

## **APRENDER A AMAR**

**Jorge Yarce**

*“Ojalá pudiéramos, a fuerza de amar, llevar al amor más allá del amor” (A. Sarrazine)*

Siguiendo a Jesús Arellano, los pasos básicos del proceso existencial del amor (en sus diferentes y auténticas formas) son:

- *Aceptar a la otra persona.*
- *Vivirla desde dentro de mí mismo.*
- *Darse a ella*

En primer lugar, tenemos que *aceptar a los otros como son*, y no como queremos que sean, es decir, no anteponer los prejuicios. Hay que tratar a cada uno como a un tú diferente.

Cada persona tiene sus sueños, su proyecto vital, lo cual merece un profundo respeto como punto de partida para una relación interpersonal positiva.

No sólo hay que aceptar a los demás como son, sino que hay que dejarlos ser lo que son, no imponerles nuestro punto de vista sobre cómo pensamos que deberían ser.

En segundo lugar, *vivir al otro desde dentro de uno*. Esto no significa simple simpatía mutua. Es ponerse en su situación, como se dice comúnmente, “ponerse en sus zapatos”, buscar la sintonía vital, la empatía.

Tengo que hacer un esfuerzo para ponerme en su situación, para acercarme a su interioridad con enorme respeto. Pero hacer eso desde la mía, no desde la superficie de ambas personalidades o desde lo corporal.

Estamos en el terreno más delicado porque tratamos al otro como otro que tiene un ser personal íntimo y abierto, como el mío.

En tercer lugar, el darse, la donación mutua, la disponibilidad y el servicio, que es lo que sella profundamente una relación y constituye el antídoto más seguro contra el egoísmo: *“El alma ante todo es rica por lo que da” (Tibhon)*.

Un amor que no da es desamor, se queda en un sentimiento vago y cae en el egoísmo de hacer que la otra persona gire en torno a uno mismo.

A algunos oídos puede sonar raro esto, pero es una realidad innegable. Amar no es gustarse, sentirse, verse o tocarse.

Amar es compartir, entregar lo mejor de sí buscando ser correspondido, aunque, a veces, esa correspondencia no se da.

*“El amor no es mirarse el uno al otro. Es mirar juntos en la misma dirección” (Saint Exúpery).*

Si no hay entrega, surgen los problemas, que sólo se superan si hay disposición al diálogo, a rectificar los errores, a comprender y perdonar y a volver a empezar.

### **Amor y afectividad**

Parto de una visión global del amor, relacionada con la armonía de todo el ser. Por ejemplo, con la capacidad de amar, que le confiere sentido a la sexualidad, pero que no se reduce a ella. Por esto no es propio hablar de educación de la afectividad, sino de educación afectiva. Como tampoco es exacto hablar de educación de la sexualidad, sino de educación para el amor, que incluye la sexualidad, no la simple genitalidad.

Debemos evitar la visión simplista o parcial de realidades complejas. Por ejemplo, el instinto sexual: podemos mirarlo como algo biológico innato, determinado a un fin preciso. Pero sabemos que ese instinto tiene efectos que van más allá de lo biológico, y que afectan a la persona entera.

Cuando decimos que una persona se deja llevar por sus instintos, estamos señalando que falta el equilibrio global, el control inteligente y voluntario que orienta y abre al sentido pleno de esa realidad.

La persona no es arrastrada por sus instintos, como ocurre con el animal, que no tiene libertad.

En el amor, como en otros aspectos de la vida humana, se ve que se trata de un camino de búsqueda, sembrado de temblor y misterio. Por eso, no es extraño que la afectividad aparezca envuelta en un velo enigmático y que nos aproximamos a ella con pudor, porque se trata de la intimidad de la persona.

Por ejemplo, la capacidad de amar que existe en toda persona, busca concretarse, pero es la

voluntad la que toma la decisión de amar y la mantiene en forma de fidelidad.

En el amor es más determinante la capacidad de dar que la de recibir. Si se desajusta, puede incurrirse en la autocomplacencia erótica o en la utilización del otro como objeto manipulable.

La persona necesita de la autodisciplina en su afectividad. Por ejemplo, es normal que haya que sujetar la imaginación, que tiende a sacarnos de la realidad y a pintarnos mundos inexistentes, muchas veces llenos de reclamos que estallan en múltiples direcciones o de variaciones que nos llevan de un extremo al otro.

Y, sobre todo, hay que vencer el egoísmo que nos centra en nosotros mismos y en nuestra comodidad, placer o satisfacción.

Moderar las pasiones, cuando estas son desordenadas, es propio de una afectividad equilibrada que logra la armonía y madura efectivamente a través del esfuerzo, de la coherencia vital, de una alta autoestima, pero también de motivaciones que nos lleven a reconocer y valorar a quienes amamos más que a nosotros mismos.

