

## **Ensayo: Como debemos de ver el amor.**

**Autor: Guerrero Sánchez Diana Pilar.**

Cada persona puede tener su propia definición de amor pero en algún momento podemos coincidir, podemos creer que el amor es exactamente lo que las películas o novelas nos proyectan, que siempre va a haber una persona muy atractiva que nos va a querer y que seremos felices para siempre, pero al momento que no nos pasa, que nunca vemos el momento en que llegue y/o que la persona a la cual queremos no corresponda el mismo cariños solemos enojarnos bastante y empezamos a decir una sarta de cosas en contra del amor hasta solemos identificarnos con muchos temas de canciones relacionadas con el rompimiento de una relación, al igual que empezamos a caer en una tristeza de la cual creemos nunca poder superar.

El arte de amar del autor Eric Fromm nos da una visión distinta la cual creemos de lo que es el amor, nos muestra lo que es el verdadero amor en su libro trata de temas como: si el amor es un arte, la teoría del amor y la práctica del amor; en la teoría del amor se desenvuelven subtemas de suma importancia como los problemas de la existencia humana relacionadas con el amor, al igual el cuan se debe de tener entre padres e hijos y los objetos amorosos, aquí solo abordaremos algunos. Al inicio Fromm empieza a cuestionar si el amor es un arte y expone dos premisas la primera en la cual se dice que si el amor es un arte en este se requiere esfuerzo y conocimiento, en la segunda es solo una experiencia placentera que pasa al azar, es algo que si tienes suerte puedes chocar con el, muchos caemos en la error de la segunda premisa porque es en lo que creemos, pero ahora debemos de entender que nuestra creencia es errónea.

Nuestro principal error consiste en nuestra creencia de que debemos de ser amados y no nos concentramos en nuestra propia capacidad de amar sin importar si somos o no correspondidos, pero nos preocupamos mas en nuestra pregunta de todos los días el cómo hacer para que las personas nos amen y para nosotros el ser digno de un amor consiste en tener una apariencia atractiva físicamente en el caso de las mujeres, en los hombres el ser exitosos, tener mucho dinero o poder y el método utilizado por los dos sexos es ser agradable, tener modales, educación, el tener siempre una conversación interesante, ser alguien modesto e útil entre muchas cosas, pero yo pienso que todas estas características deben ir pasando a segundo término ya que algunas las debemos de tener sin la finalidad de tener que

agradarles a las demás personas, no debemos de preocuparnos de ser populares para ser amados como tanto anhelamos. La segunda premisa que expone el autor nos mantiene la actitud de que el amor no nos puede proporcionar enseñanza alguna, la hipótesis del problema del amor se enfoca en el *objeto* y no es la *facultad* de amor y nuevamente volvemos a caer en un nuevo error ya que pensamos que el amor es algo sencillo y lo difícil es encontrar un objeto para amarlo. La mayoría de las personas suelen aspirar en encontrar un <<amor romántico>> como lo vemos en las películas o novelas y que esta experiencia que vivamos al amar los lleve al matrimonio perfecto. Al paso del tiempo hemos visto como evoluciona el pensar del ser humano desde lo material y lo estético, porque siempre ha habido un estereotipo de persona perfecta en cada época un ejemplo muy visto en los años 80 que para un hombre una mujer atractiva era aquella que fumaba, tomaba, provocadora cosas que en estos tiempos no parecen muy atractivas.

Algo que nunca debemos de confundir es el *enamoramiento* y el *amor*. Enamorarse de una persona es un fenómeno que siempre asociamos con el corazón. Sin embargo, la realidad es que ese proceso de enamoramiento sucede en el cerebro, donde se liberan sustancias que estimulan las reacciones químicas en todo el cuerpo. El amor fraternal o maternal también se manifiesta en el cerebro.

Unos científicos de la Universidad de Syracuse en Estados Unidos hicieron un estudio en los cuales se revela que en un quinto de segundo, el amor activa 12 áreas del cerebro para liberar químicos que producen una euforia similar a la que causa el consumo de cocaína: son la dopamina, la oxitocina y la adrenalina, entre otros. De esas 12 áreas del cerebro que se activan, algunas envían señales al corazón, lo cual hace que aumenten los latidos y se produzcan sensaciones de todo tipo, como las llamadas “mariposas en el estómago”. Además, el amor afecta funciones mentales más complejas como la imagen de uno mismo y la creación de metáforas (o sea, cuando se establece una relación de semejanza entre dos términos y alguna característica o cualidad que existe entre ambas; como cuando hablamos en doble sentido). Por eso a veces hasta nos volvemos poetas. También podemos lograr darnos cuenta que los sentimientos que llegamos a tener hacia una persona no son provocadas por el corazón sino del cerebro el cual libera todas estas reacciones químicas que provocan un cierto aceleramiento en nuestro corazón, el calor sube en nuestro cuerpo y hasta llegamos a sonrojarnos, ahora cambiemos nuestra creencia y adoptemos la cual nos dice que el cerebro envía las reacciones y

el corazón las manifiesta. A las personas que viven mucho tiempo aisladas, sin amor esto puede resultar algo maravilloso pero en ello va inmersa la soledad que si se combina con la adicción del amor resulta fatal al momento del rompimiento.

