” (Holden, 2014).

O es visto por otros como un siempre objeto de consumo, reemplazado por el contacto físico, rápido y descartable, siguiendo un camino solo enfocado al consumismo como razón de existencia donde la gente piensa que solo puede llenar ese vacío en el constante consumo (Sinay, 2018).

Con ello son de igual forma cada vez más las personas que sufren a causa del afecto incomprendido, poco estudiado y mal encaminado; lo que a su vez lleva a muchos a pensar que la culpa es del amor y que este es una causa principal del sufrimiento consecuencia de que “ha sido desgastado por la mala praxis en un mundo de voracidad material, de deseos insaciables, de inconstancia, de horror al compromiso y a la responsabilidad (Sinay, 2018).

Quizá es una de las razones por las que la sociedad en general da por hecho que sabe amar, sin cuestionarlo un instante, considerándolo algo estático o inalterable como si fuese una

capacidad innata, lo que conduce irremediabilmente al sufrimiento consecuencia de dichas creencias erróneas y la carente concepción de lo que amar significa (Olivari, 2010).

Todo ello causa un sufrimiento que desemboca en una de las principales causas de depresión y el sentimiento de soledad tan presente en una sociedad aislada de los demás, con paliativos como medios de comunicación y que ve a otros como el medio para satisfacer sus múltiples fines; sino además es causa de severos problemas fisiológicos que van desde la ansiedad por falta de comunicación real con otros seres humanos hasta el conocido síndrome de Takotsubo o del “corazón roto”, tras perder a un ser amado y que puede causar infartos y con ello una muerte fulminante.

Si bien éste es un tema que ha sido reflexionado a través de toda la historia humana, en muy pocas ocasiones se le ha dado la mención pertinente a través de la ciencia; o simplemente se ha limitado a algunos de sus aspectos nombrándolos amor. Esto ha ido en detrimento del concepto como tal dado que la ciencia no ha logrado poner en claro un concepto unánime del amor, aunque desde diversos puntos teóricos y formas de adquirir el conocimiento han concordado en la mayoría de las características que este pudiera tener para ser llamado amor. Por ello es que el amor es un concepto esquivo para la mayoría de las ciencias puesto que tienden a destruirlo en pedazos para poder estudiarlo, pero es solo mediante una postura holística que puede realmente entenderse la complejidad que es el amor como tal, un todo compuesto por pensamientos, emociones y conductas indexadas en un cuerpo que reacciona ante ellas y un contexto histórico y cultural que las moldea.

Ya que como menciona Ortiz (2011); en pos de definir el amor “la psicología cognitiva, al unir percepción y acción de manera mecánica, desconoció la parte inconsciente de las motivaciones profundas. La psicología evolucionista, fundándose en una deformación del darwinismo, ignoró estos anhelos y manifestaciones presentes en la música, la literatura y la poesía erótica. También la neurobiología, con una actitud arrogante y reduccionista, buscó soluciones mediante un acendrado positivismo” Lo cual denota que cada una de ellas ha prescindido de una parte vital de su objeto de estudio para que se pudiera adecuar a la teoría utilizada. Pero las relaciones humanas son complejas, y aún así se les aborda, en palabras de Tatkin (2015), con una orientación y apoyo mínimos. Lo que demuestra que cada corriente

teórica, así como cada disciplina han ofrecido definiciones y descripciones muy distintas bajo la etiqueta de “amor” y “Hablar de aspectos parciales es siempre excesivo o demasiado poco, cuando lo que tiene sentido es solamente la totalidad” (Jung, 2000).

Es este amor comprendido holísticamente el que influye directamente en cada aspecto de la vida humana, y por ello en su bienestar y salud psicológicas y corporales. Y aún más dejando clara la conceptualización del amor dado que si bien abundan las investigaciones relacionadas a todo aquello que no es amor, son muy pocas aquellas que lo describen y ponen en manifiesto lo que se requiere como para que alguien pudiera decir con honestidad y verdad que ama a alguien más; yendo más allá del errado pseudo conocimiento promovido por los medios de comunicación y el arte en ciertas manifestaciones que promueven y mantienen el malestar psicológico consecuencia de los vínculos sin amor.

Es por ello que en el capítulo uno de la presente investigación se menciona las más importantes conceptualizaciones del amor a lo largo de la historia tanto en las sociedades como en los pequeños grupos de estudiosos de las diversas épocas. Des de el origen de lo que puede ser interpretado como amor, las primeras categorizaciones Platónicas, las definiciones de Darwin y Freud y el reduccionismo científico del concepto ejemplificado con Wundt y sus primeros seguidores. Posteriormente se ahonda en se la conceptualización actual del amor para la sociedad contemporánea, los problemas severos de dicha estructura cognitiva y posteriormente las consecuencias físicas y mentales que ha producido la simple idea nociva de un “amor” inexistente en la mayoría de las relaciones “líquidas” actuales. Se esclarecen los principales problemas que se dan previo al inicio de una relación afectiva como el romanticismo, la idealización de la pareja, el deseo, la falta de educación emocional y afectiva, el reforzamiento de la malinterpretación del amor a través de los medios de comunicación; la concepción Neoliberal del trabajo, producción y consumo como prioridades de la vida dejando de lado al amor; y el individuo narcisista producto de un sistema que convierte al ser humano en un objeto y producto de venta, donde se pretende alcanzar un ideal de modelo aberrante y las relaciones reales son menospreciadas. Terminando el capítulo con la descripción de los problemas posteriores a crear una relación, como la falta de compromiso, incompatibilidad, violencia y el término de las relaciones.

Ya en el capítulo 2 se menciona todos los beneficios de tener relaciones saludables y satisfactorias en contraste con todos los perjuicios de tener relaciones que tienden a ser destructivas o plenamente enfermas. Mencionando las características y evolución del amor entendido como uno verdadero. Dado que solo una verdadera amistad o amor son elementos que vienen a conceder a la gente aproximadamente más de una década de vida (Gottman y Silver, 2012). Estas relaciones son más determinantes para mejorar la calidad de vida que el trabajo, dinero o entorno social externo dotando de una resistencia que sólo puede proporcionar el amor para superar las dificultades de la vida con evidentes resultados en la fisiología del organismo como los cambios duraderos en la manera en que se procesa el cortisol y se sobrelleva el estrés, dando como resultado una vida más longeva (Lehrer, 2018). Con ello dejar claro la forma en que puede desarrollarse una relación afectiva saludable y que pueda llegar a ser llamada amor.

Más adelante se deja en claro los tipos de “amor”, para tener una categorización clara de los conceptos y cómo se diferencian entre ellos; desde los así llamados pseudo amores que son puramente sexuales, caprichosos y causantes de arrebatos, los hay más mentales como la amistad y la ternura (Alberoni, 2015), cada uno desarrollado en caminos distintos y cualidades diferentes (Rojas, 2008).

Una vez dejando claro los tipos de amor, en el capítulo III, se ahonda en el amor de Eros, en su origen biológico y sus efectos bioquímicos a través de los neurotransmisores que promueven el enamoramiento y con el deseo de reproducción con otra persona erróneamente catalogado por la mayoría como amor. También se menciona el erotismo saludable y las problemáticas para que este se desarrolle en la sociedad actual.

En el capítulo IV se habla a fondo del amor de Philia, de la amistad y todo lo que requiere para construirse y mantenerse, de lo que es realmente un amigo más allá de las malas interpretaciones actuales y de lo que puede enfrentar una amistad para poder afianzarse.

En el capítulo V, se menciona Ágape, el amor basado en la voluntad de promover el bienestar del ser amado y sus características principales para mantenerse como el tipo de amor más difícilmente encontrado, más admirado y deseado y más difícil de explicar.

Posteriormente en el capítulo VI se hace énfasis en la importancia del amor en la vida humana, en cada aspecto de ella y en la sociedad como tal. Se muestran los mayores beneficios del amor y las afirmaciones para finalmente redefinir el concepto de amor con todas sus características requeridas para que este pueda promover de verdad el bienestar subjetivo y la calidad de vida en el individuo, su cuerpo, sus relaciones y posteriormente en la sociedad.

El objetivo de poder entender todo lo que es el amor es poder darle un nuevo sentido y significado, uno diferente al que se da por hecho en la sociedad y con ello enseñar lo que el amor es capaz de transformar en la vida de cada individuo, de su comunidad y de una sociedad por completo. Solo es mediante la investigación del mismo, su entendimiento y la divulgación de esta comprensión que su sentido en la vida cotidiana puede cambiar y con ello mejorar su calidad, la de las relaciones y la de los individuos a través de un conocimiento verdadero y sustentado que pueda ser posteriormente compartido.

Es por ello la importancia de realizar una nueva investigación que sea capaz de evitar los sesgos teóricos de las concepciones epistemológicas del amor que se han desarrollado a través de la historia reciente. Poder denotar que la educación afectiva es tan importante para el desarrollo humano como la emocional y la lógica, y con el conocimiento pertinente poder desarrollar la base conceptual del amor como tal para su posterior divulgación y que esta pueda con su efecto mejorar al menos en parte la calidad de vida de cada ser humano que sufre por la simple errada concepción de lo que es un amigo, un amante, una pareja o cualquier relación afectiva (fuera de la familia como se ha mencionado).

Y es que en México el INEGI en el apartado de nupcialidad muestra un alarmante índice de divorcio mayor al 50% en parejas; y aun más grave es el aumento de feminicidios en el planeta donde generalmente es la pareja quien lo comete (descrito en fuentes informativas

alrededor del globo). Esto demuestra la incapacidad de discernir entre una relación de amor y una tóxica o francamente violenta.

Las estadísticas muestran un rotundo fracaso en el 40% de las relaciones (Lehrer, 2018); dejando síntomas de: tristeza (99%), insomnio (87%), agresividad (57%), ideación suicida (17%), consumo de tabaco y alcohol (12%), ideación homicida (6%), problemas cardiacos (67%), trastornos digestivos (23%) y accidentes (20%), y eso solo en mujeres según mencionan de Valdez y Naranjo (citado en Orlandini 2012).

Otros síntomas, son la tristeza, pérdida de peso, palidez y una sensación de vacío en el pecho; causados por la sensación de que todo lo que importaba dejó de existir, por ello se considera uno de los traumas más profundos y perturbadores que puede soportar el ser humano (Fisher, 2004).

Además, más del 40% padecía depresión clínica trastocando el cerebro tan bruscamente como tomar el zolpidem con un café doble (Lehrer, 2018).

Para poder abordar esta serie de problemáticas se requiere del enfoque psicológico dado que es el área de la ciencia mejor capacitada para entender la interacción entre los procesos emocionales, cognitivos y fisiológicos; para con ello llegar a conceptos estructurados con una lógica que permita el verdadero entendimiento del afecto; y más allá de eso del amor.

Así mismo se pretende llegar a un nuevo concepto de amor, que involucre las características necesarias del mismo, la diferenciación de otras conceptualizaciones y el contraste con el conocimiento popular de lo que este es o debería ser.

Todo ello con el motivo de llegar a prevenir la serie de problemáticas mencionadas que llegan a desembocar en la violencia, el suicidio o la depresión crónica en quienes no saben cómo crear una relación saludable que realmente se base en el amor, lo cual puede generar un gran impacto social.

También se pretende unificar en dicha conceptualización novedosa ir más allá de los sesgos de las intenciones anteriores de definición del amor para tener una que realmente sea holística y práctica tanto en la investigación como en la posterior divulgación y el entendimiento de la gente del mismo, generando con ello una aportación que es necesaria en la psicología como la ciencia de la salud que es y su comprensión de los fenómenos afectivos.

Así se llega al objetivo principal de la investigación; analizar el papel e influencia del amor en las relaciones humanas y en la vida cotidiana (fuera de la familia). De igual forma explicar la concepción actual de la amistad, el enamoramiento, amor y noviazgo; la diferencia entre cortejo, enamoramiento y amor; describir con claridad los factores que mantienen unidas a las personas que se aman (fuera de la familia); explicar la influencia de las tecnologías y redes sociales y otras problemáticas en las relaciones humanas, y el amor y finalmente poder describir diferentes concepciones teóricas respecto a la definición de amor.

Con ello en mente se realizó una investigación documental en los medios pertinentes (Libros científicos, de divulgación, artículos, tesis, tesina, documentos históricos relevantes) que aportaron información relevante acerca de la temática del amor y puedan contribuir en alcanzar los objetivos mencionados. Posteriormente se realizó un análisis conceptual delimitando tanto la temática como el uso de la información pertinente para desarrollar el tema. Una vez analizada la información se organizó acorde al índice estructurado, así como a la importancia para cada tema desarrollado. Más adelante se desarrolló la información recopilada para lograr la comprensión necesaria para el posterior manejo de la información; teniéndola organizada y analizada toda la información se categorizó acorde a su importancia y a la temática de cada documento. Finalmente se concluyó el trabajo postulando una tesis partiendo de todo el constructo teórico e investigación realizada.

Mencionar que por cuestiones de el tiempo de la investigación y el alcance de la información se deja de lado el amor dentro de la familia; de igual forma consecuencia de que acorde a la primera información recabada es un tipo de amor que si bien es influenciado por la cultura, es delimitado por la biología y los instintos de cuidado y preservación de la especie.

1. LOS PROBLEMAS EN LA INTERPRETACION DEL AMOR

“Si el amor no nos hace felices, no es amor; es otra cosa” (Nhat. 2012).

“No hay que confundir la estética con la erótica, ni la atracción con el cariño, menos aún el enamoramiento con amor” (Calle, 2013).

En este capítulo se menciona la concepción histórica general que se ha tenido del amor, posteriormente de la contemporánea y de cómo es que dicha conceptualización impide la formación de relaciones afectivas saludables; más adelante también se hace mención de todo aquello que una vez formada la relación afectiva impide que se desarrolle el amor destruyéndola y con ello a los individuos que la integran.

1) Breve visión histórica del “amor”

En los albores la especie humana se componía de cazadores y recolectores que formaban pequeñas uniones para compartir comida y albergue, lo que a su vez reducía el riesgo de que fuesen atacados y les permitía sobrevivir y reproducirse (LaKelly y Harville, 2014).

Posteriormente comenzaron a migrar para sobrevivir empujados por los cambios climáticos de la época; aquí, se enfrentaron con una dificultad en la crianza de un bebé prematuro (en comparación a otros mamíferos y su desarrollo) por lo que las mujeres “comenzaron a necesitar un compañero que las ayudará a alimentarse, y les protegiera mientras el infante se desarrollaba”. Lo cual a su vez crea la “monogamia sucesiva”, resultado de ese tipo de crianza; así como la construcción de los circuitos neuronales y hormonales para mantener esta conducta por el tiempo necesario de 3 a 4 años (Fisher, 2004).

El segundo punto importante fue el desarrollo del lenguaje, con el cual ahora se podía cortejar o contar historias de amor; y más aún liberados gracias al fuego del ciclo circadiano, conversando e interactuando junto a una cálida fogata (Fisher, 2004).

Y el tercero fue hace once mil años que se instalaron para convertirse en agricultores y con ello nace el concepto de propiedad incluso en la unión, como un arreglo para proteger lo que se tiene (LaKelly y Harville, 2014).

A partir de este punto y a lo largo de la historia, la gente se ha unido por razones como la necesidad (de afecto e intimidad), la sexualidad (como un impulso de origen biológico), los intereses en común, la influencia del entorno (social y cultural), y el enamoramiento (el torrente bioquímico) entre otros (Calle, 2013). Ello muestra que los seres humanos tienen una necesidad biológica, cultural e incluso social de formar relaciones afectivas desde el compañerismo y hasta la elección de una pareja.

A afectos de la exposición actual, resulta especialmente relevante tal cual lo hace Cruz (2010), señalar que una cosa es la experiencia amorosa como tal, y otra es la idea o concepción del amor que en cada época se pueda tener. Sea el amor como fuente de energía, planteado por Platón, el amor como necesidad, propuesto por Spinoza; el amor como apasionada fusión de mediaciones, pensado por Arendt; o el amor como resultado de las practicas sociales, señalado por Foucault.

Además, esa idea de amor es un concepto ligado a la civilización ya que es a partir de su creación que se tienen registros de diversas aproximaciones como en las artes, la filosofía, la ciencia y la religión.

Lo cual lleva a mencionar la importancia de comprender este concepto dentro de su contexto histórico, que varía dependiendo de cada época y cultura, y cuando dicha noción se ha instaurado y solidificado, paradójicamente tiende a ser una imposición tajante que no deja amar realmente (Riso, 2015).

Así es que comenzando desde la antigüedad se ha tenido el prejuicio de que el amor es un bien de consumo o un medio de alcanzar el placer, mientras para otros ha sido una pasión que devasta la existencia y para otros solo un fuerte deseo, aunque el amor no es nada de eso (Ratner, 2001).

Para comenzar la descripción historia debe partirse del primer tipo de conocimiento basado en lo teológico y es aquí donde Lama y Hopkins (2008); mencionan que todas las religiones transmiten mensajes de amor y compasión.

Para analizar ello habría que remontarse a el antiguo Egipto donde Hator Era la diosa de la fertilidad, del cielo y de las mujeres, pero también era la señora de la tierra de los muertos, por lo que en ella se unían el amor y la muerte. En la antigua Grecia Afrodita poseía atributos opuestos de socorrer al amor sagrado y al profano, reina sobre el amor espiritual y la prostitución, mantenía la fidelidad y provocaba el adulterio, era la diosa del amor sublime como del erotismo. En la época prehispánica en México Tlazolteotl, era la diosa del amor que también castigaba con convulsiones a los trasgresores de sus leyes, y a diferencia de la anterior, ella odiaba el sexo sucio (Ortiz, 2011).

Especial énfasis requiere la cuna de la civilización, la cultura griega, civilización donde se escribe “el banquete” de Platón, el cual describe como una relación de lo que en ese entonces llaman amor, comienza por lo sexual, lo corporal y material, y progresivamente continua ascendiendo (si se le permite) hasta lo más bello; mencionado como “el bien” (Sádaba, 2010); también es importante mencionar que en dicha cultura se consideraba vergonzoso el ser conquistado (o seducido) por el dinero o el poder ya que desde entonces se entendía que no eran dignos de dicho “bien”, además de ser inestables dado que podrían menguar o desaparecer por diversos factores externos.

Pausanias también dice que solo es valioso colaborar con quien promueve sabiduría y bondad, contribuyendo mutuamente a desarrollar las virtudes, y colaborando para que ambos amantes sean mejores; Eraxímaco menciona que el amor solo se puede dar en la armonía, y que es imposible su creación de otra forma; Aristófanes; menciona que solo el amor puede proveer facilidad a toda la raza humana y finalmente Sócrates menciona la naturaleza del amor; “una que está en constante cambio, ni mortal ni inmortal; que florece y muere pero que puede volver a la vida”; también agrega que es el amado el que tiene las características más bellas de Eros; pero es quien ama el que busca la belleza del otro, y que se siente profundamente atraído

por ella; una belleza que debiera ir más allá del cuerpo, incluso a veces más allá de la inteligencia; “la belleza del alma”. Y finaliza diciendo que lo que los hombres realmente pueden amar es el bien y buscar poseer siempre el bien (Los Diálogos de Platón).

Por otro lado, en el oriente medio en la época del antiguo testamento se escribe el cantar de los cantares como una colección de poemas de amor sin implicaciones religiosas de ningún tipo; sino solo celebrando el amor entre los sexos (Ortiz, 2011).

Posteriormente para los Romanos, en palabras de Ovidio, el amor se realiza a través de la sexualidad ya que la felicidad se alcanza mediante el placer, además de ser el primero en denotar que se tiene que aprender a amar ya que este es un “arte”.

Ya en la edad media se dio el paso definitivo para la instauración de un amor romántico mesurado, imaginado; orientado como tal más hacia la amistad que hacia el deseo sexual.

Ahí la familia basada en el matrimonio no tenía nada que ver con el amor, ni con los sentimientos, más bien se basaba en linaje, biología y economía; por lo que, en este contexto, el no amarse no era un motivo de separación, y mucha gente tenía una amante por otro lado (Ferry, 2013).

Incluso en los siglos XVI y XVII las leyes proscibieron el matrimonio por amor pues era un riesgo para el orden social, y hasta el siglo XVIII el objetivo del matrimonio era fecundar y así garantizar herederos con bienes, también tenía la función de aliar familias; y mencionar también que se castigaban los amoríos (Riso, 2012).

A principios de la década de 1590 Shakespeare escribió Romeo y Julieta y esta desventurada pareja no tardo en convertirse desde entonces en el arquetipo de los enamorados; el obsesionado Romeo de una hermosa desconocida y que trágicamente eso es lo que ha llegado a definir el concepto popular y actual del amor (Lehrer, 2018).

Posteriormente el matrimonio se convirtió en una operación totalmente comercial, solo un intercambio de propiedades, alianzas políticas o vínculos sociales., los ricos adquieren desde entonces concubinas o segundas esposas, los pobres por su lado tenían más opción de casarse por amor ya que este podría o no surgir (Fromm, 2000).

No fue sino hasta el siglo XIX que de nuevo la gente comenzó a casarse por amor (Fisher, 2004); desarrollado en la clase obrera tras la segunda guerra mundial, ya que hasta entonces se pudo elegir al compañero que dictara la emoción (Ferry, 2013).

Y es que el matrimonio supone un sacramento basado en leyes, por lo que debe criticarse a las costumbres de cada época y no los individuos ya que su elección de un cónyuge se producirá debido a sus motivaciones inconscientes e instintivas. Y así tal como se ha explicado a lo largo de la historia, han sido muy escasas las bodas por amor, en su mayoría ha sido más bien “como una trata de vacas que se extiende en ocasiones hasta la actualidad” (Jung, 2000).

Actualidad donde el matrimonio se teoriza y se desea comprender las relaciones “civilizadas”, mientras en algunas comunidades se sigue viviendo instintivamente, donde inclusive el incesto por motivos económicos es frecuente y nadie se ocupa de ello (Jung, 2000).

Así mismo, en los inicios de la concepción científica, Darwin señaló que lo que cabía esperar de un matrimonio era llevar la vida de un esclavo feliz; por lo que es interesante mencionar que aun así se casó. La razón pudo ser quizá que se dio cuenta que el alto precio del compromiso está ligado a los beneficios del amor, y por tanto vale la pena correr el riesgo (Lehrer, 2018).

Poco tiempo después los descubrimientos de Freud otorgaron al sexo y erotismo una nueva dimensión, demostrando que sus motivaciones suelen provenir del inconsciente, ignoradas por el consciente y mediadas por algo que oscila entre el individuo y la sociedad, agregando que cuando las personas se enamoran regresan a un estado infantil idealizando a su pareja (Ortiz, 2011).

Hasta entonces era poco conocido que el inconsciente está involucrado en las elecciones personales y que las experiencias de relaciones pasadas pueden tener un profundo impacto en las actuales, además de que las necesidades que no se cubrieron durante la etapa infantil son las que se quieren satisfacer en las relaciones íntimas de adultos (Tatkin, 2015).

En el caso del arte, el amor es el principal tema de todas las obras dramáticas, trágicas o cómicas, románticas o clásicas describiéndolo cada uno a su manera, y que han adquirido una fama trascendente (Schopenhauer, 2016).

Hasta la fecha las historias de enamoramiento por flechazo constituyen el eje de la mayoría de la literatura y películas románticas; incluso se sabe que desde 1970 el 45% de las canciones en la radio trataban de sentimientos de atracción física (Lehrer, 2018); aunque probablemente en la actualidad a cifra sea mucho mayor.

Así, la historia no solo muestra un cambio significativo en la noción de amor, sino en la manera de expresarlo y valorarlo también (Riso, 2015).

2) La afectividad en la sociedad occidental y su cultura contemporáneas

Como se ha mencionado anteriormente ninguna persona puede dudar de que el amor es actualmente un fenómeno raro, en su lugar hay cierto número de formas de pseudoamor, que de hecho solo han contribuido a dañar su imagen (Fromm, 2000).

Se ha descuidado por completo el aspecto afectivo, trivializando o tergiversando el tema, desde la confusión de la expresión de “hacer el amor”, que solo se refiere a tener relaciones sexuales (Rojas, 2008). Y hasta llamar amigo a un contacto nunca visto o creer que “amar es sufrir”, y particularmente en México la expresión de “si no te cela no te ama”

Importante es mencionar que al hombre moderno solo le preocupa él mismo y como tal, los demás se han transformado en objetos de posesión y mercadeo, viviendo como si de una

inversión que busca réditos se tratara, causando que las relaciones humanas sean de “autómatas enajenados”, donde el individuo solo se siente seguro siguiendo a los demás y viviendo en el afán de poseerlos, aunque irónicamente todos permanecen realmente solos, invadidos por sentimientos de inseguridad, preocupación y un vacío que surge al dar cuenta que su estilo de vida no puede superar la “separatidad humana” (Fromm, 2000). Y es este hombre quien busca rutinas de distracción y consumo, en un mundo donde un ser humano bien alimentado, vestido y sexualmente satisfecho; carece de un sentido y de contacto real con sus semejantes. “Los autómatas no pueden amar”, solo intercambiar su superficialidad (Fromm, 2000).

Aunado a esto e igual de importante es mencionar que el ser humano actual es un “analfabeta sentimental”, ignorante en lo referido a la afectividad, incapacitado para comprender los sentimientos y cada vez más distante una sola relación humana real (Rojas, 2008). Esto es causante de una severa problemática generalizada donde es el amor lo que hace falta para que el mundo pudiera cambiar (Bolinches, 2011).

Además de lo mencionado, desafortunadamente “la ciencia se desentendió de las emociones y del amor” (Ortiz, 2011), hablando de éste como si solo de reacciones bioquímicas o neuronales se tratara. Aunque muchas religiones que enseñan que el matrimonio tiene como fin principalmente la procreación (Wojtyla, 2013); tampoco son de gran ayuda; ni hablar de que las uniones deban mantenerse pese a que estén en problemas severos. El amor debería ir más allá de ese acuerdo institucional (Mohan, 2012).

Así, es que los aprendizajes errados, las atrofas culturales, la inseguridad frente a la posibilidad de rechazo, el miedo a sufrir, el egoísmo, la búsqueda desesperada de aprobación entre otros han impedido un saludable intercambio afectivo; las relaciones se han plastificado, basándose en la apariencia, la pseudo comunicación y el contacto superficial además de la falta de empatía (Riso, 2015).

Llegando así al punto principal de este capítulo, “se le llama amor a una infinidad de situaciones que no tienen absolutamente nada que ver con él” (Congost, 2017); algo alarmante

y que es consecuencia de la falta de educación en la familia y sociedad sobre este tema. Todos los mensajes e imágenes que se reciben están influenciados por dichas ideas erróneas, “asociar al amor con un corazón rodeado de espinas habla por sí solo” (Congost, 2017). El amor se utiliza como definición del romanticismo, enamoramiento, sexo de una noche o simple atracción, por lo que se buscan conexiones que no necesiten implicación real a profundidad. (Arana, 2015); aunado a que se considera lo amoroso en términos de elemento potencialmente perturbador (Cruz, 2010).

Como tal la gente no está siendo capaz de amar y buscan pequeños para destruir su reducida posibilidad; se interesan solo en sí mismos y únicamente buscan “recibir amor, en vez de comenzar a darlo” (Mohan, 2012). De hecho, hay una frase popular que dice que en dos estantes de libros uno se dedica a libros para ser amado, y el otro en libros para aprender a amar; y el que está vacío es el de cómo ser amado.

Otra dificultad es que la expresión de afecto tiene condiciones y resquicios que complican el decir “te quiero” sin que se sospeche de una segunda intención. (Riso, 2010), por tanto, es un mundo donde las personas sensibles o amorosas son segregadas, oprimidas o simplemente se aprovechan de ellas (Mohan, 2012).

Causando que las verdaderas redes sociales continúen desapareciendo, con cada vez menos personas de confianza, incluso hasta las amistades reales menguan, pues “el porcentaje de personas que se sinceran con sus amigos ha sufrido un descenso de veintitrés puntos” (Lehrer, 2018). Se intenta compensar dando todo el tiempo y energía (no invertido en sí mismos) a la pareja, pero esto causa mayor dependencia y con ello otro grave problema (Lehrer, 2018).

“Si alguna figura parece simbolizar de manera adecuada al que ama en la sociedad actual es la del superviviente en medio de un paisaje devastado, buscando de manera desesperada un bien cada vez más escaso, a su lado solo hay individuos afectados, fantasmagóricos, muertos en vida incapaces de experimentar verdadera felicidad; que le temen a esta, o no se atreven a ir por ella, y todo esto no es solo culpa de las ilusiones represoras” (Cruz, 2010). Una imagen

que puede resultar trágica pero que refleja los problemas de la afectividad y el amor actuales como se desarrollará más adelante.

2.1 Romanticismo e idealización del amor

El problema más común es la idea de que tener gente cerca nos brindará felicidad, una falacia que pertenece al imaginario colectivo; dado que una relación no siempre será fácil o grata y requiere de trabajo constante; esto es muy diferente al ideal romántico creado por una cultura infantiloides que promueve el consumo de placeres superfluos (Garriga, 2013). Esta idealización busca que una relación afectiva cumpla con fantasías banales y como consecuencia en el momento en que se siente que la relación deja de brindar placer, se claudica (Mohan, 2012).

Solo se cree amar a una creación mental del supuesto amante; incluso buscando transformar a su ser amado en algo de su agrado, sin aceptarle como es y por tanto conlleva a la frustración (Ortiz, 2011). Esto es remarcable pues no son pocas las personas que creen que tarde o temprano podrán cambiar al otro, ya que son incapaces de amar quien realmente es. Nietzsche lo describe claramente al decir que “el amor ideal vive en una quimera que se desmorona cuando se enfrenta ante la imposibilidad de que el otro cumpla con todas las demandas intelectuales y emocionales de uno” (Ortiz, 2011). Cuando se intenta cambiar al otro, éste no puede sentirse amado solo juzgado y rechazado; “el amor no aspira a cambiar a nadie, porque no encuentra defectos en el otro” (Holden, 2014).

Esta ilusión romántica comienza al enamorarse de cualidades que el otro no tiene, y que irremediamente conduce a dar cuenta que se está con una persona inconveniente (Calle, 2013); o aun peor con un completo desconocido; lo cual genera una enorme decepción. “Una relación solo funciona si se aceptan y respetan las diferencias” (Gottman y Silver, 2012).

Aquí es importante aclarar que con la pareja se puede tener intimidad, sexualidad, ternura, vinculación, sentido de pertenencia y crecimiento; gozo, placer y satisfacción, pero la felicidad como tal es un estado que no se debería esperarse que el otro otorgue (Garriga, 2013).

El idilio sin embargo causa la atracción que hipnotiza y se rompe de manera fugaz, una aventura que seguro termina en sufrimiento. Y es que como se mencionaba desde el ideal de Romeo y Julieta; el “amor” romántico es contradictorio, posesivo, y egoísta (Ortiz, 2011).

Existe también el malentendido de “encontrar a la persona ideal”, y es que en vez de buscarle sería conveniente ser esa persona; dar amor, no pedirlo y esperar recibirlo. Ser amable y empático, ya que “el simple hecho de brindar amor llena las necesidades de tenerlo” (Congost, 2017). Y dado que la persona perfecta no existe conviene agregar que quienes exigen perfección son poco afectuosos; incluso neuróticos. Esa exigencia también destruye el amor (Mohan, 2012).

Y dado que la cultura actual se basa en el deseo de consumir, y la idea de un intercambio favorable, “una mujer u hombre atractivos son los premios ideales que se desea conseguir” (Fromm, 2000). Teniendo el conjunto de cualidades por las que hay una alta demanda. Este objeto debe ser deseable para la mayoría y si se aspira a conseguirlo, también uno mismo debe serlo; por lo que el límite está en su propio valor de venta; tal como un objeto (Fromm, 2000).

Esta búsqueda insaciable del ideal incapacita de ver lo cercano (como a sus verdaderos amigos); y al darse quizá por vencidos reducen al amor a euforia y exaltación, viviendo sin poder sentirlo de verdad (Calle, 2013). Se quedan en el “amor” discursivo, solo palabras; de seducción o persuasión (Ortiz, 2011). Es por ello que el significado de un “te quiero” está contaminado; no es una expresión de amor, ni se reafirma con hechos; y lo peor es que no ve la esencia del otro digna de ser amada (Holden, 2014). Este “amor” sentimentaloides, cursi y basado en el enamoramiento (Arana, 2015), solo distorsiona al real y es incapaz de llenar aquel nombrado vacío afectivo y existencial (Sinay, 2018).

2.2 Influencia de los medios de comunicación

Los medios de comunicación venden la idea de felicidad a cambio de algún producto; con una prescripción de por vida para mantenerla, por lo cual es impuesta y ajena, aún así la gente muere y mata por esa idea, para darse cuenta posteriormente que las expectativas de esa felicidad estaban muy sobrevaloradas lo que a su vez es causa de una gran decepción (Nast, 2016).

El amor es una de las víctimas de esos medios que difunden lo que supuestamente es, y las actividades para conseguirlo, convirtiéndolo en otro objeto de consumo, un simple amorío (Beck, 2011). Las canciones pop, películas, novelas, series y libros entre otros medios causan la pérdida, del verdadero significado de amor convirtiéndolo en meras ilusiones (Lehrer, 2018).

Todos estos mensajes “programan a la gente para que proyecten el amor fuera de sí mismos” (Olivari, 2010), frases acompañadas de dulces y agradables melodías diseñadas para llegar al inconsciente de un modo imperceptible pero profundo (Olivari, 2010). Lo cual incapacita a las parejas para hacer frente a las decepciones, frustraciones y fricciones de una relación real (Beck, 2011), y la mayoría se desespera al darse cuenta de que la vida nunca es como los medios pretenden hacer creer que es a los demás (Nast, 2016). Es un “absolutismo del amor” (Riso, 2015), del cual es difícil salir.

Seguir todos estos patrones crean una ilusoria seguridad y una muy dañina creencia a corto y mediano plazo (Congost, 2017).

2.3 El capitalismo, trabajo y productividad

Por otro lado, hay que mencionar que “el posmodernismo ha creado a un hombre cada vez más formado y menos informado; hedonista, consumista, permisivo y relativista” (Rojas, 2008); discapacitado para amar por querer aplicar también ahí su patrón consumista de poseer,

aburrirse y cambiar por algo nuevo; solo centrado en el éxito material; buscando el placer por encima de todo y su acumulación (Rojas, 2008).

Como tal solo el éxito profesional promueve la autorrealización (Nast, 2016), lo que causa que las cuestiones laborales parezcan de vida o muerte y con ello ahogando cualquier otro ámbito de la vida, propiciando poco tiempo libre para los amigos, debido al acaparamiento del tiempo en áreas que solo aíslan cada vez más a los individuos, creando una tendencia a relaciones superficiales, transitorias y sin compromiso y con ello una gran insatisfacción afectiva y social (Arana, 2015), mientras que “las relaciones lejanas mueren en un aproximado de dos años, las relaciones más cercanas en dos meses y las relaciones de amistad real pueden quedar dañadas con tan solo dos semanas de descuido” (Cortés, 2017).

Y si el trabajo y el ámbito profesional son lo más importante en la vida, por supuesto que “el amor es considerado una pérdida de tiempo, un obstáculo para el negocio, el éxito y el “triumfo” (Sádaba, 2010), es el signo de estos tiempos, una vida apurada y carente de reflexión o contemplación (Sádaba, 2010). Demasiado atareada para ocuparse de lo realmente vital, y así las “amistades” se limitan a Facebook, se buscan speed datings; con gente que siempre está ocupada; y “aunque el éxito parezca éxito no lo es como tal pues deja al margen al amor y este es el éxito en sí mismo” (Holden, 2014).

La gente está dispuesta a consagrar años a los fines materiales, sin concientizar que podría usar ese tiempo en desarrollarse hacia una plenitud verdadera como amante. Se aprenden muchas cosas en la vida, pero muy poco de lo que más falta hace, amar. (Ratner, 2001); lo que crea personas incapaces de realizar los pequeños detalles de cariño o ternura necesarios para una relación (Orlandini, 2012). Por tanto, quienes aman resultan disfuncionales el día de hoy pues los demás envidian a quienes son felices por su cuenta y al margen de las ilusiones promovidas como la epidemia de toxicomanía mencionada por Foucault (citado en Cruz, 2010).

Aun así, sobre el amor circulan muchos tópicos autocomplacientes, alentados por la ingenuidad y por el intento de comercialización del mismo (Calle, 2013). En este proceso de

producción de la sociedad capitalista se convierte al amor en no más que otro producto comerciable utilizado sin vacilar por las empresas de una forma descarada y grotesca, evocando el deseo de amor, con el fin de obtener más dinero (Congost, 2017); aunado a la publicidad que modela un estereotipo basado en el Sex appeal, la atracción física y características externas (Arana, 2015); logrando la gente demuestre su supuesto amor a través de los objetos materiales (como obsequios), que dejan “los cuerpos fríos y las almas vacías” (Alberoni, 2015). Pero aun con todo, el amor de verdad no puede comprarse de ninguna manera (Holden, 2014).

También puede claramente deducirse que también se trata a los demás como otro objeto de consumo, en términos de costo – beneficio y del placer producido (Bauman, 2007), pero al final tanto los demás como el amor son bienes intrínsecos, no medibles ni costeables; no cotizan en la bolsa y no son actualizables o modulares al gusto (Sinay, 2018).

2.4 La búsqueda de la pasión y el por el objeto de placer

Tal como se mencionó en el apartado anterior después de la larga jornada laboral (especialmente en México) la gente no piensa en amar, solo en copular (Ortiz, 2011); se valora el sexo a discreción por su capacidad de generar placer inmediato, un deleite que sigue el patrón continuo (Sádaba, 2010), de admiración a las cualidades físicas (Fromm, 2000).

En esa búsqueda del placer efímero, se dan exploraciones agradables y sin compromiso por internet, donde “dos personas se gustan, sienten una atracción repentina e intensa; se echan de inmediato el uno al otro en brazos, tienen relaciones sexuales, la falsa impresión de una fusión física y espiritual creyendo con ello enamorarse” (Alberoni, 2015), y aun más lejos de llegar a amarse. Este intenso deseo sexual es indiscriminado y promiscuo, fomentado por la búsqueda de ese placer burdo, mecánico y carente de sentido (Ortiz, 2011).

La tragedia está en que los placeres comunes (efímeros y superficiales) se transforman en dolor cuando se abusa de ellos (Lama y Hopkins, 2008); tal es el caso de cualquier droga, actividad que segregue químicos placenteros y por supuesto también el sexo.

Es difícil dar cuenta de esta sociedad que erotiza todo, impregnado de una sexualidad desbordada y que casusa “una especie de anorexia sexual que acarrea problemas en el disfrute saludable” (Arana, 2015). O en caso contrario la gente adicta a la sobre erotización, con una sobreestimación sexual ligada a emociones fuertes y ajena a lo afectivo (Arana, 2015).

Hoy en día la humanidad no piensa en lo que hace, inhabilitada para cualquier relación real pues esta requiere compromiso y paciencia (Ortiz, 2011). Y solo es capaz de construir algo basado en el utilitarismo hedonista constituido como base de toda acción, y lo demás no es más que un medio que sirve para alcanzar un fin. Incluso la gente se convierte en un medio con el único fin de obtención de placer. Así el pseudo amor construido no es más que una “fusión de egoísmos en busca de su propia satisfacción”. Manteniendo solo la valiosa apariencia para conseguir la explotación mutua (Wojtyla, 2013).

