



TEORIA DEL AMOR

Décimo Sexta Entrega

EXTRACTOS AMA Y NO SUFRAS

Walter Riso

Introducción página 16 y siguientes – Editorial Norma 2003

El amor es múltiple. La experiencia afectiva está conformada por un conjunto de variables que se entrelazan de manera compleja. **Sentir el amor es más fácil que explicarlo porque nadie nos ha educado para amar y ser amados**, al menos de manera explícita. El afecto, en casi todas sus formas, **nos embiste y trasciende**.

- *Se me dirá que el amor no es para "entenderlo" sino para "sentirlo y disfrutarlo" y que el romanticismo no soporta ningún tipo de lógica: nada más erróneo.* La actitud sentimentalista, además de ingenua, es peligrosa, ya que una de las principales causas del **"mal de amores"** nace precisamente de las creencias irracionales y poco realistas que hemos elaborado sobre el afecto a lo largo de nuestra vida.

Las concepciones erróneas del amor son una de las principales fuentes de sufrimiento afectivo.

¿Racionalizar el amor? **Así es**, no demasiado, solamente lo necesario para no intoxicarnos (el amor más que emocional es racional). **Amor deseado** (principio del placer) **y amor pensado** (principio de realidad), lo uno y lo otro, razón y emoción en cantidades adecuadas. Al amor no solo hay que degustarlo sino incorporado a nuestro sistema de creencias y valores.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de amor o cuando decimos que estamos enamorados?

Utilizamos como sinónimos de amor un sinnúmero de palabras que no significan lo mismo: pasión, ternura, amistad, erotismo, apego, enamoramiento, simpatía, afecto, compasión, deseo y expresiones por el estilo. No hemos podido precisar qué es el amor ni unificar su terminología. Para algunos, amar es sentir pasión, para otros, amor y amistad son la misma cosa, y no pocos asocian el amor a la compasión o a la entrega total y desinteresada.

De acuerdo con sus raíces griegas, los nombres que reciben estos tres "amores" son: **EROS** (el amor que toma y se satisface), **PHILIA** (el amor que comparte y se alegra) y **ÁGAPE** (el amor que da y se compadece).

Un amor completo, sano y gratificante, que nos acerque más a la tranquilidad que al sufrimiento, requiere de la unión ponderada de los tres factores mencionados: deseo (eros), amistad (philia) y ternura (ágape). La triple condición del amor que se renueva a sí misma, una y otra vez, de manera inevitable.

Una pareja funcional no necesita tener sexo cinco veces al día (la calidad es mejor que la cantidad), estar de acuerdo en todo (las discrepancias leves reafirman la individualidad) o vivir en un eterno romance (mucho ternura empalaga). El amor inteligente es un menú que se activa según las necesidades: todo en su momento, a la medida y armoniosamente.



PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DEL TRÁNSITO



Aunque a lo largo del texto profundizaré en cada uno de los tres elementos mencionados, haré aquí un pequeño bosquejo conceptual para facilitar su lectura posterior.

EROS

(Solo existo yo en la relación – Es el egoísmo absoluto)

Es deseo sexual, posesión, enamoramiento, amor pasional. Lo más importante es el YO que anhela, que apetece, que exige. La otra persona, el TÚ, no alcanza a ser sujeto. Es la faceta egoísta y concupiscente del amor: "Te quiero poseer", "Quiero que seas mía", "Te quiero para mí".

- Eros es conflictivo y dual por naturaleza, nos eleva al cielo y nos baja al infierno en un instante. Es el amor que duele, el que se relaciona con la locura y la incapacidad de controlarse. **Pero no podemos prescindir de eros, el deseo es la energía vital de cualquier relación, ya sea como sexo puro o como erotismo.**
- El eros bien llevado no sólo evoluciona hacia la philia de pareja (amistad con deseo), **sino que también suele manifestarse de manera amable como "dos egoísmos que se encuentran", se comparten y se disfrutan mientras hacen y deshacen el amor.** Eros no alcanza por sí mismo a configurar un amor completo, porque siempre vive en la carencia, siempre le falta algo. Es la idea del amor de Platón.

PHILIA

(Tú y yo en la relación)

Es la amistad, en nuestro caso "amistad de pareja", el llamado "amor conyugal" o la amistad marital. La philia trasciende el YO para integrar al otro como sujeto: YO y TÚ, aunque el YO sigue por delante.

