

El amor a uno mismo

Por Jorge A. Oriza Vargas © (108-2012)

Esta idea, tan común en nuestros tiempos, implica en términos psicológicos y entre otras cosas, generar la suficiente autovaloración y autoestima, para estar en posibilidades de relacionarse adecuadamente con otras personas. Sin embargo, con frecuencia esta misma idea parece distorsionar el verdadero concepto del amor, que como señalamos en la cápsula ADEF No. 21, es un proceso psicoafectivo que tiene un sujeto –el que ama- y un objeto: el ser amado. El amor visto así y siguiendo el enfoque de Fromm¹, es "un arte". *"...Puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir"*.

Por eso, siguiendo las ideas que me permití compartirles en la cápsula citada, me propongo abundar en la reflexión sobre este tema, dado que con frecuencia escuchamos la afirmación de que es necesario amarnos a nosotros mismos, para después poder –como si fuera condición indispensable- amar a los demás.

En alguna conferencia que impartí sobre este tema, alguna persona me aclaró que en el enfoque cristiano, está clara la afirmación de Jesús en el sentido de "ama a tu prójimo, como a ti mismo". Y en esta primera reflexión sobre el tema, relacionada con la cultura cristiana, me permito aclarar que mi interpretación a esta premisa tan importante de la filosofía cristiana, no se relaciona tanto con que el escritor evangélico haya subrayado la necesidad de amarse a uno mismo, sino al contrario, de buscar en el ser amado, los mismos beneficios que quisiéramos para nosotros. Dice David Augsburger²: "Amar a tu prójimo como a ti mismo... *es buscar oírte, cómo quisieras ser escuchado; al igual que comprenderte cómo quisieras ser comprendido...*" Yo agregaría, es perdonarte, cómo quisieras ser perdonado. Y más bien, lo veo en el otro sentido: es perdonar, cómo quisieras ser perdonado, o comprender, cómo quisieras ser comprendido, o escuchar, como quisieras ser escuchado.

Por eso, amarse a uno mismo, desde nuestro punto de vista, no es necesariamente:

- Pensar todo el tiempo en tus necesidades, en tus gustos, en tus diversiones, o en tus preocupaciones, olvidando las de quienes te rodean o las de quienes dices amar;
- Dedicarte más tiempo ti que a quienes dices amar;
- Satisfacer todos tus deseos, incluso los caprichosos, a costa de olvidarte de los deseos, intereses o gustos de los que dices amar;
- Asumir actitudes egoístas, egocentristas, justificándolas en el enfoque de que primero es necesario "amarte a ti" antes que amar a los demás; y esto, hasta

¹ Ver precisamente la Cápsula ADEF 21, pero también la 32 y la 103

² Ver el link: <http://www.librarything.com/author/augsburgerdavidw&all=1>

convertirte en un barril sin fondo, que nunca tendrá tiempo para los demás, y gradualmente generarás una imagen de egocentrista, ventajoso, egoísta.

- Pensar siempre en función de ti, y si sobra espacio, tiempo o recursos, después vienen los demás; pero sobre todo, anteponer siempre lo tuyo antes de las necesidades e intereses de quienes dices amar.
- Y mucho menos, manipular las cosas, para siempre beneficiarte tú, antes que los demás, y antes de quienes dices amar; o presumir de lo que no tienes, o engañar a los demás en relación con tus cualidades o capacidades, para sobresalir a toda costa.

Amarte a ti mismo, no es volverte materialista y agenciarte ambiciosamente comodidades, bienes y recursos, con ese pretexto de que es legítimo beneficiarte primero tú; olvidando las necesidades y carencias de los demás, olvidando la pobreza y la miseria en la que viven muchos de nuestros semejantes.

En fin, yo pienso que amarte a ti mismo, *no debería limitar tu capacidad de amar a los demás*. Debería relacionarse -de manera importante- con valorarte y aceptarte de forma realista, honesta y humilde, en términos de tu dignidad como persona, y tus capacidades y aptitudes; pero también sin dejar de ver –insisto, con honestidad- tus debilidades o tus defectos, o tus limitaciones.

Amarte a ti mismo, es no tener complejos, ni menospreciarte; pero si ser realista en términos de tus propios alcances. Es tener la suficiente autoconfianza y seguridad en ti mismo, y en tus cualidades; y también, generar la autoestima que te permita sostener relaciones equilibradas con los demás. Pero también, es tener la madurez para realmente saber amar a los demás, cuando esto en ocasiones implica, renunciar a tus gustos, preferencias, intereses, con tal de sentir la satisfacción de dar, de entregarte amorosamente a quién dices amar. Es crecer en inteligencia emocional y en madurez, para esmerarte en ser congruente con tus valores importantes y con los valores que sustentan al verdadero amor³.

Como vemos, esta sociedad, materialista y consumista, favorece este tipo de personalidades, que pueden amarse mucho a sí mismos, pero se les dificulta saber amar a los demás; personalidades con frecuencia egoístas, egocentristas, inequitativas, insensibles al dolor y a las necesidades de los demás.

Y lamentablemente, en esta sociedad cuya cultura es en un alto porcentaje cristiana, lo que menos aparece en ese alto porcentaje de cristianos, es el verdadero amor al prójimo que mencioné anteriormente; ese amor que Pablo de Tarso⁴ definió como el amor que todo lo comprende, *que todo lo perdona, que no*

³ Ver cápsula ADEF 32

⁴ El amor *es paciente, es servicial*; no es envidioso, no se jacta, no se engríe; es decoroso; no es egoísta; no se irrita, no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia. *Se alegra con la verdad, todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta*” (Corintios, 13, 4-7).

envidia, que es servicial. O ese amor, que responde más a la oración de San Francisco⁵: "...Oh, Maestro, que yo no busque tanto ser consolado como consolar, ser comprendido como comprender, ser amado como amar, porque dando se recibe, olvidando se encuentra, perdonando se es perdonado,..."

Y ahí lo dejamos. Me gustaría escuchar su punto de vista.

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.

⁵ Ver: Oriza Vargas Jorge A. *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*; Editorial Trillas, México, 2ª Edición, 2011. P.124