

## Anatomía del amor conyugal (1): autoestima

Por Jorge A. Oriza Vargas © 147-2013

Con este artículo, voy a iniciar una serie de artículos en los que me propongo compartir con mis lectores, algunas reflexiones sobre el amor conyugal, o amor de la pareja, la mayoría de las cuales están comprendidas en nuestras publicaciones anteriores<sup>1</sup>. Sin embargo, trataremos de ser precisos en cada uno de los atributos que describiremos brevemente en este y los siguientes artículos.

Recordemos algunos atributos básicos del amor: es un sentimiento o más bien, un conjunto de sentimientos positivos (cariño, afecto, comprensión, alegría, etc.), del yo al tú, es decir, del sujeto, al objeto del amor; o dicho de otra forma, de quién ama, a la persona amada. El segundo atributo, es que es un proceso dinámico, orientado a dar, más que a recibir<sup>2</sup> y otro atributo importante, es que implica en su estructura psicoafectiva, dos grandes vertientes; una fundamentalmente emocional, responsable de las respuestas afectivas, emocionales, sentimentales. Y otra, netamente cognitiva, racional, por lo que en el amor auténtico interviene la voluntad, el compromiso; es decir, es una decisión inteligente (yo decido amarte).

Pues bien, con estos antecedentes, podemos iniciar la revisión de algunos atributos del amor de la pareja. Para que el amor se manifieste a plenitud, y se caracterice en los principales atributos que la mayoría de los autores describen, debe haber algunos elementos de madurez individual, que permitan precisamente la manifestación dinámica del amor, entre quienes se aman y sobre todo, garanticen su continuidad y decíamos, su plenitud.

El primero de ellos, es prácticamente un requisito que muchos autores contemporáneos subrayan como *amor a uno mismo*<sup>3</sup>. Yo lo explico en términos de autoestima. Es decir, la persona que ama, la persona que sabe amar a plenitud, es una persona que antes que todo, tiene un equilibrio psicoafectivo, que le permite estar bien con ella misma, antes que estar bien con quién ama. De otra manera el proceso dinámico, del sujeto hacia el objeto, sería defectuoso, incompleto, distorsionado.

---

<sup>1</sup> El amor conyugal se trata en el capítulo 5, p.69, de nuestro libro: *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, 2010; también en el Curso prematrimonial: *Matrimonio con Éxito*, Editorial Trillas, 2004, Cáp. 5, p.49 y en nuestras Cápsulas ADEF: 21, 32, 108.

<sup>2</sup> Ver Fromm Erik, *El Arte de amar*; Editorial Paidós, 1ª edición 1959, última, 1997: “*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*”.

<sup>3</sup> Ver esta precisión en la cápsula ADEF no. 21 *Amor e inteligencia emocional*.

La persona que ama a otra persona, entonces debe estar bien consigo misma, en los siguientes elementos psicológicos; autoestima<sup>4</sup>, entendida como la forma en la que el individuo se *valora y se evalúa a sí mismo*<sup>5</sup>; una persona con autoestima alta, es segura y tiene confianza en sí misma; en cambio, la autoestima baja se muestra precisamente con lo opuesto: inseguridad y falta de confianza en uno mismo.

Entonces, para amar a plenitud a otra persona, es condición importante, tener confianza y seguridad en uno mismo, surgida de un importante autoconocimiento y una real autovaloración. Todos estos atributos de madurez, permiten que la persona que ama, lo haga como decíamos a plenitud, sin sentir que al privarse de algo, para darlo al quién ama, le demerite su persona; o que está dando demasiado, o simplemente que el darse sin condiciones o renunciar en ocasiones a sus propios intereses, o gustos, por satisfacer los de la persona amada, se esté demeritando así mismo. Tener seguridad en uno mismo, implica darse al ser amado, sin limitaciones, o pensando que uno pierde algo, al darlo al otro, o uno se hace menos, al darse al otro.

Esta autoconfianza surge de una adecuada autovaloración y autoaceptación, y es un elemento fundamental para entregarse al ser amado decíamos, sin limitaciones; amar sin condiciones y con intensidad.

Desafortunadamente, la sociedad contemporánea, está formando individuos muy materialistas y sobre todo, egoístas, que todo el tiempo están pensando en satisfacer sus necesidades, o están compitiendo con los demás, para "ganar" situaciones que generan inercias importantes en el manejo de sus relaciones humanas, que les limitan insisto, en esas posibilidades de entregarse a otros sin condiciones.

Seguramente no han perdido la capacidad o la respuesta emocional o pasional, que los puede llevar a relaciones físicas satisfactorias; pero si recordamos que uno de los dos elementos estructurales de amor es cognitivo, racional, en este segundo elemento podrá haber cierto "ruido" para lograr la racionalización del sentimiento hacia los elementos que mencionábamos, que se centran en la atención del tú, no del yo. Esa manifestación dinámica del amor que significa dar más que recibir, entregarse sin condiciones, estar pendiente de tus necesidades, ser empático contigo en tus buenos y malos momentos; estar dispuesto al compromiso, a tomar la decisión voluntaria de quererte todos los días. En fin, pensamos por eso, que es complicado en la actualidad, que individuos con baja autoestima o inseguros, o individuos materialistas o egoístas, puedan sostener relaciones psicoafectivas de

---

<sup>4</sup> Ver cápsula ADEF no. 52: *La autoestima*.

<sup>5</sup> Coon Dennis, *Fundamentos de Psicología*, Thomson Editores, 8ª edición, México. P. 314

# ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

largo plazo. Pero ese es sólo nuestro punto de vista, seguramente la mejor conclusión sobre este tema, la tendrá usted.

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto: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. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.