

EL AMOR MADURO



Prohibida su reproducción total o parcial sin fines de lucro

Propósito:

Comprender el ejercicio del amor pleno y clarificar el concepto del amor, sus bondades y riesgos.

Contenido:

El amor y enamoramiento.

Proceso del amor.

Amor maduro.

El amor conyugal.

Las diferentes expresiones del amor.



Qué es el Amor

“Nunca vamos a estar lejos, porque siempre vamos a ver la misma luna”.

El amor es el principio que crea y sustenta las relaciones humanas con dignidad y profundidad. El amor espiritual nos lleva al silencio, y éste tiene el poder de unir, guiar y liberar a las personas. El amor es la base para el principio de ecuanimidad entre el espíritu y la persona. Cuando el amor está combinado con la fe, crea una base fuerte para la iniciativa y la acción. El amor es el catalizador para el cambio, el desarrollo y los logros.

El amor no es sólo un deseo, una pasión, un sentimiento intenso hacia una persona u objeto, sino una conciencia que es a la vez desinteresada y satisface al propio ser. Se puede sentir amor por el país de origen, por un propósito apreciado, por la verdad, la justicia, la ética, por las personas, la naturaleza, el servicio a los demás y por Dios. El amor emana de la verdad, y de la sabiduría. El amor basado en la sabiduría es amor real, no es un amor a ciegas. Descubrir los secretos del amor es observar cómo se revelan los secretos de la vida.

La base del amor verdadero

La base del amor real entre las personas es espiritual. Ver al otro como un ser espiritual, como un alma, es ver su realidad. Ser consciente de esa realidad es tener amor espiritual: cada persona internamente completa, autónoma, pero al mismo tiempo totalmente interconectada con los demás, reconoce ese estado en el otro. Como consecuencia, hay amor constante y natural. El amor verdadero se da cuando el alma tiene amor hacia el alma. El amor por el alma es eterno, ya que el alma nunca muere. Tal amor es virtuoso y proporciona alegría. El apego a lo perecedero es erróneo y causa



sufrimiento.

Cuando prevalece el amor espiritual, es imposible que haya enemistad, odio, ira o celos. Los sentimientos negativos se transforman en positivos gracias a la serenidad del amor. En el amor espiritual hay armonía, ya que el amor elimina las tendencias a controlar o a ser dependiente, y asegura la bondad, el cuidado y la comprensión amistosa.

La serenidad del amor

Amor espiritual significa no fijarse en las debilidades de los demás, sino interesarse en eliminar los propios defectos. El método para hacer eso es revisarse internamente con regularidad para verificar hasta qué punto se ha adoptado el hábito natural de hacer felices a los demás, en vez de hacerles sufrir. Sin embargo, el amor verdadero del corazón también significa que uno no puede soportar el ver las debilidades de aquellos a quienes ama. Hay un deseo puro de corregir lo que no nos parece adecuado. Tal corrección se llevará a cabo, por un lado, con los sentimientos de amor y, por otro, con el poder de las palabras. Debe haber un equilibrio entre los dos. Cuando las palabras son demasiado fuertes o excesivas, el resultado no es satisfactorio. Si las palabras son muy hirientes, el otro puede sentirse insultado o humillado por el autoritarismo. Cuando se consigue el equilibrio correcto entre amor y poder en las palabras, se da a los demás la experiencia de compasión, misericordia y beneficio. No importa cuán poderoso o amargo sea el mensaje, conmoverá el corazón del otro y se experimentará su veracidad.

Los seres humanos se han quedado atrapados en un modelo de comportamiento que ha distorsionado el valor del amor y la capacidad de confiar mutuamente en los sentimientos e intenciones. En un momento dado hay amor y en el siguiente, ese amor se rompe, produciendo un dolor y pesar inmensos. Es como si el intelecto humano hubiera perdido la conexión con la única Fuente eterna de amor y se apoyara en los recursos temporales. Como consecuencia, en lugar de poseer una sola fortaleza y un solo apoyo de la fuente



incondicional, las almas humanas permanecen sedientas de amor verdadero, y lo anhelan aunque sólo sea una gota. Sin este amor, siguen buscando y vagabundeando angustiadas.

Se puede transformar un mundo entero mediante una visión de amor, una actitud de amor y acciones llenas de amor. El amor espiritual es fundamental para crear un mundo mejor, un mundo de verdad. En un mundo mejor, la ley natural es el amor y en una persona mejor, la naturaleza es amorosa de forma natural.