El destino de un árbol es dar frutos. Si el árbol madura bien, da frutos maduros. Si no es así, los frutos caen verdes, antes de tiempo, o se pudren porque algo externo los contagia.

Para madurar efectivamente, la persona necesita desplegar sus fuerzas físicas, psíquicas, espirituales, intelectuales y afectivas, en toda la riqueza y profundidad que estas dimensiones implican, siempre en armonía con el sentido de su vida, con una finalidad que la trasciende a ella misma.

Dicho de otro modo, al toque intelectual de sus acciones no debería faltarle nunca el toque afectivo, que hace de la persona el ser de la ternura.

### **Amor que afirma al otro**

El afán humano de trascender, de ir más allá, que se denota en las operaciones intelectuales y voluntarias, me lleva a salir de mí mismo y me centra en la persona amiga o amada, y me veo, en cierta forma, desde ahí. Además, vivo para ella.

Todo eso lo siento y experimento como una manera de poner a prueba mi ser espiritual y mi afectividad.

Aunque puede estar presente lo sensitivo, lo más valioso que hay entre los dos es algo inmaterial, que no está físicamente en ninguna parte, ni es sólo un sentimiento, sino que se trata de algo íntimo que existe entre las dos personas.

Una es consciente de que la otra le trasciende y de que hay algo de orden espiritual entre ellas.

Para que haya amor auténtico, debo girar en la órbita del otro. Así lograré que también él haga lo mismo, y vendrá el encuentro que da plenitud si hay entrega mutua, la cual se realiza de diferentes maneras en los distintos tipos de amor.

El amor lleva a buscar y a sacar de cada uno su “mejor tú” (Pedro Salinas), no lo que nos dicta la primera impresión o el simple entusiasmo de un primer encuentro.

El amor es fruto del esfuerzo: “El amor mal conviene a los perezosos; para existir en plenitud requiere gestos precisos y fuertes” (Tamaro).

El amor hombre-mujer, la amistad, la fraternidad y la filiación o paternidad, son diferentes modos del amor con distintos componentes.

Por ejemplo, en el primero juega un papel decisivo la atracción sexual, en cambio, en la amistad lo juega la semejanza entre los amigos, los valores que se comparten.

En la filiación y la paternidad no hay atracción, sino más bien un sentimiento de benevolencia, de querer ante todo el bien del hijo o del padre, dependiendo desde dónde se mire la relación.

En una concepción hedonista –donde prima el placer– el amor se reduce al placer sexual. Es una visión parcializada. En ella amar es gustarse, un asunto más o menos epidérmico y biológico o emotivo.

Lo que ocurre es que sobre el placer no se puede construir lo propiamente personal y humano.

En cambio, si hay entrega entre dos personas, surge el lazo más perdurable que nos hace

mirar fuera de nosotros y construir algo en común.

Si se sabe amar, se está preparado para aprender a vivir el dolor como una experiencia de vida que no hay que tomar como algo negativo, sino como algo que aquilata el amor – *“dentro del dolor está la verdad como el agua en la entraña viva de la roca”* (Ricardo León).

El dolor hace trascender por sobre las circunstancias materiales, de salud o bienestar individual, para centrarse en la comunidad formada por quienes se aman: el *nosotros*.

### **Amar sin medida**

También podríamos relacionar todo esto con la autoestima, el recto amarse a sí mismo, que conlleva el reconocimiento y la valoración por parte de los demás.

Desde ahí se ponen las bases para la relación interpersonal. La ecuación que define propiamente esa relación es Todo = Todo (Arellano). No importa las cantidades de lo que haya de cada lado.

Puede haber de un lado un vaso de agua y del otro un océano, pero lo importante es que estén igualmente llenos. Lo que vale es lo que las personas son, no lo que tienen.

Hay que buscar en los demás primero lo bueno, lo que los hace fuertes, para apoyarse ahí y brindarles un refuerzo.

Para entender esto no hace falta sufrir en carne propia la decepción o el descorazonamiento.

Basta mirar a muchas personas que andan desorientadas en su visión de lo que quieren y andan sin un amor de verdad. Un corazón orientado por la razón hace a la persona feliz, porque le da consistencia a lo que ama, la lleva a ser más como persona y a ayudar al otro también a ser más.

La plenitud que la persona logra en el amor no depende estrictamente de la lógica del conocimiento de la otra persona, o de que estén “claras las reglas”.

Al contrario: no es cuestión de reglas, de condiciones que establezcan lo que cada uno pone o da. Debe primar la espontaneidad en la relación.

La regla del amor es no someterse a reglas, pues está de por medio la disponibilidad, la aceptación del otro tal como es.

Por eso el amor abre puertas a mundos insospechados, a un infinito de posibilidades, a riqueza de vivencias inesperadas, a respuestas nuevas, a cambios, a esperar sin cálculo y con generosidad. “La medida del amor es amar sin medida” (San Agustín).