Y ya que las personas son objetos pueden desecharse y cambiarse cuando pierden su utilidad; “cambiando de amigo sin haber profundizado en la amistad, de socio sin haber desarrollado una sociedad, y de pareja sin haber explorado los alcances del vínculo” (Sinay, S. 2018). Como menciona Spinoza “el amado importa solo en la medida que es fuente de alegría” (citado en Cruz 2010), sin profundizar en él; así hay que dejar claro que por más apasionada que parezca esa relación (que es mera apariencia) es solo unión de necesidades objétales. Kant mencionaba que habría que obrar de manera que no se tratara al otro como un medio, pero sobre todo en terreno sexual, el de la pasión y el deseo es donde esas palabras más se atropellan al servirse por completo de otro ser humano (Wojtyla, 2013).

Es importante aclarar ciertos términos ya que el mencionado hedonismo es la entronización del placer por, sobre todo; y que el consumismo busca acumular y aparentar ya que el valor de la persona está en función de sus posesiones; finalmente, la permisividad es la

filosofía de que nada está prohibido aunado al relativismo entendido como la ausencia de cualquier verdad (Rojas, 2008).

Todo lo mencionado causa que se experimenten relaciones seriales de corta duración, gran desconocimiento y sexo puramente genital, buscando una buena dosis de adrenalina y que esta se mantenga (Sinay, 2018); pero como no es suficiente, se agregan drogas para tener la supuesta sensación de vivir (Nast, 2016). Y al final de toda su ebriedad erótica se descubren en el otro, diferencias que se encontrarán intolerables (Alberoni, 2015); lo que a su vez “es el motivo principal de las uniones y la principal causa de los divorcios” (Ferry, 2013). La mayor consecuencia de dejarse llevar por esto es que al final no les queda nada (Calle, 2013).

Hay que entender que la pasión es frágil y variable, y por ello actualmente “el 60% de matrimonios, terminan en divorcio” (Ferry, 2013). Son pocos quienes consiguen llegar hasta el amor incondicional, que realmente transforma y se expande (Calle, 2013). Así es difícil mantener cualquier relación estable, puesto que todo lo que importa es la sensación del momento, creando una incapacidad de pasar a lo trascendente o perdurable, lo único que importa es pasarlo bien (Rojas, 2008).

Deseo

Y dado que es la sexualidad y pasión desbordadas, superfluas y carentes de sentido lo que crea, construye y deteriora las relaciones actuales es pertinente hablar a profundidad del motor de esta manera de pensar; el deseo.

En palabras de Sadaba (2010), “el deseo es insaciable”; produce dinámicas que tienden a controlar, dominar y pervertir el modo en que funciona la mente humana, es esa la razón por la que se confunde el amor con sufrimiento (Piñuel, 2017); pero siendo un impulso de consumir al otro, lo convierte en algo destructivo; en contraste con el amor que busca cuidar y preservar (Bauman, 2007).

Alcanzar un deseo solamente conduce a la insatisfacción y a la reorientación del mismo sobre un nuevo objeto (Piñuel, 2017), por ello cabe mencionar que decirle a alguien “te amo”, no tiene nada que ver con pensar en “te deseo”, o “me atraes” (Rojas, 2008). Por desgracia es lo que actualmente se conoce como amor, siendo que no es más que un anhelo de poseer al otro y es la concepción más común (Mohan, 2012). Cuando se tiene este deseo se ve a la persona solo como un cuerpo (Holden, 2014); o un medio para cualquier otro fin egoísta y de satisfacción personal.

Sea cual sea su intensidad, no es prueba de que sea amor, sino más bien la prueba ser algo inconsciente y sin control (Piñuel, 2017). Este deseo puede nacer de la soledad, del impulso de conquista, incluso del deseo de destruir, cualquier sentimiento fuerte puede enlazarse con este potente deseo. El amor en cambio puede inspirar el deseo sexual, pero está fundido con ternura, y solo así puede ser duradero. Cualquier otra cosa dejara a quien lo sienta peor que antes de experimentarlo (Fromm, 2000).

Este tipo de deseo es causado por las variaciones deleitosas que causa el sistema nervioso (la segregación de bioquímicos y neurotransmisores), pero quienes se basan en eso para una relación, acaban hastiados y decepcionados del otro, de sí mismos y del amor (Calle, 2013).

El enamoramiento es un deseo impulsado por un origen biológico; en el cual, una persona se obsesiona con un objeto de su supuesto amor. “Las relaciones románticas basadas en el deseo o enamoramiento llevan en su nacimiento la semilla de su destrucción” (Piñuel, 2017), al terminar la pasión comienzan otra quijotesca cruzada a la búsqueda de un nuevo objeto de deseo; esa gente necesita volver a experimentar la sensación que haga resurgir la pasión y que de nuevo acabara como antes (Piñuel, 2017). Pues como el deseo es voluble e inestable, es inevitable que la pasión nacida de él decaiga con el tiempo (Lehrer, 2018).

Merecida mención también es hablar de los modelos a desear; y es que la gente es impulsada a desear a quienes son deseados por otros; aprendido de las personas con las que se interactúa. El deseo será más intenso acorde a la cantidad de gente que también lo desee; sea por su belleza o su escases, ya que el deseo es más intenso dependiendo de la dificultad necesaria

para alcanzarlo, esto se utiliza como marketing en empresas e individuos (selfies, por ejemplo) y cuanto más aceptación, más valioso se vuelve; “no hay duda de que tras el arrogante narcisista se oculta siempre un verdadero pedrusco” (Piñuel, 2017), eso también activa el anhelo de convertirse en un objeto de deseo uno mismo (Piñuel, 2017).

Irónicamente esto lleva desear personas cada vez más retorcidas, aberrantes y excéntricas; por el consumo interminable de los deseos ajenos y la lucha constante con rivales en busca de los mismos deseos (Piñuel, 2017). Pero todas las relaciones engañosas causadas por la fascinación, el encanto, la admiración pueril, la necesidad de afirmación o la expectativa se desvanecen tan rápido como surgen (Calle, 2013); debido a que no tienen un sustento emocional real.

“El amor es quizá el único deseo espiritual” (Holden, 2014), aquel que es impulsado a ir más allá del físico del otro, yendo más allá de los enamorados de la imagen que llegan hasta casarse con el desconocido; y es que el amor destruye las máscaras, y es anhelo de darle ese amor al otro (Holden, 2014). Las parejas que se juntan solo porque se gustan, para hacer el amor o para no estar solos, estarán de inmediato llena de decepciones” (Alberoni, 2015).

Finalmente mencionar que el deseo también se mezcla con la necesidad y el miedo; por ello cuando desaparece nace la paz (Nhat, 2012). Esto puede explicarse dado que esa necesidad continua de alcanzar el objeto de deseo nunca cesa, y a su vez se teme no lograr alcanzarlo; además de que incluso si llega a alcanzarse inmediatamente se comienza a temer el perderlo, todo ello no permite la tranquilidad de la paz.

2.5 Incapacidad de compromiso, pseudo libertad y pseudo independencia.

Otro de los problemas de la sociedad actual que dificultan seriamente la capacidad de relacionarse con los demás es la idea equivocada que se tiene de la libertad, el compromiso y la independencia; comenzando con el caso de la independencia algo que se ansia actualmente, pero cuya idea es una quimera o una clara falsedad, ya que el ser humano es inherentemente

dependiente de los demás; así que el tipo de independencia ilusoria que se busca “se basa en el miedo, la duda y la falta de confianza en los demás” (Bujana, 2015).

Esto es dado porque la sociedad actual condena las relaciones duraderas y el compromiso, debido a que interfiere en la continua búsqueda de satisfacción inmediata e instantánea, de novedad y variedad, en una cultura donde quienes repiten algo son marginados, pues una relación solo debe distraer por un momento al continuo consumidor ; evidentemente una frase como “hasta que la muerte nos separe” está fuera de lugar, percibida como ”una trampa que debe ser evitada a cualquier precio” (Bauman, 2007), dado que invertir los sentimientos y tiempo requeridos en una relación a largo plazo, se ve como algo muy peligroso, reemplazado por esas parejas con fecha de caducidad (Bauman, 2007); “desechables y descartables” como lo describe Arana (2015).

Sin embargo, es importante aclarar que la gente incapaz de dicho compromiso y del esfuerzo para desarrollar una relación real, tarde o temprano le acarreará sufrimiento, pues muchas relaciones pudieron recuperarse de haber invertido el tiempo y dedicación necesarios para resolver las fricciones en vez de huir de ellas. Pero comprometerse es temido debido a que eso implica una renuncia a algo más (Beck, 2011).

En una relación saludable debiera buscarse la interdependencia en la que se mantenga un equilibrio de interacción y compromiso entre ambos miembros; ya que una dependiente los incapacita y una independiente no puede llamarse relación y jamás podrá llegar a ser amistad y amor (Bujana, 2015).

2.6 Vanidad y narcisismo

Hoy en día el individuo solo se preocupa por sí mismo un imperante narcisismo que “privilegia el egocentrismo e interés propio sobre la contribución a otros, algo en lo que coinciden sociólogos, antropólogos, psicólogos y psicoanalistas” (Arana, 2015).

Desde finales del siglo XX podría entenderse que el amor está decayendo debido a lo que los psicoanalistas llaman un “crecimiento de la cantidad de personalidades narcisistas, con un yo inflado y un nosotros raquítrico” (Orlandini, 2012); personas incapacitadas para amar, para comprometerse o incluso ser solidarios; y es que el narcisista no puede crear vínculos profundos, solo le preocupa la admiración propia y de sus objetos; y cuyo placer deriva de exhibirse y provocar deseo lo cual es facilitado por las tecnologías actuales y los llamados selfis (interesante ver la similitud entre la palabra Selfi y la palabra Selfish); pero un camino narcisista solo conduce a la soledad (Orlandini, 2012).

La aceptación se interpreta acorde a la cantidad de “likes” (un botón de la mayoría de las redes virtuales para denotar el gusto personal por la publicación de alguna persona) por lo que hay infantes que comienzan a venderse (su imagen en las redes sociales), su éxito o incluso su significado de vida depende de la impresión que pueden causar en otros; por lo que inventan una ilusión teatral en el mundo virtual de sí mismos, que esconde cualquier escollo de sufrimiento, “se modela el rol y se instala la máscara hasta que se pierde el “yo” (Nast, 2016). La gente deja de ser humana, y al final cada una es víctima de su propia actuación perdiéndose en ella (Nast, 2016).

El narcisismo se extiende como una epidemia de desamor; ayudado en parte por las variadas “prácticas pseudo espirituales y pseudo terapéuticas que fomentan el supuesto amor a uno mismo” (Sinay, 2018). Además, es importante agregar que cuando un narcisista expresa su supuesto amor a otro, más bien expresa que se ama a si mismo a través del otro, demostrado en su alta dedicación de tiempo para sí mismo, y poco para alguien más, solo importa pasarla bien, y que le halaguen (Sinay, 2018 & Nast, 2016).

Finamente el concepto de libertad del narcisista es infantil pues pasará sobre quien sea para mantenerla y seguir satisfaciendo sus deseos, claramente incapaz de comprender que la libertad se asume al aprender a elegir y a su vez resignar, pero esta clase de personas solo corren tras lo nuevo para presumirlo, abandonando todo aquello que les aburre, por lo que solo tienen vínculos temporales y banales (Sinay, 2018); a quienes requieren principalmente para que les admiren de forma constante (Rojas, 2008).

2.7 Soledad

Mucha gente presume de su soledad, pero ésta, lejos de ser meditativa como para mejorar, causa que la gente se vuelva más controladora con los demás, arrogante y egocéntrica. Proclive a la indiferencia pues no tiene contacto profundo con nadie más, vive aislado, lo cual tarde o temprano causa un vacío que el consumismo nunca podrá llenar como lo hace la capacidad de amar (Sinay,2018). Capacidad que no debería ser mal interpretada como un simple remedio para dicha soledad (Fromm, 2000).

Otra forma de vivir la soledad es en la dolorosa búsqueda de “amor”, lo cual deja entrever que la persona se considera indigna de él pues tiene que buscarlo por fuera; creando la imagen actuada ya mencionada capaz de esconder su dolor, sin embargo, al no ser quien es realmente, es incapaz de atraer un amor real. “Solo quienes aman encuentran el amor, ya que no tienen que buscarlo” (Holden, 2014). Y es que una persona que se piensa indigna de ser amada se relacionará sin amor, solo sintiéndose digno de ser amada, muestra su amor propio y con ello sabe que también otras personas pueden notarlo (Holden, 2014). Esa es otra de las razones por las que la gente busca desesperadamente tener pareja el poder saber que pueden ser amados.

También por otro lado las personas desesperadas tienen relaciones seriales e infantiles de corta duración, donde actúan como un infante con un juguete nuevo que al no llenar su vacío vuelve su sensación de profunda soledad (Congost,2017). Y es que, para evitar el doloroso sentimiento de soledad, la gente es capaz de mantener una relación muy enferma y sin confianza lo que a su vez produce los mayores índices de mortandad en quienes la viven (Gottman y Silver, 2012). Es trágico que se justifique una relación fría, indiferente, distante o violenta con tal de evitar estar consigo mismos (Riso, 2012), y lo único que consiguen es sentirse en una soledad diferente, una compartida, el estar acompañados pero a la vez distantes (Calle, 2013).

Quien está a gusto consigo mismo se une a alguien más porque quiere compartir esa dicha propia, esa vida propia “no nace de la necesidad sino de un amor que enriquece a ambos” (Sádaba, 2010).

Las razones para crear relaciones son muchas, es una pena que muy pocas sean por amor (Calle, 2013) y este solo puede comenzar a desarrollarse si la persona deja de preguntarse si alguien más le ama o no (Holden, 2014). Y es que todos desean amor, y no tiene caso defenderse ante él pues causa que la gente se cierre en su afectividad, volviéndose indiferente y solitaria (Ratner, 2001).

2.8 Apego

Otro tema interesante a mencionar es el que también se tiene mal interpretado y que conlleva a relaciones que pueden llegar a ser muy destructivas cuando no se le pone un límite a este, y es que actualmente se crean vínculos de un fuerte apego, lo cual para empezar causa una gran fragilidad en la persona que requiere de la otra y si ésta deja de estar causa una sensación de vacío absoluto, que simplemente no puede ser razonado (Ferry, 2013).

Sin embargo, no todo apego conduce directo al sufrimiento, existen para diversos autores varios tipos de apego; un aspecto común en todas las relaciones íntimas es la interdependencia; como una implicación y asociación profunda con el otro a través de su influencia y necesidades mutuas que desarrollan los diversos tipos de apego.

El apego que genera Eros está relacionado con la necesidad de posesión, y orientado al placer; la dependencia en Philia por su parte es más psicológica, orientada a búsqueda de seguridad y confianza; Ágape no genera ninguna clase de apego.

Para Lehrer (2018), existe un apego seguro; gente que no sufre de adicción afectiva, ni se preocupan por el rechazo o abandono, crean relaciones satisfactorias y duraderas ya que desde pequeños se les enseñó que merecen ser amados. También está el apego evasivo o inseguro,

tales de personas inseguras y desconfiadas propensas a tener relaciones casuales ya que no confían en los demás. Finalmente, está el apego ansioso o ambivalente; los que se enamoran y desencantan con rapidez, son muy dependientes y crean alta ansiedad a que el otro no los ame, por lo que llegan a ser celosos y posesivos; piensan de sí mismos que no merecen amor pues nunca lo sintieron

Derivado de lo anterior también se describen las clases de relaciones de apego acorde a Elaine Hatfield y Richard Rapson (citado en Fisher 2004).

- Apego firme; un amante al que se puedan sentir unidos, además de hacer amigos con facilidad
- Otros son volubles: se aburren en seguida, si consiguen un amante, empiezan a impacientarse; si la pareja les deja, la persiguen.
- Otros se aferran: a una pareja con quien puedan mantener un constante contacto
- otros son veleidosos: Les gusta su independencia y huyen de las relaciones profundas.
- Están también los amantes ocasionales; a quienes les gusta salir con la pareja, pero la lectura, los viajes o el trabajo tienen prioridad sobre el compromiso con una relación romántica.
- Y finalmente al escaso número de seres humanos a quienes no les interesa el amor, y no hace esfuerzo alguno por atraer o retener a una pareja.

Esto es importante ya que Mary Ainsworth menciona que “la calidad del apego contribuye a predecir la salud de los adultos” (citado en Lehrer, 2018); solo un apego seguro permite disfrutar de una relación amorosa, gratificante, e incluso pasional, además de relaciones más duraderas y un menor índice de divorcios (Lehrer, 2018). Lo cual muestra como el apego seguro generado en la edad temprana es un significativo índice de una calidad de vida y bienestar en el adulto, lo que a su vez lo lleva a crear relaciones afectivas más saludables que aquellas personas que no vivieron con dicho apego.

2.9 La influencia de la tecnología actual en el distanciamiento de los seres humanos

En este punto es pertinente mencionar que no es la tecnología como tal la que causa daño a las relaciones afectivas; sino el uso indiscriminado, adictivo y abusivo de estas; así como la manipulación a través de ellas y finalmente el hecho de que se utilicen como un medio de capitalizar ingresos pasando sobre la privacidad o integridad de la gente de forma constante.

Siguiendo con esto primero hay que mencionar que existe una gran ignorancia del origen o uso primordial de cada tecnología (desde los teléfonos hasta las redes virtuales), así es que la gente en vez de unirse a través de ellos crea una discordia entre si al ser propensos a agredir defendiendo sus puntos de vista desde la comodidad de su silla; y todo esto es causa de la grave falta de información verídica creando una sociedad donde “todos están informados y nadie tiene la menor idea” (Bauman, 2007).

Y el tema del amor también se ve afectado por la desinformación creyendo que Google puede proporcionar una definición real de este, o que Amazon podrá llevárselo directo a la puerta de su hogar, empaquetado y con una etiqueta de frágil puesto que, para entender el amor, queda muy corta una frase en una pantalla. De igual manera las tecnologías promueven el intento de análisis y reducción de sentimientos a diagramas y gráficos, formulas químicas, reflejos condicionados y porcentajes, que solo logran abaratar lo que realmente es el amor promoviendo solo confusión y fanatismo (Sinay, 2018). “Los íncubos y súcubos de la imaginería medieval han sido sustituidos por modernos instrumentos electrónicos y de plástico que dejan la pregunta ¿dónde quedo el amor?” (Ortiz, 2011).

Se parte mencionando la influencia de las redes sociales (virtuales), un fenómeno que ha modificado profundamente la comunicación pero que no está exente de severos problemas tales como el cyberbullyng y la dependencia patológica que se crea a los móviles (Romero, 2015). Se es tan dependiente que muchos se sienten mal cuando no tienen internet y esto puede demostrarse en el síndrome de abstinencia que vive una persona cuando no tienen el móvil a la mano, “causando un dolor imaginario que les hace ponerse nerviosos, impacientes o

hasta agresivos” (Nast, 2016); estos dispositivos crean la ilusión de conexión aun estando en movimiento, pero realmente solo producen desconexión con quienes tienen cerca o con quienes podrían desarrollar relaciones afectivas; estas pseudo conexiones de fácil acceso crean vínculos inestables y efímeros que siguen utilizándose como un refugio ilusorio (Bauman, 2007). “Al margen difuminado de las pantallas existe una maravillosa parte llamada “vida”. Una parte que cada vez parece que menos gente llega a experimentar” (Nast, 2016). La gente gusta de moverse entre el mundo real y el virtual, que es otra razón por la que la persona se disocia entre la perfección de su yo virtual y la de su mundo real (Nast, 2016).

Todo ello causa una grave falta de consistencia en las relaciones que ya no buscan al otro en persona sino en pantallas (Sinay, 2018); teniendo quizá cientos de mensajes de contactos inútiles que solo desperdician tiempo, propiciando el descuido de las verdaderas relaciones; éste es quizá el mayor mal causado por las redes sociales virtuales el confundir un like esporádico de alguien, con el interés real de esa persona, el cariño o mucho menos la amistad cuando no son más que simples contactos; es por ello que habría que restringir el tiempo y saber discernir entre un contacto y una relación real puesto que cada relación requiere de tiempo y convivencia, dado incluso solo una relación afectiva y amorosa real crea más bienestar que miles de las superficiales (Cortés, 2017).

Con todas esas ilusiones muchos olvidan que de hecho pasan la mayor parte del tiempo realmente solos, frente a una pantalla (Nast, 2016); esto solo deteriora y banaliza las relaciones ya que para el amor son insuficientes e incapaces de sustituir el trato directo (Romero, 2015).

Actualmente son pocos quienes se dan el tiempo de hablar por teléfono si no pueden quedar en vivo, solo mandan textos cortos y carentes de sentido, que además piensan por bastante tiempo puesto que pretenden mantenerse seguros mientras están lejos; pero solo crea malentendidos que también destruyen rápidamente las relaciones (Nast, 2016). “Las pantallas solo son una pared que permite la cobardía de quienes no pueden ver al otro a la cara” (Romero, 2015).

En la moderna sociedad occidental “un tercio de los adolescentes prefieren escribir mensajes o dejarse notas de voz que verse cara a cara” (Nast, 2016). Consecuencia de un mundo atareado

y sin tiempo donde las conexiones virtuales requieren menos de el para crearse y destruirse, “conexiones que no se pueden llamar relaciones” (Bauman, 2007).

El caso específico de WhatsApp es un desastre al intentar darse a entender o resolver algún asunto (Cortés, 2017), en esta red siempre hay alguien en línea para ahogar el silencio de la soledad en un río de constantes frases inconclusas, debilitando la introspección en pos de una frívola y constante interacción (Bauman, 2007).

“Para que exista el amor tiene que haber un prójimo” como lo señala Zoja (citado en Sinay 2018); pero rápidamente la gente se está desacostumbrando a un contacto cercano afectivo, y sin poder verlo o escucharlo, no hay forma de comprender al otro. En las pantallas no hay caricia, escucha, temperatura ni aroma, y como tal no hay una relación.

La experiencia compartida solo puede darse en espacios compartidos, por ello incluso los académicos y empresarios prefieren verse de frente, para hablar, cooperar, comprender, negociar y aprender (Bauman, 2007). Por ello es que después de tantos siglos el poder compartir una comida puede contactar a las personas en sus narraciones personales entretejidas que crean nuevos recuerdos actualizando el pasado con el presente (Lehrer, 2018) solo en esos intercambios singulares, cotidianos y privados puede llegar a construirse el amor (Ferry, 2013).

El pseudo amor, en cambio, solo ocurre en la imaginación sin entrega ni generosidad solo una intoxicación de irrealidad que sucumbe ante el primer intento de contacto real humano (Ortiz, 2011); en las aplicaciones actuales solo se compran compañeros temporales, y pueden ser eliminados cuando dejan de ser útiles, estas tienen tanto éxito por la desaparición del compromiso y el tiempo escaso para crear una relación de calidad (Bauman, 2007). Dos ejemplos de éstas son Badoo y Tinder las que ofrecen un equivalente a comida rápida, solo que en este caso se consume un “amor” chatarra; con cifras de “350 millones de usuarios registrados en todo el mundo de los cuales 60 están activos mensualmente (y creciendo); a estos se les pueden sumar otros sitios que están protagonizados por un 79% de personas nacidas entre 1980 y 2000” (Lehrer, 2018); son sitios que se basan en algoritmos que

emparejan a la gente prácticamente al azar además de una superflua y supuesta afinidad (Lehrer, 2018).

A esto se suma el hecho de que el 80% de la gente pasa en promedio 8 horas frente a una pantalla y que concuerdan con la tendencia al declive de las relaciones sexuales que tienen las parejas ya establecidas; un ejemplo consecuente a ello es que los jóvenes de entre 25 y 30 años confiesan que prefieren masturbarse ante imágenes pornográficas en sus pantallas antes que mantener relaciones con personas reales, debido a que ya las consideran frustrantes y complicadas (Sinay, 2018).

Y de esto nace también la infidelidad digital, por el tiempo y disposición de energía invertidos en los medios virtuales tomado del que se podría invertir en las relaciones reales; a costa también de la dedicación a estas últimas, lo que no puede llamarse de otra forma que “desleal” (Sinay, 2018) sin notar que cada persona está sola en su lugar, frente a una pantalla pese a juntarse en vivo con alguien más (Bauman, 2007).

Finalmente hay que ahondar en los populares y cada vez más peligrosos selfies, donde aparece gente con una expresión claramente fingida, de una realidad maquillada y retocada con Photoshop, creando una ilusión que tarde o temprano chocara con la realidad propiciando su inherente desilusión (Nast, 2016); son el epitome de lo que se viene hablando como las relaciones superficiales y distantes, a las que Bowman llama también “liquidadas”.

2.10 Relaciones liquidas

Una relación es cinética y dinámica; exige continua adaptación y readaptación, lucidez e inteligencia, para mantenerla evolucionando algo que dificulta el amor, por eso es tan poco común y hermoso (Calle, 2013).

Actualmente las personas son utilizadas como un medio para un fin de otras, quedando solo como fantasmas en el recuerdo de los demás, sucedidas de forma insaciable para saciar la búsqueda de placer a partir de los demás, y cuyas características principales deben ser la diversión y la satisfacción sexual, este frenetismo impide cualquier cosa permanente o leal (Sinay, 2018).

A las pocas personas cuyas relaciones duran algo más que un momento se les ve de forma despectiva e infravalorada pues es preferible para el común una “montaña rusa emocional antes que el tren que atraviesa variados paisajes, tanto bellos como áridos, pero viaja hacia un destino, moviéndose en el tiempo y el espacio” (Sinay, 2018). Se teme a los lazos fuertes, al amor en si por su incomprensión del mismo; las personas tienden a enamorarse, mantenerse un tiempo, aburrirse del otro y dejar morir la pasión (Alberoni, 2015); es por ello que la mayoría de las relaciones modernas son tan artificiales, estereotipadas y falsas, justo igual a sus selfies (Arana, 2015).

El amor se ve como otro objeto de consumo, reemplazado por el contacto físico, rápido y descartable, lo único que importa es la novedad sin reflexión ni cuestionamiento, siguiendo un camino solo enfocado al consumismo como razón de existencia; puesto que una relación real que es capaz de llenar el vacío existencial es un claro enemigo del mercado, la gente piensa que solo puede llenar ese vacío en el constante consumo (Sinay, 2018).

Sin embargo, la novedad tiene una cualidad que comparte con el objeto de deseo; y es que en cuanto se obtiene deja de ser nuevo, deja de ser deseable; de inmediato por tanto pierde valor y la gente superflua sigue en busca de otra promesa de algo deseable y novedoso desechando con facilidad lo anterior. Esto se aplica en los sentimientos, sueños, experiencias y por supuesto en las personas y las relaciones; despreciando lo invertido en los vínculos anteriores (Sinay, 2018). Si algo deja de gustar de la persona a la que se decía amar, se busca otra en un patrón enfermizo, inestable y claramente consumista (Nhat, 2012); se busca la cantidad no la calidad, la novedad no la permanencia (Bauman, 2007); y todo el sistema social mantiene esa idea de que lo más conveniente son esas relaciones neuróticas y de poco valor afectivo o temporal, promoviendo el desprecio del compromiso (Arana, 2015) Cuando hay algo que no

es agradable , por pequeño que sea, se busca cambiar el vínculo en vez de trabajar por solucionar el problema, esperando ingenuamente que la siguiente relación sea mejor de la nada (Bauman, 2007).

Un claro ejemplo es el de las citas rápidas; donde se invierten exactamente 8 minutos para supuestamente conocer a alguien; cuando incluso elegir comida a veces lleva más tiempo (Sinay, 2018); denota con claridad la inversión que se da en algo tan importante como otro ser humano, en comparación con cualquier otra cosa; como una jornada laboral de 8 largas horas para ponerlo en perspectiva. Por ello se busca como menciona Byung-Chul Han, que el amor no reclame atención, ni incomode, que sea epidérmico y descartable (citado en Sinay 2018)

Otro es el modelo de la “semipareja”, una relación inmadura y lejana que se destruye ante el primer contacto real; o el de la multipareja, tener varias relaciones aparte de la supuesta primordial (Calle, 2013); en estos tipos de relaciones irremediabilmente aparecerán los celos, malentendidos y conflictos pues entre otras cosas “una mujer puede tener más amantes que un hombre por su naturaleza evolutiva” (Orlandini, 2012); pero hay que dejar muy claro que no es posible que ahí se desarrolle el amor puesto que no se puede amar a alguien pensando que podría ser sustituido fácilmente en cualquier momento; “el amor exige considerar al otro como único e irreplicable “ (Cruz, 2010).

Y es por ello que la mayoría de las parejas y relaciones se tienen un cariño condicionado lejos de ser amor; pero es algo entendible puesto que la concepción de la pareja está muy limitado y crea conflictos y contradicciones en sí mismo (Calle, 2013); debiera quizá por ello aclararse este y muchos otros conceptos antes de iniciar una relación.

Y es por todo esto que Lasch llama a la sociedad “narcisista”, Bauman “líquida” y Maffesoli “dionística” (Alberoni, 2015).

3) Los problemas en las relaciones y causas de su destrucción.

“El amor no se sostiene en palabras y declamaciones; agoniza en la ausencia, la indiferencia, la desidia, el descuido y el desinterés. El amor no es algo que ocurra a ratos, ni puede florecer donde no hay valores” (Sinay, 2018).

“Existen muchas imitaciones de amor, que se disuelven ante el primer obstáculo, incapaces de confrontar la realidad, superfluos y engañosos. Pero solo el amor real brilla como un faro en la noche de la fugacidad y la banalidad, solo él es capaz de sostenerse firme ante el oleaje de lo superfluo” (Sinay, 2018).

Habiendo expuesto los problemas sociales y culturales que impiden el desarrollo del amor o de una relación afectiva saludable, ahora se mencionaran los que se dan una vez que la gente crea el vínculo afectivo.

Primero hay que mencionar que si una persona nace en un entorno que no promueva el amor, padres que no aman a sus hijos, ni entre ellos; demostrándose dominación, deseo de posesión y celos son causa clave de la destrucción del amor como individuos, familia y en gran escala sociedad (Mohan, 2012); y es que los infantes siguen el patrón de desamor de sus padres y lo reparten en cada una de sus relaciones posteriores; como mencionan LaKelly y Harville (2014); el 90% de los problemas en las relaciones son consecuencia de problemas en la infancia.

También hay que mencionar que si alguien piensa “la persona que dice amarme me elogia muy poco, no suele darme gusto, no se preocupa por mi salud, me dedica poco tiempo, casi nunca me expresa afecto”, es un claro síntoma de desamor (Riso, 2010). Y es que un vínculo afectivo debe cuidarse por ambas partes (Calle, 2013); de lo contrario se puede llegar a un punto de no retorno e insalvable en la relación (Alberoni, 2015).

3.1 El desencanto

En general lo primero que suele darse es un desencanto producto de la construcción arbitraria de una historia ideal pero falsa, que lentamente genera un ambiente distante y desconfiado (Alberoni, 2015); son esas expectativas no satisfechas las que llevan a la frustración, pues se idealizan en la persona cualidades inexistentes (Calle, 2013); generalmente se da posterior a la fase de enamoramiento, al darse cuenta por ambos lados que el otro es un completo extraño (Alberoni, 2015).

Desafortunadamente la mayoría de la gente se compromete en este punto, cuando se tiene una buena imagen, aunque se desconozca la profundidad del otro; y no es sino hasta que viven juntos que dan cuenta de que la otra persona no es quien imaginaban causando una gran decepción, dado que la pasión no dura mucho tiempo. Esto se evidencia en “el 50% de divorcios” en la sociedad occidental (Hanh, 2012).

Como se ha mencionado, por esa ansia de novedad, la gente se da poco tiempo para conocer al otro, creyendo que su imagen y apariencia lo dicen todo de él, la gente se aburre en la erosión de la familiaridad (Sádaba, 2010). Es un largo proceso de desgaste emocional que generalmente solo es visto por uno de los miembros de la relación (Congost, 2017) los problemas se acumulan y sin previo aviso (en especial para el otro miembro de la relación) se termina el vínculo (Beck, 2011). En el transcurso de ese proceso no son capaces tampoco de hacer algo para resolver las diferencias, solo se reprochan y dejan llenos de tristeza o coraje; buscando posteriormente a alguien más y repiten el mismo patrón (Alberoni, 2015).

Esto se da porque sin ternura ni comprensión no puede mantenerse una relación cuando se agota el deseo sexual (Ortiz, 2011); y es ingenuo pretender que este prevalezca en toda la relación, y si bien puede permanecer cierto erotismo, pero la pasión siempre mengua con el tiempo como el deseo mismo (Calle, 2013).

Así es como la mayoría de las relaciones se basan en un “amor de porcelana, aparentemente bello pero frágil y débil” (Arana, 2015) sustentado con la ayuda de las mencionadas apariencias de algo bello (como fotos y publicaciones en redes sociales), pero vacías en la realidad.

Otro problema es la rutina, entendida como “deformación perniciosa de la costumbre” (Bolinches, 2011). Repetir lo mismo creando una monotonía que fácilmente promueve que alguien más pueda parecer interesante, y que el otro miembro de la relación sea visto con una distorsión en su valoración exactamente opuesta a la del enamoramiento (Bolinches, 2011). La institucionalización del amor o el matrimonio, desgastan lo que antes era sorprendente y ahora es repetitivo, y las personas que permanecen juntas solo por costumbre; se llaman a sí mismos amigos, pero no hay tal pues el amor murió hace tiempo (Alberoni, 2015).

“Si se desea mantener una relación amorosa las personas deben evolucionar en la misma dirección, de lo contrario se separarán emocional y físicamente” (Ortiz, 2011).

3.2 Inmadurez afectiva y emocional

Esta ilusión de la otra persona se da por la inmadurez afectiva y emocional, puesto que un vínculo no debería romperse neuróticamente ni mantenerse obsesivamente (Bolinches, 2011); acabar con una relación cuando solo empieza a tambalearse es un acto de cobardía puesto que la mayoría tiene remedio (Bujana, 2015); siempre que se esté dispuesto a ponerlo por ambas partes de la misma. El descargar la responsabilidad en el otro, culpabilizarlo, exigirle, imponerle o defenderse como pretendiendo una contundente y permanente razón en todo, demuestra la inmadurez afectiva de la persona; el contraste es la persona que tiende a cuidar, respetar, ayudar y atender; eso es la persona madura la que propende a atender, cuidar, respetar y ayudar (Calle, 2013).

3.3 Incompatibilidad

El siguiente problema más común es la incompatibilidad que se muestra posterior al desencanto y parte de igual forma de la inmadurez afectiva y emocional; éste fenómeno es común en las relaciones afectivas puesto que actualmente las relaciones tienen la capacidad de

simular que están bien, pero en el fondo son por mayoría estridentes y desdichadas por estar con alguien que no es semejante o “parejo” (Calle, 2013).

Esa búsqueda de relaciones superfluas constituidas por huir de la soledad no puede garantizar la compatibilidad necesaria para desarrollar el amor, en cambio una vez juntos pretenden cambiar al otro a su gusto, reduciendo su convivencia a una “mera dialéctica de claudicación y predominancia. 80% de las personas se relacionan así” (Bolinches, 2011); sin tener objetivos en común, sin compartir una base de valores, que genera una relación toxica desarrollando incluso dependencia u obsesión (Congost, 2017); lo peor es que creen amarse hasta que descubren finalmente la grave incompatibilidad con el otro (Ortiz, 2011).

Es importante mencionar que incluso las incompatibilidades menores y cotidianas son capaces de crear una lesión en la relación que a la larga la destruya siempre que no tengan la disposición de hacer algo para recuperarla (Calle, 2013). De igual forma los intereses contrapuestos causaran desdicha, conflicto y fricciones (Calle, 2013).

A su vez se hace imperativo aclarar que el ser humano tiene básicamente 6 necesidades básicas; la seguridad que promueve certeza, la variedad que incita a la libertad, la relevancia que promueve importancia, la conexión que puede llegar a ser amor, el crecimiento que desemboca en la expansión y la contribución que produce un legado. La gente prioriza siempre dos por encima de todas las demás, para crear relaciones es preciso saber cuáles son las que la otra persona prioriza para entender su mundo y poder relacionarse de manera satisfactoria (Bujana, 2015).

No siempre conoce esa incompatibilidad desde el principio, ya que también existe la evolución divergente, de hábitos o sueños a futuro, que solo pueden soslayarse cuando se tiene la permisividad para mantenerlos sin que afecte a la relación; respetándolos y aceptándolos (Calle, 2013).

Finalmente, también existe una incompatibilidad más sutil que puede no percibirse tan rápido y es en los valores y aspiraciones a largo plazo y que producen de igual forma una

incomodidad que lleva al rechazo, pero que, en muchos casos, se prefiere ignorar de forma irresponsable y puede acabar en un gran sufrimiento la relación (San Juan, 2012).

3.4 La pseudocomunicación

Otro de los problemas más importantes y recurrentes es la falta de comunicación, o una comunicación enferma, generalmente causada por no decir la verdad desde el principio, sea por fingir u omitir información importante (Alberoni, 2015) y es que existen muchos testimonios de gente que prefiere no hablar para evitar conflictos, lo que a la larga envenena el vínculo que puede aparentar salud (Jung, 2000); pero no se puede negar que cuando dos personas se acercan, es inevitable el malentendido y los roces de personas que no piensan exactamente igual (Calle, 2013).

Un ejemplo claro es que las vacaciones son un periodo de alto índice de divorcio, puesto que ahí las personas están obligadas a convivir todo el tiempo, sin poder seguir ocultándose como el resto del año (Calle,2013); tienden a comunicarse con indirectas, ambigüedades, monólogos, interrupciones y la audición en silencio. (Beck,2011) lo que hace evidentes los graves problemas de la relación.

En ocasiones y largo plazo las discusiones (sin dialogo) se normalizan, causando claramente frustración, agobio, agotamiento, desesperación; por la necesidad de estar con el otro (Dependencia emocional) (Congost, 2017). Pero incluso esto no evita la soledad en la relación, el estar junto a alguien sin comunicación afectiva, y suele evolucionar en un odio o rencor (Ortiz, 2011); pasando por la intransigencia y el creer siempre tener razón; la falta de respeto, la contraposición de opiniones, la incapacidad de entender al otro o querer imponer la propia opinión, el lenguaje paradójico y las palabras ásperas (Calle, 2013).

3.5 Falta de esfuerzo y entrega

Y una vez que los problemas comienzan a manifestarse, en la gran mayoría de las relaciones se da una evidente falta de esfuerzo por mantenerla, por salvarla inclusive; frases como “el tiempo lo cura todo”, promueven la desidia que solo tiende a agravar los problemas (Cortés, 2017), puesto que existe un intangible en la sensación entre lo positivo y negativo de la relación y esa falta de acción tornara hacia la negatividad, hasta el punto de que pueda ser muy tarde para intentar recuperar algo que ha muerto (Gottman y Silver, 2012); de igual forma sucede cuando solo es uno el que siempre da, o intenta enmendar las cosas causando un hartazgo por esa falta de entrega del otro (Calle, 2013). Es por ello que este problema agrava cualquiera de los mencionados y por mencionar dado que imposibilita la reconstrucción o restauración de las relaciones afectivas, y una vez que se produce o evidencia el deterioro de las mismas se acelera.