*Dr. Boutros Boutros-Ghali,
Secretario General de la Organización de las Naciones Unidas,
Diciembre, 1993*

Amor real y maduro

En opinión de Raymundo Macías, director y fundador del Instituto de la Familia, cuando hablamos de amor real primero tendríamos que entender que “el amor romántico no es amor; es atracción, apasionamiento y deseo. El amor romántico muchas veces lleva a una relación sin un conocimiento suficiente; sin una comprensión, afinidad o intimidad afectiva entre la pareja. Si entendemos por amor que el bienestar y la seguridad del ser amado llega a ser tan importante como el propio, vamos a ver que en muchas ocasiones no se da un auténtico amor. ***El amor auténtico se equilibra cuando el bienestar del otro es igual de importante que el mío, ni más ni menos***, y para saber qué es lo que requiere el otro, se necesita conocer a la pareja para saber sus necesidades, cuál es la fuente de su bienestar y de su seguridad emocional”.

Aprender sobre el amor

No cabe duda que el amor es un sentimiento complejo que no nace de un día para otro, sino que es susceptible a modificarse y fortalecerse, pero para ello requiere de algunos elementos:



- El amor sólo puede realizarse en la libertad.
- La relación amorosa se establece con una persona de carne y hueso, no con una ilusión.
- El amor establece una relación de intercambio, no sobrevive siendo unilateral.
- La confianza, el cariño y la admiración son dos de los elementos más importantes en una relación duradera y gratificante.
- El conocimiento de la pareja, el diálogo abierto, la reciprocidad, la comunicación, la capacidad de negociación, el interés en la relación, el interés en la igualdad y equidad, la solidaridad y el compromiso serían los elementos para lograr una buena relación más duradera.
- El amor, respeto y aceptación hacia uno mismo son aspectos que influye directamente en la capacidad para amar.

Finalmente, en cada relación amorosa, una historia sentimental comienza siendo un diamante en bruto con muchas facetas. Puede llegar a ser una piedra preciosa si se pulen todas sus caras, un verdadero tesoro en la vida de todo ser humano, pero para conseguirlo primero hay que reconocer y conectar con todas esas partes que la conforman.

El amor según Erich Fromm

En su libro *El arte de amar* (1956), el psicoanalista alemán expone que el amor no sólo es algo placentero, sino un arte que requiere de conocimiento, esfuerzo y de un proceso de aprendizaje. Hace hincapié en el desarrollo de lo que denomina un "amor maduro", es decir, uno que no sólo espere recibir, sino sobre todo en dar, pero no en el sentido mercantilista, en el que dar siempre implica recibir.

El amor inmaduro sigue el principio "amo porque me aman", mientras el maduro obedece al principio "me aman porque amo". Para Fromm la consecuencia última de la psicología es el amor, y al cual clasificó en amor erótico, fraternal, filial y amor a uno mismo.

Amor maduro



Según investigadores, la rutina no es culpable del fracaso matrimonial. Éste fracaso surge por la falta de un amor maduro que respete la libertad de la pareja. ¿Es posible "vivir felices y comer perdices" después de varios años de matrimonio? Para la investigadora norteamericana Jane Goldberg, autora del libro "El lado oscuro del amor", la respuesta a esta interrogante se encuentra en un sentimiento: el amor maduro.

Pero este amor no es como los otros. Aquí las mariposas no revolotean en el estómago cada vez que aparece el ser amado y no es necesario estar las 24 horas del día juntos para mantener el afecto. Alcanzar esa plenitud, según Goldberg, supone un gran esfuerzo ya que la persona debe trascender el primer estado irreal de felicidad y reconocer que, después del enamoramiento, tarde o temprano cada uno intentará recuperar su autonomía con sus antiguos hábitos.

Cuando el sopor se desvanece, el amante despierta y se puede sentir engañado por su compañero. ¿Qué pasó con el hombre comprensivo y tierno que escuchaba y daba consejos? ¿Dónde está la mujer descomplicada que no molestaba para nada?

Cuesta creerlo, sobre todo si se tiene un corazón romántico, pero es inevitable caer en la rutina. Por eso Goldberg y sus colegas recomiendan que en lugar de aferrarse con nostalgia a la euforia pasional de los primeros años, la pareja debe adaptarse a las circunstancias para intentar una felicidad cotidiana que sea más fácil de realizar.