Siempre tratamos de buscar la respuesta a nuestros errores al momento de una ruptura y es bueno hay que examinar las causas de tal fracaso de manera objetiva pero al igual debemos buscar cual es ver verdadero significado del amor cosa que nunca llegamos hacer.

El primer paso para cambiar es reconocer y adoptar el saber de que *el amor es un arte*. El proceso para aprender cualquier arte se divide en dos partes: el dominio de la teoría, al igual que el dominio de la práctica, muy aparte del aprendizaje ello el tercer factor para poder dominar un arte es la importancia que le pongamos, la virtud, acto o facultad para hacer bien algo.

Existen dos factores que igual son muy importantes la *soledad* y *separatidad*, podemos llegar a confundirlo y creer que son lo mismo *estar sólo*, pero no la *soledad* es la carencia voluntario e involuntaria de compañía y la *separatidad* es el distanciarse de algo o alguien, todos hemos llegado a vivir el sentimiento de la *separatidad*, la vivimos de pequeños cuando nuestras madres nos dejan de amamantar o cuando entramos a la escuela lloramos, nos sentimos solos, no queridos y este sentimiento lo tenemos al momento de la ruptura de una relación hay personas que no llegan a superar tal sensación que usan cierto tipo de drogas creyendo que pueden aliviar ese sentimiento.

Usan el alcohol y las drogas para disminuir la tensión de angustia pero también tiene límites porque te vas sintiendo cada vez más sólo y recures frecuentemente a ellos hasta que ya no encuentras satisfacción alguna, solo culpa. Puede haber personas que también alivian momentáneamente su sentimiento de *separatidad* como el acto sexual pero este sin amor no descarta el abismo que existe entre esas dos personas.

En la adolescencia el hecho de pertenecer en un grupo social hace que no sintamos esa distancia, el adaptarnos a las costumbres de ese grupo hace que pensemos estar salvados de la *soledad*. No nos atrevemos hacer diferente por miedo de ser rechazados y sentirnos *solos*, llegamos a conformarnos con las cosas que nos de la sociedad, pero esta conformidad nos puede llevar a la ruina y por tanto es insuficiente para aliviar la angustia de *separatidad*. Hay que empezar a dejar de seguir estereotipos y empezar a forjar nuestra propia identidad, esto puede sonar

algo difícil pero hay que comenzar por hacer diferentes y hacer las cosas que más nos apasionan.

Un cambio también muy importante sería el empezar a amar, el amor es el *dar* y *no recibir*, todos temen *dar* ya que lo asocian con el sacrificio, la renuncia o el privarse de algo, pero en el carácter productivo el acto de *dar* no se asocia con el sacrificar algo sino que está en la expresión de nuestra vitalidad. No hay que complicar la vida el pensar lo que le debemos de *dar* a la otra persona, es muy sencillo ya que podemos *dar* nuestra comprensión, cariño, alegrías etc., es compartir lo que tenemos sin necesidad de perderlo.

“El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amas”<sup>1</sup>, y al exponer tu vida se interpreta que no te amas y no amas a los demás. La esencia del amor es trabajar por ello y hacer que crezca, el trabajo corresponde a una serie de valores como el cuidado, el cariño, la *responsabilidad* que es estar listo o dispuesto a responder por nuestros excesos, debemos poner un freno a la dominación y posesividad, el *respeto* es ver a una persona tal cual es. Hay que empezar por uno mismo, aceptarnos y amarnos para esto hay que llegar a conocernos a sí mismo.

Al nacer el primer amor que conocemos es el de madre, su amor es incondicional nuestras primeras ideas de amor es que ella nos ama porque soy pequeño, inofensivo, soy su hijo; el amor del padre es diferente ya que este amor si es condicional, es algo que se debe ganar con obediencia, muchas veces tratamos de ser como él para ganarnos su amor, debemos ser lo mejor posible para no perder su amor. El padre lleva la responsabilidad de enseñarnos, mostrarnos el camino que debemos llevar hacia el mundo, el padre es algo fundamental en el desarrollo del ser humano, a partir de la niñez. Su amor debe ser paciente y tolerante, debe regirse por principios. La ocupación que tiene la madre es darte seguridad para enfrentar la vida, es nuestra guía para poder solucionar los problemas.