3.6 Patologías del amor

Y si aun así la relación continua en dificultades se pueden desarrollar problemas más serios, patologías de la relación y el vínculo; todo comienza con la incapacidad de mirar con cariño el pasado de la misma, mostrando que el deterioro no comenzó apenas y se tienen heridas profundas hace tiempo (Gottman y Silver, 2012); causas de esto hay muchas, tales como el maltrato infantil, el amor visto como algo desaparecido por la cultura, la depresión crónica y el narcisismo; provocando una incapacidad para amar, incluso cuando la gente cree que si lo hace (Ortiz, 2011). No son más que pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas (Beck, 2011); problemas que pueden derivar en un estrés amoroso, en la tristeza continua, desconfianza, trastorno del sueño y apetito, adicciones, la violencia, y hasta el suicidio o asesinato del que se decía amar; esa incapacidad de amar se da en personas sin empatía, incapacidad de comunicación, intimidad y compromiso (Orlandini, 2012); que son las mayoría de las personas tal cual se ha mencionado anteriormente.

Piñuel (2017); menciona también las celopatías, conflictos de pareja, mitomanías, dependencia, subyugación, conductas autodestructivas, violencia doméstica, masoquismo, adicciones sexuales, enganches con psicópatas, donjuanismo, mesalinismo y parafilias como patologías del amor que requieren necesariamente de un psicólogo clínico para ser asistidas.

Fromm (2000); refiere el amor neurótico; como la repetición del patrón afectivo de un infante con sus padres siendo adulto; el idolátrico; cuando una persona se pierde en el otro, hasta que este le decepciona y busca un nuevo ídolo; y el amor solo sentimental basado puramente en la fantasía.

Otra patología es la erotomanía, una perturbación que altera la realidad por la obsesión hacia el ser “amado” y que desencadena el acoso patológico que puede llevar a tragedias (Ortiz, 2011)

Por su parte Riso (2010); menciona también como perturbaciones severas el doble vínculo, la justificación cuasi-delirante (autoengaño), cualquier percepción distorsionada de la pareja y la “pareja muletas” (donde uno se convierte en un compensador del propio déficit del otro).

Otra patología seria y vinculada con las anteriores es la codependencia donde una persona se pierde a si misma ante el otro, siendo dócil y dominado, causando profundo sufrimiento en las muchas personas que tienen este trastorno (Calle, 2013); que por lo general se da entre un narcisista y una persona que requiere afecto (Llamas, 2015).

Finalmente, Bauman (2007) menciona otras perversiones como la mutua adulación, o el querer cambiar al otro.

A partir de aquí se ahondará en problemas más severos y de los que se han realizado profundas investigaciones para observar sus efectos en los vínculos afectivos.

3.6.1 Los celos

“Los celos son un mecanismo psicológico que se activa en respuesta a la amenaza de una relación valiosa con el objetivo de no perderla con la raíz biológica de poder procrear y mantener una descendencia propia” (Gómez, Canto & García, 2001).

Los celos, se relacionan con la confianza y la percepción subjetiva de la importancia que siente cada uno percibida en la relación. (Lewis, 1991). Estos siempre acompañan a la pasión, “se basan en la inversión energética y de recursos que los seres humanos entregan al cuidado de una cría” (Ortiz, 2011), pero derivan en la posesividad enfermiza de un objeto de deseo (la persona que decían amar). Evolutivamente muestran la amenaza de que el amado es atraído por alguien más y que de inmediato se convierte en un rival temido ante el cual hay que pelear (Alberoni, 2015).

La persona celosa es alborotada, tempestuosa y hasta violenta; tratando de evitar la pérdida llegando incluso a agredir al mencionado rival, también a reprochar a su objeto de deseo; por lo que causarlos de manera intencionada es “un juego perverso”, que terminara muy mal (Sádaba, 2010).

De igual forma es pertinente mencionar que en los hombres se denotan por lo erótico y sexual, mientras en las mujeres por lo emocional y sentimental (en la mayoría de los casos) (Ortiz, 2011).

Para Fisher (2004); los celos llevan al límite el afán posesivo, llegando a querer comprar al ser amado, o amenazar con quitarse la vida con tal de conservar al otro, solo pueden ser tranquilizados con palabras que muestren fidelidad de lo contrario llegan rápidamente a la violencia, especialmente por el afán posesivo del varón contra una mujer; demostrado en el “32% de las mujeres víctimas de asesinato que han muerto a manos de sus amantes” aunque no significa que la mujer no sea capaz de hacer lo mismo, solo que no es tan común (Fisher, 2004).

Para poder categorizar el peligro o grado de peligrosidad en los tipos de celos Bolinches (2011), los clasifica en: Los fundados proporcionados: De quienes lo sufre por darse cuenta de que si amante mantiene relaciones con alguien más. Desproporcionados: mismo caso que el anterior, pero con reacciones desproporcionadas y agresivas. Infundados proporcionados: de las personas inseguras, y que son moderados por quien las siente. Y finalmente los infundados

desproporcionados: el síndrome celotípico de las personas inmaduras o con rasgos paranoides. Lo cuales deben ser tratados de manera clínica.

Este último también llamado Delirio celotípico se caracteriza por el control excesivo sobre el otro; causando recelo, hostilidad, ansiedad, dolor, depresión, y disminución de la autoestima (Riso, 2012).

Solo puede realmente dejar de sentirse este trastorno cuando la persona llega a darse cuenta de que lo que vive con el otro es superior a los instintos, y siente esa seguridad en sí mismo a causa de ello (Alberoni, 2015).

3.6.2 Obsesión

Y junto a los celos también se encuentra entrelazada la obsesión; un exaltamiento y apasionamiento irreflexivo cual trastorno psicótico y que llega a la autodestrucción por la pasión erótica (Ortiz, 2011); evidenciado en frases infantiles como “no puedo vivir sin ti, me moriré si te vas, sin ti nada tiene sentido, etc.” (Garriga, 2013); trastorno que crea una clara “distorsión de la realidad, dependencia emocional, dependencia física, cambio de personalidad, pérdida de autocontrol y una fuerte adicción al otro (Fisher, 2004). Siendo no más que una enajenación producto de la proyección de los propios deseos (Ortiz, 2011).

Este grave problema es obviado al principio de las relaciones puesto que se entiende como una muestra de cariño, incluso de amor, así escala el trastorno llevando a la persona obsesionada y dependiente del otro a querer controlar su vida para evitar que se aleje del lo que lleva al siguiente problema.

3.7 Violencia en las relaciones

Después de los celos, la obsesión y los diversos problemas mencionados, muchas relaciones (no solo de pareja), llegan al punto de no retorno de la violencia contra la persona que dicen

amar; desde algo que pudiera parecer una broma y hasta el ya mencionado homicidio o causa de suicidio. Hay que decir que esta parte se ha estudiado a profundidad anteriormente, por lo que aquí se hablara solo de algunos puntos importantes en especial los relacionados al amor.

Las relaciones basadas en el control o dominio tienden a una sumisión total de un lado y un agresivo control del otro lado, comenzando desde la sumisa aceptación y la conquista arrogante (Bauman, 2007) provocando que, si por un momento se vio la relación como una motivación libre, posteriormente puede llegar a ser vivido como un encadenamiento (Cruz, 2010).

Todo comienza en la infancia, con padres agresores, que tiendan a humillar o que traten sin respeto ya sea a sus hijos o a sus respectivas parejas, causando que quien vive en esas circunstancias tienda a crear relaciones sumisas, egoístas u obsesivas (Congost, 2017). Y los primeros signos de alarma son las demostraciones sutiles de menosprecio, y si no se sale de ahí a tiempo, una parte será sometida y el otro será quien le someta (Ortiz, 2011), y con sutil se refiere a falta de delicadeza en la comunicación, falta de consideración o pequeñas agresiones que se menosprecian al principio (Bolinches, 2011).

Otra forma de iniciar la violencia se encuentra en la continua lucha de egos, que comienza de igual forma sutil, y que causa una escalada de agresividad para dominar al otro (Calle, 2013). Ejemplos de esto son la crítica destructiva, el sarcasmo y la expresión del desprecio de la opinión por parte del otro (Gottman y Silver, 2012).

Las personas en estos casos tienen tanta molestia con el otro que se torturan mutuamente con gritos y groserías; desarrollando a su vez una alta susceptibilidad hacia el otro quien se torna como algo claramente hostil. Dicho sea de paso, que en los hombres se mantiene el flujo de adrenalina por más tiempo que en las mujeres, lo que causa también focos de estrés físico superiores y como tal tienden a ser abiertamente más violentos; este neurotransmisor impide el pensamiento claro lo cual desencadena serios problemas si no se modula (Gottman y Silver, 2012).

Por ello es importante aclarar que el modo violento de “amar” causa un daño psicológico y corporal cuya mayor parte de víctimas son mujeres, puesto que los golpeadores generalmente son varones (Orlandini, 2012). Y se menciona la palabra amor, dado que muchas personas consideran esta clase de relaciones violentas como amor; esto es dado porque “el abuso físico intermitente crea un vínculo de apego traumático en la víctima” (Orlandini, 2012), consecuencia de una sociedad con valores machistas donde se tiende a normalizar los actos de violencia especialmente contra la mujer (Orlandini, 2012); pero lo más terrible es que se consideren estos actos que llegan a el abuso físico y sexual con muestras de amor; siendo que el único propósito es subordinar al otro a la voluntad del violento (Ortiz, 2011)

El peor tipo de maltrato y traición a aquel que alguna vez de dijo amar, es el que se da para controlar al otro, que puede no solo darse físicamente sino también psicológicamente en forma de “aislamiento social, coerción sexual, celos extremos, humillación pública, menosprecio o degradación, amenazas de violencia u otros actos susceptibles a provocar temor, la provocación de daños en los bienes materiales o la agresión a mascotas e hijos” (Gottman y Silver, 2012). Cada uno de ellos requiere de atención psicología en la victima (aunque claramente también en el victimario) (Gottman y Silver, 2012).

Y es pertinente profundizar en un problema grave que tiene México como lo es la educación de macho y aproximaciones sexuales sin consentimiento promovidas en los hombres en contra de las mujeres que en muchos casos al no denunciar siguen siendo sometidas e instrumentalizadas (Sádaba, 2010). “La coerción y el dominio son incompatibles con el amor” (Alberoni, 2015).

3.8 Infidelidad y traición

Cercano al fin de las relaciones se encuentra el engaño que se considera una grave traición; sea por los problemas mencionados anteriormente desde un inicio como el desencanto o en un intento de escapar de la violencia, la infidelidad es algo que para muchas parejas y algunas amistades es un punto de no retorno por la grave herida que causa en quien es engañado.

Un problema que gesta esta conducta es que los miembros de una relación se sientan atrapados, aburridos o indiferentes a ella buscando una nueva emoción fuera de la misma, y es que un amante no hace críticas, no juzga con severidad, tiende a ser amable, así como causar una sensación de que quien es infiel es una persona interesante o atractiva, es la “libertad” en busca de placer (Alberoni, 2015).

Sin embargo, incluso amando a la pareja, puede aparecer alguien que cause un gran deseo (si este no es satisfecho dentro de la misma) que propicia ansiedad en la persona cuyo más saludable camino sería alejarse de dicha persona e intentar recobrar el deseo por su pareja. Como se mencionó en la parte de deseo, este nace de la búsqueda de placer, y es difícil desear lo que se tiene, puesto que se da por hecho en vez de agradecerlo (Congost, 2017).

Aun así, es importante mencionar que, en una minoría de casos, las relaciones de este tipo buscan otra cosa, como apoyo, comprensión, respeto, atención y cariño; especialmente cuando la pareja principal o relación principal carece de esto (Gottman y Silver, 2012) Y es que se cree que la infidelidad traerá alegría o felicidad a largo plazo, pero en la materia de los casos trae culpa, y sufrimiento para todos los involucrados (Nhat, 2012).

De acuerdo con Beck (2011); Por lo menos el 21% de mujeres y 37% de hombres han tenido una aventura fuera de su pareja, en otra investigación realizada en 1985 por la revista *Play Girl*, el 43% de las mujeres admitieron tener aventuras fuera de su pareja; otras encuestas realizadas a nivel mundial reflejan que el 50% de mujeres son infieles, lo cual sigue siendo poco comparado con el 70 % de hombres (Orlandini, 2012).

Finalmente en una investigación realizada por Fisher (2004); el 25% de los hombres y 15% de mujeres respondieron positivo a haber tenido una aventura fuera de su matrimonio, con un amplio margen de consideración a que muchos de los encuestados no estaban siendo sinceros. Todo esto es dado por razones que se han mencionado anteriormente, tales como la búsqueda indiscriminada de placer, las relaciones líquidas, etc. Y cada uno de esos casos son muestras de que el amor en esa relación terminó mucho tiempo atrás, por muchas justificaciones que quien lo realiza pueda argumentar (Ortiz, 2011). También se ha demostrado que las mujeres en

sus aventuras buscan algo más pasional, sexual y discreto especialmente tras cinco años de convivencia con su pareja; con la que de hecho preferirían no terminar (Calle, 2013).

En general la infidelidad tiene un patrón, se vive como una traición al sentimiento de exclusividad, genera un síndrome de tensión, lesiona la autoestima, trae consigo ansiedad y angustia y en muchos casos cuando el engañado es inmaduro causa todos los problemas celotípicos mencionados anteriormente (Bolinches, 2011). Así mismo se considera como una permanente herida, un ataque directo no solo a la persona sino a la relación, y es algo muy destructivo incluso en parejas con bases relativamente solidas (Beck, 2011).

Finalmente, Gottman y Silver (2012), proponen una clasificación de los tipos de traiciones demostrando cuan sutiles pueden comenzar y cuan graves se pueden tornar:

Primero está el compromiso condicional; entendido como estar con otro solo mientras sea el mejor partido disponible, es claramente un compromiso superficial y es una causa de divorcios en parejas que se casan sufriendo esta condición. Le sigue la aventura “no sexual”, que es cuando se gesta una amplia proximidad emocional con alguien más, y que además se mantiene intencionalmente en secreto para quien está siendo engañado. Posteriormente se llega a la mentira, esta puede darse incluso para mantener la paz en una relación (que claramente no existe), y que cuando son descubiertas quiebran la confianza; lo desafortunado es que quien miente más de una vez lo seguirá haciendo. Puede darse también la coalición contra el otro miembro de la relación; que simplemente es una alianza con alguien para destruir de una u otra forma a la otra persona en la relación. Que sigue su camino en la falta de apoyo o indiferencia; que puede mostrarse con gestos simples como dar la espalda, se da en pequeñas situaciones cotidianas que poco a poco minan la relación puesto que quien lo sufre siente un cada vez más profundo sentimiento de rechazo. Llegando al punto de la pérdida de interés sexual; es una traición cuando se suman a comparaciones negativas y falta de respeto a la otra persona; también se da en parejas cuyo apetito sexual es desigual; o cuando disminuye el contacto físico y todo ello no se expresa con honestidad y claridad. Aumentando su gravedad con la falta de respeto, entendida como cualquier dialogo o comunicación que deje implícito que la otra persona es inferior, es una actitud de desprecio hacia el otro desde las sutiles

bromas hasta los claros improperios. Y se amplía con la injusticia, dada en el reparto del esfuerzo, reciprocidad, también en el trabajo doméstico y la gestión económica desigual. Sucumbiendo en un egoísmo, actitud igualmente injusta donde uno de los miembros de la relación no es capaz de negociar, dialogar, o ceder en ningún aspecto que le afecte a él. También en promesas incumplidas; entendida como una mentira deliberada, causa una gran decepción en la otra persona (Gottman y Silver, 2012).

Y finalmente decir que el verdadero amor se orienta por completo a la persona amada de lo contrario lo que sea que se viva, no es amor (Alberoni, 2015).

3.9 Sufrimiento

Y tras mencionar todos los problemas de las relaciones que también son obstáculos para que pueda generarse el amor, también hay que mencionar el principal sentimiento causado por todo lo mencionado anteriormente, y es no menos que trágico el que esta cultura haya poco a poco hecho una asociación irracional entre amor y sufrimiento, al punto de creer que si no se sufre, no es amor (Riso, 2012); sin embargo como se ha descrito anteriormente, todo aquello que lleva al sufrimiento, todo lo mencionado en los apartados anteriores; está muy lejos de ser amor. Y es pertinente mencionar que especialmente este tipo de sufrimiento puede causar la mayor de las desesperaciones (Piñuel, 2017); puesto que se tiene la esperanza de que el amor brinde felicidad, pero todos los pseudoamores contruidos solo llevan al sufrimiento; y la única forma de evitarlo es como menciona Riso (2012); eliminando todas las creencias irracionales impuestas por la sociedad y la cultura en cada individuo; y como se ha plasmado, estas no son pocas.

Por mencionar alguna de las más graves es creer que “quien bien te quiere te hará llorar” (Congost, 2017); y es por ello importante aclarar que solo son las creencias y pensamientos de lo que es el amor lo que causa el sufrimiento; ya que el amor no desea nada solo se entrega al otro (Llamas, 2015).

El otro lado del sufrimiento se da por el “desamor”, sea por una ruptura y el desapego forzado que esto causa, sea por pensar que uno no merece ser amado o por el enamoramiento no correspondido (Congost, 2017); sin embargo, el dolor de la pérdida del otro no es más que por el apego que se tenía (Holden, 2014).

Otro malentendido que causa el sufrimiento por “amor” es el sacrificio, visto como el sufrir por amor y creer que eso es necesario; pero solo existe una manera sana de entrega (porque no puede llamarse sacrificio); y es aquella que sacrifica el miedo y la independencia en pos de intimidad, el rencor en pos del perdón, y las viejas heridas por nuevos comienzos (Holden, 2014).

Así es que si en una relación hay amargura, depresión, hostilidad, descontento o tedio, esta no es una relación de amor (Calle, 2013); solo hay una posibilidad de dolor, en una relación amorosa y es aquel que se siente por empatía al ver sufrir a la persona amada, un dolor inevitable en el verdadero amor; el otro es el distanciamiento por largo tiempo y obligado de la persona amada, lo que causa un anhelo de su presencia, no saciado por los mensajes o llamadas; y que si se da por mucho tiempo o muy seguido igualmente desgastara la relación (Congost, 2017).

3.10 La ruptura y fin de las relaciones

Y todo ese largo camino compuesto por las dificultades previas a crear una relación, o dadas posteriormente; llevan de una u otra forma al fin de la misma, y con ello a la destrucción del amor; pero esta se da de muy diversas formas, iniciando con quienes no se atreven a conocer al otro más allá de una pantalla o red social; también el prejuicio por estas promovido es letal, así como el narcisismo actual y el considerar al otro como un medio para un fin (Sinay, 2018).

La ruptura es la culminación de un ciclo que duele tanto como la muerte (Ortiz, 2011); con una posterior serie de etapas de shock, duelo y transición que duran un año o más (Orlandini, 2012).

Para la mayoría es fácil jurar amor eterno, pero las estadísticas muestran un rotundo fracaso en el 40% de los casos (Lehrer, 2018); dejando síntomas de: tristeza (99%), insomnio (87%), agresividad (57%), ideación suicida (17%), consumo de tabaco y alcohol (12%), ideación homicida (6%), problemas cardiacos (67%), trastornos digestivos (23%) y accidentes (20%), y eso solo en mujeres según mencionan de Valdez y Naranjo 1993, en Orlandini (2012).

Otro estudio realizado en personas que han sido abandonadas mostró que más del 40% padecía depresión clínica, entre el 1 y 2% trauma emocional agudo que a su vez podría causar miocardiopatía de Takotsubo (debilidad de los músculos cardiacos) para demostrar que literalmente la gente queda con el corazón roto; un trauma intenso que se presenta como el más común en el mundo; trastocando el cerebro tan bruscamente como tomar el zolpidem con un café doble (Lehrer, 2018); y es que dejar al otro, destruye por completo su autoestima (Congost, 2017).

Otros síntomas, son la tristeza, pérdida de peso, palidez y una sensación de vacío en el pecho; causados por la sensación de que todo lo que importaba dejó de existir, por ello se considera uno de los traumas más profundos y perturbadores que puede soportar el ser humano (Fisher, 2004). Y es que cuando aquel que aporta en la constitución de la persona se va, se lleva parte de la propia vida y de la realidad creada junto a esa persona (Cruz, 2010).

Conclusión del capítulo:

Puede concluirse este capítulo destacando la importancia de las relaciones afectivas y el amor a través de la historia humana y desde su origen; quizá en principio como medio de supervivencia y posteriormente evolucionando a través de milenios hasta llegar al punto de ser algo vital para el ser humano. Sin embargo esto no reduce las problemáticas a enfrentar para poder construir una relación afectiva y de amor en la sociedad actual ya que un hombre inmerso en la sociedad capitalista neoliberal tiende a pensar más en si mismo de forma narcisista que en nadie más, busca alcanzar sus deseos que en mayoría son superfluos y vendidos por un sistema que le incita al consumo; llegando al punto de vender al amor como

un producto y a otras personas como objetos; y cuando este hombre logra satisfacer su deseo y alcanzar su éxito profesional y egocéntrico se encuentra con un profundo vacío existencial que solo intenta de nuevo llenar consumiendo.

De igual forma las tecnologías desarrolladas solo han conseguido que la gente tienda al aislamiento a través de una comunicación efímera de textos cortos con contactos que distan mucho del tiempo necesario para llegar a profundizar con alguien y con ello desarrollar una relación afectiva y amorosa. Estas mismas tecnologías han llevado la desinformación del tema a través de la distancia promoviendo el ideal romántico e ilusorio de un pseudo amor. Una idea ante la cual la ciencia se ha desentendido en la mayoría de los casos; mediante el reduccionismo de amor a una mera reacción biológica a través de neurotransmisores y números justificando un amor aún más frío que la ilusión romántica.

Y si todo aquello logra superarse y se llega a construir una relación, ahora devienen otros problemas posteriores producto del mismo carente entendimiento del amor, y es que una inmadurez afectiva impide el compromiso requerido y el tiempo necesario para esculpir lo que podría ser una obra de dos personas en el amor; en vez de eso se cae en un rápido desencanto posterior al idilio del enamoramiento, se es incapaz de esforzarse en mejorar los deteriorados canales de comunicación o las incompatibilidades una vez que se muestran y con ello se cae en la infidelidad y traiciones por la incompetencia afectiva necesaria para resolver problemas y la ingenua esperanza de creer que otra persona le traerá ese deseado placer al que es infiel. Y el otro camino lleva al escalamiento de la violencia desde los celos, la obsesión de posesión y la relación de dominio creada; desde bromas agresivas y hasta la violencia física que lleva al homicidio o suicidio.

Por todo ello no es de extrañar que actualmente el concepto común del amor se asocie con el sufrimiento e intente evitarse prefiriendo el placer efímero; ya que la mayoría de las relaciones acaban sufriendo una pérdida parecida a la muerte del que alguna vez supuestamente fue un ser amado, una depresión que puede llevar a la muerte por trastornos psicossomáticos o directamente por la incapacidad de trabajar dicha problemática consigo mismos y llegar en casos graves a la ideación suicida.

2. ENTONCES, ¿QUÉ ES EL AMOR?

Habiendo realizado una clara descripción de aquello que dificulta el desarrollo de las relaciones afectivas (y por ende del amor), como lo es el malentendido general del amor y las patologías asociadas a esta problemática; a partir de este punto se desarrolla la temática de relacionarse de manera saludable y por tanto tener la capacidad de construir el amor entre las personas, algo de vital importancia y que sin embargo carece de suficiente documentación o divulgación.

1) Relacionarse de manera saludable

Como se ha mencionado, la educación que se recibe desde la infancia (de la gente con la que se relaciona el niño, sean familiares o externos), así como las circunstancias individuales posteriores a esa etapa y el estilo de vida que cada uno genera; son factores que influyen en la inteligencia y capacidad afectiva y emocional; ya que a partir de ellos se pueden compartir los sentimientos y crear la empatía (Rojas, 2008).

Es por ello que ciertamente es un logro superar el apego dependiente, el narcisismo generalizado, el mercadeo de personas o relaciones y el afán por acumular contactos; y se logra adquirir los valores necesarios para tener la capacidad de amar (Fromm, E.); esto es tan poco común que se debería ser agradecido pues es la voluntad del otro el brindar ese amor pese a las circunstancias (Mohan, 2012).

Lo primordial es vencer el narcisismo imperante, mediante la capacidad de percibir a las personas tal y como son, superando esa imagen falsa que fomenta la sociedad y desea la mayoría (Fromm, 2000). Por lo tanto, al superar las dificultades impuestas se puede llegar a tener las habilidades previas necesarias para poder aspirar a amar; construyendo una relación sobre una base de respeto, comprensión y aceptación; honrando los puntos fuertes tanto como los débiles del ser amado (Gottman y Silver, 2012). Para ello también hay que conocer al otro

a fondo, desde su pasado hasta su presente, recorrer juntos ambas vidas a través del dialogo hasta poder mostrar lo más profundo de cada ser (Alberoni, 2015).

Por lo que es importante mencionar que cuando una persona se plantea siquiera empezar una relación afectiva, debería hacer una introspección previa para saber qué tan comprometido puede estar por el bienestar del otro (Holden, 2014) así como valorar con reflexión las ventajas y desventajas de las relaciones para elegir bien con quien se está dispuesto a crear una (Riso, 2012); dado que toda convivencia implica dificultades y riesgos que han de afrontarse juntos (Bolinches, 2011).

También es necesario tratar al otro de manera honesta y sincera, lo que lleva al descubrimiento de que este es el camino más efectivo para que los demás modifiquen también su manera de actuar (Fromm, 2000).

Una relación saludable es más fácil de vivenciar que de describir dada la dificultad de sustraer todo malentendido sobrepuesto por la sociedad (Riso, 2015); unos de los más extendidos son las expectativas; puesto que estas desean imponer un temporizador o una exigencia que son incompatibles con la construcción de una relación amorosa (Holden, 2014); además lo único que garantiza su continuidad es que los amantes permanezcan cuidando de ella (Nacua, 2015).

También es conveniente que las personas que deseen entablar una relación afectuosa y posteriormente amorosa, desde un principio comuniquen abiertamente que entienden por afecto y amor; dejando las reglas muy claras (Riso, 2015): posteriormente reconocer las preferencias y necesidades del otro y aceptarlas llegando a un pacto de ser necesario; sin que ninguna de las partes renuncie a algo esencial para el (Alberoni, 2015); y es que toda relación tendrá asperezas que suavizar puesto que no hay dos personas en el mundo que piensen exactamente igual.

Una relación de este tipo requiere de tiempo, perseverancia, paciencia y atención para su crecimiento; sólo se desarrolla en un mundo real con otra persona puesto que no se puede crear con una abstracción o un ideal (Sinay, 2018); por ello es importante crear espacios para

el compartir, para la convivencia y la comunicación real, solo sobrevive en la dedicación de dos personas la una a la otra, y todo ello dependerá de cuan profunda y afectuosa sea la relación que se quiera tener, puesto que hay relaciones con mucho contacto y profundidad; y también con poco contacto y un mínimo vínculo; aunque la mayoría de las existentes son de poco contacto y poca profundidad; dado que todo depende de la comunicación clara y profunda además del tiempo de convivencia en el mundo real (Cortés, 2017).

A partir de esto podrían ordenarse las relaciones, con el objetivo de dar más tiempo a las más valiosas para conservarlas y nutrirlas, decidiendo cuales es mejor mantener y cuales sería mejor soltar entendiendo que “un café de más por compromiso es un café de menos con un amigo” (Cortés, 2017); y es que si bien todas las relaciones llevan un proceso de evolución y con ello de cambio; lo más importante en las que se deseen mantener siempre será la inversión en encuentros y espacios para compartirlos (Cortés, 2017).

Otro punto importante es compartir sensaciones respecto a los mismos temas, dado que lo que no sea tan afín podrá ser negociado; salvo las diferencias en los valores, creencias e ideologías que son simplemente insalvables (Riso, 2015).

Es por ello que una vez que se ha elegido y decidido, el siguiente paso es entender que el amor es un arte, ya que requiere de lo necesario y mucho más que cualquier otro arte conocido; lo primero es la disciplina; algo que actualmente solo se da en el trabajo; de concentración, evitando estar haciendo muchas cosas a la vez y evitando pensar en otras mientras se está con el otro, y manteniendo una atención consciente sobre el momento y la persona; la paciencia, puesto que a diferencia de todo lo que existe de consumo rápido, el amor requiere de tiempo para su desarrollo; inteligencia, como la capacidad de ver la diferencia entre la persona y todos los intereses, deseos, necesidades o temores que puedan alterar la percepción de quien es realmente el otro; también se debe tener confianza en las convicciones propias así como en el otro, y en los valores que sustentan al amor mismo y su potencialidad única de generar también amor; incluso debe tenerse fe puesto que se requiere de coraje para estar dispuesto a correr riesgos en pos del amor y aceptar el dolor que pudiera traer. Finalmente, el dedicarse a dominar este arte como algo de suprema importancia, evitando ser otro de los millones de

aficionados que se quedan en ese punto de aficionados. Todo ello puesto que el amor es también comprometerse y entregarse sin garantía alguna, con la esperanza de hacer crecer el amor en el otro. Puede notarse que se requiere de desarrollar múltiples habilidades y con ello a la postre y con constancia la capacidad real de amar, algo poco común en esta sociedad (Fromm, 2000).

Lograr que el amor perdure una vez alcanzado requiere de mantener actividades interesantes y poco habituales que gusten a ambos miembros de la relación para mantener la emoción (dado que la variedad motiva); también requiere de comprometerse a escuchar y dialogar, de valorar al otro profundamente, de poder contar con él y que el otro sepa que cuenta con uno mismo, de ser sincero y digno de confianza, de aceptar al otro por completo y además de poder mantener todo esto día con día (Fisher, 2004); llegar al punto de venerarse mutuamente, y sentir gran gratitud por el siempre hecho de formar parte de la vida del otro. Y todo esto es posible y perdurable aun en esta cultura de lo efímero y superficial; pero depende de la voluntad de hacerlo y del compromiso de mantenerlo (Alberoni, 2015).

2) Acercamientos y aproximaciones a el amor y sus tipos

Habiendo establecido los requisitos para mantener una relación en la que pueda desarrollarse el amor; en este apartado se desarrollara el tema del amor como tal, como una definición, la acción de amar, así como los diversos tipos de amor entendiéndolos desde una perspectiva que contrasta con la percepción social del mismo, puesto se basa en observación, experimentación, reflexiones profundas y todo lo que conlleva el conocimiento profundo de un tema.

Como se ha mencionado anteriormente el amor ha sido interpretado de diferente manera acorde a su contexto social y cultural de manera “diacrónica y sincrónica (por sus características históricas específicas acorde a su tiempo o que lo trascienden)” (Ortiz, 2011); y si bien como se ha establecido la mayoría distan de lo que se podría llamar un amor; cada una de esas concepciones ha impulsado que se llegue a la actual, y más allá de las definiciones de la mayor parte de la población, aquí las más rescatables son las establecidas por las

concepciones filosóficas, científicas e incluso las teológicas; teniendo a su vez tres diferentes enfoques para cada área; el analítico, el histórico y el social (Ferry, 2013).

Partiendo del hecho de que cada idioma tiene una palabra, carácter o sonido designado para el amor acorde a su entendimiento de este con “características polisémicas (pues poseen muchos significados)” (Ortiz, 2011); comprobado en una investigación documentada por la antropóloga Hellen Fisher (2004), donde se encontró que, de las 166 culturas estudiadas, en 147 se habla de alguna forma de amor, y podrían ser más, pero este aspecto no se analizó en las otras. Todas ellas capaces de simbolizarlo, aunque no todas de definirlo; y es que “el amor no puede definirse, aunque pueda conocerse, lo que trasciende cada uno de los lenguajes y símbolos culturales (Holden, 2014).

El diccionario Larousse por ejemplo, define el amor como un sentimiento de afecto y pasión experimentado por una persona hacia otra; pero esta definición está orientada a la búsqueda de placer efímero y nace por un estímulo externo; es por causa de ésta y muchas otras definiciones que la gente mal interpreta al amor como algo espontáneo, súbito e irrefrenable quedándose muy corta de realmente poder definirlo, dado que “definir el amor como un mero sentimiento es rebajarlo a una reacción visceral” (Arana, 2015).

Esto deja claro que incluso en la literatura se puede ver que hay un abuso, falsificación y manipulación del sentido del amor como tal; que causa a su vez una gran cantidad de contradicciones (Rojas, 2008); incluso en los estratos académicos y profesionales, puesto que ni siquiera ahí hay una convergencia en un criterio único (San Juan, 2012).

Todas las definiciones quedan incompletas e insuficientes cuando se quiere abordar esta complejidad solo desde un punto de vista; y es que el amor en abstracto solo es una idea, se requiere de otro para demostrar lo que es más allá de nombrarlo o definirlo (Sinay, 2018). Por ello es que “el amor puede documentarse con todos los nombres a su disposición, pero solamente se perderá en los múltiples auto engaños” (Jung, 2000).

Por lo que aquí se describen diversas concepciones del amor como la del psicoanalista Erik Fromm, para quien el amor es un arte; entendido aquí como un acto que tiende a la creación, a la belleza en su sentido más profundo, y a la felicidad entendida como un estado, un arte requiere de conocimiento y practica (Ferry, 2013).

John Broadus Watson por su parte definió el amor como un cliché vacuo tan fútil como la poesía pues no se podía medir; afirmación que llevo a otros científicos en desacuerdo con él a demostrar lo contrario, comprobar que el amor de hecho es lo más importante. Posteriormente los pupilos de Watson, los conductistas, sostenían que lo que los poetas denominaban amor, era “una mera falacia sentimental utilizada para ocultar una serie de placeres más primarios” y es que si bien es cierto que el amor no se puede cuantificar, esto no mengua la importancia que tiene en la vida de todas las personas (Lehrer, 2018); más allá del reduccionismo cientificista que promueve una ilusión de conocimiento simplificando fenómenos mucho más profundos, con ellos habría que compartir que “el amor no nace en el cerebro, no puede ser capturado para diseccionarlo; germina en el vínculo entre personas, en la relación de identidades complejas que no pueden reducirse a tomografías o formulas químicas. El amor escapa de los algoritmos, por lo que es misterioso” (Sinay, 2018); o como también menciona Sadaba (2010); “El amor esquiva el análisis, se resiste a las tijeras de quien, desde fuera, intente diseccionarlo y ofrecer piezas de las que esté compuesto par ser contempladas”

En contraste al pensamiento cientificista antes mencionado, algunos artistas han logrado plasmar y comunicar el sentimiento amoroso (aclarando que son aquellos que no lo deducen a un romanticismo infantil), evitando por completo el reduccionismo de la ciencia; dado que el arte se beneficia de un lenguaje polisémico y multívoco, más esto no descalifica los estudios y definiciones del amor desde otras perspectivas (Ortiz, 2011); ya que el amor no puede ser evaluado, encasillado en un dogma o una definición rígida (Riso, 2015); Como diría Marie Arouet “Voltaire”; el amor es la más fuerte de todas las pasiones, porque ataca al mismo tiempo la cabeza, el corazón y el cuerpo; dado que éste se forma en la psique y puede vincularse con el erotismo; pero no puede identificarse solo con uno de esos aspectos (Wojtyła, 2013).

Además de ello es importante mencionar que el amor no está confinado a una relación; que es uno de los más grandes malentendidos, el amor no es un alguien en el recuerdo sino un acto presente que nace de uno mismo (Olivari, 2010). Va más allá de la fruslería, es la más importante de las motivaciones del ser humano y merece la importancia y seriedad con que cada individuo lo desarrolle (Schopenhauer, 2016).

El amor es también la relación más hermosa, íntima y única que pueda vivirse, se plasma en el intercambio de afecto sincero mediante palabras y hechos (Nacua, 2015); es capaz de romper con lo establecido y cambiar la perspectiva por completo de la sociedad narcisista (Nast, 2016); Además disfruta el proceso de búsqueda del bien para el otro mediante una empatía íntima y profunda (Riso, 2010).

George Vaillant menciona que “la esencia del amor radica en darse cuenta de que alguien es más importante que uno mismo” (citado en Lehrer, 2018), esto haciendo énfasis en no descuidarse uno mismo para darlo todo hacia el otro, ya que quien ama al otro también se ama a sí mismo. Mientras que, para M. Scott Peck el amor es explicado como la voluntad de extenderse a sí mismo para ayudar a crecer al otro (citado en Arana, 2015); o como menciona Virginia Satir, “es extender las fronteras del yo para que entre quien amamos” (citado en Cruz, 2010). O también puede entenderse como el dar la vida de forma continua al ser amado como lo menciona Gabriel Marcel (citado en Cruz, 2010); lo cual es una decisión que se toma día con día y con todo lo que esté al alcance (Arana, 2015).

Lo que a su vez denota que el amor es un proceso activo, un acto de voluntad y decisión (Bujana, 2015); por ello se le describe como la fuerza del destino por excelencia, el fenómeno de mayor potencia psíquica para Jung (2000). Por ello amar es que es lo único que garantiza el futuro de la vida humana, pues sin ello la vida sería insoportable (Sadaba, 2010); ya que ninguno como el amor alivia el sufrimiento y ofrece alegría que trasciende barreras y separaciones (Nhat, 2012); también dota de libertad, una que está encarnada en el otro (Bauman, 2007); y siempre es capaz de buscar tiempo puesto que no se está demasiado ocupado para amar (Lehrer, 2018); y finalmente como menciona Hegel es la renuncia de uno

mismo para identificarse con el otro y poder construir un amor de carácter perpetuo e infinito (citado en Sadaba, 2010).

Y para Riso (2015); el amor real es aceptar a la persona tal cual es, no como debería ser acorde a la sociedad; este amor permite descubrir un sentimiento capaz de manifestarse bajo cualquier circunstancia y en cualquier lugar; redescubriéndose entre tropiezos y renaciendo de manera permanente.

Puede notarse que el amor requiere de múltiples perspectivas, dimensiones y expresiones a manera de frases o citas para ser medianamente comprendido (Arana, 2015); y por lo cual es importante recalcar que es algo que se aprende y perfecciona, si se tiene la voluntad de practicarlo (Olivari, 2010).

También es evidente que el amor dista mucho de ser el conocido flechazo, ya que para conseguirlo requiere de un tiempo de desarrollo y evolución; y como tal tiene sus pequeños baches, pero lográndolo puede alcanzar incluso el proyecto de vida y cambiar la forma de vivir en si misma; para lo que debe enfrentarse con la distancia y los límites propios como los del ser amado (Alberoni, 2015).

Se puede saber que una persona realmente ama a otra cuando puede decirle que no necesita que cambie para amarle más; solo es necesario velar por su felicidad (Holden, 2014); y esto conlleva también a hacer énfasis en que el amor no se puede comprar, inducir o creer merecer; el amor es un regalo por el cual no debe rogarse (Piñuel, 2017).

Kafka menciona una frase en la que dice que “el significado de la vida es que termina, y el del amor es que nunca termina” (citado en Lehrer, 2018). Y es que incluso para quien no le queda nada en el mundo, el amor siempre será una fuente de dicha puesto que quien le ame estará motivado a protegerle, nutrirle, darle refugio, acariciarle, mimarle y protegerle (Bauman, 2007).

El amor va más allá del humo de la pasión que se extingue cual flama; se esfuerza de manera incesante, exigiendo principalmente de cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento del otro para subsistir (Ratner, 2001) mediante el cual dos personas crean un mundo nuevo y personal con quien aman (Alberoni, 2015).

El amor también es capaz de transformar, curar, ilusionar, alegrar, calmar y dar más fuerza que cualquier otra cosa; y es capaz de mejorar cualquier situación que pueda presentarse (Congost, 2017) gracias a sus bases de seguridad y aceptación que son inherentes a él (LaKelly y Harville, 2014).