El amor maduro no significa resignación. La creencia de que el matrimonio es una lotería, ha perdido vigencia. La idea no es aguantar y maldecir en silencio -o hablar pestes del marido o la esposa a los amigos- sino ver la vida conyugal como una carrera por etapas, en la cual cada problema puede ser un nuevo comienzo.

La terapeuta sostiene que la insatisfacción y las crisis también están presentes en los matrimonios felices, pero que éstos, en lugar de plantearse la separación, han aprendido a verlos como episodios naturales. En el amor maduro ya no se pretende la compatibilidad



perfecta (hacer todo juntos, tener los mismos gustos, contárselo todo) sino el complemento, es decir, respetar la autonomía y compartir los sentimientos de fondo aunque cada uno tenga una manera distinta de manifestarlos. Las parejas que aplican esta máxima han aprendido que los momentos de consonancia son fugaces y por eso los aprovechan mientras duran, pues saben que después de esa etapa de cercanía sobrevendrá una de distanciamiento en la que cada uno querrá estar solo. Al comprenderlo se ven a sí mismos como responsables de su bienestar y no le echan la culpa de todo a su cónyuge.

Los investigadores consideran que esa capacidad de adaptarse a las transformaciones y al crecimiento personal de la pareja es lo que permite mantener viva la llama del amor a pesar de los años.

La química del amor

La investigadora Cynthia Hazan realizó un estudio comparativo entre parejas de 39 culturas diferentes y descubrió que el estado de enamoramiento tiene una duración de 18 a 30 meses. Las 5.000 entrevistas que realizó demostraron que después de ese lapso las personas ya no sienten la misma euforia de los primeros días.

Según Hazan, la razón obedece a un proceso bioquímico, pues cuando ocurre el flechazo el organismo libera sustancias químicas como la dopamina, la noradrenalina, las endorfinas y la feniletilamina que alteran el estado de ánimo. Con el tiempo el cuerpo se habitúa, la euforia desaparece y se necesitan otros estímulos para generar nuevas emociones. Cuando la persona no encuentra razones de peso que le permitan identificarse con su pareja es normal que la ruptura se de cuando pase el enamoramiento.

Preparación para el matrimonio

Los investigadores consideran que la gente no llega preparada para el matrimonio. Muchos se casan por seguir la tradición de formar un hogar o por asegurarse un compañero desde la juventud. Sin embargo los papeles de la pareja han cambiado radicalmente en los últimos



años y hoy en día se le exige más al cónyuge, quien no sabe cómo responder a las expectativas. Se le pide que sea inteligente, simpático, trabajador, fiel, responsable, buen amante y comprensivo.

Todo al mismo tiempo y sin derecho a quejarse, porque de lo contrario se le acusa de desgreño afectivo y abandono de la pareja.

Para salir a flote, la persona proyecta una imagen favorable de sí misma para convencer a su pareja de que tomó la decisión correcta al haberlo escogido como compañero. Al no reconocer las diferencias, la persona convive con una verdad oculta y se atormenta pensando en lo que sucederá cuando su amante descubra su verdadera personalidad.

Amor y amistad

¿Qué pasará si ella se entera de que en realidad no soy tan tolerante?
¿Me dejará por ser celosa?

Las reglas

- Su pareja no tiene que estar siempre feliz y de buen genio.
- Aunque la promesa de no pelear es muy difícil de cumplir, recuerde que usted y su pareja pueden ser distintos pero no antagónicos, así que no trate al otro como su enemigo.
 - No piense que por estar casada/o se le arreglaron todos los problemas y que de ahora en adelante su vida será plenamente feliz. El matrimonio, como tal, no soluciona nada.
 - No culpe a su pareja de su infelicidad. Recuerde que cada uno es responsable de sus actos y el éxito de su vida afectiva depende de usted. Si no es capaz de ser feliz por sí mismo, creará una dependencia emocional de su pareja y terminará agobiándola.
 - Admire a su pareja por lo que es. Ya no se trata de la ceguera del enamoramiento, en la que todo es perfecto, sino de reconocer que, a pesar de los defectos, esa persona todavía es capaz de maravillarla por su personalidad e intelecto.
 - Piérdale el miedo a su pareja. Aproveche la confianza que dan los años para decir lo que realmente piensa y recuerde que así como



tiene derecho a hablar también tiene la obligación de escuchar.

