

Aprendiendo a amar, con inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 200

Esta cápsula, la escribo con la particular satisfacción de llegar prácticamente sin interrupciones, al artículo o cápsula ADEF número 200; por ello, en primer lugar, quiero expresar mi gratitud a quienes me han seguido desde el año 2009¹ en algunos de mis artículos semanales; gracias por su preferencia, y por el tiempo que se han tomado para leer y compartir mis ensayos sobre muy diversos temas, los cuales desarrollo con el propósito de hacerles llegar algunas ideas y reflexiones, encaminadas a encontrar áreas de oportunidad para mejorar nuestras relaciones humanas, particularmente con las personas más cercanas a nosotros, en nuestro ambiente familiar, social o de nuestro trabajo.

Este artículo de aniversario, lo dedico a reflexionar una vez más sobre el amor², tema que creo es trascendente para las relaciones humanas, y creo que además, puede ser de interés para los jóvenes –particularmente en el día del amor y la amistad- y por supuesto para los que no lo son tanto; porque el amor auténtico, es un sentimiento que parece no tener edad.

Pero particularmente lo dedico a los jóvenes, porque observo que en la actualidad, muchos jóvenes se cuestionan si el amor en la pareja puede durar para toda la vida; pareciera que ya no creen en el amor de largo plazo y menos en el matrimonio, como plan de realización personal sustentado en el amor. Lo preocupante es que en general, parece que las personas de nuestra sociedad se están olvidando del amor; y en esta circunstancia, pareciera que se estuviera redefiniendo al amor, con un sentido subjetivamente más utilitarista; como un sentimiento de corto plazo, y en las relaciones de pareja -como decía- desvinculado del matrimonio. Un amor *sin compromiso*, pero sí *muy exigente de lo que el otro nos pueda dar*, en términos de afecto, placer o bienes materiales.

En fin, van mis reflexiones sobre las principales características del amor, que desde mi punto de vista, no tiene que ver con lo que otros nos dan o con lo que esperamos de ellos, sino con lo que nosotros estamos en posibilidad de dar; y por supuesto, sí creo que pueda ser un proceso psicoafectivo de muy largo plazo. Respetando las creencias de quienes pudiesen opinar de manera diferente, pienso que el amor sigue siendo un sentimiento necesario, vigente para la plenitud del ser humano, y por ello, la necesidad de retomarlo y compartirles a los jóvenes que se puede aprender a amar de verdad, y aprender a sostener el sentimiento por mucho tiempo; porque el amor auténtico, sí sostiene una relación de largo plazo, no se diga el matrimonio. Y en la medida que la pareja aprende a amar, podrá enseñar a amar, en su caso, a sus hijos. Si algo necesita esta sociedad, es formar individuos educados con buenos sentimientos, como el amor.

Si revisamos el concepto del amor que nos permitimos compartirles en una cápsula anterior³, recordaremos que *"...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 (Fromm⁴)"*.

¹ La cápsula ADEF no. 1 se publicó el 3 de septiembre del 2009 sobre el tema de *Desarrollo Humano*.

² Reflexiones sobre este tema, pueden verse en las cápsulas ADEF 21, 32, 103, 147-149, 155 y 161

³ Cápsula ADEF 21 A y B

⁴ 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

El amor tiene un sentido orientado en su esencia, a la persona amada; hacia ella, nuestros sentimientos positivos y las actitudes que de ellos se derivan. Una persona que ama, no espera recibir, sino por el contrario, está dispuesta a dar sin condiciones, su afecto, su cariño, su tiempo, su apoyo, su comprensión, su confianza, entre otras cosas.

Con base en esta idea o conceptualización del amor, su autenticidad puede percibirse por la persona amada, si se sostiene en diversos factores estructurales, que le dan fuerza y lo hacen sólido, decía yo, auténtico. Veamos los más importantes.

1. Debe sostenerse en una decisión inteligente, pensada, voluntaria; no obstante de que nace por elementos emocionales, que por supuesto deben existir, y son el motor de arranque del proceso, deben ser naturales y sinceros. Pero además, al ser legitimados por la mente y la inteligencia del individuo, la decisión es y necesita ser, voluntaria, consciente. Y los sentimientos y la inteligencia se conjugan como hemos sostenido, en la inteligencia emocional⁵; la inteligencia emocional es la base para sostener una relación de largo plazo.
2. Debe buscar la forma de compartir creencias y valores fundamentales con la persona amada. No podemos amar a personas que en lo esencial, piensen muy diferente a nosotros, en aspectos como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la verdad, la paz, la lealtad, el servicio y el perdón; ¿cómo amar a una persona que no me comprenda o que no confíe en mí? Por eso, es fundamental conocer muy bien a quién decimos que amamos; nadie puede amar a plenitud a quién no conoce, y conocer los aspectos esenciales de la otra persona, sus creencias y valores por delante, es indispensable.
3. Por supuesto, amar significa como vemos **compartir**, tiempo, planes y proyectos, recursos y diversiones, momentos de intimidad, pero sobre todo, aspectos importantes como nuestra visión sobre la vida, nuestra posición sobre el respeto al medio ambiente o sobre la paz; compartir visiones sobre la dignidad de la persona, sobre la relación de pareja, sobre la familia. No estamos sugiriendo que valoren al matrimonio y a la familia como elementos fundamentales de la sociedad –aunque este sí sea nuestro punto de vista- sino que es fundamental que si compartan la misma visión sobre estos temas trascendentes; cualquiera que esta sea, pero que ambos la compartan, la palabra fundamental es *compartir*.
4. Y amar tiene en esencia, bases emocionales y afectivas; por ello, en su orientación a “dar” al ser amado; *debe aprender* a dar cariño, afecto, amistad, comprensión. La persona que amas, no sabrá que la amas, si no percibe que le “des” estas muestras de amor, de afecto, que sólo se perciben en la práctica, no con buenas intenciones o de palabra.
5. Por eso, que el amor no sea un efecto pasivo, implica que el amor se comunica. Amar es *un estar continuado* -dice Fromm- y por ello, todo lo que hacemos y decimos en la presencia de quién amamos, o cuando no estamos con ella, todo está comunicando diversos mensajes a nuestra pareja, verbalmente y no verbalmente. Con nuestras actitudes, deberemos estar comunicando todos los valores del amor. De otra forma, si sólo las palabras comunican amor, pero el comportamiento y las actitudes no, el efecto es lógico; el amor se va acabando -o nunca existió.
6. Por elementos como los anteriores, amar implica compromiso; decíamos voluntario, pero al fin compromiso. ¿A que me comprometo decirte que te amo? En los párrafo anteriores se ven los aspectos más importantes de la manifestación del amor; entonces, me comprometo *a comprenderte, a ser cariñoso, amable; a servirte, a respetarte y serte leal; a decirte la verdad y*

⁵ Ver también la cápsula ADEF 21, A y B.

no mentirte; a confiar en ti y apoyarte cuando me necesites. Amar sin compromiso, es un amor cómodo y de corto plazo, pues le cuesta trabajo manifestar en la conducta, valores como los mencionados. Pero eso si, como vemos en muchos casos, es exigente de recibir diversas manifestaciones del otro(a) y si no las recibe, se atreve a reclamar que no le aman.

En conclusión, si amas de manera auténtica, con apego a los valores citados ¿no crees que tu amor pueda ser duradero?

Varios de estos elementos, coinciden con todas las clases de amor, por ejemplo, el amor a los hijos, a los familiares; sin embargo, la mejor conclusión sobre el amor, siendo además un sentimiento muy personal, será la tuya. Hasta la próxima y recuerda que publicamos un artículo semanal.

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. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.