También es pertinente mencionar que va más allá de un mero sentimiento puesto que estos se desvanecen con el tiempo y tienden a perder su dirección; pero el amor real no, dada su naturaleza volitiva de elegir amar al otro tal como es y así dedicarle la vida misma (Ugarte, 2014).

El amor también es una experiencia crucial para el desarrollo de la personalidad, la única que se funda en la bondad y libertad absolutas; promueve el deseo de ser estimado, amado, aceptado y reconocido como persona (Alberoni, 2015); ya que todo ser humano busca llegar a lo más profundo del alma de su ser amado, conocerle hasta ser parte de él y de su esencia; descubrirlo cada día en actos que trascienden las palabras (Fromm, 2000).

Por ello la importancia de que se ama aquello por lo que se trabaja; en lo que se invierte tiempo y entrega (Fromm, 2000) y quien no se encuentre dispuesto a invertirlo no podrá construir el verdadero amor (Piñuel, 2017).

El amor produce bienestar y para lograr el acto de amar se requiere de una cultura donde desarrolle y promueva la inteligencia afectiva (Rojas, 2008); ya que sin él no se puede tener ese hogar necesario para que cada uno sea resistente y resiliente ante la vida; como lo ejemplifican con la palabra pareja en Vietnam, que significa “mi hogar” (Hanh, 2012).

El dominio de la teoría y práctica de este arte desarrollan la intuición de amar de verdad, pero para ello se requiere que sea la máxima prioridad para el individuo, dedicar el mayor tiempo y energía a los seres amados, lo cual es complejo en una sociedad como la que se ha descrito afectivamente pobre anteriormente (Fromm, 2000); además exige una actitud incondicional de entrega y fidelidad a niveles que poca gente llega a sentir; “el amor solo se entrega a su servidor más valiente” (Jung, 2000).

El amor es el placer, pasión y gozo que perduran; y para crearlo se debe ir más allá de la persecución de cosas efímeras que realiza la mayoría de la gente (Lehrer, 2018); y es por ello que hay muchos amantes mediocres, pero amadores atentos, sensibles, capaces de descubrir y satisfacer las necesidades del ser amado, hay muy pocos (Calle, 2013); por ello se subraya la complejidad de conocer su alquimia, su química, su magia, sus códigos secretos, su arte, oficio y menester (Rojas, 2008).

Así es como una relación donde exista el amor, proporcionara metas, propósitos, riqueza (no material), salud, atención, afecto y cuidado (Gottman y Silver, 2012), desarrollados en una danza que funde a las personas en un ritmo y armonía (Bujana, 2015).

“El amor encierra la eternidad en cada una de sus horas, no se disuelve en el tiempo, disuelve al tiempo y accede a la eternidad. En esta experiencia nata tiene que ver lo fortuito, factores sobre naturales o cuentos de hadas” Recalati Massimo (citado en Sinay, 2018).

También promueve el conocimiento de sí mismo que los individuos no podrían obtener por otros medios, logrado a través del otro y con el otro; por lo que es el último bastión .de la máxima kantiana de tomar a la otra persona como un fin en sí misma (Cruz, 2010)

En el amor se experimenta la inmanente trascendencia junto al otro, que permite salir del egocentrismo, manifestado en la más secreta intimidad, la más sensible subjetividad, y la metáfora universal del corazón (Ferry, 2013).

El amor va más allá del preludio de la pasión; transformando al erotismo en intimidad; colocándolo muy lejos de la lujuria desenfrenada, mostrándose más en pijamas de franela, y menos en picaras fantasías (Lehrer, 2018); quizá puede derivarse de esto que a menudo una buena relación afectiva se dé por sentado, infravalorándola al no dedicarle el respeto y cuidado que merece y necesita (Gottman y Silver, 2012); sin olvidar que las razones para amar a alguien no permanecerán iguales con el trascurso del tiempo, se tienen que renovar, pues el amor se adapta a la realidad de cada instante (Cruz, 2010); por lo que el mínimo descuido puede acabar con las mejores intenciones si solo se quedan en eso (Rojas, 2008).

Para Sinay (2018), por su parte; el amor requiere de dos personas que se elijan y reelijan, que decidan permanecer juntas por su historia, experiencias y descubrimientos juntos, la cual requiere de tiempo, presencia y compromiso.

En su obra, “Pensamientos”, Pascal se pregunta ¿que se ama del otro?, ¿sus cualidades?, pero estas se pueden perder por accidente. Se puede perder la belleza y hasta la inteligencia, ¿Con ello se perderá el amor?; claro que puede amarse la inteligencia, la belleza, el encanto, esas cualidades pueden desencadenar el amor, pero cuando se ama de verdad a una persona, lo que se ama es pura y simplemente a la persona, y por eso se le puede seguir amando, aunque un accidente le haga perder sus cualidades, siempre que naturalmente siga siendo ella misma; en su singularidad absoluta, irremplazable y digna de ser amada” (Ferry, 2013).

Amar es desear el bienestar y alegría del otro más allá de su apariencia o sus defectos; se agradece al otro por permitir que se le ame, reconociendo todo lo que aporta el ser amado por su mera presencia; esto se hace con el tiempo y convivencia, prestando atención al crecimiento de la relación; mostrando que se está siempre y en todo momento para el otro a través de los muchos actos de amor (Holden, 2014).

Amar y ser amado están entre las experiencias más enriquecedoras, desarrollando intimidad, compañerismo, aceptación, apoyo, consuelo y hasta gratificación sexual (Beck, 2011); pero es ineludible que requiere de invertir tiempo, quizá dinero, dones, talentos y conocimiento además del compromiso de solidaridad permanente (Arana, 2015).

“Y es que la vida vale la pena ser vivida siendo que siempre hay alguien a quien amar” (Ferry, 2013).

3) Las virtudes y valores del amor:

Como se ha mencionado el amor es una manifestación activa hacia otra persona; y como tal parte de diversos fundamentos o características que se requieren para poder demostrarlo; sin las que podría dudarse de la existencia del amor como tal. Por ello primero se mencionan características puntuales que algunos autores mencionan a su manera para posteriormente describir las más importantes y donde convergen la mayoría de los autores señalando a cuál de los tipos principales de amor pertenece de los que se habla más adelante.

Y es que como menciona Nhat (2012), el auténtico amor se compone de una bondad basada en la amistad para poder brindar felicidad; una compasión capaz de aliviar el sufrimiento basada en el ágape; una voluntad de amar que se aprende y se cultiva; la alegría que se procura siempre en el amor; y una ecuanimidad para eliminar la distinción entre quien ama y quien es amado, porque la felicidad pasa a ser de un “nosotros”.

Para mantener ese amor hay que nutrirlo de diversas acciones, razones, propósitos y significados (Sinay, 2018); cualidades esenciales para una relación saludable y virtudes para lograr el pleno desarrollo de la relación (Beck, 2011).

Para Alberoni (2015), hay 4 bases del amor real; El placer, la pérdida, la indicación y el estado naciente; siendo esta última la que construye un amor que perdure. El placer liga las necesidades y deseos para reforzar un lazo; el amor requiere de que ambas partes sientan placer al darlo y recibirlo; la pérdida es darse cuenta de lo esencial que es una persona en la vida, sabiendo que por su naturaleza puede marcharse cuando lo desee puesto que no tiene ningún deber de mantenerse; la indicación permite fusionar los deseos de quienes se aman; y

finalmente el estado naciente es la lucha en común de dos personas que produce un fuerte lazo y un momento de total liberación.

Riso (2015), menciona por su parte otra serie de características básicas que requiere el amor para que sea sano y se sostenga; que varían acorde a la cultura, valores y expectativas de las personas; de las cuales las primeras tres se dan al inicio y las siguientes en etapas posteriores: La primera es la atracción hacia el otro, no es adquirible, aunque se pueda facilitar su aparición, pero no puede enseñarse; esta a su vez se basa en la admiración. La sintonía, que facilita el arreglo de cualquier problema. El humor, que debe ser natural. La sensibilidad que no puede ser transmisible ya que con trabajos puede explicarse. La entrega, que brinda sinceridad e impulso y esta si puede ser aprendida. El respeto, que puede enseñarse, pero también requiere de actualizarse. La comunicación asertiva, que puede aprenderse, pero no así la honestidad que también requiere. “Si la comunicación es deficiente, el amor silenciosamente decae hasta enmudecer. Una relación no respetuosa es destructiva y sin admiración, el vínculo afectivo deja de existir”. También hay que mencionar que un amor que carezca de la mayoría simplemente no lo es, ya que un amor parcializado deja de ser amor.

Robert Sternberg (citado en Congost, 2017) desarrolló en 1986 su teoría triangular del amor con 3 principios fundamentales. La intimidad, entendida como los momentos y sentimientos que promueven el acercamiento y estrechar el vínculo generando confianza y seguridad a partir del dar y recibir; la pasión, vista como la unión en una exaltación psicológica, y el compromiso, que es el pacto para mantener ese amor a través del tiempo.

Congost (2017); por su parte menciona ingredientes necesarios para el amor: Un apego saludable para compartir con el amado la vida, comunicando alegrías y tristezas; el afecto, que debe surgir sin pedirlo y se transmite con claridad; la compasión, una profunda empatía al sentir lo que el otro siente e intentar evitar su sufrimiento promoviendo su alegría; y la bondad, que simplemente es aportar, aliviar y promover el bienestar del amado.

Finalmente, el amor requiere de humildad y coraje en grandes cantidades renovables para enfrentar lo que le depara el futuro (Bauman, 2007) y el constante cuidado, como la preocupación activa para ayudar a crecer a quien se ama (Fromm, 2000).

Además de que cada uno de estos elementos y de los que se profundiza a partir de este punto; son indicadores del estado de cada relación; y como tal, cuando se carece de alguno o varios la relación denotara claros obstáculos y diversos problemas.

Respeto (Ágape)

El primer punto del cual se hace mención es el respeto debido a que no se puede llegar a amar si no se empieza por respetar a alguien y debido a que, si bien no se está obligado a amar, al menos la gente debería respetarse; por ello el respeto es básico en la moral y ética; una virtud de la cual se carece en la pasión y que es vital para el amor (Sádaba, 2010).

El respeto es el reconocer límites de la otra persona, así como ser cuidadoso y empático al acercarse a alguien más; ni tan de golpe que se vea como una agresión ni de tan lejos que se sienta indiferencia. También es legitimar las necesidades del otro, incluso apropiarse de ellas para en el amor llegar a colaborar con el otro (Riso, 2012).

Cuando no se respeta a alguien se le atropella psicológicamente; esto se da con la ironía, el sarcasmo, la subestimación, la mentira, la explotación, la burla y la desatención; si no se acepta al otro o se requiere de fingir para mantener el vínculo, eso no puede ser amor; al igual que faltar el disculparse por lo mismo reiteradamente; ya que el respeto impide dañar al otro y más importante, le procura la libertad (Fromm, 2000).

El mayor respeto es la sinceridad y de ella también partirá la confianza que pueda generarse; el respeto permite en una relación ser capaz de sugerir sin imponer o gritar además de comunicar con cariño sabiendo que uno no es más importante que el otro en una relación y como tal se respeta la equidad entre ambos; dignificando al promover el entendimiento que permite a su

vez el desarrollo del amor (Riso, 2015). Si no se muestra respeto por quien se dice amar, solo se desea poseer al otro, además de que es el respeto es el que permite el desarrollo de la aceptación del otro con sus defectos y las respectivas diferencias (Arana, 2015) ya que incluso en un debate o negociación el respeto ayuda a que se pueda llegar a una conclusión serena aclarando los mutuos puntos de vista incluso si no son compartidos (Alberoni, 2015).

Finalmente, el respeto permite ver a la persona como realmente es, permite la motivación por el crecimiento del otro a su manera personal y amarla de esa forma, mas no como otra posesión; lo que a su vez permite amar en los términos de cada uno (Fromm, 2000).

Admiración sin idolatría (Philia)

Una vez que se respeta al otro y a los demás, el siguiente punto importante es la admiración, puesto que esto es lo que motiva a establecer una relación con alguien más, puesto que la admiración atrae hacia el otro de forma psico afectiva; lo cual no necesariamente significa sexualmente ya que se puede admirar sin desear, y desear sin admirar (Riso, 2012)

La admiración requiere de encanto o deslumbramiento por el otro, que se da en total libertad, y que promueve el sentimiento de gratitud de poder estar a su lado dada la valoración positiva hacia el otro; punto donde se crean los incentivos y el entusiasmo para elogiar, reforzar y pronunciar palabras bellas, lo que también lleva a mencionar que en el amor se requiere que esto se de mutuamente (Riso, 2015).

Afinidad (Philia)

Posterior a la base queda el respeto, la motivación y encanto que da la admiración; lo siguiente en importancia para el desarrollo del amor es la afinidad; debido a que una relación afectiva requiere de los intereses comunes para compartir, respetando que no todos serán así; esto proporciona estabilidad y seguridad en una cooperación mutua (Calle, 2013). Esta afinidad no se basa en lo superficial sino en “tendencias meta emocionales” (concordancia de los discursos

y valores más profundos) que son mucho más estables pues se mantienen sin cambios bruscos a lo largo de la vida; y es que sin esta característica vital la relación tendrá una tendencia hacia sus diferencias deteriorándose lentamente con el tiempo, llevando a la decepción y el distanciamiento (Lehrer, 2018).

Además, la afinidad son los auténticos intereses no se compartidos con muchas personas, permitiendo la búsqueda del otro para compartir y enriquecerse mutuamente, motivando un acercamiento más profundo y frecuente; por ello es una cualidad de la amistad puesto que son los amigos lo que ven uno junto al otro en la misma dirección; a diferencia de los enamorados que se miran solo admirados el uno frente al otro (Ugarte, 2014). Y es que la frase “Los polos opuestos se atraen” solo funciona en la pasión erótica y el enamoramiento; para una relación de amor y amistad se requiere de esta característica tanto en los ideales, en las prioridades como la ideología, el nivel educativo y la fe (Arana, 2015). Una correspondencia de cualidades y conformidad ideal buscada por todo ser humano (Schopenhauer, 2016).

Así es que la amistad y el amor solo crecen en la semejanza y el consenso de gustos, opiniones y afirmaciones, mientras el amor romántico que se ha mencionado y el erótico se activan con el complemento de personas opuestas que tienden al dominio (Alberoni, 2015); cuanto más semejanza haya también en los niveles intelectuales, la relación tendrá entendimiento, integración y cohesión (Nacua, 2015); promoviendo a su vez la comunicación atenta y dichosa puesto que se comparten gustos y preferencias lo cual es más profundo que el deseo sexual, y más estable que la admiración (Alberoni, 2015).

Es esa afinidad electiva la base más importante del amor, aquella que se genera sobre la verdad y la confianza compartidas (Alberoni, 2015), esto es dado que cuando se tiene una aspiración profunda motiva a quienes se aman a apoyarse mutuamente a alcanzar su felicidad y compartirla; lo que a su vez también evita los celos, puesto que ambas personas son fieles tanto entre ellos como a sus sueños y aspiraciones compartidas (Hanh 2012).

Mientras más riqueza de los intereses, más profundo, pleno e íntimo es el vínculo; lo que lleva a mencionar que una persona con mayor número de intereses puede favorecer a una mayor

afinidad con otras personas, pero una mayor profundidad y calidad en los intereses también promueve una mayor calidad en las relaciones (Ugarte, 2014).

Es importante mencionar al final de este apartado que tampoco la afinidad es suficiente, puesto que los sentimientos compartidos pueden cambiar por lo que también se requiere una constante actualización en el conocimiento del otro que solo se da en la convivencia (Ugarte, 2014).

Complementariedad: (Philia)

Una parte del amor que crea los vínculos siendo el contraste de la afinidad es la complementariedad; aclarando que una relación sin valores morales afines no puede funcionar; más allá de eso existen diferencias en toda relación, algunas de las cuales pueden de hecho complementar a los amantes; siempre que se utilice la comunicación para llegar primero a un consenso y luego a integrar sus diferencias para de hecho fortalecerse como individuos y a su vínculo (Sinay, 2018); también existen las complementariedades neurofisiológicas en las que dos personas pueden en todo sentido complementarse lo que redefine a las personas y las reintegra juntas (Alberoni, 2015).

Conocimiento y comprensión del otro (Philia)

“No se puede amar lo que no se conoce”. (Rojas, 2008).

La comprensión y conocimiento de la otra persona es por lo tanto un punto vital en una relación que pretenda llamarse de amor; y que requiere primero de una comprensión propia para evitar ver al otro con prejuicios que le distorsionen (Jung, 2000); es el conocimiento real e íntimo de los objetivos, preocupaciones y esperanzas del otro (Gottman y Silver, 2012); descubrirlo cada día en sus momentos de ira, en su esfuerzo, sus hábitos, virtudes e imposibilidades, sus fortalezas y dudas, sus certezas e incluso sus tendencias (Sinay, 2018).

El conocimiento del otro es vital pues también permite comprender el sufrimiento del ser amado; sin el cual, puede haber personas que vivan juntas por mucho tiempo, pero no pueden ser felices por no haberse dado el tiempo de comprender al otro (Nhat, 2012); solo con él se puede tener un vínculo sano, capaz de aceptar al otro y prever sus necesidades; evitando el miedo o la desconfianza puesto que se conoce al otro; lo que se consigue de una forma metódica y disciplinada (Calle, 2013).

La mayoría de las relaciones se basan en un conocimiento muy superfluo de la gente, como se ha mencionado, pero el conocimiento como característica del amor parte de la interioridad y la intimidad del otro (Ugarte, 2014); sin el cual se pasaría inadvertida la esencia del otro, y el amor no es ciego puesto que se podrá amar de mejor manera cuanto más conocimiento del otro se tenga; y este procede de la convivencia real, con tiempo, presencia, permanencia y la construcción de una historia en común (Sinay, 2018). También requiere el estar disponible en todo momento puesto que nunca se acaba de comprender al otro por completo; esta comprensión genera compasión y un amor más pacífico; como menciona un dicho asiático “se puede estar en la misma cama y tener sueños muy distintos” (Nhat, 2012).

La comprensión también significa llegar a ver el mundo como lo ve el ser amado, con sus paradigmas y conceptos del cual derivan sus conductas y actitud ante la vida, incluso si no se comparten todos por completo; lo cual a su vez exige de una profunda entrega para conseguirlo. También mencionar que esta comprensión debe ser mutua en una relación que se nombre de amor; y con ello se debe facilitar la comprensión de uno mismo al otro, mediante una apertura sincera de comunicar lo que se piensa, la manera de ver la vida y el por qué es así; permitiendo que el otro también pueda comprenderlo a uno mismo (Ugarte, 2014).

Finalmente hacer mención pertinente de que siempre quedara algún misterio en cada persona, que ni siquiera ella misma se haya dado cuenta; pero esto es diferente a un secreto el cual se oculta con plena conciencia y voluntad, por lo que un secreto puede realmente destruir una relación, más el misterio puede manejarse juntos (Sinay, 2018).

Comunicación clara y honesta (Philia)

Para lograr la comprensión, tener conocimiento del otro y encontrar la profunda afinidad de la que se hablado, una relación necesita basarse en una comunicación de calidad; puesto que toda relación comienza con algún tipo de comunicación para obtener una idea de alguien más mediante un proceso de integración subjetivo y personal (Jung, 2000) que implica un acoplamiento de palabras y una sinergia que promueve aceptar concesiones recíprocamente mediante el lenguaje (Bolinches, 2011); lo que llevara a aprender del otro, de sus signos de identidad, de sus códigos privados y sus gestos personales (Rojas, 2008).

“El lenguaje del amor se basa en las palabras de refuerzo positivo, los hechos demostrados en el apoyo y servicio; en el tacto mostrado en las caricias, abrazos y besos; en los pequeños detalles como obsequios que muestran la dedicación y generosidad; y finalmente el tiempo de calidad” (Bujana, 2015); lo cual comunica de manera abierta el amor entre las personas.

Y es que el amor requiere ser expresado, para discernir entre los deseos y pensamientos de cada amante y poder hablar y escuchar con claridad para poder lograr un entendimiento real de lo que el otro piensa y siente (Alberoni, 2015). Son pocas las experiencias tan gratificantes como el poder expresarse y saber que el otro entiende; una “danza armoniosa” que se da en un dialogo verdadero (Beck, 2011).

Este dialogo también requiere de discreción, entendida como el saber cuándo hablar y cuando escuchar sin interrumpir al otro; aprender de lo que el otro comunica y saber hacer las preguntas pertinentes en el momento correcto sin reaccionar de manera desfavorable (cuidando el tono de voz y los gestos) (Rojas, 2008). Buscando permanentemente no imponer el punto de vista ni ceder sin más al del otro; puesto que en el amor no hay ordenes ni obediencia; tampoco hay resignación que se da en la evasión de la comunicación; el lenguaje del amor es capaz de expresarse sin agresividad, sin deformación o exageración de la realidad y los hechos para lograr la mencionada comprensión. Los amantes dicen lo que sienten, lo que desean a modo de conocer y darse a conocer hasta los más mínimos detalles, estableciendo un acuerdo claro en cada aspecto de la vida y en común acuerdo (Alberoni, 2015)

Para ello también es pertinente saber diferenciar entre un monólogo, entendido como la comunicación interna con uno mismo, o dirigida al exterior sobre un solo tema concreto; una discusión, que es la búsqueda del dominio sobre un oponente y someterle a los propios criterios y que solo lleva a un atrincheramiento de posturas; y un debate, la virtud de cambiar los esquemas propios al ser capaz de reconocer los argumentos del otro (Rojas, 2008). También mencionar que la comunicación no debe degenerar en tratar de herir al otro, por lo que debe prevalecer la voluntad de comprenderle y el esfuerzo de encontrar un camino hacia el otro (Ratner, 2001); sin perder en ningún momento la calma y manteniendo atención para lograr un acuerdo (Rojas, 2008); evitando así los malentendidos o la creación de una imagen falsa del otro (Beck, 2011).

Es fundamental en la comunicación amorosa el decir siempre la verdad, evitar también interpretar lo que el otro dice; poder abandonarse a decir las cosas abiertamente incluso lo que se cree más oscuro de uno mismo para que el otro pueda comprender el significado y sentido de ello, lo cual es un proceso recíproco que también puede llevar a una nueva fascinación o seducción; y es que con ello se rompen las condenas y prejuicios acerca de cada uno; se puede lograr contarlo todo entre quienes se aman, convirtiendo la vergüenza en comprensión y el miedo en admiración. Compartiendo también los deseos que se tienen, sin mentiras, sin miedo, todo aquello que se siente, lo que se teme o lo que molesta mediante el hábito de seguir comunicando claramente y siempre con la disposición a la comprensión y el amor (Alberoni, 2015).

Para lograrlo la comunicación también requiere de asertividad que es precisamente esa capacidad de expresarse con libertad y honestidad en pensamientos, opiniones, creencias, deseos y sentimientos sean agradables o no; puesto que incluso expresando asertivamente algo que desagrada se pueden reducir las reacciones y síntomas que esto pudiera causar. Esto se extiende también al poder expresar elogios o molestias sin ese miedo y con libertad; algo que irónicamente no es socialmente aceptado, puesto que al hablar con ese nivel de sinceridad, puede ofender al otro, dado que no siempre se le dirá al otro lo que desea escuchar; que a su vez ha promovido la mentira “piadosa” como una virtud y la hipocresía como una habilidad

socialmente lucrativa (Riso, 2015); creyendo que el pretender , fingir o actuar realmente puede mantener la paz entre la gente, o la armonía en una relación.

Por ello se hace énfasis que en lo que refiere al amor lo que se dice es más importante que el cómo se hace; el contenido debe ser honesto puesto que eso facilita la fluidez de comunicación y mantiene paz en la mente; además de expresarse con el ya mencionado respeto; así al recibir retroalimentación se solucionan con facilidad los problemas, ese acceso a la información promueve el conocimiento del otro, sin el que no puede haber un vínculo real (Riso, 2105).

Para que se logre está clara y honesta comunicación también se requiere de saber escuchar sin interrumpir al otro mientras se expresa, intentando constantemente comprender su punto de vista, manteniendo apertura a la negociación y aclaraciones necesarias; además de saber aceptar un no como respuesta y quizá lo que es más importante cumplir lo que se promete (Llamas, 2015); para que se mantenga la confianza y dignidad en cada persona. Es un arte saber escuchar, tanto el contenido del mensaje, como la intención de la persona que lo dice; mantener una clara percepción del lenguaje no verbal, de las razones de quien habla y la empatía para entender sus sentimientos y llegar a una verdadera comprensión (Ugarte, 2014); evitando también el ruido externo como pensar en otras cosas; no interrumpir, ni distraerse para que el otro se sienta realmente escuchado, es mucho más que solo oír, es ser capaz de sentir lo que el otro dice como propio (Romero, 2015) solo mediante este camino se puede llegar a ser “el hogar del otro” (Hanh, 2012).

También el tiempo de calidad, el servicio, contacto, ternura, gestos, palabras son el lenguaje del amor (Llamas, 2015); ya que éste no se hace solamente hablando, la comunicación mientras más natural y espontánea sea, más posibilidad de comunión tendrá; por ello se mencionaba el evitar fingir o actuar. Y es porque el contacto, el beso, la mirada, los sonidos promueven la expresión del amor y el crecimiento integral del ser humano. De igual forma un gesto de tristeza pide ayuda, un ceño fruncido puede indicar prevención, una sonrisa transmite confianza (además de ser un gesto difícil de actuar); todo ello es la comunicación de las emociones y sentimientos lo que como se ha mencionado solo es posible en la convivencia real evitando el grave sesgo de la pseudo comunicación virtual (Riso, 2015).

Otra forma de entender los tipos de comunicación es la que señala San Juan (2012); siendo la intelectual, en las ideas, expresión de experiencias, compartir los hechos y respetar al otro; la emocional en el tono de voz, las miradas, la sonrisa, la caricia; la motriz, en la convivencia al hacer actividades, el compartir alegrías; la instintiva que se entiende con los sentidos; y por supuesto la sexual como una manifestación íntima del amor. Para ser precisos el autor menciona que existe un 55% de expresión facial, 38% de tono de voz y 7% de verbalización.

Como puede verse se trata de expresar con sinceridad lo que se piensa y siente; con la valentía de afrontar lo que cause para poder tener una relación honesta y real; esto es un pilar en el amor por lo que se debería realizar desde que se conoce al otro (Bujana, 2015). Esto permite descansar junto a quien se ama sin pensar en que uno puede ser engañado, puesto que se gana esa confianza con las palabras y actos honestos (Sádaba, 2010); cada uno aprende a interpretar el lenguaje del otro acorde al momento y contexto (lo cual evidentemente requiere de convivencia) (Romero, 2015); todo amor se alimenta de las conversaciones e incluso de los silencios elocuentes cuando se sabe acompañar o consolar solo con la presencia (Romero, 2015).

Finalmente es pertinente mencionar que no todas las personas han adquirido las habilidades necesarias de la comunicación, por lo que se requiere de un aprendizaje (Rojas, 2008); como quienes padecen alexitimia que incapacita a la gente de expresar sus emociones en palabras (Orlandini, 2012).

Dedicar tiempo al otro (Philia)

Todo lo referente al amor se puede dar únicamente estando junto con el otro; para conocerle profundamente, para forjar la confianza, para dar seguridad en la relación, para reconocer la afinidad, para lograr la sintonía (Congost, 2017); es algo que se da de manera constante a través de la comunicación integrándola por completo con el tiempo y esfuerzo necesarios para hacer crecer una relación (Rojas, 2008).

La proximidad de esa convención propicia también la intimidad, motiva a seguir conviviendo con el otro (Fromm, 2000); genera una profundidad derivada de las pláticas, de los anhelos o preocupaciones del otro, lo que a su vez permite apoyarles y lograr con ello mayor acercamiento, por lo que es de vital importancia hacer énfasis en las grandes pérdidas de no dar el tiempo necesario para la convivencia, para el tiempo compartido con propósitos comunes que son los medios de establecer los vínculos más sólidos (Sinay, 2018).

Confianza (Philia)

Y todo lo mencionado anteriormente puede lograr con el tiempo construir la confianza en el otro y poder compartir con él nuestro mismo ser sin miedo a ser lastimados; un proceso de lento crecimiento que puede ser quebrado con facilidad; que requiere de cumplir cada promesa, de asumir cada responsabilidad, respetar cada acuerdo y mantener clara fidelidad (Arana, 2015); solo en los detalles del actuar diario esta puede fortalecerse (Nhat, 2012) como el mantener la congruencia entre las actitudes y comportamientos, en una relativa predictibilidad para poder generar certidumbre y evitar la tensión o la ambigüedad (Arana, 2015).

Sin esta característica, no puede existir una relación profunda, y ella solo se construye en los momentos más difíciles (Bujana, 2015); es por ello considerada también la base del amor y la amistad por permitir compartir con quien se ama los secretos más profundos y poder amar al otro por completo, hasta sus defectos y debilidades dando la capacidad de interpretarlos de otra forma (Alberoni, 2015).

Por ello hacer énfasis en que si no se tiene la confianza en quien se dice amar, no hay amor, pues este no existe junto al miedo; dicho en palabras de Krishnamurti “El amor es ausencia de miedo, si no hay miedo no hay sufrimiento” (citado en Riso, 2012); y es por esta cualidad la que dota de la certeza de no ser dañado con intención, permite la credibilidad, lealtad y franqueza más transparentes (Riso, 2012).

Intimidad (Philia)

Y es mediante las características del amor mencionadas anteriormente que se puede llegar a la intimidad; esta se relaciona con lo próximo, con lo hogareño, con la cómoda seguridad, con la privacidad y por supuesto muy cerca de la confianza; es otra parte del amor que requiere de largo tiempo para su desarrollo y que le da entrelazamiento y fuerza al vínculo; una razón de peso que demuestra porque las relaciones líquidas antes mencionadas o las dadas por la pasión se disuelven con mucha facilidad. Esta cualidad requiere del poder exponerse al otro para que se dé una mutua revelación de quienes son en lo profundo en lo invisible en la cotidianidad, lo que a su vez también prima de una clara expresividad emocional para demostrar si existe la compatibilidad, desarrollar la confianza y la estima, y finalmente, permitir la entrega del amor por completo al otro (Orlandini, 2012).

A su vez intimar como acción es dejar entrar al otro en la propia mente, en el espacio más privado; mostrar tanto el mayor poder como la mayor vulnerabilidad; poder compartirse sin tabú alguno, sin reservas; un viaje a lo desconocido de ambos amantes puesto que ambos verán cosas de sí mismos y del otro que no conocen, y con tal cercanía se mostrarán también las imperfecciones, por ello es vital la mencionada confianza para poder simplemente ser (Bujana, 2015); y cuando el otro se abre hay que valorar y aplaudir el coraje que ello requiere con toda su pureza, inocencia y sinceridad, para mostrar cada sentimiento y pensamiento sin disfraz (Bujana, 2015).

Requiere eliminar ese miedo de perder una relación al mostrarse tal cual se es, puesto que esto puede convertirse tarde o temprano en una profecía auto cumplida y mostrarse como una grave falta de confianza (Bujana, 2015); es una de las principales razones junto con el maltrato, el resentimiento, los secretos, la infidelidad y el miedo que merman lentamente las relaciones (Orlandini, 2012). Hasta los puntos de vista contrastantes, han de ser expuestos sin vergüenza para ser afrontados con la comunicación permitiendo la comprensión y ayuda posteriores (Alberoni, 2015).

La intimidad de un vínculo profundo es un mundo propio y separado, seguro frente a las amenazas de lo exterior a él y que a su vez promueve la paz. Es su intimidad, unicidad y lugar de purificación. Es un lugar donde se deben soltar las incrustaciones toxinas e impurezas, donde los amantes se separan de todo lazo, rencor y ansia con el mundo externo y solo quedan ellos dos, uno frente al otro en un estado de pureza, transparencia y candor. El amor no es un sistema rico en energía de un continuo buscarse y encontrarse (Alberoni, 2015).

También se debe mencionar los tipos de intimidad existentes, donde Nhat (2012); propone tres diferentes; la física, producto de la evolución y que busca perpetuar la especie, que puede darse sin amor por lo que para que sea amorosa requiere de comunicación y entendimiento previo. La emocional; dada cuando se desea realmente comprender al otro y se requiere de la comunicación clara y honesta. Y la espiritual, dada mediante la atención plena siendo capaz de propiciar la emocional y hacer más gratificante la física.

Existe una intimidad intelectual también propuesta por Alberoni (2015); que puede resumir todas las anteriores, y cada punto mencionado en este apartado; esta se da mediante el contar todos los sucesos al otro, explicar cada episodio relevante de la vida, y con ello permitir encontrar aspectos nuevos cada vez; redescubriendo al otro para tener las bases necesarias para afrontar lo que sea juntos; logrando unir profundamente las personalidades y las personas hasta un punto neurofisiológico y evidente; quedando demostrado en el entendimiento profundo del otro solo con una mirada o el tono de voz (Alberoni, 2015).

La libertad (Philia y Ágape)

En este apartado se tomará la libertad como la capacidad de elegir y domar decisiones asumiendo la responsabilidad de las consecuencias de cada elección y siendo conscientes de que cuando se elige algo también se está dejando de elegir otra cosa. Tal como una de las varias definiciones de la R. A. E. menciona: “la libertad es la facultad de obrar de una forma, de otra o de elegir no obrar asumiendo la responsabilidad de sus actos.

La libertad es un valor y un ideal que muchos ponen a la par del amor; pero el amor en sí mismo requiere de libertad para poder existir; ya que el amor es un compromiso elegido libremente y sin limitante alguna por su naturaleza (Wojtyla, 2013). Se constituye a través de la voluntad esencial (como un imprinting indeleble sobre el otro), y racional, manteniendo y obsequiando dicha libertad.

La libertad también alimenta el deseo de estar con el otro, sin poseerlo o ser poseído, dado que no se está obligado a nada; solo es dar con la esperanza de que el otro también elija otorgar; solo así permanecen unidos por mucho tiempo los amantes; y es por ello que quien pretende comprar el amor, chantajearlo, o coaccionarlo lo destruye antes de que comience (Alberoni, 2015); como en las patologías que se analizaron previamente.

La libertad brinda fuerza al amor mediante mantener el vínculo incluso si los amantes no están cerca, ya que es solo la voluntad de cada uno la que lo mantiene (Hanh, 2012).

Otro acto de libertad importante para el amor es el aprender que esta libertad debe ser madura, sabiendo que si se elige algo también se está dejando de lado otra cosa al mismo tiempo; solo una libertad infantil pretende tenerlo todo; y solo el libertinaje pretende creer que la libertad es hacer lo que se desee cuando se desee; esta virtud solo existe cuando se elige algo y se toma la responsabilidad por ello, por cada acción; es por ello también que la libertad en el amor va más allá de los caprichos o antojos momentáneos (Rojas, 2008).

La fidelidad y lealtad (Philia)

Y es mediante el ejercicio voluntario de la libertad de amar, que se da la fidelidad y la lealtad; propiciados por un estado continuo de amor recíproco y con relativa exclusividad, que generan en los amantes un bienestar más permanente y gratificante que la pasión; permitiendo a su vez la sensación de que solo con pocas personas se puede sentir esa experiencia extraordinaria de amar y ser amado para con ello también eliminar cualquier pretensión celosa o competitiva (Alberoni, 2015). Es por ello que la lealtad implica formar una alianza para colocar las

necesidades e intereses del ser amado sobre el de otras personas. Es también el resultado de la confianza, la transparencia, la coherencia y la intimidad, porque se tiene la certeza de contar con el otro (Romero, 2015); o como lo decía Cicerón: “el principal apoyo para la estabilidad y constancia que buscamos en la amistad es la lealtad, pues nada es estable si se es infiel” (citado en Riso, 2012).

Compromiso (Philia y Ágape)

Y más allá de la lealtad, se requiere de la elección real del otro a través de un libre compromiso con esa persona, una promesa consagrada con libertad, una alianza simbólica que se demuestra en cada acto de amor (Sinay, 2018). Es la decisión consiente y constante de amar a la otra persona, de ser posible durante la vida entera; aumentando acorde a su tiempo de convivencia y comprensión (Orlandini, 2012). Es a su vez la fuerza principal que promueve una dedicación real por la felicidad del otro, haciéndose responsable de la misma (Beck, 2011).

Kelly establece aspectos necesarios para poder crearlo y mantenerlo; mantener un balance continuo y equitativo, prever las consecuencias de una posible terminación, incrementar la comprensión e intimidad entre los amantes, ser consiente y agradecido de la pertenencia no obligada y reducir la posibilidad de atracción de otras alternativas (citado en San Juan, 2012).

Responsabilidad. (Philia y Ágape)

En este contexto y ligado profundamente con el compromiso esta la responsabilidad entendida como el estar dispuesto y disponible a responder en pos de la felicidad del otro, asumiendo corresponsabilidad de las necesidades mutuas (Ratner, 2001).

Mas allá de eso también el ser responsable de los actos, de los deberes y de los derechos de cada miembro de la relación; asumiendo lo que a cada uno le corresponde.

Ternura: (Philia y Ágape)

“Es una tendencia a proteger, tutelar y proveer al otro. La carencia de esta en las etapas tempranas del desarrollo puede dar lugar a la imposibilidad de amar en la edad adulta”. (Orlandini, 2012). Esta característica se da en el trato diario, en los detalles de cada momento y en la actitud entre los que dicen amarse.

Complicidad (Eros y Philia)

La complicidad es la capacidad de ver al otro como un cómplice (persona que ayuda a otro con un propósito); uno por supuesto abocado a la felicidad de ambos; a la diversión, como el ser cómplices en juegos, travesuras, pasión; la complicidad da la chispa en la amistad, es el toque de alegría de poder compartir un evento o suceso con alguien y que ambos puedan disfrutarlo sin lo cual por supuesto no puede existir el amor.

Cuando se es cómplice del ser amado el humor y la alegría son compartidos, la risa es el camino más corto entre 2 personas; esto promueve la relajación y el bajar las defensas minimizando la tensión; es por este camino la forma más sencilla de ser cómplices.

Generosidad

Quien ama prefiere dar que recibir, puesto que piensa en la alegría del otro antes que, en una recompensa, así, el objeto pasa a ser menos importante que la persona a quien va dirigido y no a la inversa como se da en muchos casos que se dicen “amor” (Cruz, 2010). Junto a esto el que da también se debería sentir agradecido de poder entregar al otro y que el otro acepte lo que se le entrega.

El desprendimiento altruista es lo contrario al egoísmo narcisista; por lo cual una persona generosa no piensa en lo que pudiera obtener, una cualidad difícil por lo que se ha mencionado en las problemáticas y el mercadeo humano (Ugarte, 2014).

Finalmente mencionar que esta característica no se da solo en objetos, sino en tiempo, en entrega personal, en ayuda, en energía al pensar en la felicidad del otro y en como otorgarla de alguna manera.

Sensibilidad, empatía y entrega (Philia y Ágape)

Aunado a la generosidad, la responsabilidad y la ternura se encuentran estas cualidades que propician la búsqueda continua de la felicidad del ser amado, que dan la capacidad de reconocer las necesidades del otro, incluso sin pronunciar palabra alguna; es ser capaz de ponerse en el lugar del otro de la forma más realista posible para poder entenderlo en cada aspecto de sí mismo. Empatía significa sentir dentro, por lo cual “uno se adentra en el otro para que el otro entre en uno mismo y ambos ser capaces de sentir igual que el ser amado” (Ugarte, 2014). Incluso llegar a ver la realidad como el otro la ve, para realmente poder contribuir a su experiencia; pudiendo sentirlo y acompañarlo en cada paso (Bujana, 2015).