- Su pareja era un ser autónomo antes de conocerlo a usted y por lo tanto necesita recuperar su individualidad: mantener su trabajo, su familia, sus amigos y sus aficiones. Cuando la vida en pareja sacrifica la autonomía, el bienestar no perdura.

Y recuerde: Eso de que la felicidad se logra cuando uno encuentra el alma gemela, es una falsa realidad proyectada sólo en las novelas. Lo que a medias comienza, a medias puede continuar. La verdadera paz y felicidad se logrará cuando los dos acepten que son dos personas distintas que piensan y actúan con las igualdades y las diferencias de dos, en búsqueda de una meta común.

***" Ni siquiera el Amor , llena un vacío profesional"
Erich Fromm***

Sexualidad en la pareja

Al comienzo de una relación, durante el enamoramiento, todo es bello, pero dicen que esa etapa puede durar dos años, ¿qué sucede cuando lo que antes te parecía gracioso, ahora te molesta?

Esa relación de pareja pasa a una segunda etapa, en la que se hace fuerte fundamentándose en un amor maduro, un proyecto de vida, o se destruye.

Si hablamos de la vida sexual de una pareja, diríamos que todo comienza con hambre de conocer el cuerpo del otro, con ansias de probar placeres imaginarios, de compartir un mundo de sensaciones, pero la vida va cambiando y a lo largo del tiempo algunas parejas llegan a aburrirse.

El tedio no es un asunto inevitable ni secundario, realmente erosiona la relación, haciendo que ésta caiga en la apatía y se vuelva frágil. Si tú estás aburrida lo más probable es que él también lo esté.

El enemigo de la pasión es la rutina. Por lo que es un compromiso de ambos innovar, jugar, estar dispuesto a cosas nuevas, explorar,



proponer.

Arriésgate a que ocurran cosas nuevas, sin pretender mantener un control absoluto sobre ellas; permite que las pequeñas sorpresas ocupen lugar en tu jornada cotidiana, ya que satisfacen tanto a quien las da como a quien las recibe.

Qué hacer

Hablar del problema. Muchas parejas dejan pasar el tiempo sin platicar sus sentimientos, y cuando quieren enfrentar el problema no saben cómo hacerlo. A veces la comunicación es menos agresiva que el silencio.

- Usar la creatividad. *“Es que a mí no se me ocurren cosas nuevas. No me voy a poner a jugar como adolescente”*. Esto es algo de lo mucho que dicen algunas mujeres cuando les propongo que busquen cosas nuevas. La tarea no es tan difícil. Un viaje a un lugar romántico, una posición nueva, un juguete sexual, un libro erótico, una noche en un hotel de camas de agua, realizar una fantasía sexual, el límite es su propia imaginación.
- Jugar, reír y divertirse. Los momentos de alegría hacen que la pareja se sienta cómoda y feliz. Lo que hace que una persona sea muy atractiva para otra es la diversión, antes que la belleza. Ríete, busca gente con la que la pareja comparta momentos de alegría, vean juntos películas o espectáculos que los hagan reír.
- Alentarse mutuamente. Estar casados no significa que tú o tu esposo no necesiten aliento. Todos lo necesitamos. Escuchar que alguien cree en ti es muy importante. A tu pareja le ocurre lo mismo; alientense mutuamente, las parejas más exitosas lo hacen con frecuencia. Cuando menos una vez al día reconoce verbalmente algo que tu pareja hace bien.
- Pasar tiempo a solas, juntos. La forma en que pasamos nuestro tiempo revela lo que es realmente importante para nosotros. Desarrollen intereses compartidos, como jugar, caminar o ir al cine. Tomen algún curso juntos o trabajen para ayudar a otros. Adquieran un proyecto en pareja (además de sus hijos).



- Cuidar los detalles. Recuerda que los detalles son importantes para mantener viva la relación y no tienes que gastar una fortuna. Rosas, velas, champaña, vino tinto, ropa interior sexy, música que habla de amor, perfume en la almohada, tú sabrás.
- Ser una persona atractiva con quien estar. Ya sea por tu tema de conversación, por tu simpatía, porque bailas bien, porque tienes éxito en lo que haces o por muchas cosas más.
- Perfeccionarse como amante. Adquiere técnicas eróticas, ábrete a experiencias nuevas, diviértete con el sexo, disfruta más, son algunos de los consejos que mejor funcionan.

