

## **De amor y amistad, para jóvenes y *millennials* (Primera parte)**

Jorge A. Oriza Vargas © 340-2016

En las últimas cápsulas, hemos compartido algunas reflexiones dirigidas en especial a nuestros jóvenes lectores; hemos mencionado a los *millennials*<sup>1</sup>, pero también a los jóvenes en general, que a la fecha pueden haber superado su adolescencia y ya están en su plenitud juvenil. Todos ellos, nacidos alrededor del año 2000, antes o un poco después, tienen seguramente muchas oportunidades para reflexionar en temas trascendentes para su futuro, temas que en la red y en las muy diversas opciones que nos presentan los diversos medios de comunicación, pueden abrumarlos de conceptos, ideas y visiones de las cosas, que en ocasiones generan más dudas, que lo que pudiesen aclarar o aportar; pero que en otras, creo que distorsionan las ideas básicas y los conceptos bien sustentados sobre las cosas importantes de la vida.

En esta ocasión, me referiré al amor y también a su frontera con la amistad, con la idea de presentar a los jóvenes, oportunidades de reflexión personal, en relación con esta expresión de la naturaleza humana, que todos podemos experimentar desde nuestra juventud y que nos puede llevar a experiencias trascendentes, a vínculos de interacción humana de corto, o de mediano, e incluso de largo plazo. Hay muchas personas, que sostienen vínculos de amistad, por muchos, muchos años; hay otras personas -y me incluyo en ellas- que sostenemos vínculos amorosos por casi toda nuestra vida, y de ese vínculo surgió nuestra familia. Entonces, compartiré mi visión de en qué consiste el amor, y algunos atributos o cualidades que pueden llevar estos vínculos de afecto al largo plazo.

Sobre el amor, tomaré una definición que nos ha propuesto un autor clásico, quién propone una conceptualización que comparto totalmente; nos dice que "*...el amor no es un efecto pasivo, es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de quién amamos;...puede describirse el carácter activo del amor, afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir; dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar, está la expresión de mi vitalidad.*" (Fromm<sup>2</sup>). En esta definición, se implican tres factores estructurales del amor y también de la amistad: su carácter dinámico -y no estático del amor como un proceso; las emociones y sentimientos que se experimentan, como la felicidad; y la intervención de la inteligencia del individuo, para preocuparse consciente y activamente por quien se dice amar. Además, el concepto nos deja ver de entrada, porqué el amor es una experiencia plenamente humana, que nos diferencia de cualquier otra especie en la tierra.

Si analizamos en relaciones de causa y efecto, cuáles son los factores que nos permiten llegar a esos atributos descritos por *Fromm*, encontramos dos grandes variables, complejas, que surgen de la naturaleza humana. La primera, la compartimos con otras especies de la naturaleza, y es la biológica, natural, derivada de una bioquímica específica, que permite a

<sup>1</sup> Ver cápsula ADEF reciente, la 339, pero también la 327.

<sup>2</sup> Fromm Erich, *El Arte de Amar*, Editorial Paidós, México, 1997. Citado en mi libro, *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, 2010, p.71

los individuos tener sensaciones, tendencias naturales de apego e intimidad, cuyo sentido natural "causal" nos lleva a la sexualidad, a las sensaciones placenteras y en su caso, a la reproducción. Esta idea, incluye a la reproducción, pero no tiene nada que ver con la religión o con las ideas conservadoras. Es simplemente analizar la naturaleza humana, conforme a su esencia natural y desde una perspectiva científica, apoyada incluso en las investigaciones de *Darwin*, sobre la preservación y supervivencia de la especie. Todas las especies están dotadas de recursos para su reproducción, para su supervivencia y preservación; las más fuertes sobreviven, las débiles se extinguen; así de sencillo.

Seguramente me podrán cuestionar que la intimidad, como característica del amor, puede generar las experiencias placenteras, *sin la vinculación a la reproducción*; es un hecho por supuesto. Sólo estamos analizando relaciones de causa y efecto, apoyados en el estudio de la naturaleza biológica del ser humano; y el placer está asociado a nuestra propia naturaleza, pero tuvo un origen como el que describimos en el párrafo anterior.

En ocasiones y diría con mucha frecuencia, se suele dejar a la conceptualización del amor, solo en la parte física, placentera, quitándole la parte que la hace más humana y plena. Aporto entonces otro sustento desde la *teoría triangular del amor*, de Robert Stenberg<sup>3</sup>; ahí se establece que el amor humano tiene tres componentes; la primera es como vimos *la intimidad*, entendida como un sentimiento de cercanía y apego en las relaciones amorosas; de estar unido o ligado al ser amado: somos felices, si estamos juntos, si compartimos posesiones, actividades, sentimientos y pensamientos. Derivada de esa primera componente, *la pasión*, es la segunda componente del amor humano; se relaciona con las formas naturales de excitación, que conducen a la conducta sexual en la relación de los enamorados, y a la plenitud que de ella se deriva. Finalmente, este autor nos plantea que *la decisión y el compromiso*, son la tercera componente del amor; la decisión, desde el inicio de su relación, es una decisión que si es plenamente consciente, es inteligente, y por eso es ratificada siempre por la voluntad, en el día a día. Y el compromiso<sup>4</sup>, cuya naturaleza se relaciona también con la voluntad para continuar vinculado y amando a la otra persona, y *nos hace responsables* de ello todos los días de la relación y hacia el largo plazo.

Y el amor es pleno, si ambos comparten una visión como esta; por ello, otro factor que alimenta al amor pleno, humano, es la *reciprocidad*, porque de otra manera no funciona. Como vemos, es el elemento cognitivo que caracteriza al amor humano, en donde reside nuestra conciencia y nuestra voluntad para *decidir libremente* que amamos a alguien; en esta facultad de nuestra mente, residen también otras variables cognitivas además de nuestra inteligencia, como son los valores, en donde la idea y la valoración de lo que es el amor, es por sí mismo un valor; como lo es la responsabilidad para "responder" a quién se ama, con buenas actitudes, con servicio (dar), con conciliación de intereses, metas compartidas, etc. Si estás enamorado, estos serían algunos de los elementos que pongo a tu consideración por si deseas reflexionar en ellos. En el siguiente artículo continuaremos esta reflexión, y

---

<sup>3</sup> Tomado de: Grace J. Craig, *Desarrollo Psicológico*, Prentice Hall, 7a edición, 1997; p. 511 y 512.

<sup>4</sup> Ver cápsulas ADEF 155 y 160



daremos algunas otras ideas sobre el amor, y también sobre la amistad. Me gustaría escuchar sus puntos de vista, y si existiesen dudas que pudiera aclarar, estoy a sus órdenes en el mail, que menciono abajo. Se vale diferir. Hasta la próxima.

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.