Sintonía y armonía (Eros y Philia)

Emparentadas con la afinidad y la complementariedad, y motivadas por la complicidad, la sintonía y armonía son lo que se puede entender como una química mental, la capacidad de compartir y disfrutar de los intereses mutuos, pese a no compartir la misma habilidad para ello, esta permite coincidir con distinta intensidad con el ser amado, esta cualidad de la relación proporciona un sentido de paz y motiva a pasar el tiempo juntos; además es algo que puede medirse conscientemente a diferencia de la afinidad o la complementariedad (Riso, 2012).

Solidaridad: (Philia y Ágape)

Solidaridad va más allá de la generosidad puesto que describe una asociación fuerte, el poder contar con alguien pase lo que pase; también implica en sí mismo la fidelidad no condicionada a ninguna circunstancia. Es también un compromiso con el bienestar del otro por acto de voluntad, negociado en común acuerdo y sin sometimiento (Riso, 2015).

Implica el ceder cuando es necesario porque lo importante y prioritario es el vínculo amoroso por lo que se crea un escalamiento positivo cuando esta cualidad se da en ambos amantes, mediante los múltiples momentos de acoplamiento entre los miembros de una relación amorosa (Piñuel, 2017), esta cualidad del amor se revela especialmente en épocas de crisis, si permanece la relación podrá crecer, y si decrece debilitará el vínculo (Lehrer, 2018).

Reciprocidad (Philia)

Totalmente en unión con la solidaridad existe la reciprocidad nacida de la convivencia con las personas que son más estimulantes y con quien se disfruta más del tiempo gracias a los mutuos refuerzos emocionales y materiales que se entregan con gratitud y desprendimiento de ambos lados (Riso, 2012).

Esta cualidad cuando es sincera y evidente crea lazos inquebrantables gracias a poder aportar la más profunda bondad de ambos; el aporte amoroso de dos personas en un vínculo del que se basa y donde se refuerza la amistad (Wojtyla, 2013); y es que un amigo como un amante se perciben como aliados que propenden al cuidado y a prestar su presencia o ayuda cuando es necesario (Lewis, 1991).

La reciprocidad también mantiene la relación justo donde cada uno obtiene lo proporcional a lo que invierte; solo hay reciprocidad cuando existe la equidad, por ello hay frustraciones, decepciones y sufrimiento cuando la entrega no es correspondida o la relación se percibe como injusta (Alberoni, 2015). De igual forma cuando existen más castigos que refuerzos el amor

dejara de ser amigable, y dado que el amor no es ciego, este se deteriorara rápidamente; por ello la reciprocidad es la base de la amistad produciendo un intercambio de favores cuando se decide dar por el bienestar del ser amado (Riso, 2012).

“Puede resumirse en proporcionar bienestar a través de los hechos con desprendimiento y recibirlos con agradecimiento” (Lewis, 1991), lo cual ayuda al crecimiento de la relación y fortalecimiento del vínculo en cada momento que el otro se supera en la reciprocidad y motiva al otro a superarle en un continuo dar y recibir (Ugarte, 2014).

Bienestar subjetivo. (Eros y Philia)

Entendido por la OMS como el estado completo de bienestar físico y mental; inscrito en la psicología en un marco emocional como la consecuencia de valores que promueven la vitalidad y autenticidad; y es subjetivo puesto que implica la valoración propia de un individuo dentro de una sociedad y sus circunstancias. (Zubieta y Delfino, 2010).

Teniendo todas las cualidades antes mencionadas en menor o mayor nivel puede llegarse a la satisfacción de pertenecer a una relación lo cual determina la duración y estabilidad de una relación amorosa, al igual que el pensar en alguna alternativa cuando esta no tiene un nivel que parezca suficiente (San Juan, 2012).

Requiere de diversas habilidades para mantener las cualidades antes mencionadas; especialmente esa motivación por el hacer feliz a quien se dice amar, gustar al otro, proporcionarle placer, paz y felicidad que a su vez promueven la propia satisfacción. Así quien ama no se cansa de estar con su ser amado a través de las alegrías y dificultades de la vida. Es un motor que promueve el mantener la comunicación, de expresar el amor como forma de agradecimiento y el deseo de compartir el tiempo (Orlandini, 2012).

Gratitud (Philia y Ágape)

La gratitud desde la psicología y enfocada en la afectividad es una reacción consiente posterior a una evaluación positiva de un individuo expresado con alguna forma de agradecimiento y se mantienen atemporal en la memoria del sujeto que lo percibe como una acción positiva hacia su ser (Caycho, 2011).

La gratitud es un valor menospreciado en la sociedad actual; es el dar cuenta de lo valioso que es todo aquello que el ser amado pueda otorgar; su tiempo, su energía, su esfuerzo por amar. Demostrada desde una simple sonrisa hasta el intentar mantener todas las mismas cualidades que el ser amado muestra recíprocamente. Es intentar estar a la altura de todo lo que se recibe por parte del ser amado, por el simple hecho de estar agradecido con él.

4) Ontología del amor

“Tras años de estudio de las relaciones afectivas, se ha llegado al consenso de que en el amor se atraviesan una serie de etapas similares” (Congost, 2017).

Habiendo mencionado las características o partes que requiere el amor para existir, ahora es pertinente mencionar como es que se da esta sinergia de diversas cualidades para ir formando de a poco a través del tiempo lo que se puede llamar amor. Para ello primero es necesario aclarar que a lo largo del desarrollo de una persona el amor puede ser entendido de forma diferente al menos en lo concerniente a la sociedad occidental; para un niño éste puede entenderse como un juego ejemplificado en como los infantes al crear lazos entre sus amigos y sus supuestos novios; para un adolescente se basa en la pasión y lo sexual puesto que va acorde al despertar hormonal y en la vejez el amor existe sosegado; aunque el enamoramiento puede llegar a cualquier edad a partir de la adolescencia (Sádaba, 2010).

Aun así, el amor va más allá de lo que se pueda llamar instintivo o natural, desafía incluso a la propia supervivencia en determinadas ocasiones extremas, pero ello requiere de una persona que exprese el amor hacia uno mismo para que esto promueva el amor propio y posteriormente hacia alguien más (Bauman, 2007); demostrando el equívoco en la sabiduría

popular que menciona que primero se tiene que amar uno mismo para poder amar a otro, y es que si esto fuese cierto, los bebés nacerían amándose por naturaleza y no es así; uno aprende a amarse porque se ha experimentado la sensación de ser amado, el ser cuidado por alguien; así es como gracias a otros se desarrolla la estima y amor propios. Es desde el mundo de dicho bebé y del infante donde se crean las bases para las relaciones posteriores, apropiándose de la seguridad y el amor que los demás otorgan en esas etapas del desarrollo; propiciando si esto es así, adultos capaces de formar relaciones de apego saludables, fuertes y amorosas (Tatkin, 2015).

Algo parecido menciona Fromm (2000); desde su postura psicoanalítica donde describe también el cariño entre padres e hijos como un medio de desarrollo del amor, desde el infante que idealmente, percibe el amor de sus padres en principio como algo incondicional y que no requiere merecerlo; aunque tampoco puede hacer nada para conseguirlo si no lo tiene. Posteriormente el adolescente comienza a querer reproducir ese amor, dar de una forma más activa y de igual forma idealmente puede poner las necesidades del otro a la par de las propias, pudiendo alcanzar el pensamiento de “me aman, porque amo”; llegando finalmente a producir un amor maduro en la adultez capaz de introyectar el amor condicionado del padre y el incondicional de la madre.

Habiendo comentado de forma breve la manera de relacionarse a través del desarrollo también es importante mencionar como es que el amor se desarrolla como tal en el tiempo de un vínculo. Thomas Lewis, Fari Amini y Richard Lannon (citados en Lehrer, 2018), mencionan un tipo de sincronía que nombran resonancia límbica como un proceso de sinergia de sentimientos entre las personas amadas, haciendo evidente como dichos amantes sincronizan reacciones fisiológicas como el ritmo cardíaco, la respiración e incluso la química sanguínea de forma sutil influenciados el uno por el otro (Lehrer, 2018); un primer paso hacia la empatía, y como tal hacia el amor. Una vez establecida se propicia el apego y se entrelazan también las emociones mediante la comunicación y esa empática creadas (Lehrer, 2018), convergiendo y divergiendo acorde a la acción de cada individuo y su voluntad mostrándose al desarrollarse como un sistema dinámico que va más allá de los individuos (Alberoni, 2015).

Prosiguiendo en la investigación realizada por Alberoni (2015), se describe su propuesta en cuanto al desarrollo del amor; para este autor el amor pasa por una fase de revuelta y liberación de todo lo externo de las personas que se aman, permitiendo que estas puedan entregarse la una a la otra; posteriormente se da un renacimiento en este vínculo como una vida nueva a partir de la unión con el otro; más adelante se da una fase de historización entendida como la comprensión de lo mucho que cambia el mundo junto al otro; pasando a la fase de libertad alcanzada cuando se da una experiencia de desaparición del miedo incluso a la muerte propia; seguido de la fase de unanimidad cuando ambos amantes han llegado a una fusión tal que se logran acuerdos espontáneos por los pensamientos sincronizados para que tras todo este desarrollo algo pueda llamarse verdadero amor.

Calle (2013), por su parte; describe un desarrollo del verdadero amor, iniciando con una sensación grata cuando se conoce a alguien más, algo que propicia una mejoría general del bienestar; lo que promueve el desarrollo de la empatía y la simpatía. También habla de un camino iniciado por la sensación del deseo que a su vez propicia un apego rápido, lo que lleva a los celos, la posesividad y el miedo. Posteriormente si se da el camino que evade ese deseo se da una atención dirigida hacia el otro y genuino interés por conocerle; lo que si llega a ser reciproco genera un anhelo entre ambos. Mas adelante se da un encantamiento que atrae hacia el otro capaz de divergir en otros dos caminos.

Se puede optar por la atracción carnal que es el primer y más común camino, consiguiendo obnubilar la conciencia, creando una ceguera de quien es el otro, puesto que solo se puede ver lo que se desea; lo cual crea un vínculo fácil de quebrantar, un enamoramiento primario que solo desea placer, sensaciones intensas que aturden a quien lo vive llegando donde la pasión y atracción carnal son irrefrenables, y toda la carga erótica enferma por completo a la razón; basado en palabras como “te quiero, daría mi vida por ti, eres el amor de mi vida o sin ti no puedo vivir”; lo cual dista mucho del amor por ser un proceso biológico e instintivo, donde el otro es un instrumento de placer propio y egoísta; por lo que es fácil de abandonar cuando deja de ser satisfactorio.

El otro camino es el encantamiento que propicia un cariño real, que es capaz de alentar pero no nubla la mente; que es capaz de confortar pero no excluir a cualquier otra persona. Este es el camino que permite ver realmente las cualidades del otro tal cual es; mediante una comprensión real de sus cualidades y defectos que permitirá amar al otro en cada detalle posteriormente. Se valora como tal la existencia del otro como ser no como fantasía; y solo a partir de aquí se puede crear un vínculo de amor a través del construir aun en las dificultades. Esto desarrolla sentimientos cercanos al amor cuando se desea apoyar, cuidar, compartir y procurar al otro y su felicidad “el otro no es como quiero que sea sino como es en realidad, con sus miedos, esperanzas, ansiedades, alegrías, cualidades y defectos” (Calle, 2013). A partir de aquí surge la amistad como un intercambio de todas las cualidades mencionadas en el apartado de las partes del amor y finalmente se puede dar el amor incondicional, cuando las mencionadas ternura y compasión pasan a ser un amor desinteresado, amando al otro desde la voluntad real y profundamente (Calle, 2013).

Como puede verse la pasión y enamoramiento no son suficientes para crear o aún menos desarrollar un amor de largo plazo, ya que disminuyen y requieren necesariamente de la amistad para mantenerlo, y de la compasión para perpetuarlo (Arana, 2015) y no confundir esto con el patrón afectivo generalizado de los pseudoamores mencionados en el primer capítulo atravesados por la ansiedad y fugacidad (Lehrer, 2018).

Por su parte Díaz-Loving (citado en San Juan, 2012), propone un ciclo de acercamiento y alejamiento que propicia el surgimiento del amor. Comienza con un extraño que es desconocido por completo, pero está presente, con lo cual se puede comenzar a obtener información del otro para comprenderle; cuando llega a ser conocido tras algún tiempo de convivencia puede comenzar a darse cierta cercanía y una familiaridad superficial, lo que permite que se evalúen las ventajas y desventajas de intimar con esa persona y por tanto continuar un acercamiento o evitarlo; más adelante se da la amistad, al mostrar interés mutuo en el acercamiento por una motivación afectiva; mientras se mantiene una constante reevaluación para permitir o no llegar a una amistad real y profunda, dado mediante el establecimiento de ciertas reglas no explícitas del todo para la relación que puede tornarse recíproca; posteriormente se puede dar la atracción cuando se “construyen” pensamientos

románticos, cuando cada uno quiere conocer con más intimidad al otro; lo que da paso a una pasión romántica; esta logra unir todo lo construido a nivel cognitivo y emocional con las respuestas fisiológicas hacia la otra persona; y puede en el mejor de los casos, siempre que no se pierda la relación en el deseo dar pie al compromiso; el cual es un acuerdo de ambos de continuar con la relación dejando claras las perspectivas a largo plazo; para lo cual se da la fase de mantenimiento estabilizando el vínculo mediante la resolución de dificultades juntos. Esto también puede propiciar el conflicto, el cual requiere de resolución pronta y clara para evitar los casos recurrentes de separación; si este es el caso se da el lento distanciamiento puesto que la evaluación de la interacción tiende ahora a ser negativa, por lo que se evade al otro y puede culminar en la separación; un camino donde otras opciones se vuelven más atractivas y la que se tiene se torna insalvable. En el camino alterno cuando se presentan las dificultades y estas se puede resolver, la relación puede seguir su camino hacia el afianzamiento y poder perpetuarse.

Lemaire (citado en San Juan, 2012,) también propone una serie de 6 etapas en el desarrollo de las relaciones y el amor; la primera es la selección del otro, donde influye la admiración (de la apariencia física, los juicios, las capacidades y los recuerdos); posteriormente se da una transmisión o adaptación al otro, donde las personas que integran la relación negocian las reglas de su interacción y se adaptan a sus mutuos hábitos o costumbres; posteriormente en caso de que logre formarse una pareja, esta pasa a la fase de reafirmación a través de la paternidad, donde surgen siempre dudas respecto al cónyuge, y cuya resolución puede reafirmar la relación o quebrarla acentuando cada opción con la posibilidad de tener un hijo (entre 3 y 4 años del vínculo); luego se puede dar la realización (de los 9 a los 15 años de relación) donde se da una consolidación real de la unión, un fortalecimiento de la amistad, y dejan de existir las dudas de la elección del compañero de vida; posteriormente se da el proceso de estabilización (entre 15 y 30 años de relación) donde se busca el equilibrio de las aspiraciones de ambos y la reafirmación de las prioridades propias y de la relación, cuya única amenaza es la monotonía; y finalmente se da el enfrentamiento la vejez y la pérdida; al perder capacidades físicas o intelectuales y donde se puede o no experimentar la necesidad de afecto.

Por su parte Beck (2011); de una manera mucho más sencilla, menciona que el una relación de amor empieza teniendo confianza, lealtad y respeto por el otro; posteriormente desarrollando el cariño y ternura a través de la sensibilidad, consideración, comprensión y demostraciones de afecto; para finalmente poder afianzar el vínculo a través de la colaboración, la consideración y el compromiso.

Como se ha demostrado, la mayoría de los autores convergen en diversos puntos importantes en el desarrollo de una relación que en el mejor casos dará paso al amor; además de requerir las partes y cualidades mencionadas en el apartado anterior y es porque el amor es una alquimia que se da cuando dos personas que se conocen de verdad aceptan por completo al otro con todas sus imperfecciones, y defectos en un proceso de largo tiempo, trabajo, concentración y compromiso y que resulta en quizá la mayor razón por la que vale la pena vivir (Sinay, 2018) Y con ello es importante no dejar de mencionar que siempre habrá dificultades que pongan a prueba cada fase, y que pondrá de manifiesto el compromiso de cada amante y su esfuerzo para superarlas juntos, por lo que la medida más clara del amor es lo que se hace y se está dispuesto a hacer (Lehrer, 2018).

5) Tipos de amor

Los estilos más aceptados entre los expertos del tema son Eros (el pasional, carnal, sexual y biológico), Philia (la amistad) y Ágape (la compasión y el amor más desinteresado); aunque cada persona tiene un estilo propio mezclando de cada uno de los estilos de amor; divididos acorde a los procesos y funcionalidad de estos para el individuo, puesto que son emocionales, racionales y voluntarios (acorde al orden antes mencionado) (Riso, 2015). También podrían describirse como un amor del cuerpo, otro de la mente y el ultimo del alma; y que fusionándolos se puede alcanzar la plenitud total del amor en una relación humana (Arana, 2015).

Dependiendo de la cantidad de las cualidades antes mencionadas del amor este puede manifestarse en diversas formas que han sido estudiadas y de cierta forma categorizadas

acorde a la cantidad de cualidades amorosas; todo ello debido a la curiosidad para comprender el amor en las relativamente pocas investigaciones de para quienes el amor es lo más importante que existe, cada tipo de amor desarrollado en caminos distintos y cualidades diferentes (Rojas, 2008); los hay, como se menciona en el primer capítulo, los así llamados pseudoamores que son puramente sexuales, caprichosos y causantes de arrebatos, los hay más mentales como la amistad y la ternura (Alberoni, 2015), y también los hay dependientes de la pura voluntad de quien ama.

Para escarificar lo mencionado, diversos autores han propuesto sus propias clasificaciones; en las cuales puede observarse que hay una tendencia predominante a los tres amores principales. Para Lee (citado en San Juan, L. 2012), existen 6 formas, los primeros tres son primarios y los siguientes sus combinaciones.

- Eros o erótico: Lo principal es el atractivo físico que lleva a la pasión; es la emoción de la seducción, de la atracción intensa del enamoramiento, es propio de aquellos que creen en un amor a primera vista, en esporádicos casos puede pasar de ello a un vínculo más íntimo. Su principal motor es el deseo de poseer al otro y tiene una tendencia egoísta.
- Storgé o amistoso: El amor que se desarrolla de a poco en una relación; en ella el afecto es más importante; buscar momentos agradables, poder estar relajado con alguien con quien se busca afinidad y construir una confianza. Se sustenta en el cariño y la convivencia afable, pudiendo por ello lograr más que cualquier otro un compromiso a largo plazo y que a su vez logra mucho más éxito y satisfacción que la pasión de eros que solo es útil al principio de una relación.
- Ágape o amor altruista: Es el tipo de amor donde primero está la felicidad y necesidades del otro, tratando de aportar siempre en el bienestar del ser amado; basado en una profunda intimidad y compromiso libre; la sexualidad tiende a ser secundaria, y puede tener una tendencia a la idealización del otro. Es el único que puede dejar la relación si con ello logra que el otro sea feliz.

- Pragma o pragmático: Se busca una compatibilidad tanto física como mental, se evalúa la relación con frecuencia para evitar discusiones y mantener en crecimiento la relación.
- Ludus o lúdico: Es un juego, jugado por gente que busca muchas experiencias de pseudo amores sin compromiso ni expectativa; por lo mismo no se da una involucración emocional, y en este amor es necesario aclarar las reglas antes de crear una relación. Solo busca la diversión y frivolidad, propios del libertinaje de la cultura actual.
- Maniaco: Es la obsesión por alguien, producto de Eros, propio de personas posesivas y dependientes que tienden a necesitar del otro; por lo que desarrollan personalidades celosas y tienden a querer dominar al otro que tarde o temprano destruye la relación.

Riso (2012); realiza si clasificación acorde a las raíces griegas de cada uno:

- Eros (el que toma y se satisface), basado en la unión del deseo y la atracción, producto de un potente encaprichamiento incontrolable que actúa en cada momento del día como una alteración (enfermedad ilusoria, socialmente aceptada) del pensamiento por lo que es propenso a cometer locuras ilógicas. Hay gente más o menos sensible este tipo de “amor” acorde a los niveles biológicos de bioquímicos que maneja su organismo, cuanto más sensible causa una mayor dependencia y un mayor gasto energético para conseguir su deseo. Este se encuentra de la nada y se desvanece de la misma forma dada una naturaleza irracional definida por procesos fisiológicos, subcorticales y primitivos.
- Philia (el que comparte y se alegra). Es un amor más moderado, reflexivo, controlable y con ello perdurable que Eros; basado en el respeto, la clara comunicación, la amplia convivencia y la afinidad armoniosa; controlado por la corteza cerebral por lo que está en constante evaluación y requiere estar continuamente estimulado, quizá incluso con alguna locura de las de Eros, de lo contrario se agota, puesto que es la decisión de cada amante mantenerlo mediante su personal tenacidad, persistencia y paciencia.
- Ágape (el que da sin pedir nada) Se basa en el cuidado y protección, mediante una amplia sensibilidad y compasión; es el único que no impone condición alguna por lo

que se desequilibra hacia el otro en total generosidad, por lo que es perfecto complemento para los otros dos. Paramahansa Yogananda decía “el matrimonio resulta innecesario para quienes ya se han casado con toda la intoxicante dicha divina”. Amor del que hablan Jesús, San Francisco, el swami Shankara, Babaji, Buda, Mahoma, entre otros.

Para Ortiz (2011); el amor se divide en 4 muy parecidos a los mencionados anteriormente; donde Eros lleva las semillas del apasionado odio; salvado solo si logra llegar a Philia; y donde Ágape es la forma suprema de amar, al amar al otro como tal y sin pedir a cambio nada:

- Eros; el amor a la belleza física, el deseo sexual y la añoranza obsesiva.
- Storgé, El cariño más simple, algo como la camaradería.
- Philia; el amor leal, virtuoso y desapasionado.
- Ágape; el amor del alma hacia un ideal sea persona o no.

De igual manera Mohan (2012); propone tres tipos de amor con distinto nombre, pero orientados de la misma forma que los autores antes mencionados.

- El amor tipo uno; el deseo que proviene de un objeto y que da la sensación del enamoramiento. Donde una persona parece maravillosa para todo quien se enamore de ella por lo que tiende a los celos y la competitividad entre otros fenómenos muy lejanos al verdadero amor. Por ello se busca poseer a ese objeto en forma de persona, pero al poseerlo se le despoja de parte de su belleza por lo que fácilmente se deja de desear cuando se tiene; atrapa con tanta facilidad como se diluye.
- El amor tipo dos, en este es más importante el pensamiento acerca de alguien, donde el amor fluye hacia el otro como una cualidad personal de quien ama, dándole todo lo bello para su bienestar. Este tipo de amor es amistoso y enriquece más que ninguno; al no temer, también mantiene una libertad lejos de la angustia el conflicto y la violencia del tipo uno. Es el percibir la mirada de amor en los ojos del otro.

- En el tercer tipo de amor se logra la trascendencia de convertirse uno mismo en el amor: solo se ama, logrando con ello la felicidad y paz más puras.

También mencionar a Ignace Lepp, que en su psicoanálisis del amor de 1963; propone una clasificación muy parecida a las anteriormente mencionadas; un amor carnal basado en el deseo y la pasión propio de las parejas actuales; el amor sublime; que logra sublimar ese deseo y amar al otro tal como es de una forma recíproca y que se entiende como el mejor amigo actualmente; y un amor místico propio de personas que se entregan en cuerpo y alma por el ser amado pudiendo ser una persona, un ideal, o una deidad.

Estas clasificaciones mencionadas se utilizarán a lo largo del siguiente capítulo donde se explican a detalle puesto que son convergentes con la mayoría de las clasificaciones del amor; sin embargo, también se han realizado otras categorizaciones con ligeros cambios donde de igual manera se puede percibir los tres principales antes mencionados.

Bujana (2015); los ordena según el nivel de madurez con el cual existen:

- Nivel 1: El amor infantil; es un “amor” egoísta donde se pretende controlar al otro para la satisfacción de los propios deseos; al temer perder a su posesión el amante intenta dominarlo lo que causa todo tipo de abusos. Un tipo de amor claramente emparentado al Eros.
- Nivel 2: Mercantil; tiende a condicionar entre lo que se da y se necesita recibir; ambos se enfocan en lo útil de dicho negocio pero tiende a la frustración puesto que no siempre se conseguirá tanto como se otorga, por ello lleva a la ira, luego a la frustración, la soledad y finalmente a la tristeza; aun así, es el nivel más alto de la mayoría de las relaciones actuales que si acaso logran pasar del nivel infantil.
- Nivel 3: el amor espiritual; Se busca dar y servir para que el otro sea feliz, solo conseguido por la profunda aceptación, conexión y apreciación del otro por lo que se es generoso y agradecido con él. Un amor emparentado a Philia y Ágape.
- Nivel 4: podría llamársele “santidad”; puesto que aquí se logra el amor al otro sea quien sea, de forma incondicional en base al perdón, la aceptación total y la

contribución desinteresada; un amor atribuido a personas o personajes muy poco comunes.

Por su parte Robert Sternberg (citado en Fisher, 2004); divide los tipos de amor acorde a su teoría triangular del amor, basada en tres pilares fundamentales; la intimidad, la pasión y el compromiso:

- Encaprichamiento: Sólo pasión
- Amor romántico: pasión e intimidad
- Amor consumado: pasión, intimidad y compromiso
- Amor compañero: intimidad y compromiso, pero carece de pasión
- Amor vacío: sólo compromiso; adopta la actitud del amor, pero solo lo mantiene los sentimientos de compromiso.
- Afecto: Intimidad sin pasión ni compromiso
- Amor fatuo: Con pasión y compromiso, pero sin intimidad.

Finalmente, para Jung (2000); también existe el amor al prójimo compasivo o filantrópico; el amor a los padres y entre hermanos (fraterno) y el de pareja que es totalmente instintivo y sexual.

5.1 El amor a uno mismo

De entre los diversos tipos de amor, hay que hacer una mención especial al amor a uno mismo, puesto que es este el primer paso para el crecimiento y desarrollo saludable del individuo (Riso, 2010). Este tipo de amor se desarrolla principalmente durante la infancia partiendo de la percepción del amor que tienen los padres hacia el infante y del que los padres se demuestran entre ellos, provoca una sensación agradable para quien lo percibe como una calidez de hogar; es el primer ejemplo que el individuo tiene del amor y por ello la importancia requerida de una

aceptación total por parte de los padres hacia el niño, también el tener límites claros en las relaciones y una comunicación eficiente y afectuosa entre ellos y para con el infante, además de un claro respeto a la individualidad de cada miembro de la familia (Feliciano, 2015).

Así mismo, crece desde la imagen que se pueda tener de uno mismo, acorde a todas las relaciones creadas y observadas anteriormente; aparece un efecto Pigmalión o el fenómeno de profecía cumplida donde una visión positiva de uno mismo ayudara a relacionarse con los demás y con ello tener mejores relaciones y calidad de vida; pero también funciona a la inversa (Riso, 2010); y su razón es que el infante comienza con el cariño que recibe y que significa como ser digno de ser amado lo cual es percibido como agradable; por lo tanto a los demás también debe gustarles ser amados; así que si uno mismo es digno de ello se procuran relaciones donde también ese sentimiento pueda manifestarse y otorgarse (Bolinches, 2011); pero si no se tiene ese cariño el efecto Pigmalión y de profecía autocumplida creara relaciones toxicas y enfermizas, dado que si la actitud de vida es de autodevaluación, eso también se imparte a los demás (Arana, 2015).

Este tipo de amor no debe depender de la apariencia (al igual que ningún otro), ya que esta es efímera y carente de valores como persona; tampoco de realizar hazañas para depender de a aprobación de otros; sino solo de una valoración introspectiva positiva y sincera de uno mismo; dando como resultado el poder gustarse a sí mismo y arreglarse para uno mismo, una actitud que destaca la belleza inherente de la persona y siempre habrá alguien que sea capaz de amar quien se es realmente; además de poder confiar en lo que se hace, reforzar los logros, aprender sin castigar de los fracasos y creer en las propias capacidades de una manera objetiva (Riso, 2010). De igual forma no depende de ningún aspecto que no se halle bajo un control propio, depende de la propia racionalidad, honestidad con uno mismo, integridad en cada acto de voluntad (Branden, 2010).

Hay que diferenciarlo del pseudo amor propio que se promulga en la actualidad y se basa en el narcisismo, el libertinaje y la egolatría. Además, este tipo de amor permite el crecimiento psicológico personal (Riso, 2010), otorga fuerza y confianza propias (Olivari, 2010) y permite el desarrollo de los tipos de amor mencionados anteriormente según lo menciona Beck (2011).

También se debe diferenciar de la autoestima que es un juicio de valor propio de valía y capacidad personales que tiene un grado mayor o menor en cada persona (Branden, 2010); mientras el amor a uno mismo simplemente existe o no. Así mismo las cualidades de la autoestima son necesarias para además poder amarse a uno mismo, ya que permiten afrontar con resiliencia las adversidades, desarrollar la creatividad sin temor a juicio, entablar relaciones sociales enriquecedoras y sin miedo a los demás, al igual que un bienestar subjetivo mayor producto de la confianza y respeto propios (Branden, 2010).

Cuando no se tiene amor propio tiende a tolerarse el maltrato por parte de otros, puesto que se repiten patrones de la infancia, en contraste el desarrollarlo a plenitud facilita las relaciones sociales, el desarrollo de la asertividad, construcción de relaciones afectivas saludables y funcionales, mayor rendimiento escolar y laboral y mayor creatividad (Feliciano, 2015). Parte de una total aceptación de uno mismo en cada aspecto del ser que parte de una evaluación con los valores propios de las acciones realizadas; también de la confianza y respeto de uno mismo que preserva la coherencia interna entre lo que se piensa, se valora, se siente y se realiza (Branden, 2010).

Los efectos visibles del amor propio son la transparencia de la sinceridad inherente al ser, la apertura a la crítica constructiva y poder mejorar día con día, la seguridad en uno mismo y sus decisiones, la resiliencia ante circunstancias complejas, la flexibilidad de pensamiento y resolución de problemas y la preservación de la calma ante el estrés (Branden, 2010); todo lo que muestra por supuesto una influencia positiva en la salud propia del individuo al ser capaz de amarse a uno mismo.

Igualmente, el no tener amor propio causa un auto sabotaje de los éxitos, momentos de felicidad o decisiones importantes que llegan ser perjudiciales para la persona. Siendo el efecto principal una baja calidad de vida puesto que las acciones de quien no se ama se basan en un pasado desagradable y un futuro sin esperanza; el claro ejemplo de alguien que no cree merecer nada (Branden, 1995).

También es importante mencionar que sin amor propio no se puede tener autoestima y sin autoestima, no se puede amar a uno mismo con un concepto deficiente de si mismo.

Así pues amarse a uno mismo puede sintetizarse en hacer lo que uno quiera siempre que eso no dañe a uno mismo o los demás; vivir con uno mismo con paciencia, fe, esperanza y humildad, puesto que de lo contrario solo se vivirá con amargura (Jung, 2000).

Finalmente mencionar que este amor se liga a los principales; y como tal requiere de un esfuerzo activo de amar y amarse a uno mismo (Fromm, 2000); el gustarse a uno mismo de Eros (sin caer en el narcisismo antes mencionado), el tenerse auto compasión y auto aceptación total de Ágape, y por supuesto tener la mayor cantidad de cualidades de Philia (como confianza, responsabilidad, solidaridad, dedicación de tiempo, aceptación, intimidad, honestidad, etc); así puede decirse que el amor a uno mismo tiene que ser un amor completo, tal cual como a otro ser amado.

Conclusión del capítulo:

Como se ha mencionado a importancia del amor en la vida humana radica en si capacidad para motivar, para aliviar, curar, transformar, ilusionar y brindar alegría al igual que bienestar subjetivo mejorando con ello la calidad de vida del individuo también.

Debido a ello y a que se encuentra inmerso en cada una de las civilizaciones y sociedades humanas que han existido y existen que se le ha estudiado y tratado de comprender desde las principales áreas del conocimiento (científico, filosófico y teológico), y de formas analítica histórica y social. Aun así, el amor trasciende los leguajes y elude las definiciones, no puede ser confinado al cerebro ni reducido a algoritmos; puesto que el limitarlo desde un área del conocimiento lo destruye como tal. El amor es más fácil de vivir que de explicar.

Para hacerlo se evidencia que el amor se desarrolla desde la infancia donde los padres muestran o no amor al hijo y entre ellos, es la base del amor propio y la capacidad de amar a

los demás; a partir de ahí debe desarrollarse una necesaria inteligencia emocional y con ello posteriormente una inteligencia afectiva; la cual al menos en México no existe como tal; y posteriormente esta capacidad ha de superar el apego dependiente, el narcisismo generalizado y la objetivación del ser humano para aspirar a tener una relación saludable.

A partir de aquí se requiere saber elegir con quien se está comprometido a buscar el bienestar de esa persona ya que el amor requiere de tiempo de compartir una convivencia de calidad y para lo cual hay que priorizar las relaciones; también requiere de aprender del puesto que el amor es un arte que necesita de permeancia para su aprendizaje, disciplina, atención, concentración y práctica colocándolo como una verdadera prioridad de la vida lo que le muestra mucho más allá de un sentimiento o emoción como muchos lo entienden.

Y es a su vez por esta razón que se ha categorizado y definido diversos tipos de amor; de los cuales se reconocen tres principalmente. Eros (el amor del cuerpo, la pasión), Philia (el amor de la mente, la amistad), y Ágape (el amor del alma, la compasión y servicio desinteresado); y cuando se logra el desarrollo óptimo de estos se llega a amar la esencia del individuo, se agradece su sola presencia y se desea su felicidad.

Es una sinergia de cualidades, el interés por el otro y el compromiso por superar las dificultades que puede afianzarse un vínculo de amor. Estas cualidades son una serie de características sin las que el amor deja de serlo; las principales son la atracción y admiración que son parte de Eros; la bondad, sintonía, comunicación asertiva (clara y honesta) a través de todos los sentidos; la afinidad, la complementariedad, la comprensión del otro por empatía, la fidelidad y lealtad que vienen juntas, la responsabilidad, la ternura, la complicidad, la generosidad y más allá la solidaridad, la sintonía y armonía en conjunción, la reciprocidad y el bienestar subjetivo producto todas ellas del amor de Philia. Y finalmente la compasión, el compromiso, el respeto, la gratitud, la voluntad de elegir amar al otro cada día producto todas ellas del amor de Ágape.

3. EROS, EL DESEO EGOISTA Y PLACENTERO

Eros era hijo de Penia la pobreza y Poros (la disponibilidad de recursos); por lo que siempre está en búsqueda de algo, pero nunca llega a tenerlo, tal como el deseo que una vez obtenido decae; Eros era para los griegos un dios tanto del sexo como del amor; tal como en las diferentes interpretaciones dadas en el banquete de Platón; pero en la actualidad se entiende con más claridad como el amor erótico, sexual y pasional (Riso, 2012).

Este es el tipo de amor que la ciencia más ha estudiado, de donde mayor cantidad de teorías e hipótesis han salido y el que se tiene de alguna forma más claro en su funcionamiento, puesto que es algo evidentemente biológico que funciona a través de bioquímicos y neurotransmisores; por lo que también es el tipo de “amor” más fácilmente explotable por la sociedad del consumo, de lo cual se habló en el primer capítulo.

Eros se contrapone al pensamiento la razón y la lógica que es Logos (Jung, 2000); es atraído por la posesión del otro, el poder y dominio sobre él, el misterio hasta que es desentrañado y la fusión obsesiva (Bauman, 2007); por ello es una mezcla el dolor placentero y el placer doloroso consecuencia de su euforia sin control y de la necesidad del otro, una necesidad física de auto gratificación y excitación exacerbada de los sentidos, haciéndolo turbulento y contradictorio (Riso, 2012); por ello es el más mortal de los amores (Lewis, 1991).

También se alimenta de la presencia del otro para poder consumirlo, especialmente de forma erótica y sexual, puesto que lo esencial es el goce y la pasión que se mantienen de forma intermitente antes de desvanecer (Ferry, 2013); esa pasión encauza la energía completa de la persona a su objeto deseable, pero la misma puede convertirse en odio con facilidad dada su naturaleza emocional e irracional, puesto que idealiza a su objeto de deseo y lo incapacita de poder realmente amarlo (Calle, 2013).

1) Definiciones del amor erótico

Este tipo de amor puede definirse como la falta del mismo, aquel que desea lo que no tiene (Arana, 2015); una concepción que poco ha cambiado a través de la historia puesto que se sabe desde la antigüedad que es una trampa, un delirio o una enfermedad (Riso, 2012); por eso es que en el banquete de Platón se hace énfasis en lo vulgar de amar un cuerpo más que un alma; puesto que lo más noble sería amar la belleza del alma no la del cuerpo, ya que es más estable y no decae con el tiempo.

Para la mayoría este tipo de amor es el único que conocen, aquel que nace del impulso sexual y propicia el enamoramiento romántico, es aquel que ama más cuanto más transgrede y más trágico pueda ser (Sinay, 2018); creciendo a través de la necesidad de buscar aquello que cree necesitar y desearlo con fuerza; por lo que cuando expresa un “te quiero” lo hace expresando que el otro es un bien para el (Wojtyla, 2013).

Se mencionaba que es auto gratificante puesto que busca su satisfacción propia, expresada con el cuerpo principalmente; es por ello que fácilmente reduce al otro a un objeto o un medio para un fin y cuando lo cumple es fácilmente desechado (Arana, 2015); es por ello más impulsivo e instintivo que voluntario o racional; es adictivo y posesivo puesto que todo esto responde a una necesidad biológica del ser humano como animal que es (Arana, 2015); impulsado a la fusión y procreación solo por el atractivo más evidente del otro (Orlandini, 2012).

Por ello es que “el que te ama para conseguir una meta, te abandonara al conseguirla” (Nacua, 2015); mostrando lo efímero de este tipo de amor; además de ello es un amor cuya fluctuación entre éxtasis y decepción propicia tener nulo control sobre el (Arana, 2015); dada su pasión dominante que doblega la mayoría de las veces a la voluntad, llegando al punto de trastornar la personalidad (Sádaba, 2010) por su alta carga afectiva que literalmente ahoga la razón (Rojas, 2008); hasta el punto de arriesgar la vida y no por el otro, sino por la satisfacción de su deseo (Schopenhauer, 2016).

Y dado que no se puede poseer al otro por completo por más que se enaltezca eso en el encuentro sexual, este amor tiende al padecimiento (Ortiz, 2011), por ello Kant mencionaba que “ las pasiones prontas a desbocarse interfieren la razón, tuercen la voluntad y esclavizan a quien las siente (Sádaba, 2010); una pasión solo es buena cuando uno es dueño de ella tal como mencionaba Rousseau; cuando se es capaz de controlarla sin reprimirla y uno puede gobernarse distinguiendo entre lo que es y lo que se aparenta (Rojas, 2008).

Sin embargo, la pasión de eros como se ha mencionado es incontrolable, por lo que genera celos, ambición, envidia, y obsesión; todo ello claramente contrario al amor como tal que solo se puede dar en la libertad y el entregar antes que el recibir (Fromm, 2000); “donde reina el amor, no existe la posesión o el poder” (Jung, 2000).

Este tipo de amor solo dura lo suficiente para unir a dos personas mediante el reconocimiento de características positivas en el otro que tuviesen los padres, y con ello conduce a las mismas frustraciones que se tengan con ellos (LaKelly y Harville, 2014); esa es su naturaleza animal que cuanto más pasión y fuego tenga, más alejado está de ser amor (Jung, 2000), solo es una chispa aliada del amor real que ha de usarse con moderación, con gozo, con libertad, con responsabilidad, complicidad y sin tabúes (Sádaba, 2010).