LA MADUREZ EN EL AMOR

La gran mayoría de nosotros, sin importar sexo ni edad, tenemos una idea equivocada de lo que es el amor. Asociamos el amor a algo puro, incondicional y duradero en el tiempo. En esta idea acerca de la emoción y el sentimiento que se deben sentir no hay lugar para un componente fundamental, que es la razón.

Pero amar es algo más que sentir. Eso, muchas veces, no es suficiente. Es necesario pensar en el amor, racionalizarlo, sin perder la pasión inicial, sino ir transformándola en algo profundamente íntimo.

Sabemos que es imposible minimizar el impacto del enamoramiento. Todo aquel que haya pasado por la experiencia de estar locamente enamorado, con sexo apasionado, cenas a la luz de las velas, noches enteras pensando en el ser amado, no pudo sustraerse a ese éxtasis. Pero debemos saber que muchos matrimonios que fracasaron, tuvieron ese sustento.

Y es que el amor dista mucho de ser esa especie de locura, que paraliza e imposibilita muchas veces para actuar en el mundo exterior. Está claro que si uno se siente enamorado, ciertamente lo está. Pero aunque uno esté enamorado debería preguntarse que clase de amor es.



Existen dos clases de relaciones amorosas; inmaduras y maduras. La madurez en este caso, nada tiene que ver con la edad, ya que una edad avanzada no es garantía de madurez. Prueba de esto es la enorme cantidad de matrimonios fracasados, que parece ser un mal endémico de la sociedad actual.

El amor maduro es energizante; el inmaduro es agotador. Cuando uno está involucrado en una relación madura suceden cosas maravillosas. Uno realmente disfruta de la compañía de su pareja; tiene tiempo de hacer todo lo que desea; cumple con sus responsabilidades; tiende a llevarse bien con la familia y los amigos.

En una relación de amor inmaduro, por el contrario, uno no puede estar sin la persona que se supone que ama, aún por cortos períodos, sin embargo pelea y discute con la pareja la mayor parte del tiempo en que están juntos.

El Dr. Sol Gordon señala en su libro " El amor no es suficiente", que el entendimiento mutuo, el compromiso, la confianza y el sentido del humor, son factores más significativos en la supervivencia y éxito de un matrimonio. La atracción sexual no dura mucho.

Sin duda algunas personas se enamoran locamente y continúan así. Pero los mejores matrimonios están formados por parejas que nunca estuvieron " locamente enamorados", ni locos el uno por el otro, ni tenían una química sobresaliente, ni eran uno el espejo de las fantasías del otro.

La verdadera esencia de una relación a largo plazo es la intimidad; ésta no es sinónimo de sexo, sino que implica una relación de confianza, cuidados, participación, sensibilidad y cariño; y también un compromiso en una sociedad que permita las imperfecciones, nos recalca el Dr. Gordon, en su libro.



Sus posibilidades de un matrimonio realmente feliz serán mucho mejores si busca un matrimonio de compañerismo, en lugar de la persona “soñada”, a la cual esperó toda su vida.

Hacia una filosofía del amor

Por Áxel Herrera Santos

“Amor” es una palabra muy desgastada a la que se le da una gran diversidad de sentidos: para unos, romanticismo; para otros sensualidad. El hecho es que los significados se tornan distintos, muy parciales y en ocasiones hasta convenencieros. Con mayor frecuencia las definiciones se inclinan por considerarlo como el más noble de los sentimientos, algunos lo confunden con una pasión o un deseo, pero no llegan a la profundidad del término.

Es conveniente hacer un análisis exhaustivo de la persona, pues el amor sólo se da entre individuos. Y es éste el móvil principal de la existencia humana. Por tal motivo es necesario mostrar una reflexión antropológica y axiológica, que nos haga descubrir lo que es el SER así como lo que irradia.

Citando a Max Scheler y sus esferas en torno a la persona, que es la única capaz de amar: El amor es personal, es lo que identifica a una persona. Santa Teresa dijo: “El hombre no vale por lo que sabe sino por lo que ama”. Por lo tanto para acercarnos a lo que realmente es el amor, es preciso analizar a la persona misma para encontrar en ella las fuentes del sentimiento; sus valores más profundos que surgen de sus distintas esferas.

