

El verdadero amor, se comunica...

Por Jorge A. Oriza Vargas © 206-2014

En este artículo, voy a hacer algunas reflexiones sobre el amor, complementarias a las realizadas recientemente, en la cápsula ADEF 200; considerando que en nuestra sociedad contemporánea, carente de valores fundamentales y de buenos sentimientos, necesitamos –como citaba en ese artículo- aprender a amar verdaderamente, y sobre todo, rescatar este hermoso sentimiento, para reafirmarlo como factor básico del necesario resurgimiento de la familia, como célula fundamental de la sociedad; pero también, como factor fundamental de las relaciones de pareja duraderas, de las relaciones humanas de calidad, de las relaciones entre padres e hijos, y entre semejantes; recordando que en nuestra cultura *esencialmente cristiana*, en algún momento nos enseñaron a la mayoría de nosotros, a *amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos*. Con esto, quisiera subrayar que el amor debería ser un valor distintivo de nuestra cultura, respetando por supuesto visiones diferentes y creencias diferentes.

Del amor y sus cualidades ya hemos escrito también algunos artículos¹, en los que hemos destacado que en su esencia, *el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de quien amamos*², y es un proceso dinámico, activo, pues en su esencia *consiste más en dar que en recibir*. El amor tiene un sujeto –el que ama- y un objeto del amor –la persona amada; por lo que implica además de sentimientos de afecto y cariño hacia la persona amada, algunas actitudes que de manera natural se dan hacia esa persona, objeto de nuestro amor, como el darle algo de nosotros -sin condiciones- o el renunciar a uno mismo, buscando el bien del ser amado. También, actitudes de comprensión, de confianza, de lealtad, de respeto y de servicio, entre otras.

Por otra parte, también hemos abundado en el tema de la comunicación³, de sus formas –por ejemplo, verbal y no verbal- y de la comunicación efectiva, sobre todo, cómo la buena comunicación, efectiva, y la comunicación profunda que implica el saber dialogar, son necesarias, incluso indispensables, para tener buenas relaciones con nuestros semejantes, y de manera importante con nuestra pareja y en la familia.

Con estos antecedentes, podemos observar que desde su definición, siendo el amor un efecto activo y no pasivo, su propia naturaleza implica que debe ser comunicado, pues se comunica del sujeto que ama, hacia el objeto de su amor; y esto se da de diferentes formas, de las cuales por supuesto la comunicación verbal es importante.

¹ Ver por ejemplo, las cápsulas ADEF números 21, 32, 103 y 108.

² Conceptualización de Erick Fromm, *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, 2ª edición 2010, p.71

³ Ver las cápsulas ADEF 15, 16, 17, 31, 57, 61, 66, 73, 77, 140 y 177, 180 y 181.

Sin embargo, como veremos, son más importantes para su continuidad y su duración, las diversas formas de comunicación no verbal. Aquí algunas reflexiones al respecto:

a) Los valores fundamentales que caracterizan al amor⁴, sólo se muestran si se *comunican con actitudes* que los respalden; el respeto, por ejemplo; el servicio, la confianza, la lealtad o el perdón, sólo son percibidos por el ser amado, con la práctica real, a través de sus actitudes asociadas. Puedo decirte que te amo, pero si no soy capaz de respetarte o de servirte, en tantas oportunidades que la vida cotidiana ofrece, realmente no percibirás en los hechos lo que tus palabras me hayan dicho. Y hablando de actitudes, las actitudes cotidianas, de atención, de preocupación para quién amas, de ayuda, de servicio decíamos, las actitudes asociadas a la buena comunicación, todas, ratifican en la práctica el amor auténtico.

b) Los sentimientos asociados al amor, todos comunican la autenticidad del amor; los buenos sentimientos manifestados en la sinceridad de las palabras amorosas, en las muestras de cariño; el mostrarte con hechos que me importas, que te respeto, todos esos aspectos sensibles, por supuesto comunican amor; pero no son los únicos, pues deberán ratificarse con sentimientos de comprensión, de compromiso y lealtad, de solidaridad, de apoyo y paciencia, de alegría y optimismo, por ejemplo. Buenos sentimientos hacia quién dices amar, comunican la autenticidad del amor, que en su esencia, por su propia naturaleza *psicoafectiva*, se forma, se integra, de buenos sentimientos y estos, son el núcleo más importante de los mensajes que comunicamos a quién amamos.

c) En las relaciones de pareja, la comunicación no verbal, derivada de las muestras de cariño, las caricias, la entrega y la pasión, en la intimidad, ratifican el amor en una de sus manifestaciones más importantes en la relación de pareja; es un amor humano, real, no únicamente espiritual.

d) En contraparte, diversas actitudes y conductas negativas, no sólo no comunican amor, sino que lo destruyen paulatinamente. Actitudes agresivas, groseras, faltas de respeto; la ausencia de empatía o comprensión y la mala comunicación, cuando quién amamos nos necesita, cualquier actitud negativa, si es reiterada, puede debilitar gradualmente al amor. No se diga la violencia, que definitivamente lo puede terminar. No olvidemos que la violencia puede ser física, pero también psicológica y emocional; cualquier tipo de violencia, atenta contra la esencia del amor, y lo puede aniquilar.

En fin, le deseo que se esmere en comunicar con sinceridad su amor, a sus seres queridos. Hasta la próxima.

Jaov'

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

⁴ Cápsula ADEF 32, *Los valores del amor*.



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.