2) La biología del amor erótico

Habiendo mencionado de forma general de lo que trata el amor de Eros, ahora hay que especificar el porqué de cada uno de los puntos mencionados, comenzando con la parte más puramente biológica del mismo.

2.1 Proceso Evolutivo

La naturaleza desea preservar la especie; este es el más poderoso instinto inconsciente del que el ser humano puede hacerse esclavo (Schopenhauer, 2016); entendiendo instinto como una

tendencia a actuar sin reflexión (Wojtyla, 2013); y una urgencia o impulso para cumplir una necesidad biológica (Ratner, 2001).

Este instinto viene dado desde las primeras parejas humanas de hace once mil años que formaban lazos básicamente para procrear y poder sobrevivir; como tal, no duraban mucho tiempo (un aproximado de tres años) y no tenían la intimidad necesaria del amor (Tatkin, 2015); lo único que tenían era una exclusividad sexual para evitar que el padre fuese infiel y dejara de cuidar su prole (Fisher, 2004); así la evolución desarrolló esa atracción, deseo y pasión intensos con claros beneficios reproductivos que suelen confundirse con amor, pero que solo buscan la mezcla de genes para la supervivencia de una especie (Ortiz, 2011).

Esta pareja creada por la evolución es un mecanismo para mantener el cuidado de una cría (Sádaba, 2010); dado que esta es muy frágil y en principio prematura (comparada con otros mamíferos); por ello se desarrolló ese apego bioquímico que concentra la mayor parte de la energía de los padres por ese periodo de tiempo en su crianza, no es de extrañar que actualmente los padres con solo un hijo sean más felices (Lehrer, 2018).

Es interesante también que terminando ese periodo de dos a tres años, exista una predisposición genética a cambiar de pareja (Nast, 2016); lo que muestra porque la mayoría de la gente desea tener más de un compañero sexual, lo que muestra que la monogamia no es un estado natural como si lo es la monogamia serial o sucesiva (Orlandini, 2012); la pareja de por vida es más bien un constructo social que requiere por fuerza de un amor real (Llamas, 2015).

Es por ello que el sexo aparece como una trampa seductora de la naturaleza; un refuerzo a aquel que elige la reproducción (Sádaba, 2010) y que no ha cambiado mucho desde sus orígenes y culturas que siguen buscando ese encaprichamiento apasionado (Fisher, 2004); en vez del amor.

¿Amor en animales?

Y si se va a hablar de las partes biológicas del amor erótico, habría que mencionar otros seres en los que éste se pudiera encontrar, dado que muchos animales muestran la facilidad instintiva del amor romántico en su elección de pareja, en su gasto de atención y el gasto de energía en la misma; incluso en sus celos posesivos (Fisher, 2004).

Hay animales que comparten esa pasión, hembras que son atraídas por el aroma o la actitud de los machos (y viceversa); nerviosísimo que causa pérdida de apetito durante el cortejo; incluso dar leves muestras de ternura hacia su elección de pareja reproductiva. Igualmente, esa atracción instantánea o “amor a primera vista” que permite iniciar el proceso de reproducción. También muestran esas conductas casi humanas de querer poseer al otro, esa enfermiza sobrevigilancia (en animales monógamos) y hasta depresión por el deceso o partida de su pareja sexual. Todo ello producto de similares estructuras cerebrales que responden a los neurotransmisores específicos que invocan este amor erótico (Fisher, 2004).

2.2 Neurotransmisores y su efecto en Eros

La naturaleza y su deseo es mantener la vida, motivan a cada ser a reproducirse para lo que se vale de múltiples compuestos químicos que causan efectos específicos (Ortiz, 2011).

La feniletilamina desencadenada desde un contacto visual o un sutil contacto físico es un potente neurotransmisor causante del enamoramiento acorde a lo postulado por Donald F. Klein y Michael R. Lebowits (citado en Piñuel, 2017). La dopamina aumenta el interés sexual a la vez que el bloqueo de su segregación produce indiferencia e impotencia sexual (Orlandini, 2012); junto a la noradrenalina causan euforia (Riso, 2012); también da más energía a la motivación y concentración para alcanzar el objeto de deseo (Fisher, 2004); esta hormona puede estimular la liberación de testosterona, la cual propicia el deseo y la lujuria (Riso, 2012) y puede liberarse junto a la dopamina en situaciones de novedad o riesgo; la norepinefrina por su parte, como una anfetamina desencadena el deseo sexual especialmente liberada durante la cópula y los estímulos novedosos (Fisher, 2004). Finalmente, las feromonas se liberan al aire desde las glándulas apocrinas de las axilas, pezones y genitales (Orlandini, 2012); cada uno de

dichos componentes fluctúan también dependiendo de los ciclos temporales, así como internos de cada organismo, y mencionar que dado lo placentero de su liberación, la mayoría de ellas puede causar adicción (Fisher, 2004).

Cada una de ellas produce efectos distintos en diversas partes del cerebro, el núcleo caudado (parte más primitiva del cerebro) controla la excitación sexual, la sensación de placer y la búsqueda de recompensa incansable. El área ventral tegmental es el origen de la dopamina. La circunvolución cingulada y la corteza insular actúan en la relaciones más largas y la felicidad, además de evaluar lo que el otro siente. Finalmente mencionar que el amor real y a largo plazo requiere de todo el cerebro funcionando al mismo tiempo (Fisher, 2004), lo que muestra su complejidad.

Así mismo existen sistemas completos que dirigen al amor erótico; el deseo que se liga a la testosterona, el enamoramiento a la dopamina, norepinefrina y serotonina y el apego a la oxitocina y vasopresina; que en cada caso han evolucionado para la búsqueda de unión sexual, atención en la pareja y crianza de la descendencia (Fisher, 2004).

Hacer énfasis especial en la oxitocina que segrega el hipotálamo, los ovarios y los testículos puesto que esta crea el apego que dura un poco más que la pasión (Fisher, 2004), pero que tampoco es suficiente para mantener una relación de amor a largo plazo más allá del periodo de enamoramiento (Sádaba, 2010), por lo que también se descarta como una explicación única de lo que sostiene al amor perdurable.

También mencionar que tanto la oxitocina como la vasopresina se liberan durante el orgasmo, lo que explica el fuerte apego que sienten las personas por sus parejas sexuales y que lleva a la adicción en casos muy enfermos. De igual forma es curioso que los hombres con más niveles de testosterona se casan menos y tienen más aventuras causando mayor índice de divorcios (Fisher, 2004); mismo caso a la inversa de los niveles.

Finalmente es importante mencionar las fases que tiene cada compuesto para ser segregado según menciona Ortiz (2011). La fase erótico-sexual; donde los estrógenos y testosterona

incitan la libido y deseo. Seguida por la de enamoramiento, donde no se piensa más que en el objeto de amor por la dopamina, norepinefrina, serotonina y feniletilamina. Posteriormente el apego por la oxitocina y vasopresina principalmente. Finalmente la ruptura, el síndrome de abstinencia de todas ellas.

La importancia de este ciclo guiado por neuro-transmisores radica en que lo que la mayoría de la gente conoce como amor es un simple producto de la biología y el impulso de la vida por mantenerse. Así cada fase puede verse en el común de las relaciones, comenzando con la pasión, seguida de esa fase de duración variable de enamoramiento y sus efectos; luego si acaso se llega a ese punto se crea un apego durante la fase en que las parejas tienen oportunidad de procrear para finalmente terminar el coctel que ha inundado por cada etapa al cerebro, y que sin el desarrollo del amor como tal se queda en eso, un ciclo con un principio y fin efímeros y veloces.

3) Erotismo y el deseo sexual

“Toda relación de afectiva es una relación erótica”. (Alberoni, 2015).

Habiendo mencionado la bioquímica de Eros, ahora es imperativo describir los procesos psicológicos y sociales a los que está sometido; denotando que solo se puede dar esto de dos maneras, la sublime y la obscena; aunque si llegan a mezclarse se logra la chispa necesaria que requiere el amor (Alberoni, 2015).

En general el hablar de erotismo denota la búsqueda de euforia sexual y el placer resultante; desarrollado a través del aprendizaje cultural puesto que no se nace con él (a diferencia de la sexualidad y sensualidad); logrando el disfrute a través de todos los sentidos, que incitan emociones e imaginación que dadas en un constructo biológico, psicológico y social en conjunto (Arana, 2015); solo mediante este proceso se entra en el cuerpo del otro para lograr trascenderlo (Riso, 2012).

Este erotismo es un lenguaje y diálogo diferentes; expresando desde el deseo puro hasta el amor como tal llegado a experimentarse completo en el acto sexual; una “sinfonía que expresa felicidad y placer con palabras, gritos, murmullos, besos y susurros consiguiendo por un momento el absoluto rejuvenecimiento”. Esta clase de erotismo ideal se ve frenado por los tabúes, los miedos, los traumas y ciertas creencias religiosas; sólo el amor puede pasar por encima de esos tabúes y del deseo puramente animal (Alberoni, 2015).

Y es que la sexualidad involucra también caricias, palabras, miradas, acciones, afectos y comunicación producto de la intimidad; y vitales también en la amistad; con ello se logra el verdadero goce sexual, puesto que se tiene una pasión que va más allá del puro contacto genital y puede obtenerse fuera de la relación sexual (Arana, 2015); para que una vez en ella se logre esa pérdida de realidad, puesto que se está concentrado por completo en el ser amado (Riso, 2012).

Por ello la importancia de ser capaces de hacer el amor con dulzura y pasión al mismo tiempo; evitando el solo tener relaciones sexuales, camino que lleva a los sentimientos de rechazo y soledad por ser solo un objeto de satisfacción sexual para el otro (Bujana, 2015). Por ello también es importante el entregarse en ese momento al disfrute del otro y el placer de su compañía más íntima (Arana, 2015); ya que solo así este acto se mantiene digno dado que es algo deseable y que causa gozo cuando se logra hacer de esta forma (Sinay, 2018).

Por ello el erotismo ideal tiene que ver con alcanzar la máxima proximidad posible con otro ser humano por sobre el mero disfrute orgásmico (Lehrer, 2018); ese es el sexo saludable, aquel que cubre las necesidades de ambos individuos sin excederse (Bolinches, 2011) por ello es que la felicidad sexual es el resultado del amor y no al revés (Fromm, 2000); también es lo menos común y por tanto más deseable, puesto que logra unir la materia y la mente (Ortiz, 2011).

En la edad media se pretendió eliminar del todo el erotismo causando monogamias frías donde para satisfacer sus deseos la gente llegaba a las mayores perversiones; llevando hasta la actualidad la idea arcaica de que una mujer cuanto más pura es más deseable; aunque lo que se

desea es corromperla; esto ha sentado las bases de la sexualidad enferma e hipócrita de occidente; contrastando con la clara muestra de erotismo saludable de ciertos lugares de oriente que se muestra en un verso Taoísta “El tallo de jade debería acariciar con dulzura la preciosa entrada de la puerta de Carmín, mientras el hombre besa a la mujer amorosamente, sus ojos se detienen en su cuerpo y contemplan el Loto dorado. El debería luego rozarle el vientre y el pecho y acariciar su terraza preciosa” (Alberoni, 2015).

De igual forma el Kamasutra, sin ese pudor puritano, puede mostrar la variedad de experiencias eróticas existentes producto del conocimiento de las experiencias acumuladas a través de siglos e inexistentes en occidente. Y es que aquí solo existe el lenguaje médico, el aséptico y el respetable para hablar del erotismo y la sexualidad; censurando las palabras en las metáforas y poesía mientras se utiliza un lenguaje vulgar y agresivo en la pornografía. Esto denota la necesidad de tener más relatos producto del conocimiento y la experiencia en lo que al erotismo se refiere (Alberoni, 2015).

Uno de los pocos ejemplos de occidente (aunque escrito en medio oriente), y aun así censurado en muchos lugares, es el cantar de los cantares; donde libre de tabúes se expresa el amor pasional, la seducción, el cortejo y hasta las fantasías sexuales sin caer en lo vulgar o pornográfico (Arana, 2015).

Fuera de dicho libro se tiene esa deformación cultural que impide hablar con naturalidad del sexo y el erotismo; esto es otra causa de los problemas de pareja puesto que ese pudor impide a cada miembro lograr sus deseos y con ello se generan problemas importantes; es por ello que las mujeres que pueden comunicar esos deseos experimentan cinco veces más la posibilidad de alcanzar el orgasmo y sentirse sexualmente satisfechas; el hombre por su lado piensa que los problemas se solucionarían teniendo relaciones sexuales; lo cual muestra también una clara discordancia de género (Gottman y Silver, 2012).

Además, es importante mencionar que el ser humano tiene una permanente urgencia sexual capaz de brotar en cualquier momento, acumulada en pos de seguir procreando por los mecanismos antes mencionados (Ratner, 2001); de esa urgencia nace la pasión, que a su vez

causa la adicción al placer (Orlandini, 2012). Ese contacto sensorial se relaciona con la belleza del cuerpo del otro como un objeto de satisfacción espontánea, instintiva e inestable (Wojtyla, 2013).

Si la sexualidad se basa en el orgasmo como el fin principal solo es masturbatoria, por lo que el otro queda relegado a ser una herramienta (Ortiz, 2011); desafortunadamente es solo esa motivación instintiva de placer lo que permea la cultura sexual actual (Arana, 2015); vendida como un alivio de la soledad por la sociedad pero que sin el amor queda en soledad y vacío (Nhat, 2012).

Tanto es así que Nhat (2012), menciona que “el abstenerse del todo de la actividad sexual es más fácil que el tener una relación sexual saludable”; lo que es evidente en todas las relaciones formales con deseos sexuales insatisfechos y que no tardan en cambiar de objeto de placer. Es por ello que esa búsqueda modifica la vida de las personas a tal punto que puede llegar a pervertirse, a enfermar y hasta matar o morir por la satisfacción efímera que necesita (Ortiz, 2011).

Finalmente mencionar que una cosa es la sexualidad por amor, otra muy distinta por instinto y otra igualmente diferente por la búsqueda única de placer (Ortiz, 2011). “El tratar de conservar la especie sin preocuparse por la calidad de esta solo puede llamarse vulgar” (Schopenhauer, 2016).

Lo mejor es la atracción por todo el ser humano, y por la esencia de la persona en su totalidad (Riso, 2015).

3.1 El deseo sexual

Habiendo descrito la sexualidad y el erotismo, es imperativo mencionar lo que lo origina a nivel psicológico, más allá de la parte bioquímica antes mencionada; y es que este deseo es el

que induce a muchos de los problemas mencionados en el primer capítulo mediante su exceso o manipulación, de ahí que sea algo vital para diferenciar a Eros del amor como tal.

Nhat (2012), menciona una interesante metáfora para entenderlo: “En una ocasión, el Buda habló de alguien que estaba muy sediento y vio un vaso de agua fresca. Pensó que si bebía el agua quedaría satisfecho. Al mirar más de cerca, vio que había una etiqueta que decía que el agua era venenosa. Si alguien bebía, moriría. Pero el agua aprecia clara, fresca y saludable. Una persona sabia hubiese dicho: “mejor será no beber de esa agua. Buscaré otra fuente”, pero para la mayoría el aspecto es tan atractivo que piensan “la beberé; si muero, al menos moriré satisfecho”. Así de fuerte es el deseo sexual por el que se está dispuesto a perder hasta la vida en su búsqueda (Nhat, 2012).

El deseo sexual es esa ansia y necesidad de tener al otro y poseerlo (Fisher, 2004); se manifiesta en un modo alerta del sistema nervioso, la fijación de la mirada, la búsqueda de contacto físico y las fantasías (Orlandini, 2012); apareciendo de la nada y con mucha fuerza (Bauman, 2007); mediado solo por los procesos biológicos mencionados (Riso, 2015); por lo que incapacita al que lo siente, impidiéndole ver al otro como una persona (Wojtyła, 2013).

El peligro, sorpresa, novedad y ciertos estímulos sensoriales eróticos lo desencadenan (Fisher, 2004); en los hombres es lo que motiva a la relación sexual, mientras que para las mujeres generalmente sobreviene tras los primeros jugueteos según afirma Michele Weiner-Davis (citado en Gotman y Silver, 2012). De igual forma para los hombres inicia con la mirada, y en las mujeres por las palabras de alguien con quien tengan al menos algo de implicación emocional; la mayoría de las personas tiende a fantasear una relación sexual con la persona que desean como también con quien aman (Fisher, 2004).

Este sentimiento se origina, acorde a los conductistas, de su gratificación intermitente; ya que gratificándolo continuamente tiende a la extinción (Orlandini, 2012); y aun si se tiene dicha intermitencia la intensidad y número de relaciones sexuales producto de ese deseo tiende siempre a disminuir con el paso del tiempo (Ortiz, 2011). Además, la mala salud, el exceso de trabajo, el aburrimiento, la depresión y la vejez también pueden menguarlo (Fisher, 2004);

dichas disfunciones (que disminuyan o aumenten exageradamente el deseo) requieren de tratamiento psicológico y médico (Riso, 2012).

En lo que se refiere a las fantasías sexuales creadas por el deseo, es interesante mencionar que el hombre piensa en mujeres que ha visto pero no conoce (generalmente), y son una reproducción totalmente visual; mientras la mujer imagina personas conocidas y con quien tiene algún lazo que propicia el placer en la emoción (Ortiz, 2011). Poniéndolo en datos, estas fantasías se dan en el 70% de la población occidental; mientras existe menos de un 5% de hombres que fantasean con obligar a una mujer a copular; mismo porcentaje de mujeres que fantasean con ser obligadas; finalmente existe un 50% más de mujeres que de hombres que fantasean con ser dominadas (sin sadismo) en una relación sexual (Fisher, 2004). Estas fantasías concebidas por el deseo en muchos casos se dirigen a objetos amorosos problemáticos, y se entablan relaciones afectivas con personas emocionalmente indispuetas, narcisistas, mujeres fatales, chicos malos o simplemente psicópatas (Piñuel, 2017).

Es común que las relaciones se inicien por el deseo sexual, menos común es que inicien por el apego y luego este pueda generar el deseo sexual, es por ello que al menos en lo erótico se puede amar a más de una persona a la vez ; dado que este deseo difícilmente logrará conformarse en un amor real; solo puede mediante los bioquímicos del orgasmo generar el enamoramiento (Fisher, 2004); es esta la razón de que muchas veces se disocia a la persona deseada y se le convierte solo en el objeto de placer (Wojtyla, 2013). También es la causa de que muchos se obsesionen con el sexo y que conduce a tener muchas relaciones sexuales y ninguna afectivamente real (Ortiz, 2011); hasta llegar al punto de tener sexo con alguien “próximo al retraso leve” (Riso, 2012).

Para tener una relación afectiva saludable y con una chispa de deseo sexual que perdure se requiere de la intimidad antes mencionada, de saber apreciar lo que se tiene y lo que se goza gracias al otro y con el mismo, este es el deseo que debe estar inmerso en las relaciones de amor (Riso, 2012); aquel que desea estar junto al otro, sentirlo por completo, desear también el saber quién es y verlo como un ser único e irrepetible (Alberoni, 2015).

3.2 Preferencias sexuales, seducción y cortejo

Una vez mencionado el deseo sexual dentro del Eros amoroso, ahora se necesita aclarar aquello que se desea en la sociedad contemporánea.

Cuando se ve un atributo admirable en alguien de inmediato se enfoca la atención en dicha persona (Riso, 2012) y se desea permanecer más tiempo con ella, consiguiendo en caso de que se dé una comunicación una nostalgia leve cuando esta se va, esperando el próximo encuentro (Alberoni, 2015); ahí se dan las primera impresiones que en general son erróneas (Lehrer, 2018), puesto que los seres humanos requieren mucho más para desvelar la actuación generalizada de esconder los defectos y exagerar las virtudes (Riso, 2012).

Todo ello se da en la fase de seducción y cortejo; una compleja actuación para conquistar, que aparente integridad en los hombres e indiferencia en las mujeres (en la mayoría de los casos) (Alberoni, 2015); y es que seducir significa engañar, ser capaz de manipular mediante la proyección de la mejor imagen que se tenga (Sádaba, 2010); en general requiere poca ética, cierto grado de conocimiento (en el mejor de los casos) y algo de dinero para que una mujer admire al varón prepotente que le parece interesante y digno de ser amado (Bolinches, 2011).

Este fenómeno no es muy distinto en los humanos que en los animales; desplegando en ambos casos los mejores atributos que posea (Sádaba, 2010); sabiendo manejar el cuerpo, la insinuación, las palabras adecuadas para que Eros se active (Riso, 2012); con ello inducir una elevada intensidad emocional mediante esa danza de fascinación y asombro, estrategias que siempre implican falsedad (Piñuel, 2017).

Los hombres utilizan su éxito profesional, estatus de poder y riqueza económica; mientras las mujeres utilizan su atractivo físico por el que gastan tanto tiempo de mantenimiento, además de los accesorios como la ropa o el maquillaje; esto es lo que equivale a mayor popularidad y sex appeal en la cultura actual (Fromm, 2000). En términos simples el hombre se hechiza por la imagen y la mujer por la palabra y la supuesta actitud (Orlandini, 2012). Ello demuestra lo

mucho que valen las apariencias, aunque con ello se deje de lado lo real y duradero de lo cual carecen, puesto que esa apariencia siempre tiende a deteriorarse (Nhat, 2012).

Explicado de una forma más neurológica, el seductor activa el sistema nervioso central y vegetativo de su presa, intensificándose en situaciones de riesgo (Orlandini, 2012), siempre que esa primera impresión sea de agrado del otro (Wojtyla, 2013).

Es por ello por lo que las personas cambian para agradar a quien intentan seducir (Fisher, 2004), se convierten en fraudes por su actuación y engaño en busca de obtener la satisfacción de su deseo (Mohan, 2012); vendiéndose eficazmente y creando expectativas no realistas de sí mismos (Beck, 2011), ya que en la mayoría de los casos están desprovistos de los valores que presumen (Wojtyla, 2013). Puede ser resumido en una frase “Si un hombre conoce a una mujer, finge ser Alejandro magno, camina cual león; pero al cabo de dos días ese mismo tipo se ha convertido en una rata” (Mohan, 2012).

Dicho sea de paso, ya que el hombre es el seductor principal en la actual sociedad (aunque no sea siempre así); este tiende a mentir en la mayoría de los casos; el 71% de ellos lo hacen para obtener favores sexuales, contra el 40% de las mujeres que lo realizan; importándoles poco que este sea un camino directo al desamor (Ortiz, 2011). Además, esa seducción masculina, machista en su mayoría, está orientada a un ritual de subordinación femenina puesto que él busca conseguir los favores sexuales de ella, para lo que se valdrá de todo halago y promesa (Bolinches, 2011); de ahí sale la frase “en la guerra y el amor todo se vale” obviando que eso no puede ser amor.

Y tal como se ha mencionado, el deseo sexual nunca se satisface por completo; por ello es que muchos tienen el anhelo de múltiples conquistas sexuales para tener relaciones lo más pronto posible; en su mayor parte los hombres, puesto que son más promiscuos y les satisface cierta belleza y docilidad; donde las mujeres tienen estándares más altos a la hora de elegir a dichas parejas, que prefieren riqueza o poder que les brinde la seguridad para su descendencia (Ortiz, 2011).

Aquí es importante mencionar el objeto de deseo; la elección que se hace de la pareja influenciada por la sociedad (Arana, 2015); en dicha elección las mujeres por lo general ofrecen belleza a cambio de seguridad, mientras que los hombres ofrecen seguridad a cambio de belleza (Fisher, 2004); es por ello que no haya industria más opulenta que el enamoramiento, aquel se vale de los accesorios, los viajes, la música, el cine entre otros múltiples medios a su disposición (Piñuel 2017).

Desde la adolescencia las personas tienen ya introyectado un catálogo sutil y difícil de interpretar, de características necesarias en sus parejas; aunque con frecuencia se desconocen por falta de auto reflexión (Fisher, 2004); esto es dado por la manipulación mediática de los conceptos de belleza y atractivo; deformándolos con consecuencias como la anorexia y bulimia; y llegando a buscar ideales que carecen ya por completo de naturalidad entre el maquillaje y el retoque fotográfico (Ortiz, 2011). Esta empresa en busca del deseo sexual incita a la gente a ponerse a la venta, crear una marca de uno mismo; actuar una imagen atractiva definida por conceptos capitalistas a los que la gente se somete hasta que no queda nada de la personalidad de la persona como tal; se pierde el yo en medio de su acto (Nast, 2016).

También se busca simetría corporal que denote salud y un rostro femenino de aspecto infantil tomado como bello por los hombres; en tanto ellos requieren de prestigio, poder y robustez física para tener el mismo efecto mencionado (Fisher, 2004). Ello explica el esfuerzo por construir cuerpos esculturales en estéticas y gimnasios; manteniendo el énfasis en lo estético externo y deteriorando lo interno (Arana, 2015); es más importante parecer, que ser de verdad (Sinay, 2018); ello también explica el auge de las cirugías estéticas y los selfies; un epifenómeno de la sociedad narcisista donde se necesita ser deseado (Piñuel, 2017).

Aquí se llega al punto del modelo de persona ideal y deseable; aquel que se considera es digno de ser imitado en todo aspecto, personas en quien muchos se interesan causando el mismo deseo para todos; designando lo que debe ser deseado, lo que por lo tanto debe merecer el amor con ciertas atribuciones específicas, siempre concordantes con las circunstancias socioculturales, y siempre controlado por los medios en un mimetismo colectivo también

conocido como moda. Estos son la belleza (relativa), el éxito social, la posición de poder, la evidencia (supuesta) de bienestar; el talento (subjetivo), la admiración de otros también llamada popularidad (Piñuel, 2017).

Y como tal se dejan de lado la cualidades internas, las psíquicas e intelectuales; por ello se ve a menudo hombres agresivos y machistas ser elegidos antes que los ingeniosos o amables (Schopenhauer, 2016).

También hay otros desencadenantes del deseo sexual y por lo que se elige a quien dirigir el afecto, tales como las ansias de amar “capaz de transformar una rana en un príncipe o princesa”, la proximidad (dado que es fácil elegir a quien se tiene cerca), el misterio (porque es complicado de conquistar y algo novedoso) (Fisher, 2004) y los bienes o fortuna (que logran un oscuro erotismo para los muchos seres superficiales) (Orlandini, 2012).

También aclarar que, para el amor real, se debería elegir a una persona similar en inteligencia, actitudes, expectativas, valores, intereses y habilidades (Fisher, 2004), no así al modelo social ya mencionado.

También se puede detallar lo anterior añadiendo que los hombres eligen a mujeres al menos 3 años más jóvenes que ellos, una juventud, demostrada en la piel suave, formas redondeadas, y los rasgos faciales ya mencionados que indican alto nivel de estrógeno y dan evidencia de ventaja reproductiva, teniendo como consecuencia que las mujeres consideren su apariencia como algo vital para su autoestima (Fisher, 2004). En tanto las mujeres (80% acorde a Ortiz, 2011), ellas prefieren aparte de lo mencionado, que él sea más alto que ellas, se muestre fuerte, con mandíbula cuadrada y amplia espalda que también muestra ventajas reproductivas. Aclarando que esto se hace mucho más fuerte en las mujeres durante su periodo de ovulación (Fisher, 2004).

Es por todo esto que un hombre quizá necesita mucho de femenino para poder realizar un vínculo real, poder ir más allá de lo sexual y realmente amar; y la mujer por lo general es quien piensa que el amor es lo mejor que puede alcanzar el ser humano (Jung, 2000).

Aun con todo esto, lo que atrae a las personas en Eros, no será suficiente para mantener una relación a largo plazo (Beck, 2011), ya que pasando lo novedoso en la cuarta relación sexual, se comenzará a perder el encanto (Riso, 2012); además el cortejo no siempre funciona, y llegar a la siguiente etapa no siempre es un deseo recíproco por lo que el amor por norma general no se consigue sustentarse (Bolinches, 2011).

Solo si se logra la relación íntima, si se crea la amistad (Alberoni, 2015), si se da el respeto y la confianza de mostrarse tal cual se es al otro (Piñuel, I. 2017); se podrá llegar a amar; dado que el amor ve más allá de un cuerpo débil, ve la fortaleza interna y es capaz de ir más allá de lo socialmente conocido y normalizado (Sádaba, 2010).

4) Enamoramiento

Nada violento es duradero, ni el placer ni la pena.

Ellos mismos se consumen como el fuego y la pólvora al usarse.

La excesiva dulzura de la miel empalaga al labio. De Romeo y Julieta.

El camino más transcurrido posterior a la fase de seducción y cortejo dentro del amor erótico e impulsado por el deseo es el enamoramiento; este se inicia con una ligera obsesión por la otra persona nacida desde el primer encuentro; es aquel momento por muchos conocido donde se dilatan las pupilas, se acelera el ritmo cardiaco, se propicia la sensación de flotar y se piensa mucho en el otro a lo largo del día (Lehrer, 2018); llamado efecto “Romeo y Julieta” por la pasión romántica motivada por la dificultad, es la enfermedad del enamoramiento (Orlandini, 2012).

Es preciso aclarar que enamoramiento no es amor, puesto que el segundo requiere reciprocidad; el enamoramiento en cambio crece en la carencia que se mencionaba al principio de Eros, esa falta permanente que lo estimula a buscar satisfacerse; mientras el amor está en

otro nivel afectivo ya que es capaz de cuidar, conservar, apreciar y compartirlo todo; por lo que generalmente no se alcanza por este medio, aunque siempre se desee (Bolinches, 2011). El enamoramiento en contraste transforma a su objeto en quien se desea que sea, ignorando casi por completo quien realmente es; ese deseo crea la ilusión de perfección en el otro puesto que es recreado por esa pasión (Sinay, 2018).

Este estado también desarrolla la alteración de la conciencia con la fuerza de un trastorno psíquico, al punto de perder el control, semejante al estado de las personas maniáticas, olvidando por completo que las cualidades imaginadas en el otro son generalmente ilusorias y encubren factores potencialmente destructivos, tal como ver espejismos (Beck, 2011). En tal locura transitoria se busca incontrolablemente intimar con el otro, además de minimizar o desaparecer cualquier rasgo negativo creyendo que mágicamente “cambiara en algún punto” (Congost, 2017).

Freud le llamó “super estimación sexual”, puesto que el objeto de enamoramiento no tiene crítica alguna y posee los valores más altos; una excelencia creada por el deseo sexual; cuando de hecho es ese deseo el que crea la ilusión romántica (Orlandini, 2012); desarrollando un efecto de “visión de túnel” para captar sólo lo que se desea; y que se invierte por completo cuando se da la desilusión (Beck, 2011). Se puede percibir como un tipo de magia producto de la bioquímica que convierte “una vulgar piedra, en un succulento pan”, que es más preciosa cuanto más sea deseada por otros (Piñuel, 2017); como el mencionado modelo a desear.

La única cura es intentar tener claros los defectos del otro y poder aceptarlos, además de mantener una constante comunicación objetiva y sincera para no idealizar (Rojas, 2008), olvidar esa parte racional y volitiva en pos del enamoramiento supone someterse al cerebro reptiliano y sus impulsos hedonistas; por ello se diferencia también del amor al ser más emoción que razón (Piñuel, 2017).

Como lo expresa Jorge Bucay “el enamoramiento es una relación mía conmigo mismo, aunque elija a determinada persona para proyectar lo mío” (citado en Arana, 2015); hablando de las necesidades y carencias del pasado afectivo que no se satisficieron y que se cree el otro podrá

lograr satisfacer (Garriga, 2013); por ello se “ama” a no más que un fantasma, fácil de adjudicar a las personas más deseables por la mayoría (Orlandini, 2012); el “efecto de lentes rosas” que es capaz de magnificar las virtudes (inventadas o no), y desaparecer los defectos (Fisher, 2004); un estado claramente parecido a los delirios y fanatismos donde “ningún terapeuta con sensatez intentaría una rectificación imposible por la psicoterapia, ya que solo el tiempo, la convivencia y la familiaridad hacen que tarde o temprano desaparezca, y su desvanecimiento da lugar a la desilusión” (Orlandini, 2012).

Además de ciego, el enamoramiento es necio; por lo que personas sensibles y tiernas pueden caer en manos de otras insensibles y burdas; incluso malhechores absortos en su alienación (Calle, 2013), dado que cuanto más prohibido mayor es la pasión; llegando a crear una adicción aparentemente incomprensible hacia naricitas extremos y psicópatas pues son quienes más obstáculos ponen (Piñuel, 2017).

El psicólogo social Stanton Peele (en Beck, 2011); compara el enamoramiento con la adicción; tanto en su intensidad placentera (cuando se satisface), como en su posterior vacío deprimente (cuando termina); así como en la necesidad de buscar siempre otra dosis. Ello le da ese estado errático y dubitativo inherente capaz de ilusionar y defraudar, de embellecer y embrutecer por igual (Bolinches, 2011).

Desafortunadamente para la mayoría, esto es lo que conocen como amor (Arana, 2015); consecuencia de los medios de comunicación que así lo presentan (Lehrer, 2018); y ese adictivo apego realmente succiona el tiempo y la energía del enamorado para mantenerse cerca del otro incluso dejando de lado otras relaciones afectivas y en casos graves la familia o el trabajo; producto de un simple neurotransmisor de los ya mencionados, la feniletilamina (Riso, 2012), La gente piensa que la excitación producto de este neurotransmisor es alegría; pero tenerla constantemente puede ser una grave enfermedad; y el amor en sí muere con esa excitación sin siquiera poder nacer (Mohan, 2012).

Los conductistas afirman que la gente se enamora de quienes les otorgan placer (quienes aportan más recompensas que castigos) y se desenamora de quienes les causan sufrimiento;

siendo el placer erótico su principal refuerzo (Orlandini, 2012); además se desarrolla como un programa de aprendizaje como lo menciona Beck (2011); nace de la atracción física y se desarrolla en un encuadre positivo (el efecto lentes rosas mencionado); teniendo ciertos síntomas generalizables, tales como idealizar al ser amado o exclusividad y fidelidad absolutas (ya que no es biológicamente posible ser infiel); apego y atracción sexual intensos; angustia de un posible fin; pensamiento obsesivo del ser amado ; deseo de fusión y disposición a hacer lo que sea para no perder al otro (Riso, 2012).

Y pese a que el enamoramiento no es una elección sino un producto de la biología (Arana, 2015); la mayoría de las parejas se constituyen en este idilio, sin tomar en cuenta los problemas posteriores que esta elección biológica puede traerles después (Hirata, 2013); al llegar al desencanto por no poder humanamente encajar en la idealización del otro (Orlandini, 2012).

Agregar también que este estado conlleva un ciclo desde la admiración a la desilusión de entre 3 a 4 años (Orlandini, 2012); y es grave cuando se institucionaliza puesto que al terminar se enfría y extingue volviéndose no más que costumbre en muchos casos (Alberoni, 2015). Este carácter efímero se da por su naturaleza deseosa de novedad, y cuando ya no lo es, se extingue su magia (Fromm, 2000) y “cuesta mucho tener presente que se trata de un sentimiento fútil” (Lehrer, 2018).

Sartre, dice con claridad que el enamoramiento conduce a la institución del dominio (citado en Alberoni, 2015), la opresión del otro, la sexualidad obligada y apresurada, manifestándose hasta el punto de ser un ritual; lo que conlleva una exclusión violenta de la esencia del otro puesto que este no es más que otro objeto (Piñuel, 2017); que además al perder su ilusión será reemplazado con facilidad; sin embargo, sólo si se experimenta al otro como un ser humano con mucha más profundidad, este no sería dominado sino libre, y no podría volverse tan institucional y familiar puesto que cada día se vería algo distinto en el (Fromm, 2000).

También mencionar que se puede amar a alguien de verdad mientras se desea a otro con el ardor de la pasión romántica; no son excluyentes, practicar sexo con uno mientras se ama a

otro dado que uno es voluntario y el otro instintivo y biológico, ya que solo este impulso está determinado para ser hacia una sola persona por vez (Fisher, 2004).

Es muy poco común el enamoramiento bilateral simultáneo; y lo es aún menos que esto pueda llegar a ser amor como tal (Alberoni, 2015); mucho más común es el Bovarismo hacia un príncipe o princesa receptáculo de la pasión (Orlandini, 2012); y cuando el enamorado no es correspondido se desgarrar al punto de creer que la vida no merece la pena (Sádaba, 2010); solo un alto nivel de madurez puede llegar a controlar el enamoramiento desde antes de desembocarse (Calle, 2013).

Finalmente mencionar que enamorarse es fácil, instintivo e incontrolable, pero amar ya es más difícil y conservar el sentimiento es una tarea titánica que requiere de valores y constancia inexistentes en el enamoramiento (Bolinches, 2011); amar es una decisión libre, una elección y una promesa, mas no una reacción espontánea y emocional (Fromm, 2000).

5) Fin del enamoramiento y muerte de Eros

Como se ha mencionado el enamoramiento es un estado efímero con un fin predeterminado por su misma naturaleza bioquímica y emocional; y con ello generalmente conlleva emociones desagradables.

El tiempo es su principal enemigo pues muestra la realidad del otro tarde o temprano dando como resultado (si es que la persona no se obsesiona), dar cuenta de que uno mismo se ha estado engañando para creer que el otro fuese quien no es; lo que causa una profunda decepción (Wojtyla, 2013); la actuación cede y con ello solo queda la verdad por desagradable que pueda ser (Riso, 2015); ahí comienza el desenamoramiento que posee emociones como el miedo, el juicio, el dolor y la ira (Holden, 2014), en muchos casos incluso se le echa la culpa al otro de haberlo engañado (Orlandini, 2012).

Este estado comienza sutilmente en uno de los miembros de la relación mientras el otro no está enterado; el inconforme comienza a buscar otros medios de satisfacer sus deseos; redefine al otro como algo desfavorable cambiando incluso la interpretación de los recuerdos y su relación; mientras el otro no entiende porque el desenamorado provoca motivos para discusiones; además tampoco está preparado mentalmente puesto que comienza apenas a entender lo sucede y por lo tanto sufre más cuando se da la separación; intentando salvar su autoestima echándole la culpa al otro, aunque la de ambos queda muy deteriorada (Orlandini, 2012); quizá es importante mencionar que el primer signo es la falta de contacto visual directo (Bujana, 2015).

Es de nuevo consecuencia del deseo que los enamorados dejan de tener motivos para estar con el otro y poco a poco se creen abismos difíciles de superar (Bujana, 2015); aquí es donde las declaraciones de amor eterno se apagan (Beck, 2011). La causa es la naturaleza humana de ser “monógamo serial”, lo que explica el aumento de infidelidad y divorcios tras ese periodo (Fisher, 2004); además de que no es una etapa que sirva como sustento para decisiones formales en la vida afectiva (Sádaba, 2010).

Como menciona Aristóteles “si en el origen del amor no hay más que el placer o provecho del hombre o la mujer, no estarán unidos durante más tiempo que aquel en el que sean una fuente de placer o provecho el uno para el otro“ (citado en Wojtyla, 2013), por lo que el placer sexual producto del deseo no puede crear un vínculo perdurable; aunque es aún peor en los que pretenden forzar la pasión en vez de trabajar por un vínculo más profundo pasado el enamoramiento (Piñuel, 2017); lo trágico de eso es que no eliminará el abismo de dos seres que no se han conocido realmente más allá de sus experiencias intensas (Fromm, 2000).