Si el hombre es cósmico, entonces, participa en el universo de una manera determinante con su cuerpo, tiene una parte vital que le permite realizar las funciones propias con la cual es capaz de sentir emociones, afectos, sentimientos como la ternura, cariño, vergüenza, tristeza, entre otros..

Posee también un lado espiritual donde supera a los animales porque puede desarrollar su peculiaridad en la vida racional y su toma de decisiones responsable. Conoce lo que quiere, jerarquiza los



valores y tiene cabida el campo de la responsabilidad y los compromisos sociales, morales y jurídicos. Finalmente el hombre conserva una quinta esfera que es la religiosa, se relaciona con lo sobrenatural y ostenta la plenitud en su ser por las aspiraciones a una existencia superior, vive su fe.

Cada una de estas esferas o estratos trae sus propias funciones que conforman una persona integral. El individuo cuando ama, no lo hace sólo con su cuerpo, vida o sentimientos, ni con su pura inteligencia; sino con todo su ser. Es el amor una síntesis de todas sus esferas. Es la proyección total de su ser y existir. Es el compromiso vital, una entrega incondicional cargada de sus propios obstáculos, pero también de las nobles aspiraciones y realizaciones.

Con esta visión queda superada la actitud superflua, efímera o fugaz, donde se creía que el amor es sólo romanticismo, utilitarismo o convencionalismo y en el peor de los casos deseo lujurioso.

El amor no es absoluto, puesto que enmarcado en el ámbito humano, siempre se darán defectos, que precisamente son los que invitan a la constante superación y perfección, así el amor se convierte en una conquista diaria.

Para ello es necesario cultivar ciertas cualidades que llegan a transformarse en expresiones con el ser amado.

Como dice Erich Fromm “El amor es una arte”. Supone de un constante esfuerzo y búsqueda para encontrarse con el ser amado. De una apertura y desprendimiento de su egoísmo donde sea mayor el amor que la necesidad: “El amor inmaduro dice: te amo porque te necesito. El amor maduro dice: te necesito porque te amo”.

En resumen, el amor es un compromiso vital, es una conquista para consigo mismo y para el ser amado que se vierte en servicio, comprensión, cariño, etc.

Nadie podría vivir sin amor. ¿Quieres saber cuánto amas? ¿Qué haces por la persona amada? ¡Allí está tu respuesta!



La intimidad como vínculo amoroso.

El cómo visualizar la capacidad amorosa de los adultos nos hace suponer que, en primera instancia, es fuerte y eficiente y que por la madurez que representan el sufrimiento es una situación ausente. Sin embargo, aunque la esencia del amor sea la misma, sus protagonistas han cambiado. Sergio Sinay refiere: *"nosotros amamos de una manera distinta cada vez, aunque repitamos ciertos rituales y ciertas señales. Sin embargo, amamos desde una nueva (irrepetible) etapa de vida de nuestra vida. Amamos con lo nuevo y con lo viejo, con lo ya sabido y con lo recién descubierto, con los vicios y las virtudes. Si amáramos del mismo modo a los cuarenta, eso significaría que el amor no nos enseñó, no nos modificó, no nos atravesó. Un amor que se repite igual a los cuarenta que a los veinte no es amor, es obsesión (pp. 51)".*

En este momento la realidad es diferente; amar implica saber quién se es, qué se quiere, cómo conseguirlo, qué condiciones hay para dar y qué se necesita recibir.

Existe una constante preocupación en el contacto con las demás personas, especialmente con las de menor edad. Aparece un concepto interesante que es la *generatividad*, que significa asumir la responsabilidad de ser Padres en un nuevo sentimiento creativo, como guía y mentor de adultos más jóvenes. La generatividad es para las personas que lograron bienestar a través de los logros personales y ahora pueden hallar mayor satisfacción en ayudar a otros en el mismo camino.

Recordemos que las mujeres le dan mayor importancia al vínculo amoroso que a la actividad sexogenital, a diferencia de los varones hacen uso de la negación de sentimientos. El reconocerse a sí mismo facilita la disponibilidad para amar a otro.

"La intimidad es el descubrimiento, exploración y construcción de un espacio propio y único de la pareja con base en la confianza, en la posibilidad de dar y recibir, de conocer y ser conocido, de aceptar y ser aceptado (Sinay, pp. 81)".