- A pesar del avance, en philia, la benevolencia no es total, porque la amistad todavía es una forma de amarse a sí mismo a través de los amigos. La emoción central no es el placer como deseo acaparador, **sino la alegría de los que comparten: la reciprocidad, pasarla bien, estar tranquilos.**

Philia no requiere de un acople total (nunca lo tenemos con nadie, ni siquiera con los mejores amigos), basta con que exista cierta complicidad de intereses, **un esbozo de comunidad de dos en convivencia.** Mientras eros decae y resucita de tanto en tanto, philia se profundiza con los años, si todo va bien. **Pero de ninguna manera philia excluye a eros: lo serena, lo ubica en un contexto menos concupiscente, menos rapaz, pero no lo aniquila.**

- En las relaciones más o menos estables hacemos más uso de philia que de eros, pero ambos son indispensables para conformar un vínculo estable. Cuando ataca eros, nos convertimos en seres libidinosos y desenfrenados y somos cosa y sujeto a la vez: cosa, en tanto nos devoran, sujetos, en tanto devoramos. Philia y eros juntos: lujuria simpática y amena, hacer el amor con el mejor amigo o la mejor amiga. Philia es la amistad de Aristóteles y Cicerón, entre otros, llevada a la pareja.



PARROQUIA NUESTRA SEÑORA DEL TRÁNSITO



ÁGAPE

(Solo existes tú, yo no existo, existo para ti)

Es el amor desinteresado, la ternura, la delicadeza, la no violencia. No es el YO erótico que arrasa con todo, ni el YO y TÚ del amor amistoso, sino el amor de entrega: el TÚ puro y descarnado. Es la dimensión más limpia del amor, es la benevolencia sin contaminaciones egoístas.

- No me estoy refiriendo a un “amor irreal e idealizado”, porque incluso ágape tiene condiciones, **hablo es de la capacidad de renunciar a la propia fuerza para acoplarse a la debilidad de la persona amada. No se trata del placer erótico ni de la alegría amistosa, sino de pura compasión: el dolor que nos une al ser amado cuando sufre, cuando nos necesita o nos llama, es la disciplina del amor que no requiere esfuerzo.**

Aunque no necesariamente, ágape suele ser la última etapa en la evolución del amor, pero su aparición tampoco desplaza o suprime a sus dos antecesores: una vez más, los incluye y los completa. Puede haber sexo agápico (eros y ágape) y amistad desinteresada (philia y ágape). En resumen: ágape es el amor de Jesús, Buda, Simone Weil y Krishnamurti.

Entonces no hay un amor de pareja, hay al menos tres amores reunidos alrededor de dos personas, y la alteración de cualquiera de ellos hará que el equilibrio vital del afecto se pierda y el sufrimiento aflore. La alteración afectiva puede provenir de eros (cuando sentimos que no somos deseados o que ya no deseamos a nuestra pareja), de philia (cuando el aburrimiento se hace cada vez más patente y la alegría languidece), de ágape (cuando la falta de respeto y el egoísmo comienzan a hacerse frecuentes) o de cualquier combinación de ellos que resulte disfuncional.

- Algunas personas intentan resignarse a un amor inconcluso, pero tarde que temprano, el déficit termina por alterar la relación y la tranquilidad personal ¿Amor de pareja sin deseo? lo dudo, o entonces es otra cosa. ¿Convivir con el enemigo? insostenible. ¿Despreocuparse por el bienestar de la persona amada? demasiado cruel.

Insisto: sólo en la presencia activa e interrelacionada del deseo, la amistad y la compasión, el amor se realiza. El amor incompleto duele y enferma. Cuanto más disgregados estén los componentes del amor, mayor será la sensación de vacío y desamor.

Como una canción de los años sesenta que decía: "Hay medio mundo esperando/ con una flor en la mano/ y la otra mitad del mundo/ por esa flor esperando". El orgullo inmoviliza. Sólo con ayuda profesional fueron capaces de reestructurar e integrar (equilibrar, armonizar) cada una de las dimensiones afectivas en su justa proporción. Para asegurar una relación satisfactoria y "anti-sufrimiento", Adriana y Mario tuvieron que aprender una nueva manera de procesar la información.

La propuesta básica es que si se enlazan los "tres amores con que amamos" en un esquema de "amor unificado", no sólo la capacidad de disfrute se incrementará notablemente, sino que el dolor psicológico tendrá menos cabida.



PARROQUIA
NUESTRA SEÑORA DEL TRÁNSITO



- El amor no tiene por qué producir sufrimiento, si somos capaces de eliminar las creencias irracionales que la cultura ha inculcado en nosotros. Buda decía que la ignorancia es el origen de todo sufrimiento psicológico. De igual manera, un número considerable de pensadores y maestros espirituales ha llamado la atención sobre la importancia de pensar correctamente para no sentirse mal **¿Somos ignorantes en el amor?** me atrevo a decir que sí. ¿Analfabetos emocionales? no creo, más bien “disléxicos”, malos lectores.

Nota explicativa: Este texto, tomado del libro citado de Walter Riso, es literal y constituye un paréntesis en el conocimiento de la Encíclica “Deus Caritas Est” del Papa Emérito Benedicto XVI, como supongo que no todos los lectores tienen acceso al libro en mención, por ello lo damos a conocer en la página.

Para todos los lectores, muchos abrazos, que Dios los proteja y los guarde por siempre. Hasta la próxima, Hernando Flórez Torres, Coordinador Pastoral Familiar de la Parroquia.