Quizá la razón es que cuando pasa el enamoramiento y se da el desengaño, el amante se da cuenta de que su objeto de deseo no fue más que un placer momentáneo seguido de un claro desencanto (Schopenhauer, 2016); lo que fue raro y excitante se vuelve común y normal (Calle, 2013).

Aun así, el enamorado no es capaz de pensar en el fin de su estado; tampoco recuerda los anteriores que pudo haber percibido igual quedando sólo como sombras en la mente, solo puede ver al actual como el único absoluto, eterno y excepcional (Cruz, 2010).

A manera de una descripción sintomática Fisher (2004), propone una serie de sucesos al final del enamoramiento; comienza con la inquietud al pensar en que se les está abandonando lo que propicia un incremento de sus conductas de recuperación; luego se da una ansiedad, debilidad y miedo intensos causados por el cortisol liberado (por estrés y ansiedad); después se da la frustración e ira estresando el corazón y elevando su presión sanguínea (que ayuda a los que lo sufren a no repetir sus conductas); puesto que se piensa se ha desperdiciado mucho tiempo valioso; posteriormente se da la desesperanza, una depresión que mella en cada actividad de la persona (además de ser más profunda en las mujeres); incluso hay quienes mueren por este sufrimiento sea de infartos o derrame cerebrales. En hombres se recurre mucho a otras adicciones que distraigan la mente y tienen más probabilidades de suicidio que las mujeres debido al bajón intenso de serotonina, “morir es un placer cuando vivir es un dolor” según Jonh Dryden (citado en Fisher, 2004). Toda esta depresión puede aportar lucidez para adoptar mejores estrategias a futuro, mantener apoyo social y después quizá aceptar los hechos (Fisher, 2004).

5.1 Término

Finalmente, Eros termina junto con el enamoramiento en la mayoría de las ocasiones; salvo que se desarrolle en Philia como se explicará más adelante. Esta fase final es una ruptura que por regla tiende a ser traumática, puesto que la relación ha languidecido por todos los motivos previamente mencionados en el primer capítulo; no ha llegado a desarrollarse amor y se crean heridas que suelen necesitar apoyo psicológico, así como cambios de vida fuertes; en los casos más graves incluso el uso de fármacos (Sádaba, 2010); cada persona lo abordara acorde a sus sistemas neuronales (Fisher, 2004), pero lo que es claro, es que toda historia de pasión tiene un final, aunque “todo placer busque la eternidad” como lo decía Nietzsche (Ferry, 2013).

El enamorado muestra síntomas de abstinencia como la depresión, llanto, ansiedad, insomnio, pérdida de apetito, irritabilidad y quizá el peor, el aislamiento; y al igual que un adicto buscará por todos los medios recuperar la sensación que le dejaba su droga; sea literalmente, o en la búsqueda obsesiva de recuperar lo perdido (Fisher, 2004); transcurso en el cual el otro puede llegar a ser odiado con la misma pasión que era deseado (Wojtyla, 2013); ahora solo viendo los defectos del otro, transformándolo en un sesgo por completo negativo (Sádaba, 2010).

La forma saludable de enfrentarlo, es reflexionando, dar cuenta de lo efímero que es todo, la importancia de los otros vínculos afectivos (Lehrer, 2018); también ir soltando la historia que terminó para poder dejar poco a poco de sufrir (Congost, 2017); escuchar la palabra amiga, desarrollar nuevas actividades (Sádaba, 2010); llegar a un insight psíquico (producto de la terapia) para salir de su trance doloroso y evitar repartir el patrón a futuro (Piñuel, 2017); y en este caso que es el fin de Eros (y no como tal del amor), tomar distancia de lo que causa el sufrimiento (Sádaba, 2010).

Las alternativas terapéuticas varían acorde al área de la psicología, elaborando el duelo posterior a la pérdida, reestructurando los pensamientos que general el sufrimiento desde la perspectiva cognitivo conductual; el lenguaje evocador, rituales, y role playing en la terapia sistémica; y sanarse personalmente cerrando asuntos inconclusos o a través de la búsqueda del desarrollo personal desde la perspectiva humanista existencial.

Conclusión del capítulo:

Eros es un tipo de amor presente en todas las relaciones afectivas en menor o mayor grado; es aquel que aporta una chispa, la pasión, la motivación, la euforia; es el amor del cuerpo y los sentidos y la biología.

Llevado de forma madura y saludable provee de todo un lenguaje erótico y afectivo que se comunica a través de los sonidos, los aromas, las sensaciones y la sexualidad; pero para ello requiere de la intimidad y confianza de la amistad previa, de Philia; de lo contrario este amor solo lleva al sufrimiento. En occidente este amor está inmerso en tabúes, miedos y deformaciones perversas que dificultan el construirlo de forma saludable.

Para explicar ello, hay que mencionar su origen biológico que mediante sistemas neuronales y endocrinos busca como principal fin el perpetuar la especie, tanto para el fin reproductivo como para la crianza en los primeros años del infante; la evolución de este sistema se vale de potentes neurotransmisores que provocan el enamoramiento; este fenómeno es desafortunadamente lo que la mayoría conoce como amor, pero es únicamente una pasión nacida de la biología y moldeada por la sociedad del consumo.

Se busca un modelo a desear vendido por la sociedad, y para alcanzarlo la gente se vale de lo que sea, de la seducción, manipulación, mentiras, actuación y deformación de si mismos; todo para que como todo lo que nace del deseo, cuando se obtiene se deje de desear; cuando pasa la euforia del torrente bioquímico se busque otro juguete novedoso para la auto satisfacción.

No puede dejarse de lado que siendo un amor del cuerpo busca únicamente aquello que es superficial, el atractivo físico, la riqueza, la belleza y el poder; cuestiones efímeras y superficiales con las cuales no puede sustentarse el amor real. Únicamente se llega al estado obsesivo que crea una ilusión deformada de otro ser y que como tal cuando termina lleva a una grave desilusión, una profunda depresión y con ello a crear otras adicciones para compensar la ausencia de los neurotransmisores que se segregaban durante el enamoramiento, a síntomas graves como derrames cerebrales e infartos, a la ideación suicida e incluso con esa pasión del enamoramiento que lleva al odio al homicidio.

Eros solo puede llevarse de manera saludable si le antecede Philia, si es controlado por la razón y no a la inversa; con lo cual puede ser un impulso que refuerce las relaciones afectivas y una pasión que este a disposición del amor.

4. PHILIA, LA VERDADERA AMISTAD Y EL AMOR RECIPROCO

No camines delante de mí, tal vez no te siga;

No camines detrás de mí, tal vez no te guíe;

Camina junto a mí y sé mi amigo. A. Camus

1) De eros a Philia

Antes de comenzar a profundizar del todo en el amor de Philia, es importante mencionar la manera en que puede entrelazarse con Eros, ya que como sea mencionado, un Eros sin Philia, solo es pasión de pronta evanescencia al satisfacer su deseo; pero cuando Philia es el tipo de amor imperante, Eros puede llegar a ser más bien la chispa divertida y pícara del amor.

Desde los pocos meses y hasta los tres años y medio de la relación, el éxtasis producto de Eros y el enamoramiento se desvanecen y al depurarse pueden llevar a una relación de cariño real y duradero, a una sensación de bienestar general, más armoniosa y menos intensa que la pasión capaz de causar graves daños en el organismo si se tuviera por mucho tiempo (Fisher, 2004).

Para pasar de un estado a otro más de una dificultad habrá de ser superada evadiendo la petrificación de la relación y el desamor (Alberoni, 2015), pero sin dejar que la chispa se apague del todo (Arana, 2015); ese camino puede llevar a una relación que perviva incluso sin periodicidad sexual gracias a la genuina amistad (Calle, 2013); solo con Philia una relación puede resistir el fin del deseo e incluso fortalecer una relación; que sin ella lleva al desenamoramiento, dolor, falta de deseo, culpa y coraje (Beck, 2011).

Esto es porque existe la posibilidad de que Eros pueda asociarse con algo totalmente diferente como lo es Philia; en tanto se fundamente primero en un acuerdo de caracteres y cualidades complementarias, lo que no es común (Schopenhauer, 2016); es este el punto de inflexión vital

para que el amor se vuelva más profundo y calmo y supere la inevitable disolución de la pasión y todo lo que conlleva (Fisher, 2004).

Philia construye los cimientos posteriores al furor, dando lugar a algo más gratificante (Riso, 2012) al respeto, la caricia, el sustento y la nutrición necesaria de un amor más honesto (Ortiz, 2011); por ello es que Eros necesita de Philia, de su complicidad, comunicación clara y honesta, de su intimidad real; para conseguir llegar a hacer el amor con el mejor amigo, “aquí es donde está la esencia del más feliz amante”, un amor capaz de latir por toda una vida, construido en cada día de cálida convivencia y cariño (Sádaba, 2010).

Sin la amistad y su genuina entrega, el erotismo está condenado a la desilusión, insatisfacción y aburrimiento, quedando solo el utilitarismo del otro como un objeto de placer (Arana, 2015) pero con ella el amor puede desarrollarse en plenitud, permitiendo velar por la felicidad del otro incluso con un Eros muy débil; la relación evoluciona en interdependencia, incondicional y permanente (Calle, 2013); dejando lentamente de ser tan superficial, mediante la intimidad de crecer junto al otro e ir conociéndole, disponiendo de la energía que desocupa la pasión en realmente construir el amor (Mohan, 2012).

Aun así, la mayoría de las personas no creen posible integrar la amistad y el erotismo, los piensan como opuestos gracias a la tergiversación de los conceptos de amor y amistad. Creen que son excluyentes la profunda amistad y la pasión; cuando de hecho pueden coexistir con la máxima armonía, amando al cuerpo y el alma; y es porque la amistad hace más alegre la pasión (Arana, 2015), e incluso sin esa llama, las parejas pueden mantenerse sólo con Philia, porque son capaces de elegirse con gusto cada día, de acompañarse y de ser un hogar el uno para el otro (Garriga, 2013).

Aquellos pensamientos de no poder formalizar algo porque el otro es amigo; lo que provocan es frenar el alcance de la amistad, y al liminar solo dañan la relación ya que si los novios o cónyuges fuesen verdaderos amigos su relación realmente podría llamarse amor. Por ello es que Nietzsche decía. “al mejor amigo le tocará probablemente la mejor esposa, porque el buen matrimonio se basa en el talento para la amistad” (Arana, 2015). Son éstas las parejas que

consiguen mayor duración, una mayor calidad de vida y un elevado bienestar subjetivo; aquellas que logran mantener relaciones sexuales con su mejor amigo (Lehrer, 2018).

Igualmente es posible mantener una profunda amistad con una expareja, siempre que se haya desarrollado *Philia* antes o durante la relación de pareja; dado que, de ser así, se conocen a fondo, han compartido múltiples experiencias significativas y se tienen un cariño íntimo, único y honesto (Olivari, 2010).

También es interesante mencionar que en los matrimonios concertados, tras cinco años de la relación, se reportan más parejas que aún se aman que en los basados en el “amor” romántico de *Eros*, y la construcción más común de relación (Sádaba, 2010); mostrando que son tan felices y en muchos casos mucho más que los elegidos por la pasión y el enamoramiento; la razón es el sentido de compromiso que adquieren voluntariamente para satisfacer las necesidades del otro y después para que éste sea feliz; con lo que se demuestra que con el tiempo puede desarrollarse primero una amistad y luego la pasión (Lehrer, 2018).

Finalmente mencionar que son las características de *Philia* (lealtad, estabilidad, confianza, compromiso, etc.), las que logran consolidar una relación perdurable (Beck, A. 2011).

1.1 *Philia* y *Eros*

Eros y *Philia* también se relacionan de otras formas más allá de poder pasar del primero al segundo; y es que existen las amistades amorosas y muy profundas, también existen las coloreadas por tintes eróticos, puesto que la línea divisoria entre uno y otro es muy sutil; y es poco común quién no quisiera un lance erótico con una amistad real que le parezca hermosa (físicamente y más allá); y de hecho es algo posible y viable tener relaciones sensuales y eróticas con un amigo (Calle, 2013) puesto que como se ha mencionado toda relación afectiva es erótica, siempre que no se caiga en el enamoramiento irrefrenable o el deseo vacío (Calle, 2013); y tiene de hecho una alta probabilidad de éxito, siempre que no haya como tal una repulsión física, o que una de esas personas este enamorada de otro; ya que nada enriquece

tanto al amor erótico como el poder tener una relación íntima y profunda al mismo tiempo; sentir que el otro es un compañero real para una vida (Lewis, 1991).

Por ello es que el 60% de las mujeres confiesan que un factor determinante para su satisfacción sexual y el orgasmo es la calidad de la amistad con el amante (al menos las características que la componen); de igual forma es la razón de que los matrimonios más felices y duraderos se basen en esa profunda amistad dado el conocimiento del otro que otorga la complicidad alegre de cada día (Gottman y Silver, 2012).

Para André Compre-Sponville, el amor sereno que da *Philia* a *Eros* permite apreciar cómo es, valorar el amor que otorga y poder compartir la vida mutuamente con una persona de quien se es amante y amigo (citado en Sinay, 2018); esto podría demostrar para quienes lo ignoran, que la amistad es amor, un amor con quien una persona puede compartirse por completo (Lewis, 1991); quienes no han podido ver a la amistad como tal, dejan en claro que nunca han tenido un verdadero amigo; solo quienes han podido construir esa amistad saben que se puede sentir *Eros* en *Philia*, cuando dos personas son capaces de ver al mismo punto en el horizonte, absortos en lo que son capaces de compartir; y no el uno en el otro como las miradas frente a frente de los enamorados (Lewis, 1991).

Y es que la amistad no requiere de la pasión loca del enamorado, crece en la tranquilidad, sin las oscilaciones emocionales de la pasión (Sádaba, 2010), se trabaja con el tiempo y la dedicación; a diferencia del *Eros* que surge solo (Arana, 2015); puede regularse y orientarse mediante la voluntad y no aparece de la nada y sin control como enamorarse (Riso, 2012); y es que la amistad actúa sin obligación, o en espera de recompensa, por lo mismo no está limitada por los requerimientos y el deseo de posesión que da *Eros*; al contrario se ama al amigo con total libertad (Sádaba, 2010); por ello es que un amigo no se encuentra, se trabaja, lo que explica por qué tantos matrimonios que no logran desarrollar ese tipo de amor fracasan (Sádaba, 2010).

Lo cual demuestra por qué una persona con un físico atractivo o poder económico al perderlos, dejan de ser deseables y con ello dejan de tener gente cerca; en cambio cuando un amigo

pierde algo, se busca por toda instancia que pueda recuperarlo, se le ayuda a ello, con una motivación basada en el amor (Lama y Hopkins, 2008).

2) La verdadera amistad, el amor recíproco

Cada uno de nosotros vive en dos mundos. Uno es el concreto, cotidiano, y el otro el ideal. El mundo concreto lo hallamos a nuestro alrededor y nos movemos en él. El mundo ideal lo construimos nosotros mismos en el curso de nuestra vida recogiendo todas las experiencias que han dejado en nosotros su impronta definitiva, las personas que hemos admirado, que nos han divertido, ayudado, enseñado; además de los libros, películas y gestos o emociones cargados de valor. Luego también los lugares, paisajes, obras de arte. Somos nosotros quienes los elegimos, porque son islas de luz y valor en medio de las fatigas, errores y dolores en la vida. Los conservamos en su pureza, su verdad y con ellos construimos una especie de patria ideal y oculta en nuestro propio ánimo (Alberoni, 2015).

Incluso antes del pensamiento y antes del lenguaje hablado existió la emoción en común, el silencio compartido, el toque de consuelo o alivio (Romero, 2015); algunos le llaman resonancia límbica, otros simpatía y empatía, y llevado al nivel del amor se le llama amistad. Esta forma de amar conlleva parte de todos los demás; es elegida, construida y favorecida por el contexto (Sádaba, 2010); le da a los vínculos la confianza, serenidad, respeto, libertad y compromiso (Orlandini, 2012); es la base de las relaciones capaces de perdurar y puede mezclar erotismo y compañerismo sin problemas (Calle, 2013); por ello es el amor que trasciende al “yo” egocéntrico de Eros, y se enfoca en el “yo y tu” por igual (Arana, 2015).

Es el amor cariñoso construido cada día mediante el deseo de bienestar del otro; la entrega que crece en la colaboración que une las emociones y pensamientos en equilibrio (Calle, 2013); gracias a ello es el amor más pleno, íntimo, estable y consolidado (Bolinches, 2011).

Aun así es la manifestación más sutil del amor, experimentado como un regalo, o como dice la frase, como un tesoro (Romero, 2015), capaz de renovarse con más facilidad que cualquier

otro tipo de amor, por lo que es el que requiere cualquier otro tipo para perdurar (Holden, R. 2014); en *Philia* predominan la simpatía y la alegría lejanos del deseo; el aprecio real por el otro expresado con ternura y cuidado (Arana, 2015); es el amor benevolente que entrelaza con más profundidad a la gente y el que causa menos angustia (Riso 2012); expresado en la sonrisa de ver a un amigo incluso a la distancia ya que alegra su sola presencia (Ferry, 2013), es la gratitud de que el otro esté en la propia vida, puesto que solo con el amigo se da la aceptación total de cada uno con toda virtud y defecto (Riso, 2012).

A diferencia de los novios, o los enamorados; los amigos nunca dejan de amarse, por ello la frase “la amistad que termina, nunca comenzó”; y también debido a ello es el único amor capaz de soltar amorosamente para que el otro sea feliz; confiriéndole la más alta generosidad, honestidad y plenitud sobre otros tipos de amor; porque es “el amor auténtico e inmortal ante el cual los demás palidecen como el pedazo de cristal palidece ante un diamante (Calle, 2013).

Este amor se desarrolla con la simpleza de la afinidad de intereses y la complicidad, crece constantemente a diferencia de la intermitencia de *Eros*, aunque junto a él puede ser capaz de crear la pasión simpática con el mejor amigo (Riso, 2012), un vínculo emocional, profundo, restringido y selectivo dada la intimidad profunda capaz de compartir (Arana, 2015); también permite tener un enamoramiento por alguien y un amor phílico por otra persona; un amante y una pareja estable separados o fusionados en la misma persona (Riso, 2015).

Para lograr tener un amigo de verdad se requiere de aprender su complejo arte sustentado en el respeto y la comprensión total del otro (Calle, 2013); consiguiendo con ello el compartir una vida plena y feliz ya que como decía Aristóteles “sin amigos nadie querría vivir, aun cuando se poseyeran todos los demás bienes” (Romero, 2015).

Philia además potencia y amplifica la motivación de compartir, puesto que la vida se disfruta mejor así (Romero, 2015); ello aumenta la alegría y mitiga el efecto depresivo de las penas puesto que no se está solo al tener un amigo (Ugarte, 2014), también protege contra los sentimientos negativos como un tipo de escudo preventivo (Gottman y Silver, 2012); demostrando que los amigos se dan energía (en vez de quitarla como el enamoramiento) en un

intercambio y sinergia de virtudes convergentes hacia un mismo punto (Sinay, 2018), teniéndose el uno al otro en todo lo fundamental (Riso, 2012).

También es la causa de poder reafirmar la propia existencia gracias al amor incondicional del otro, su aceptación total y su entendimiento mutuos; solo con el amigo se puede simplemente ser y solo con él se puede vivir dos vidas en una. La amistad “es un regalo de los dioses” como sabían los griegos (Romero, 2015).

La amistad es un principio que funda y eleva la existencia (Ferry, 2013); demostrado en múltiples investigaciones que la describen como un vaticinador de la felicidad por encima de la salud física, el éxito profesional o el bienestar (Ugarte, 2014).

3) La amistad en la vida contemporánea

Todas las características antes mencionadas, y esenciales en la amistad han permanecido inalteradas a lo largo de la historia humana; aunque se le ha valorado más en la Grecia antigua y los países árabes desde orígenes del Islam (Romero, 2015); es en la antigüedad donde se le consideraba la coronación de la vida y la escuela de mayores virtudes; pero desafortunadamente en la actualidad se tiende a ignorarle, y la mayoría de las personas ni siquiera le dan su lugar como el amor que es; por ello es que su descripción actual poco tiene que ver con la *Philia* de Aristóteles o la *Amicitia* de Cicerón; mostrando que muy poca gente la ha experimentado de verdad y tienden a separarla de otros tipos de amor (Lewis, 1991); por ello es que la mayoría de supuestas amistades no son más es que un mal entendido; ejemplificado en la frase “seamos amigos”, que nada tiene que ver con la amistad sino con mostrar desinterés erótico por el otro (Nast, 2016).

Esta es la razón por la que haya tantas personas rodeadas de otras y aun así sigan sintiéndose solas, puesto que se requiere de una vinculación mucho más profunda para realmente llegar a tener un solo amigo (Ugarte, 2014); la mayoría solo utiliza a los otros hasta que su utilidad cese (Romero, 2015).

Por ello la necesidad de distinguir entre un compañero y un amigo, entre quien realmente está, y quien lo hace cuando le parece útil (Romero, 2015); solo el amigo realmente será benevolente (querer que el otro sea feliz), benéfico (buscar ocasiones para brindarle todo lo posible) y confidente (ser íntimo y tener confianza) (Romero, 2015).

Solo la amistad motiva a la unión con una persona que se desea forma parte en la vida afectiva y emocional, lo que contrasta con el compañerismo, puesto que este último es solo un acompañante circunstancial de alguna actividad en común, que solo crea un vínculo débil y momentáneo (Ugarte, 2014), por ello es común el relacionarse con muchos y raro construir una amistad que mantenga las ganas de conocer al otro y las actividades juntos (Ugarte, 2014).

Es fácil tener muchos conocidos puesto que hay mucha gente en el mundo, incluso gente con quien salir a pasarlo bien; pero construir una amistad es mucho más costoso en energía y tiempo, además de requerir mayor esfuerzo para “domesticar y dejarse domesticar, en un mundo que prefiere cortar lazos antes de crearlos”; Ejemplo de ello es quien siempre está “demasiado ocupado” en lo que sea, y no es capaz de invertir el tiempo necesario en la amistad; ya que esta necesita de la escucha, de saber exigir cuando es necesario, comprender siempre, vencer la comodidad, incluso renunciar a ciertas preferencias cediendo ocasionalmente; dedicando el tiempo que parece escasear en esta vida (Romero, 2015).

Igualmente, importante es saber elegir bien a un amigo (Olivari, 2010), puesto que no todos podrán valorar la amistad y entregarse de forma recíproca, por lo cual es probable que no la merezcan (Romero, 2015) lo que explica por qué la mayoría no tiene amigos o en el mejor de los casos solo tiene algunos pseudoamigos egoístas incapaces de ir más allá de su propia comodidad para no complicarse la vida (Romero, 2015).

Y es que la amistad como el amor no son compatibles con el individualismo imperante; ni con el utilitarismo del otro (Romero, 2015), requieren de coraje y trabajo que desconocen quienes solo forman conexiones superficiales (Bujana, 2015). *Philia* un arte que quiere de práctica y tiempo de desarrollo; un valor escaso donde siempre hay prisa que destruye la mera

posibilidad de amistad (Romero, 2015). Únicamente con un esfuerzo voluntario y comprometido se logra organizar bien el tiempo para compartir actividades, proyectos y emociones, dándole a la amistad su lugar como prioridad que debería ser (Arana, 2015).

La amistad requiere entrega mutua a distintos niveles, lo que se tiene, lo que se es, lo que se hace, lo que en ocasiones ni uno mismo conoce (la intimidad más profunda) y el compromiso en todo ello, también comunicar claramente para llegar a una comprensión, disculparse cuando es necesario, ser honesto y siempre hacer lo necesario por el bien del otro; lo que como se ha mencionado es imposible a través de emoticonos, mensajes cortos o a la distancia, puesto que no se transmite ni comprensión ni emoción alguna (Romero, 2015).

Como puede evidenciarse, siendo un amor real, *Philia* se basa en acciones voluntarias en beneficio del otro, quién es claramente una parte vital en la vida, incluso sobre intereses personales ocasionalmente, ya que el amigo (si lo es) vale más para la persona que cualquier otra cosa que pueda ocupar su atención, tiempo o esfuerzo; por ello es tan difícil de cimentar con personas desconfiadas, individualistas, egoístas, superficiales o carentes de empatía (como la mayoría actualmente), quienes están incapacitados para vivir este tipo de amor (Ugarte, 2014) a menos que se den el tiempo de adquirir sus habilidades necesarias; y más aún el tiempo para la otra persona como tal.

Con todo lo explicado puede darse por sentido lo poco natural e instintiva que es *Philia* y lo claramente opuesta que es respecto a la sociedad actual en muchos sentidos (Lewis, 1991); por lo que es necesaria, ahora quizá más que nunca, puesto que alivia ese sentimiento de soledad generalizado (Sádaba, 2010) dado que sin amigos la existencia está limitada y carece del sentido espiritual y afectivo que brindan (Ugarte, 2014); por eso requiere ser cultivada con ahínco y sabiduría (Sádaba, 2010).

Finalmente agregar el anhelo erótico subconsciente que siempre existirá en toda amistad, sea que se exprese en pasión o se sublime en el amor (Sádaba, 2010).

4) Un amigo

Habiendo mencionado lo que es la amistad ahora es necesario describir lo que es un amigo como tal; se puede deducir fácilmente que es aquel que evita el sentimiento de soledad, aquel por quien se sufre su tristeza y se disfruta de su gozo, quien desea y al que se le desea una superación personal continua, trabajándola mutuamente al ofrecer y entregar cada uno sus virtudes y habilidades para conseguirlo (Ugarte, 2014); aquel en quien siempre se puede contar y confiar, alguien con quien se disfruta compartir de alegrías, éxitos, la tranquilidad del compartir incertidumbres y alegrías; aquel que se sabe es capaz de comprender a uno mismo, quien emana total aceptación, aquel que motiva y quien es motivado por uno mismo además de ser una prioridad real en la vida (Romero, 2015). Por ello el amigo es notable para quien lo tiene, además de serlo por las acciones que se llevan a cabo juntos puesto que la amistad no basta con sentirla (Riso, 2012).

El amigo no finge, no simula, no actúa, por ello se le puede conocer de verdad y hasta lo más profundo de su ser (Romero, 2015); además de poder compartir lo propio sabiendo que el otro entiende y dona su aceptación absoluta (Olivari, 2010); por ello los amigos son un bien imprescindible que se cuentan con una mano, y sobran dedos (Sádaba, 2010).

Con el amigo se experimenta la relajación total, la sensación de hogar, el amor firme, recíproco y estable (Sádaba, 2010). Es un gusto para ambos amigos el poder disfrutarse mutuamente desde la esencia “sin tener que ganarse un lugar en el corazón o el tiempo del otro, puesto que ya se siente estar ahí, por la sintonía y armonía” (Holden, 2014).

Además, el amigo es incondicional en cualquier circunstancia, incluso si ello requiere de renunciar a algo o asumir algún riesgo por el bienestar del otro (Ugarte, 2014). Es el único capaz de comprender de verdad nuestras emociones (Nhat, 2012), amar las afinidades donde disfrutan e incluso las diferencias donde se complementan (Arana, 2015).

Tiende también a propiciar que el otro sea “el compañero de alegrías y fatigas, el reposo en las batallas y la luz en la sombra” (Sádaba, 2010); o como lo menciona Riso (2012), “no

solamente eres mi amor, lo cual es entendible porque te amo, sino alguien más fundamental, más cercano, más phílico: eres mi compañero de intimidad, de vida y de sueños”.

5) Desarrollo de la amistad

Como se ha mencionado su construcción es un arte, y un proceso que requiere de diversas cualidades que le permitan tener bases sólidas, no aparece a raíz de una mera decisión (Congost, 2017), se establece con la lentitud que se forman la confianza y la intimidad (Alberoni, 2015), ligando paulatinamente dos vidas (Lehrer, 2018) a partir del deseo de compartirse y entregarse uno mismo que puede formarse a través del tiempo y de los cambios (Romero, 2015).

Mediante la dedicación y cuidado al otro, la alegría y paz de su compañía además del tiempo compartiendo los momentos de una vida, donde se van generando los recuerdos de quien se convierte en un amigo (Alberoni, 2015), un largo proceso que lleva a una verdadera unión (Mohan, 2012) y una vez que se tiene debe darse el esfuerzo por mantenerle (Romero, 2015), con dedicación y disciplina propios de algo que se quiere perfeccionar (Calle, 2013).

Para Congost (2017); este tipo de amor no se da sino hasta después de año y medio a 2 años de conocer a la otra persona, ya que solo entonces la confianza se afianza, se puede expresar lo que se piensa y siente con respeto y atención en todo momento.

Las amistades además comienzan por afinidad mutua, sintonía de caracteres y alegría de estar juntos; pero de ahí deberá solidificarse con el tiempo, con obras que exigen un esfuerzo personal y requieren el empeño de ambas partes (Romero, 2015).

Son la camaradería (estar en la misma recámara) y la simpatía (sentir con alguien) los puntos primarios que acercan a dos personas, donde uno comienza a ser alguien cercano para el otro y con ello se pueden compartir las mutuas personalidades, son estas las condiciones de donde puede nacer; solo es el primer paso, por lo que no se le puede llamar amigo a alguien por solo

simpatizar con él; para que se desarrolle la amistad requiere de la recíproca entrega, libre y comprometida (Wojtyla, 2013). La voluntad es quizá la característica más importante para llegar a la amistad puesto que es mucho más consistente y estable que una emoción; es la decisión de buscar el bien del otro; la que lleva al amor a superar los obstáculos (Ugarte, 2014).

El compañerismo (comer pan juntos) también es un medio donde la amistad puede gestarse, por ser una coincidencia inicial que promueva el conocer mejor al otro; y encontrar quizá una sintonía emocional posterior a la simpatía antes mencionada, una vez que se comienza a conocer también la afinidad; todo lo que puede llevar a una atracción recíproca, un agrado que lleva a quienes se aman de esta forma a buscar más ocasiones para coincidir, lo que a su vez aumenta el afecto (Ugarte, 2014); y con ello poder darle sentido a la existencia en y gracias al otro (Riso, 2012).

La amistad es también la visión en común que solo se tiene con una persona (Lewis, 1991), el afecto (que une a las personas que coinciden) que propicia que los amigos se sientan que fueron hechos el uno para el otro (Lewis, 1991); donde se eligen libremente por ese algo especial que los une y que lleva al hallazgo de un mundo interior parecido. Si además tienen ideales comunes, un proyecto de vida parecido o un camino semejante el vínculo se fortalecerá mucho más que una afinidad superficial como un deporte o casualidad geográfica (Romero, 2015).

La permanencia de *Philia* no es algo natural como en *Eros*, debe intervenir la voluntad y el esfuerzo consciente para cuidar y atender la amistad (Riso 2015), buscar el bien del amigo por encima del propio en ocasiones y actuar en favor del mismo (Romero, 2015).

Romero (2015), menciona que para tener buenos amigos hay que ser buenos amigos, con todo lo que ello conlleva; sólo así puede renacer muchas veces cada que se descubre algo nuevo de la misma persona con quien se comparte esa vida

También requiere de empatía y comprensión para poder constituirse en sucesivos actos de benevolencia, beneficencia y confianza (Rojas, 2008), “como dos árboles altos que se yerguen separados pero cercanos entre sí” (Mohan, 2012).

En palabras de George Bernard Shaw “Una pasión dura de seis meses a un año, un enamoramiento de uno a tres años; y luego se vuelve amistad o mentira” (citado en Mohan, 2012).

6) Obstáculos de la amistad

Aun con todo lo que es la amistad; como todo amor no carece de dificultades a las que habrá de enfrentarse, o que pueden destruirla si no son atendidos adecuadamente; pero un amigo es un regalo divino por el que vale la pena correr el riesgo de entregarse, ya que incluso entre amigos se llegaron a dañar sin intención (si de verdad son amigos) (Romero, 2015).

Philia es dañada por la decepción; las discusiones que propicien un sentimiento de malestar por varios días; la devaluación del otro (Congost,2017); cuando no se dispone de suficiente tiempo juntos, cuando el otro cambia en los valores fundamentales, cuando lo que se comparte y cambia no pueda sustituirse, cuando se desconfía del otro (Riso,2015); por lo mismo también la distancia por largo tiempo; la crítica, la calumnia, el resentimiento, la susceptibilidad, la falta de detalles cotidianos, la envidia y la rutina causan mella en Philia (Romero, 2015).

Conclusión del capítulo:

Philia es el amor necesario para que una relación perdure en el tiempo; es aquella que dota al Eros del cariño, la intimidad y la confianza para poder amar a alguien en cuerpo y alma, fusionando la amistad junto al erotismo, y conseguir hacer el amor con el mejor amigo. Ya que Philia es la que provee de la capacidad de elegir al otro cad

a día, de la voluntad de verdaderamente amarle, por ello es que el mejor compañero de vida es un verdadero amigo con quien se puede tener pasión. Compartir el amor sutil, tierno y cuidadoso que va más allá del arrebató de la pasión erótica; poder evocar la sonrisa por la gratitud del amigo sin la necesidad o el deseo de poseerlo.

El amor nacido de la amistad no es impulsivo, instintivo ni se origina de las bases biológicas como el de Eros, en cambio crece con el tiempo, en la voluntad diaria de amar al otro y buscar su bienestar; fundamentado en la simpatía y empatía; y desde la cual se crean vínculos afianzados con la confianza, el respeto y el compromiso de enfocarse en el otro. Por ello Philia es el amor más pleno y estable; permanente cuando logra constituirse.

La amistad es vital para el ser humano puesto que le dota de un elevado bienestar subjetivo y eleva la calidad de vida de quienes la vivencian. A su vez es imperativa en toda relación ya que trasciende los impulsos del Eros, desarrollando la amistad con tintes eróticos que impulsa las relaciones con mayor éxito (bienestar y duración). Además, promueve la alegría que proviene de compartir la vida con el amante y amigo, tanto en la entrega como en la intimidad; por lo cual produce la mayor satisfacción sexual que esta unida a la amistad; es a su vez la razón de que los matrimonios concertados previamente tengan más éxito que los románticos guiados por el enamoramiento.

Es este tipo de amor el cual realmente logra llenar el vacío que sienten incluso aquellas personas rodeadas por cientos de contactos, colegas, compañeros o camaradas y ningún amigo real puesto que se comparte el espacio de forma circunstancial y temporalmente; es esta una de las razones por la que actualmente es tan necesaria de vivenciar y compartir.

Para ello se trabaja diariamente y con el paso del tiempo (tras dos años de conocer a alguien aproximadamente), se desarrolla con lentitud desde la dedicación y cuidado de alguien con quien se es afín, con quien se comparten momentos de vida, un compañerismo inicial (compartir con otro) y una simpatía primaria, requiere de la decisión de entregarse, de saber escuchar, de comprender realmente al otro, de vencer la comodidad, de ceder cuando es necesario, dedicar tiempo para compartir actividades (proyectos y emociones), de domesticar

al otro y dejar domesticar, de trabajo y coraje para crear conexiones mas profundas que las comunes, de honestidad y aceptación totales, de compromiso por el bienestar del otro y entrega. Por ello es tan difícil crearla en una sociedad egocéntrica e individualista.

Es importante mencionar también que Philia no es fría ni apagada, es alegre y posee su propia sosegada pasión en la complicidad y la afinidad profundas con otro ser por lo que se amplía el deseo de compartirse mutuamente y con ello aliviar las penas juntos. Es por esa aceptación incondicional que la amistad reafirma la propia existencia y con ello es un vaticinador del bienestar subjetivo y calidad de vida mayor que cualquier otro.

El amigo es, por tanto, benéfico y benevolente, aquel por quien se empatiza tanto para sufrir por su dolor y alegrarse por su felicidad; el con quien se confía y se comparte, quien motiva y comprende por completo; aquel tan incondicional que estando es su presencia se siente la total relajación y la sensación única de estar en el hogar.

Desafortunadamente el mayor obstáculo de la amistad nace de la sociedad ignorante afectivamente hablando, egocéntrica e individualista que tiende a malinterpretar tanto la amistad como al amor y pretende separarlos destruyendo la posibilidad de realmente amar por completo a alguien; lo que evidencia que la mayoría tristemente nunca han tenido un verdadero amigo.

5. AGAPE, LA COMPASION Y EL AMOR DSINTERESADO

El tercer tipo de amor a mencionar es aquel que menos ha sido investigado, documentado o experimentado; es el amor que muchos mencionan como el más complejo, elevado hasta quizá llegar al punto de divinizarlo al igual que a aquellos que han llegado ser capaces de dar este tipo de amor.

La cultura de occidente explota a Eros, desprecia el valor de Philia y apenas menciona a Ágape, razón por la que las relaciones son congruentes a ello, sustentándose por lo general en el amor sexual, pocas en la amistad y una ínfima minoría en Ágape; dejando de lado el hecho de que este tipo de amor es el que da mayor fortaleza, arraigo y estabilidad a una relación afectiva. Es el tipo de amor que integra todos los demás con todas sus cualidades (Arana, 2015). Mientras en eros se vive sin saciedad del deseo y permanente ansiedad y Philia impera el vínculo; en ágape se celebra y vive el más profundo y admirable sentimiento humano. Tal como menciona Sponville (citado en Sinay, 2018); ágape es “el amor que va más allá del orgasmo, del goce propio, es el deseo de la felicidad del otro” (Sinay, 2018).

Ágape es el mayor afecto, aquel que se sustenta en el tiempo afianzando su presencia, transformando la pasión desenfrenada de Eros en un tranquilo erotismo, profundizando la fuerza de Philia y dando lugar por sobre ambos a la voluntad de amar que infunde Ágape; por ello es el tipo de amor más admirado a través de la historia por los afortunados que lo han conocido (Riso, 2015).

Así mismo éste es al amor que no desea su autosatisfacción como Eros, y no necesita la reciprocidad de Philia, “pasa del yo deseo del primero, y del yo junto a tu del segundo, a un enteramente tu” (Riso 2012); el amor que se entrega por completo y de forma desinteresada, buscando el bien del otro incluso a costa de uno mismo; es querer ayudar de verdad comprendiendo al ser amado; es la benevolencia llevada al máximo capaz de dar la vida por el ser amado acogiéndolo como un regalo caritativo (Riso, 2012).

Este amor también se representa como la compasión, aquella que convierte al que ama en el amor mismo; debido a que consiste en tener por el ser amado la más sublime ternura, la más honesta empatía, la piedad junto a la simpatía expresadas con total libertad, contraponiéndose por completo al utilitarismo incluso hasta a la razón (Ferry, 2013).

También es la disciplina del amor que deja de requerir esfuerzo, pero, aun así, llena todos los aspectos afectivos existentes siendo en palabras de Agustín de Hipona “el amor que es carne hasta en el espíritu, y espiritual hasta en la carne”; capaz de crear el sexo agápico de un erotismo en armonía y amistad que no espera nada, un amor al que nada puede oponerse (Riso, 2012).

Este tipo de amor carece por completo de motivaciones egoístas; es capaz de darse por acto de voluntad, independientemente de las características de a quien se entrega; por ello imita la benevolencia divina amando por igual a un mendigo o a un monarca (Ortiz, 2011), conviviendo con el ser amado con la permanente inclinación hacia su bienestar (Rojas, 2008); renunciando al poder y cualquier clase de dominio por completo, siendo capaz de ceder o liberar cuando es necesario; con la firme convicción de nunca lastimar, es “el yo que se repliega por amor” (Riso, 2012).