La satisfacción sexual, ligada a la intimidad, es la máxima expresión afectiva, mayor comunicación emocional y un encuentro entre lo físico y lo espiritual.

La permanencia o no con la pareja es también una situación importante en la etapa del adulto maduro. La educación sentimental que se recibió culturalmente ha planteado que las relaciones de pareja son para siempre. Sin embargo, podemos encontrar que no siempre se cuenta con la misma pareja, puede ser la segunda, la tercera u otra más. Los motivos que se tienen para mantener una primera pareja pueden ser variados: temor a los padres, temor al qué dirán, temor a Dios, los hijos, miedo al otro, la culpa, la soledad, intereses económicos, intereses sociales, la costumbre, la seguridad, etcétera.

Otro aspecto importante a considerar es la lealtad y la fidelidad con la pareja. No son muy claros los estudios realizados que aportan porcentajes de relaciones extramaritales. Según el Informe *Kinsey* (1953), sugiere que aproximadamente el 50 por ciento de los hombres casados han tenido aventuras extramaritales, mientras que el 30 por ciento de las mujeres casadas han sido infieles. Lo cierto es que hoy en día se da más tendencia a tener relaciones extramaritales y uno de los motivos es el alto porcentaje de mujeres casadas que realizan actividades laborales. El aburrimiento es otra de las causas. En lugar de reorganizar la vida conyugal, se busca romper la monotonía con novedades. Es común encontrar que en la mediana edad las parejas tienen vida sexual más por hábito que por deseo, y la novedad, las revistas y películas eróticas son un buen ingrediente al escenario sexual.

Erich Fromm (*El arte de amar*) refiere, *"El amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo que une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante, le permite ser él mismo, mantener su integridad. En el amor se da la paradoja*



de dos seres que se convierten en uno y, sin embargo, siguen siendo dos”.

Después de los 50, ¿declive o plenitud en la pareja?

“De esta manera pueden darse más fácilmente las condiciones del amor maduro; cuando se han atravesado etapas que incluyen frustraciones, conflictos, crisis, pérdidas y rupturas, entonces cada miembro de la pareja se despegaba de la ilusión de que el otro sea como uno quiere y acepta la realidad de que es tal cual es.”

Diálogo y confianza

Las parejas de dicha edad son menos dependientes: “Es la única forma en que pueden funcionar porque nadie más o menos equilibrado tolera a otro que le demande presencia las 24 horas, o que se apegue como si de eso dependiera su propia existencia, aunque ya no se recurre a estrategias como los celos para llamar la atención. De igual modo, la consigna no es destruirse en una discusión, lo cual no quiere decir que no se discuta”. De hecho, el amor en la madurez muestra acercamiento en afinidad y similitudes, dado que al pasar la barrera de los 50 es más importante estar cerca del compañero que seguir la “lucha de los sexos”, la competencia y el egoísmo.

¿Y qué pasa con el sexo?

“Si bien hay cuestiones biológicas que condicionan este aspecto, cuando se vive amor maduro se superan. La sexualidad tiene que ver con la relación entre las personas, no con la capacidad física y si conservan el gusto por estar juntos, la disfrutarán en forma creativa, gratificante y llegarán a intimidad muy profunda. También es posible empezar de nuevo si la relación ha salido victoriosa de uno de sus grandes enemigos: el aburrimiento.

“Si la pareja no solucionó conflictos previos, el tedio puede aparecer cuando los hijos son grandes o se han ido de casa y tanto el varón como la mujer se sienten distantes y poco atractivos. En estos casos,



aumenta la posibilidad de la infidelidad. Después de los 50, claro está, también se puede retomar la convivencia, pero es importante haber resuelto frustraciones anteriores, lo cual no es tan fácil si se tiene en cuenta que tanto hombres como damas se quejan de las exigencias y temores que encuentran en el otro sexo al buscar nueva pareja.”

¿Puede la estrecha convivencia mantener siempre fuerte y armoniosa la relación de una pareja o, por el contrario, deteriorarla y provocar la ruptura? Los últimos hallazgos en el campo de la química cerebral indican que ambas cosas son posibles. Si una pareja no logra superar los escollos de las distintas etapas del matrimonio, quizá acabe por separarse. A menudo la ruptura es predecible porque el cerebro dicta una serie de reacciones naturales durante cada fase de la relación. De la manera como se afronten esas etapas depende que el matrimonio dure o se termine. .