El amor maduro es aquella quien supera la *separatidad* hacia los padres y pone en práctica los principios de amor que le inculcaron. Esta persona ama tanto tiernamente como la madre le indujo como rigurosamente tal como el padre le enseñó. Este tipo de amor de los padres es un amor ideal, sabemos que muchos padres no suelen ser de esa manera, por tal motivo algunas personas empiezan desde muy temprana edad a ser sus propios padres o toma como figuras paternas a otras

---

<sup>1</sup> Fromm, Eric 2001, “El arte de amar”, Edición, Paidós, pág 35.

personas, o al momento de ser grandes y darse cuenta del amor que carecieron llegan a una disposición de depresión y esa depresión tal vez la han vivido por mucho tiempo.

Tal vez no logramos entender por qué no existió amor de los padres pero si tiene una explicación que tal vez no entendamos hasta que empecemos a conocer a nuestros padre pueda ser que ellos también carecieron de esa amor, hay una infinidad de explicaciones pero hay que empezar por entender y amar a esas personas.

Hay que seguir reafirmando nuestra nueva creencia de amor, el amor no es el tener una relación con una persona sino una *actitud*, una orientación del carácter que determina el tipo de amor dependiendo del *objeto amoroso*. El decir que se debe de amar a todos no implica que no existan diversos tipos de amor ya que esto depende las los objetos a quienes vamos a amar. El *amor fraternal* es hacia todos los seres humanos, éste amor se basa en la experiencia de que todos somos uno, como dice la biblia todos somos hijos de Dios, no hay que ver el exterior de una persona no debemos buscar las diferencias que tengamos sino su interior, lo que tenemos en común. Hay que ayudarnos unos a otros. *Amor materno* el primer símbolo de amor que una madre nos puede proporcionar es la leche, pero las madres que logran dar <<miel>> que simboliza la dulzura de la vida, se les caracterizan como buenas madres y una persona feliz, muy pocas logran dar miel a sus hijos. El amor que la madre debe de aportar no es el amor al niño pequeño sino su amor debe de ser hacia el niño que crece. La madre debe de estar consciente que su hijo un día crecerá y se ira, su amor debe de consistir en que debe de dar esa libertad y seguridad para irse, no el siempre mantenerlo a su lado. Este amor se representa como dos personas unidas que se separan. *Amor erótico* podría ser un amor egoísta pero no lo es, este tipo de amor es el anhelo de hacerse uno con otra persona, cuando hay la práctica del acto sexual con otra persona la barrera que los hace desconocidos se derrumba y sus cuerpos se unen para ser una sola persona, pero hay que tomar en cuenta que también debe de existir el *amor fraternal* sino existe este el amor erótico se vuelve orgiástico. *Amor a sí mismo* lo pueden identificar con el narcisismo, la admiración preferente de sí misma pero no es así el amor a sí mismo y al prójimo van de la mano. El amor tiende al crecimiento y felicidad de la persona amada, nuestro amor debe hacernos muy felices, hay personas que practican el juego del "YO-YO" este tipo de personas se les puede caracterizar como

egoístas carecen de interés en las necesidades ajenas y de respeto por la dignidad e integridad de los demás, se entiende mas como persona egoísta aquella que no es capaz de amar a los demás, pero lo que no sabemos es que esta persona tampoco se ama a ella misma. El amor a sí mismo lo debemos de representar como el valor que nos otorgamos, si amas a tu prójimo debes amarte a ti también, buscar tu felicidad a base de valores y principios.

En la práctica del amor no hay un manual que nos indicara para a paso como se debe de amar ya que no nos gustaría seguir cometiendo errores pero bueno por nuestra buena suerte seguiremos en la práctica de a prueba y error, cada persona es diferente y tiene su propio estilo para amar lo único en que nos podemos apoyar es en las premisas relacionas con el, los pasos para llegar a la meta que tanto esperamos los tenemos que dar nosotros mismos y nos deberíamos de sentir orgullosos y felices no solamente al llegar al objetivo que deseamos sino en todo el recorrido ya que tenemos el valor de hacerlo. Hay que tener factores muy importantes en esta práctica y en todas las que realicemos en nuestra vida cotidiana como el tener una *disciplina, concentración, paciencia, preocuparnos* por lo que hacemos, y una cualidad como condición necesaria *fe*, en nuestra confianza en el poder de pensamiento, observación y juicio.

Como conclusión el amor si es un arte el cual tenemos que empezar a comprender, practicar y compartir. Esta comprender y compartir debe ser de manera objetivamente con razones suficientes que nos lleven a seguir compartiendo esta verdad pero su practica la debemos de vivir subjetivamente, nadie debe de vivir nuestra verdad ni nosotros la de los demás.

## **Bibliografía**

Fromm, Eric. "*El arte de amar.*" Paidós, 2001.