Ágape se describe claramente en una carta de San Pablo donde menciona sus complejas y costosas cualidades puesto que es el amor paciente, bondadoso, no envidioso, ni jactancioso, ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. No se deleita con la maldad sino se regocija en la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. (1 Corintios 13:4-7).

1) El amor de la Voluntad

Su principal cualidad y fuerza es ser un amor que nace de la libertad, un acto deliberado y canalizado hacia el ser amado, gracias a ser el amor más razonable y mental; el único independiente de las reacciones o respuestas del otro; abocado al altruismo abnegado. Su

carácter volitivo y bondadoso llega al punto de ser sacrificial en favor del otro, sin perder su gratitud, ternura, cortesía, decoro, gentileza, decencia y compasión de forma inquebrantable, permanente y poderosa (Arana, 2015).

Este es al amor que por voluntad mantiene la lealtad y fidelidad, una decisión meditada que se otorga cada día y a perpetuidad (Ferry, 2013); evitando poseer al otro o negarle nunca su libertad ya que “Solo podemos amar a una persona libre que nos ama libremente” (Alberoni, 2015); manteniéndose sobre todos los demás amores incluso en ausencia del amado (Cruz, 2010).

2) El amor desinteresado

Su segunda característica principal y en aparte ya mencionada es su desinterés en recibir algo a cambio de lo que da, puesto que su empatía, comprensión, servicio y entrega son incondicionales e ilimitados (Llamas, 2015). El que ama de esta forma no requiere ser correspondido bajo ningún concepto (Cruz, 2010); por ello que sea tan poco frecuente y se asocie con cosas místicas, divinas o personas superdotadas (Ortiz, 2011); convirtiéndolo en el mayor de los anhelos del ser humano (Fromm, 2000).

Es un amor libre de instinto, bioquímica, evolución, de deber, celos y posesión, de la necesidad de sentirse necesario (Lewis, 1991); aquel que no necesita que el otro cambie para amarlo puesto que lo acepta incondicionalmente, le permite vivir libre y no teme perderle puesto que no lo posee (Piñuel, 2017).

Al igual que *Philia*, quien llega a amar de esta forma lo hará por siempre consagrándose en la frase “conmigo o si mí, a mi lado o el de otra persona, te amo”. (Calle, 2013), solo de esta forma se llega a amar de verdad (Arana, 2015).

3) El amor generoso y servicial

Además de su carácter volitivo y desinteresado es el tipo de amor más generoso dada su actitud continua (Lama y Hopkins, 2008), capaz de compartir cada alegría y cada parte del ser (Mohan, 2012), además de ser feliz por poder amar al otro y servirle con gratitud (Lama y Hopkins, 2008).

Da compasión, tolerancia, comprensión y perdón como ningún otro tipo de amor; capaz de hacer el mencionado sacrificio sin sufrimiento; eliminando los celos, el egoísmo, el deseo de poseer o controlar; incluso el poder sentirse ofendido puesto que en vez de buscar ser comprendido de esfuerzo en comprender lo que muestra que quien ama de esta forma invierte por completo su ser en amar al otro (Arana, 2015).

En el acto de dar este amor es donde se experimenta la mayor fuerza, riqueza y poder de quien ama; produce la felicidad del dar no del recibir puesto que en ello se expresa la vitalidad propia. Por ello es que se entrega lo más precioso de uno mismo, la vida misma para enriquecer al otro, experimentando la dicha y el poder del amor en todo su esplendor; “no es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho; puesto que el avaro se preocupa angustiosamente por su pérdida” (Fromm, 2000); sirviendo de esta forma se crece en el amor, la humildad y la generosidad; el servicio de *Ágape* ennoblece y enaltece puesto que se disfruta el bienestar del otro (Arana, 2015).

Esta cualidad en una relación afectiva consigue el buen trato, la atención precisa, la asistencia necesaria, el conjunto exacto de caricias (Riso, 2012).

4) La Compasión de *Ágape*

La compasión es la tercer cualidad de este tipo de amor, es la que le permite compartir hasta el más profundo dolor, sin subestimar, ni juzgar; tal como “una lluvia de afecto incondicional” (Riso, 2012); puede definirse como “sentir desde lo más hondo del corazón, el no poder

soportar el sufrimiento de los demás, y querer hacer algo para aliviarlo; es un servicio desinteresado hacia los demás puesto que todos tienen algún sufrimiento“ (Lama y Hopkins, 2008).

Solo desde esa compasión es que uno puede amar de verdad (Sádaba, 2010) dado que otorga la capacidad de que duela el dolor ajeno provocando la necesidad imperiosa de ponerse en su lugar y aliviar ese dolor, algo que dicho sea de paso aún es inexplicable para la biología; y no se trata de sumar sufrimiento sino de intervenir venciendo el propio interés egoísta y el desconocimiento de la necesidad del otro llamado indiferencia (Riso, 2012).

Existen frases que sintetizan y explican claramente el *Ágape* y su compasión: “ama a tu prójimo como a ti mismo”; que es dar la misma importancia a los intereses del otro que a los propios. Rousseau por su parte decía “haz el bien con el menor daño posible al prójimo” dejando en claro que el primer punto es no hacer sufrir solo procurando el bienestar; Voltaire; “no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti” poniéndose en el lugar del ser amado en cada momento de la vida. Jalil Gibrán decía que la tristeza no es más que un muro entre dos jardines y Kant mencionaba que el dolor es la bendición que nos salva del orgasmo letal que tendría lugar si el impulso irrefrenable del placer siguiera indefinidamente su curso.

5) El amor a la humanidad

Finalmente mencionar que *Ágape* es el tipo de amor que puede darse a más personas, incluso a toda la humanidad puesto que como se ha mencionado es el amor que transforma al amante en amor mismo; dotando del deseo de promover la vida de todo ser sin exclusividad, ser solidario puesto que se es empático con la vida misma, ya que con él se comprende la identidad del otro y la propia como iguales; amando al desvalido por igual que al desconocido (Fromm, 2000). Aclarando de paso que la supuesta imposibilidad de amar a más de una persona es un cruel engaño, puesto que parte de la propiedad privada y el amor especialmente *ágape* trascienden ese pensamiento mundano (Riso, 2015).

Amar en su punto máximo es amar a todos los seres sin exclusión o discriminación (Nhat, 2012), es una actitud para poder amar a toda la humanidad, incluso en una sola persona (Fromm, 2000); aspirando a que cada uno de ellos sea feliz (Ratner, 2001).

Este amor transforma hasta el dolor en el deseo de ayudar a los demás, permitiendo al ser amado sentirse bien incluso solo, sin que necesite de nadie más ni siquiera a aquel a quien le enseña a amarse a sí mismo; ayudarle a ser feliz y crecer sin condición; por ello sólo quien es capaz de estar solo es capaz de amar, puesto que no quiere poseer al otro, ni reducirlo a un objeto para su utilidad o volverse adicto a él para poder amarlo; más bien le dota de libertad mientras le comparte su alegría (Mohan, 2012).

Kunu Tenzin Gyelsten menciona que “si una persona quiere ser amigo de cualquiera debe generar amor y compasión de igual manera para ayudar a todos los seres” (citado en Lama y Hopkins, 2008). Igualmente, el Dalai Lama sintetiza el ágape en una sola frase “aunque tenga que hacerlo solo, liberaré a todos los seres sintientes del sufrimiento y sus causas; y dotaré a todos los seres sintientes de la felicidad y sus causas”.

6) Las dificultades de Ágape

Finalmente se tiene que mencionar las problemáticas por las que el desarrollo de Ágape puede pasar más allá de las que tienen cualquier otro tipo de amor antes mencionadas. Y esto es porque como se puede deducir este tipo de amor agrupa todo el conjunto de complejidades del amor; desde el poder amar al prójimo como a uno mismo, a toda la humanidad, o al desconocido; siendo el amor al enemigo “el pináculo de un proceso ascendente en el que el amor evoluciona a lo espiritual” (Riso, 2012).

Primero porque se requiere del dominio y comprensión de uno mismo para poder entregarse voluntariamente a otro (Wojtyła, 2013); es éste acto el que puede llegar a entenderse como sacrificio; el poder estar dispuesto a arriesgar la vida por el ser amado puesto que el otro es sagrado o sacralizado (Ferry, 2013); y es que todo amor profundo y verdadero es un sacrificio

de cierta forma puesto que sacrifica las ilusiones propias y la exigencia del amor del otro (Jung, 2000); sin tenerse en cuenta a uno mismo (Wojtyla, 2013) extendido incluso al que pueda perjudicar a uno mismo, lo que requiere de mucho tiempo de aprendizaje y práctica (Lama y Hopkins, 2008).

El perdón es otra parte vital del amor Agápico, iniciando con la capacidad de pedirlo sin justificarse por el ego, promoviendo con ello el alivio verdadero y liberación de la carga además de alimentar la confianza en una relación y en uno mismo. Y del otro lado perdonar a alguien es recordar con amor el suceso sin que afecte a quien perdona o culpar al perdonado comprendiendo al otro por encima de sus acciones, y limpiar su imagen en la mente (Bujana, 2015).

Hanh (2012); llama a un estado de amor y perdón constante “budeidad”, ser como él mismo Buda, estar disponible en cualquier momento y lugar.

Conclusiones del capítulo:

Ágape es el amor más elevado en admiración, complejidad y capacidad; aquel que provee de la fortaleza y estabilidad a una relación; de un erotismo tranquilo y bello, una bien cimentada amistad y la voluntad de amar cada día al otro.

Es el tipo de amor menos estudiado o documentado en la ciencia; apenas conocido por la sociedad y sin embargo el más deseado a través de la historia puesto que es la entrega completa al amor, la mayor benevolencia, la sublime ternura y honesta empatía; es por tanto el tipo de amor que se contrapone totalmente a la sociedad occidental y sus problemáticas.

Carece de motivaciones egoístas y posee la firme convicción de proveer bienestar con su voluntad altruista y abnegada que induce a la acción de amar, independientemente de las respuestas del otro o de ser correspondido; decisión que se renueva cada día y a perpetuidad; por lo que es el único amor que se mantiene incluso en la ausencia del ser amado. Esto además

le permite librarse por completo del miedo de perder al ser amado puesto que sabe que no lo posee. “conmigo o sin mí, a mi lado o el de otra persona, te amo” (Calle, 2013).

Es un amor que se impulsa solo por la felicidad del ser amado sirviéndole con gratitud de poder hacerlo, invirtiendo por completo el ser en amar al otro; entregando alegremente lo mas valioso de uno mismo, lo que expresa la fuerza y vitalidad propias de quien puede amar así.

Es la compasión, el poder sentir el dolor del otro tan claro y profundo que nace la necesidad de aliviar su dolor, un tipo de amor abocado a aliviar el sufrimiento y promover la alegría.

Finalmente es el amor sin exclusividad capaz de manifestarse hacia toda la humanidad, hacia todo ser sintiente trascendiendo el pensamiento mundano. “aunque tenga que hacerlo solo, liberare a todos los seres sintientes del sufrimiento y sus causas; y dotare a todos los seres sintientes de la felicidad y sus causas” (Dalai Lama).

Evidentemente para llegar a ello se requiere del dominio y comprensión propios, de estar dispuesto a todo por el ser amado, de la capacidad absoluta del perdón y de ser capaz en el pináculo del amor de amar incluso a aquel que causa sufrimiento.

6. LA UNION PERFECTA

Cuando se logra el equilibrio entre los tres tipos de amor principales se puede hablar del varias veces citado amor “puro, verdadero o real”, un amor capaz de manifestarse por igual en el placer erótico, el compañerismo íntimo y en la entrega voluntaria; logrando dicha en la sexualidad, el compromiso y la generosidad al mismo tiempo; y teniendo la consecuencia de poder al amar al otro de manera integral en la totalidad de su ser con el cuerpo, las emociones, pensamientos e incluso el espíritu; esta sinergia armoniosa de Eros, Philia y Ágape traducida en acciones amorosas conduce a vivencias gratificantes (Arana, 2015). Todo esto requiere de un esfuerzo comprometido y constante para evitar que se extinga por completo el erotismo; que se llegue al tedio o aburrimiento, y sobre todo evitar la falta de respeto o egoísmo por parte de los amantes ya que cualquiera de estos lastima al amor ya que un amor incompleto duele y enferma; no puede amar quien lastima a su ser amado o quien sufre cuando entrega puesto que el amor es solo dicha (Riso, 2012).

Estos tipos de amor son un “espiral ascendente” ya que para llegar a la celebración y dicha del amor de Ágape, se requiere el cimiento que solo da Philia en su confianza, comprensión e intimidad creados en compañía del ser amado; y que puede darle el tiempo necesario a Eros para llegar a su punto erótico más allá de la genitalidad y el deseo (Sinay, 2018), este recorrido es necesario ya que la sola tendencia benéfica o palabras amorosas no significan que se esa capaz de amar (Wojtyla, 2013).

El amor es una actitud, una manera de vivir y por ello puede irradiarse desde aquel que lo emana (Holden, 2014); además tal como menciona Guillermo Feo es una capacidad potencial en cada persona (citado en Arana, 2015).

El amor es placentero en sí mismo puesto que muestra que el hombre y su naturaleza están hechos para el placer y la felicidad; dotando a todo de belleza, deseando el bien sin límites, comunicando siempre con honestidad (Alberoni, 2015), disfrutando de la música o el baile junto a alguien, de la meditación, diversión, alegría y paz en compañía de quien se ama (Sinay, 2018) por ello Spinoza decía “no amamos a alguien porque es amable, sino que la

consideramos amable y valiosa porque la amamos”. O como lo menciona Sullivan; “el amor comienza cuando una persona siente que las necesidades de otra persona son tan importantes como al suyas” (citado en Fromm, 2000)

Igualmente para Diotima mencionada en los diálogos de Platón relata que “el amor es inmortal en tanto fuerza creadora que se da entre personas en constante cambio; si alguien es virtuoso del alma; aun con escaso esplendor debería serle suficiente para ser amado”, haciendo énfasis en la insignificancia de la belleza corporal ya que se puede amar todo lo bello tanto en discurso cómo en pensamiento ya que el amor es “ilimitado”, y buscará siempre lo que es realmente bello en esencia.

El amor “verdadero” es, por tanto, revelación, admiración y adoración a alguien con quien se trasciende y dota de sentido al mundo (Alberoni, 2015); aquello que surge cuando se puede amar la mayor parte de las características y esencia del otro sin que sus defectos sean intolerables (Gottman y Silver, 2012); el que perdura, creciendo en el tiempo incansable, agradecido, admirado tras descubrir la riqueza del ser amado; trabajado cada día con el esfuerzo de comprender al otro sin prejuicios, resentimientos ni deseos, sino tal cual es; y entregando a su vez lo que uno mismo es (Alberoni, 2015).

Antoni Bolinches (2011), menciona como metáfora “el amor es una flor que nace en el campo, pero debe cultivarse en el jardín”; explicando lo referido a que la dificultad fundamental en el amor no es generarlo, sino conservarlo. Solo puede lograrse mediante el ejercicio diario de las acciones amorosas mostradas en el compromiso, la responsabilidad, la intención por el bienestar y crecimiento del ser amado, la comunicación íntima y el sabio manejo de las dificultades; mostrando que el amor no es para los débiles afectivos, los flojos o los cobardes (Arana, 2015).

Requiere tiempo y dedicación para que crezca y pueda proveer la sensación de cuidado, importancia y valor al ser amado (Congost, 2017), es un estado de constante renacer con cada gesto, caricia, mirada o recuerdo para mantenerse rejuveneciendo cada día (Alberoni, 2015).

Por ello desconoce el final, cuando quien ama está comprometido a hacerlo de por vida (Mohan, 2012).

El amor real motiva a la introspección y descubrimiento de la belleza interna; dotando de “la resistencia de un árbol que permanece firme ante la tormenta” a quien decide amar, logrando compartir con otros esa felicidad del amor; sin dejar de lado que quien no se comprende ni se ama a sí mismo u otros no podrá comprenderlos y solo causará sufrimiento mientras sufre (Hanh, 2012).

Mencionar también que amar es un acto de voluntad; del que solo es capaz el emocionalmente maduro y sabio, de quienes han elegido el crecimiento humano antes que, de otro tipo para lograr con ello conocer por completo al ser amado, mantenerse siempre cerca, manteniendo un profundo cariño y clara comunicación día a día (Ortiz, 2011). Amar también es servir, atender, cuidar, sustentar, nutrir, acompañar y apoyar, consolar, sonreír, acariciar, descubrir, entregar y perdonar; es un acto proactivo, diligente, comprometido y responsable que va mucho más allá de las palabras puesto que entrega las emociones, cogniciones y una voluntad materializada en todas esas acciones (Arana, 2015).

Solo al comportarse de esta forma holística se encuentra al amor, aquel que converge en lo que se piensa, siente y hace (Hanh, 2012); uniendo “el amor pensado (principio de realidad) y el amor deseado (principio de placer)” en un equilibrio entre la razón y la emoción. (Riso, 2012).

El amor puede sentirse a cualquier edad con la misma fuerza, aunque de distinta forma, desde el juguetón de un niño, el erótico de un joven y el maduro de un anciano; también en cualquier preferencia sexual, puesto que gays y lesbianas lo sienten de la misma manera (Fisher, 2004).

Así es el amor, algo con un delicado y complejo equilibrio, difícil de arreglar cuando se daña e irremplazable cuando se pierde (Riso, 2015); que renace cual Fénix en cada generación de forma inmortal e infinita, sin el cual el mundo sería insoportable y lleno de patologías; por lo que debería ser valorado y cuidado como el mayor tesoro existente (Sádaba, 2010).

“La luz del amor bastará para disipar la oscuridad sembrada por el escepticismo, por la incredulidad, por el cinismo o por teorías siempre caprichosas, siempre pasajeras, acerca de la imposibilidad del amor estable, del amor que se prolonga no como mera declaración o deseo, sino como una construcción que resiste a los tiempos y a los vientos. Su belleza, su admirable lucidez y serenidad se sostienen en la cotidianeidad de lo que se cuenta, en lo tangible de una relación; la de dos seres reales que construyen en la salud y en la enfermedad lo más sublime que dos humanos pueden consagrar” (Sinay, 2018).

Debiera ser un principio fundamental humano el "actuar de tal forma que se pueda desear ver las decisiones que se toman, aplicarse también a los seres más amados". Ya que el amor hace inútil las leyes como tales puesto que las incorpora sin tener que obligar a cumplirlas (Ferry, 2013) y “quizá sea pronto para decir que el amor puede salvar al mundo pues hasta ahora no se ha intentado; pero como menciona Viktor Frankl “la salvación del hombre es a través del amor y en el amor”. Cuando se permite que el amor lo cambie a uno mismo, cambia el mundo entero” (Holden, 2014).

“Tener fe en la posibilidad de amor como fenómeno social, es tener una fe racional basada en la comprensión de la naturaleza misma del hombre” (Fromm, 2000).

CONCLUSIONES

La presente investigación ratifica y comprueba de forma clara y coherente que el amor es una pieza vital en las relaciones afectivas humanas, desde la infancia y quizá inclusive hasta la muerte. De igual forma muestra los beneficios de instaurar el amor en dichas relaciones a nivel psicológico, fisiológico y social mostrando los beneficios en la salud del individuo, el bienestar subjetivo de las relaciones entre las personas y en un caso más amplio el efecto que podría tener en una sociedad donde el amor se viviera cada día.

De igual forma se cumplen los objetivos propuestos para la investigación al lograr analizar y describir claramente la influencia directa del amor en toda relación humana afectiva, una vez sobrepasando todos los obstáculos que estas tienen para desarrollarse de manera saludable es el mayor anhelo humano desarrollar una relación que involucre el amor. Para ello y como se ha mencionado el amor necesita ser una prioridad en la vida con lo que además debe influir en cada aspecto de la vida cotidiana y esto se acrecienta en la relación de pareja. Con ello puede quedar demostrado que el amor es vital en la vida de un ser humano e influye por tanto en cada parte de la misma.

Se demuestra también que la concepción actual de los conceptos de amistad, amor y enamoramiento se malinterpretan claramente en toda la cultura occidental, lo cual a su vez causa diversos malestares y sufrimiento; el amor se confunde con el enamoramiento, creyendo ingenuamente que el amor es esa pasión romántica intensa, con un delirio que incita obsesivamente a poseer al otro, que inunda el cerebro de neurotransmisores dopando por completo al individuo que crea una ilusión ante sus ojos de la otra persona; lo que difiere del deseo y esfuerzo constante por el bienestar de una persona que se desea a su vez conocer y con quien se desea compartir experiencias, compartiendo también las tristezas empáticamente que solo es producto del amor como tal. Y en lo que refiere a la amistad también se ha descrito con claridad que se menosprecia, se limita su alcance y con ello se coarta la oportunidad de amar de verdad a un amigo, o incluso a la pareja misma puesto que sus cualidades son dejadas de lado en pos de vivir el enamoramiento descrito previamente. Como tal la pareja por tanto se ve

un objeto que debe aportar alegría y seguridad, o placer inmediato más que como alguien que se puede amar.

Y es importante mencionar que se dejan claros los factores que requiere una relación afectiva para que esta se desarrolle de forma saludable y pueda llegar a considerarse una real en la que los individuos se aman. Es el equilibrio entre poseer las características de *Philia*; la compasión, el compromiso genuino y desinteresado con el bienestar y felicidad del otro; y finalmente el erotismo bajo control que motive a seguir con la alegría de la relación; evitando con ello todas las problemáticas mencionadas; y para lo cual se requiere de la disciplina, curiosidad, práctica, perseverancia, concentración y gusto por practicar el arte que es el amor.

También se amplía la información acerca de la influencia de la tecnología en las relaciones afectivas, que a manera de conclusión se demostró que afecta de forma negativa puesto que por lo general su uso perjudica la comunicación puesto que se sintetiza en mensajes cortos y fríos que se malinterpretan con facilidad, se limita la comunicación emocional a través de las pantallas y se crea una falsa seguridad de estar lejos del otro para expresar cosas importantes. Otro factor es claramente el aumento del egocentrismo y narcisismo promovido por la venta del individuo como objeto a través de un aparador en una aplicación o red social, donde el objeto de deseo producto de un modelo vendido por la sociedad es aquel que obtiene la mayor cantidad de reforzadores (a manera de likes), mientras otros ven dañada su autoestima al poseer las características que las masas desean. Finalmente causan el distanciamiento de toda relación real puesto que muchos individuos prefieren enfocar su tiempo en contactos que quizá nunca conozcan, y en pláticas efímeras o superficiales en las redes virtuales que quitan tiempo a las relaciones afectivas reales.

En cuanto a las concepciones teóricas, se demuestra que por lo general la ciencia se ha abocado a indagar, investigar y describir al *Eros*, llamándolo Amor (como si solo *Eros* lo fuera), describiendo a detalle sus efectos bioquímicos y fisiológicos en los individuos, pero dejando claramente de lado el amor de la amistad y el agápico que escapan por completo de las limitaciones orgánicas y neurológicas del único amor reconocido por la ciencia reduccionista.

Aun así, es importante mencionar que fuera de esos casos, en general quienes se han dedicado a tratar de comprender al amor sin diseccionarlo o limitarlo, han encontrado una convergencia de conocimiento entre la psicología, la filosofía, la teología, el psicoanálisis, la antropología y la sociología, puesto que se muestra que para todos el amor es lo más importante de la vida humana, aquello que le aporta mayor felicidad, bienestar subjetivo y una interpretación favorable de su calidad de vida. También convergen en que el amor es mucho más que el simple enamoramiento, incluso llegando a la misma conclusión conceptual de un amor que va más allá de los sentimientos y emociones, siendo una decisión racional y comprometida de proveer bienestar, ayuda, consuelo, alivio, alegría, convivencia y comprensión continua y permanente al ser amado, siendo la mayor declaración de amor la voluntad de llevar a cabo esto cada día por decisión propia y personal.

En otro aspecto la investigación realizada aporta al conocimiento general del tema el hallazgo de la mencionada convergencia entre diversas posturas del conocimiento respecto a la importancia del amor y el concepto general del mismo.

También es una aportación importante la descripción detallada de todo lo que una relación afectiva requiera para llegar a ser una amorosa, pudiendo con ello trascender las múltiples problemáticas que promueven relaciones tóxicas, superficiales o indiferentes en la mayoría de la sociedad.

Se rescataron como problemáticas principalmente el utilitarismo y objetivación como producto de venta de una relación, del amor y de otros individuos; la ignorancia generalizada respecto a lo que es una relación saludable, lo que es amor, amar y todo lo que ello implica; el narcisismo de una sociedad individualista donde se busca por todo medio de consumo satisfacer los deseos canales del individuo dotándolo de herramientas para alimentar su ego. Y las relaciones líquidas, entendidas como basadas en el deseo, por lo que en cuanto se obtienen dejan de desearse, en la superficialidad, ya que al basarse en Eros y el enamoramiento no se tiene la capacidad de comprender de verdad al supuesto ser amado, y desechables en cuanto de ellas se

deja de obtener placer, puesto que el otro en estas relaciones no es más que un medio para un fin.

Probablemente puede resumirse en que la gente desea recibir un amor eterno, que le otorgue emoción y gozo constante; pero a su vez es incapaz de entregar ese amor puesto que lo desconoce y opta por la pasión del enamorado cuando elige una pareja en vez del amor sereno del amigo; y es que cada tipo de amor como se ha planteado se origina y mantiene de diferentes formas. Eros como se ha descrito nace de las reacciones neurológicas y bioquímicas y tiende a obnubilar la mente; Philia nace de la afinidad, complementariedad, sintonía, empatía y comunicación honesta, por lo que es mucho más racional; y Ágape nace de la decisión de amar con todo lo que ello significa a alguien más, por eso es el amor de la voluntad.

Y es que si bien como se ha mencionado es precisamente todas las problemáticas que imposibilitan las relaciones saludables, de lo que se han realizado más investigaciones previas, en la presente se han categorizado y descrito de una forma muy clara, tanto las que no permiten el desarrollo de las relaciones afectivas saludables, como aquellas problemáticas que dificultan su desarrollo en amor una vez concertadas.

Asimismo es importante remarcar las partes principales del amor mencionadas puesto que se han categorizado de forma clara en los tipos de amor, y además puede deducirse el orden de aparición puesto que el respeto es primordial y necesario, la admiración de algo de la otra persona emotiva a conocerle; la afinidad, sintonía y complementariedad es lo que se conoce con más facilidad del otro, la intimidad y confianza se desarrollarán posteriormente, la solidaridad, generosidad comprensión y con ello empatía y compasión pueden darse incluso después de las anteriores; lo que demuestra que las características pueden desarrollarse puesto que no dependen de la biología como el Eros.

Se confirma por tanto la tesis de que el amor es un aspecto de vital importancia para el ser humano en sus relaciones saludables, bienestar subjetivo, calidad de vida y salud fisiológica.

La presente investigación permite de igual forma, inferir más allá de los aportes, que en general la concepción del amor “puro”, “verdadero” o “real”, no ha cambiado mucho desde los tiempos de la Grecia Socrática, a diferencia de la concepción del amor como concepto utilizado comúnmente para expresar aprecio que tiende a cambiar mucho acorde al contexto histórico social, incluso de los individuos que tienen diversas interpretaciones de este; que desafortunadamente en su mayoría son malinterpretadas y le llevan al sufrimiento.

Además puede deducirse que el amor se aprende de 3 formas básicas; aquella que es producto de los padres que se aman entre ellos y muestran amor al individuo que a su vez es capaz de crecer con dicha capacidad y reproducirla en las relaciones posteriores; la que es producto de la adquisición del conocimiento y práctica del arte de amar visto como tal; y la que es producto quizá de la suerte de entablar una relación con alguien que realmente aporta amor, y que el individuo sea capaz de comprenderlo, introyectarlo y poder a su vez reproducirlo.

Aquí es de vital importancia agregar que se demuestra que no se nace sabiendo amar ni siquiera a uno mismo, es mediante la interacción con los padres, hermanos, posteriores amistades y parejas que se desarrolla la capacidad; o como se ha mencionado, en tal caso de que se haya tenido una carencia de amor de parte de los padres, hermanos, o incluso amigos; los caminos para aprender a amarse a uno mismo son los mismos que para amar a alguien más partiendo de la teoría a la práctica o de experimentar el amor de alguien y saberse merecedor de él para poder amarse a uno mismo. Y es remarcable el hecho de que primero hay que sentir el amor para poder amarse a uno mismo; la adquisición de conocimiento puede desarrollar una autoestima, pero la aceptación total del amor propio se da cuando uno se siente amado por primera vez. Por ello es importante rescatar una frase del islam que menciona “la mejor herencia que le pueden dar los padres a sus hijos, la más bella y más noble; es el amor que se tengan entre ellos y hacia él”; ratificando el hecho de que el amor propio se desarrolla a partir de sentir el amor de alguien más; y que al igual que Eros, Philia y Ágape, el amor propio por sí mismo es capaz de brindar una percepción positiva de la calidad de vida, así como elevar el bienestar personal puesto que se desarrollan hacia uno mismo todas las características mencionadas en los tipos de amor principales.

Otra conclusión de gran aporte es el darle la vital importancia a la amistad en las relaciones afectivas, puesto que son las características de esta la que le dan un cimiento firme a una relación para poder construirse a largo plazo; pero incluso yendo un poco más allá de eso; podría inferirse que es la amistad es el tipo de amor más importante que requiere cualquier relación que busque perdurar en el tiempo, sería por ello saludable elegir como compañero de vida a un amigo antes que a alguien de quien se está enamorado, ya que como se ha mencionado el amigo estará ahí buscando la felicidad del otro, mientras el enamorado solo se sustentará en ilusiones.

Y de aquí puede partir la conclusión de que mientras el amigo no sea físicamente repulsivo por la otra persona, es claramente la opción más lógica y saludable de pareja a largo plazo; y de igual forma si ya se tiene una pareja, el amor que más requiere de desarrollarse es *Philia*, sin apagar por completo la flama del *Eros*; el amor como tal.

Otra inferencia que puede ser igualmente controversial, es que el tiempo de las jornadas de trabajo limita o destruye la capacidad de los individuos par destinar ese tiempo a construir lazos afectivos y relaciones sociales profundas, limitándose a las que frágilmente se pretenden sustentar de mensajes cortos y poco tiempo para compartir realmente con el otro; y ya que como se ha mencionado el amor es un arte que requiere ser prioridad y constante práctica, con el poco tiempo que queda , es relegado a una posición de herramienta para obtención de placer inmediato o alivio momentáneo.

Podría inferirse a su vez dada la documentación empleada que *Eros* puede crearse, desarrollarse posterior a *Philia* y con el compromiso de ambos otorgado por el *Ágape*, ya que se han mencionado situaciones donde incrementa la pasión; y es algo interesante de mencionar puesto que la mayoría cree que eso tiene que darse de la nada, o no habrá nada que lo impulse.

Finalmente se propone desarrollar y divulgar la importancia de la educación afectiva en toda la civilización occidental además de al mismo tiempo cuestionar la visión romántica trágica o superficial que se tiene del amor para ir reduciendo la extensión de la concepción del amor como una forma de sufrimiento. Así se puede solventar el grave problema en que muchos

autores concuerdan acerca de que encontrar dos personas que se amen de verdad es un fenómeno poco común, y a su vez demostrarse que es posible el amor sólido en tiempos de una sociedad líquida.

Es importante sugerir que si lo que se desea es construir una relación saludable y de amor a largo plazo se requiere de invertir tiempo y comprensión en la otra persona, puesto que el amor no se busca se construye; y más aún ya que el amor de *Philia* y el de *Ágape* no se reducen necesariamente a una persona, construir una red social real de amistades profundas y seres a los que se les pueda compartir ese amor puesto que el ser humano es un ser social y convertir en toda la realidad de alguien en una sola persona puede ser catastrófico si esa relación termina.

Dicho sea de paso, idealmente los padres deberían de asegurarse de amar a su pareja antes de crear descendencia, puesto que, de no ser así, solo repiten un patrón de desamor o pseudo amores en los hijos que crecen con esa idea distorsionada del amor y perpetúan el ciclo; además de crear obstáculos para que los hijos puedan llegar a amarse a sí mismos y a cualquier otra persona.

Aquí es donde la psicología requiere de forma imperante su inserción, en la educación emocional y afectiva; en desarrollar programas que avalen su evidente importancia. De igual forma formarse de manera especializada puesto que es un problema del ser humano grave el haber malentendido el amor por tanto tiempo; y una de las principales causas de sufrimiento a lo largo de la vida. La inteligencia afectiva podría comenzar a enseñarse con el amor a uno mismo, el valor de la existencia como tal y no por deber ser o merecer; no por pretender o fingir; sino por lo que se es como ser humano, este es uno de los mayores problemas puesto que si en las familias no hay amor, la gente lo que reproduce es cualquier cosa menos una relación saludable. Igualmente, enseñar el uso de las tecnologías para beneficio de una relación, y no para su destrucción como se usan actualmente; solo como un medio para quedar de verse en vivo; o únicamente para poder charlar con quien de verdad por cuestiones de distancia es imposible interactuar con dicha persona de otra forma. El uso de las redes sociales

como forma de crear o desarrollar cualquier relación afectiva es un severo problema puesto que solo consigue el constante distanciamiento entre individuos.

A través de los medios de comunicación y las escuelas habría que desarrollar programas concebidos para desarrollar la inteligencia emocional y afectiva como medida de prevención de todos los problemas mencionados

Finalmente me parece importante hacer el énfasis necesario en que se requieren más estudios e investigación en lo que refiere al amor *Philia* y a *Ágape*, puesto que la ciencia ha contribuido a dar una mal interpretación del amor, nombrando así a aquel que nace únicamente del instinto , de las reacciones bioquímicas y circuitos cerebrales, en otras palabras se ha abocado a estudiar a *Eros* puesto que es el más evidente, pero ha dejado de lado el amor que no denota tantas reacciones biológicas o evolutivas como lo son los otros dos.

Quiero terminar con una frase que resume lo que podría ser enseñar la inteligencia afectiva para que se pudiera desarrollar plenamente la capacidad de amar; “Un día nuestros hijos o nietos aprenderán el amor en el colegio. Tendrán una asignatura sobre el amor, profundizaran en el significado de un “te quiero”, empezarán a escuchar lo que sienten y se les animará a seguir esa voz. Sera normal que los padres ayuden a sus hijos a aprender cómo se ama y se es amado. Los adultos no se conformarán con leer novelas de amor o ver comedias románticas, sino que buscarán amigos y parejas interesados por el amor de verdad y deseosos de ofrecer cada vez más amor. Un día las profesiones incluirán en su plan de estudios, y entre sus valores centrales, el amor. Así los médicos tratarán a sus pacientes con amor, y los psicólogos enseñarán a sus pacientes a amar” Todo esto porque para garantizar el futuro, el mundo debería evolucionar en el sentido del amor, de la capacidad de amar y ser amado ya que es de ahí que provienen la mayor felicidad, salud y abundancia que se experimenta en la vida (Holden, 2014).

REFERENCIAS

- Alberoni, F. (2015). El arte de amar. Editorial Gedisa.
- Arana, A. (2015). Amor Total, La convergencia del amor. Amazon.
- Bauman, Z. (2007). El amor líquido. Fondo de cultura económica.
- Beck, A. T. (2011). Con el amor no basta. Editorial Paidós
- Bujana, F. (2015). El amor excelente. Editorial EDAF.
- Bolinches, A. (2011). El arte de enamorar. Penguin Random House editorial.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Editorial PAIDOS
- Branden, N. (2010). Como mejorar su autoestima. Editorial PAIDOS.
- Calle, R. (2013). El arte de la pareja. Saber asir, saber soltar. Editorial Kailas.
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. Revista de psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Vol. 13-1
- Congost, S. (2017). Si duele no es amor. Zenith de Editorial Planeta.
- Cortes, F. (2017). Mas amistades y menos likes. Penguin Random House editorial.
- Cruz, M. (2010). Amo, luego existo. Los filósofos del amor. Espasa Libros
- Feliciano, E. (2015). Estilos de amor, autoestima y dependencia emocional en las relaciones de pareja. UNAM (tesis).
- Ferry, L. (2013). Sobre el amor, Espasa libros.
- Fisher, H. (2004). ¿Por qué amamos? Editorial Taurus.
- Fromm, E. (2000). El arte de amar. Editorial Paidós.
- Garriga, J. (2013). El buen amor de pareja. Ediciones Destino.
- Gómez, L., Canto, J. & García, L. (2001). Variables moduladoras de las diferencias de sexo en los celos. Tesis. Revista de psicología social, Vol. 16.

- Gottman, J. y Silver, N. (2012). ¿Qué hace que el amor perdure? Paidós
- Gottman, J. y Silver, N. (2012). Siete reglas de oro para vivir en pareja. Penguin Random House editorial.
- Hirata, S. (2013). Estrategias para fortalecer una relación de pareja estable. UNAM (tesina).
- Holden, R. (2014). Aprende a amar y ser amado. Penguin Random House editorial.
- Hopkins, J. y Dalai lama. (2008). Los siete pasos hacia el amor. Editorial Grijalbo.
- Jung, C. G. (2000). Sobre el amor. Editorial Mínima Trotta
- LaKelly, H. y Hendrix, H. (2014). Haz más fácil tu matrimonio. Santillana ediciones generales.
- Lehrer, J. (2018). Sobre el amor. Penguin Random House editorial.
- Llamas, A. (2015). El arte de la pareja. Editorial Grijalbo
- Mohan, C. (2012). Aprende a amar. Penguin Random House editorial.
- Nacua, M. M. (2015). El amor y la belleza en el Islam.
- Nason, P. O. (1822). El arte de amar. Imprenta Narciso Oliva
- Nast, M. (2016). Sin compromisos, retrato de una generación de relaciones imposibles. Zenith de Editorial Planeta.
- Nhat, T. (2012) Fidelidad. Espasa libros
- Olivari, E. (2010). El amor de tu vida. Bubok Publishing.
- Orlandini, A. (2012). El enamoramiento y el mal de amores. Fondo de cultura económica.
- Ortiz, F. (2011). Amor y desamor. Editorial Taurus.
- Platón, El Banquete. LEA ediciones.
- Piñuel, I. (2017). Las cinco trampas del amor, ¿porque fracasan las relaciones? La esfera de los libros.
- Ratner, J. (2001). Psicología y psicopatología de la vida amorosa. Siglo XXI editores.

- Riso, W. (2010). Enamórate de ti. Editorial Océano.
- Riso, W. (2012). Ama y no sufras. Editorial Océano.
- Riso, W. (2015). Deshojando margaritas. Editorial Océano.
- Rojas, E. (2008). El amor inteligente. Ediciones Planeta Madrid.
- Romero, A. (2015). La innecesaria necesidad de la amistad. Ediciones Universidad de Navarra.
- Sádaba, J. (2010). El amor y sus formas. Ediciones Península.
- San Juan, L. (2012). Funcionamiento familiar y estilos de amor: Correlatos y diferencias. UNAM (tesis).
- Schopenhauer, A. (2016). El amor, las mujeres y la muerte. Editores mexicanos unidos, primera reimpresión.
- Sinay, S. (2018). El amor sólido en los tiempos líquidos, las relaciones que perduran. Penguin Random House Editorial
- Staples, C. (1991). Los cuatro amores. Rayo Harper Collins Publishers.
- Tatkin, S. (2015). Conectados para el amor. Editorial Grijalbo.
- Ugarte, F. (2014). El arte de la amistad. Ediciones Rialp.
- Wojtyla, K. (2013). Amor y responsabilidad, estudio de moral sexual. Ediciones Palabra.
- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. Facultad de psicología; UBA. Anuario de investigaciones. Vol. 17.