

Amor, amistad e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © (103-2012)

Apropósito del día *del amor y la amistad*, o día de San Valentín¹, es oportuno compartirles algunas reflexiones sobre estos hermosos sentimientos –el amor y la amistad- pues para mí, ésta podría ser la mejor forma de expresarles a quienes me favorecen con la lectura de mis cápsulas, además de un sentimiento de amistad y agradecimiento, mi deseo de que ojalá y tuviesen, no solamente este día, sino todos o muchos días, la experiencia de dar y recibir amor o amistad.

Y así inicio la reflexión, subrayando que escribí primero dar, y luego recibir. Porque el amor y la amistad, se forman, se construyen y se muestran, objetivamente, si existe esa disposición de primero dar, incluso sin esperar recibir. Ya lo escribió Erich Fromm²: *"Amar es un arte. Amar no es un efecto pasivo; es un estar continuado; puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir. El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de quien amamos. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada"*.

Y de la amistad, podemos afirmar que es un sentimiento, o conjunto de sentimientos, muy parecidos en algunos rasgos a los sentimientos del amor, aunque quizá no tan intensos; pero son conceptos relacionados, por su similitud y por su etimología³.

Así que de la amistad, podemos decir que en su base, es lo mismo que el amor; se genera, se gana, más partir de dar, que de recibir. Nos ganamos un amigo, o hacemos una amistad, a partir de los vínculos afectivos que gradualmente se generan, no tanto por lo que juntos compartimos, que por supuesto genera vínculos, sino por lo que podemos darle de nosotros mismos, en afecto, en tiempo, compañía, apoyo, servicio, confianza, etc. Si los dos piensan así, formarán una verdadera amistad.

En fin, de la amistad, se habla y se escribe tanto en estos días, que a veces se idealiza –como suele suceder con el amor; o a veces se trata superficialmente o se aplica equivocadamente. Porque realmente amigos, verdaderos amigos en la vida, se tienen muy pocos. Muy pocos insisto, que respondan a ese concepto de la verdadera amistad, formada a partir de *la reciprocidad de afectos, y de la disposición de ambos para dar y compartir tiempo, alegrías, satisfacciones, tristezas, problemas; apoyos, servicio, confianza, respeto, metas, aficiones y gustos, etc. entre otras cosas; pero de*

¹ El Día de San Valentín es una celebración tradicional de países anglosajones que se ha ido extendiendo en otros países (México incluido) desde el siglo pasado principalmente; en la que los enamorados, novios o esposos expresan su amor y cariño mutuamente. Se celebra el 14 de febrero, onomástico de San Valentín. En algunos países se conoce como *Día de los Enamorados* y en otros como *Día del Amor y la Amistad*. Fuente de internet: http://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa_de_San_Valent%C3%ADn

² Fromm Erik, *el Arte de Amar*, Editorial Paidós, 1ª edición 1959; última 1997. Referido en mi libro: Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2004, p.71

³ **Amistad** según la RAE, del latín amicus; amigo, que deriva o se relaciona con *amore*, amar.

manera recíproca y sostenida; es decir, por mucho tiempo, y ante muy diversas circunstancias y adversidades. Como vemos, el factor reciprocidad, el factor tiempo, y valores compartidos (por ejemplo confianza, respeto, servicio y comunicación, por ejemplo), son elementos importantes, si queremos construir una verdadera amistad. De hecho, del amor ya hemos expuesto algunas ideas en cápsulas anteriores⁴, por eso, de la amistad estamos apenas subrayando algunas de sus características. En factores de causa y efecto, estamos viendo los “*qués*” de la amistad; ahora hablemos un poco de los “*cómos*”.

Y me referiré a dos principales “*cómos*” para tener, para ganarse, un verdadero amigo(a); para construir una amistad y sobre todo, conservarla por mucho tiempo.

El primero, muy sencillo y a la vez complejo, y ya lo mencioné: valores compartidos. Es decir, es más probable tener un amigo que entienda de manera semejante que nosotros, lo que es el afecto, lo que es el respeto, la comprensión y la honestidad; que crea en la sinceridad de la comunicación y que nos escuche; que comparta nuestra idea de lo que es la confianza o la lealtad, por ejemplo, que si de otra forma, tuviera ideas muy diferentes sobre estos valores. Por ejemplo en lo que toca al respeto; además de que mutuamente respetemos nuestras ideologías, nuestras creencias, si yo fuera muy pacífico y el o ella muy agresivo o violento(a), seguramente tendríamos visiones diferentes del respeto y no llegaría a ningún lado nuestra amistad.

Y el segundo atributo, sobre todo, para –desde la perspectiva personal- ganarse la amistad de las personas, ya sabrán a cual me refiero: *la inteligencia emocional (IE)*⁵.

Todos sus atributos (de la IE) son importantes, pero dos de ellos, son indispensables para sostener una buena amistad; el dominio personal, el autocontrol, de nuestros propios estados emocionales, de nuestros sentimientos, y el otro atributo, también fundamental para ganarse un amigo(a), es ser empático, saberlo escuchar con empatía, saber entenderlo y comprenderlo. Si no nos esmeramos en comprenderlo, en escuchar sus problemas, en ponernos en su lugar en ciertas circunstancias, el candidato a amigo, no regresará con nosotros, porque es importante subrayar, que a diferencia de los vínculos familiares, el amigo no está obligado a permanecer; es decir, nos tenemos que ganar y conservar su amistad, a partir de nuestra congruencia y madurez reiterada y sostenida en estos aspectos.

En resumen, si actúas con inteligencia emocional para ganarte y conservar amigos(as), y te esmeras en darles de ti, tu afecto, tu comprensión, tu tiempo y tu confianza, se te aplicará la fórmula de Sir Francis Bacon (filósofo, 1561-1626): “*La amistad duplica las alegrías, y divide las angustias por la mitad*”.

⁴ Ver cápsulas ADEF 21 A y B, 32 y 71.

⁵ Ver Cápsula ADEF No. 2



O se te aplicará la reflexión de Marta Mason (aristócrata, 1854-1939) sobre la amistad:
“El hombre más rico del mundo, no es el que conserva el primer duro que ganó, sino el que conserva el primer amigo que tuvo”.

Te deseo amor y amistad...

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro.

El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.