Etapas 1. Enamoramiento

Cuando dos personas se enamoran, ocurren cambios en su cerebro. Aumenta mucho su secreción de feromonas (sustancias que actúan como señales sobre los sentidos), así que cuando se huelen o miran, es como si sus mentes se fusionaran. La alta concentración de la hormona oxitocina puede hacer que soslayen o no se percaten de sus respectivas conductas molestas, pero al final la pasión disminuye y la relación pasa a otra etapa.

Etapas 2. Desencanto

Al cabo de unos meses, la química cerebral y hormonal empieza a cambiar, y la parte "pensante" del cerebro --la corteza-- comienza a percibir los defectos de la pareja. Entonces sentimos mutuo enojo, irritación e incluso cierto temor. Si nos casamos durante la etapa 1, en la segunda etapa podemos empezar a poner reparos.

Mientras el marido se apoltrona frente a la televisión en vez de conversar con su esposa, ella quizá comience a preguntarse: ¿En qué



estará pensando? Se siente rechazada, sobre todo porque él ha dejado de revelarle sus emociones y sentimientos.

Por su parte, él no entiende por qué su mujer ha empezado a criticarlo por "pequeñeces". Llevan unos años de casados y quizá ya tengan un hijo. ¿Qué más quiere ella? Aunque él sabe que está fallando en algo, no se le ocurre cómo remediarlo.

Se han disipado las sustancias cerebrales que prevalecían en la etapa del cortejo y el enamoramiento, y la pareja siente desilusión. En ese momento resulta fácil atribuir la falla a nuestro cónyuge y pensar: No es la misma persona con quien me casé.

Con todo, es normal pasar por este periodo de confusión, de merma de sustancias químicas en el cerebro de ambos. Es también un paso indispensable para que sus mentes tan disímiles "se fusionen" y empiecen a funcionar coordinadamente.

Etapa 3. Lucha de poder

La pareja que experimenta el desencanto suele enfascarse luego en una lucha de poder. Ambos contrarrestan la merma química tratando de lograr que el otro vuelva a ser como era (o creían que era) en la etapa de enamoramiento. Mientras dura esta lucha, afrontan la dificultad adicional de ser neurológicamente "distintos", ya que su respectivo cerebro los hace pensar, comportarse e incluso amar de manera muy diferente.

Se trata de un periodo doloroso, y por estar enfrascada en la lucha de poder, la pareja no se percata de que sus diferencias cerebrales en realidad pueden ser la clave para que su matrimonio dure toda la vida.

Mientras se encuentra en esta etapa, el hombre quizá desee realizar más actividades independientes, y la mujer, tener más contacto con sus amistades. Aunque esta tendencia se origina en conductas y funciones de género aprendidas, las diferencias se acentúan por efecto de hormonas como la testosterona y los estrógenos.



¿Cómo repercute esto en el matrimonio? Una de las principales razones por las cuales las parejas se atacan despiadadamente durante la etapa de lucha de poder son las actitudes que hombres y mujeres tenemos respecto a la independencia conyugal. No resulta sorprendente que muchos matrimonios que acaban en divorcio duren entre siete y ocho años, en promedio: el mismo tiempo que cada persona invierte en tratar de que su pareja "cambie".

Sin embargo, la naturaleza no nos permite dar marcha atrás al reloj químico y neurológico, y el ciclo de vida sigue su curso. Una nueva etapa de la relación comienza cuando ambos cónyuges se descubren por fin como hombre y mujer y como amantes. Para ello es necesario que los dos cobren conciencia de ciertos elementos que habían permanecido ocultos bajo la superficie.

Etapa 4. Despertar

Lo que muchas parejas no consiguen entender es que, antes de asumir cierta independencia en su relación, hay un paso previo que les pasa inadvertido a ambos. Durante las tres primeras etapas del matrimonio, los esposos mantienen una convivencia muy estrecha, lo que anula sus respectivas individualidades. Un hombre puede considerar una pérdida de tiempo las emociones de su mujer, así como su necesidad de comunicación, sus deseos sexuales e incluso su actitud hacia las tareas domésticas. A su vez, ella puede percibir como egoístas o amenazadores los hábitos, pasatiempos, preocupaciones de trabajo y la necesidad de independencia de su marido.

Durante la cuarta etapa, la pareja "despierta": cobra conciencia de que la estrecha cercanía en que han vivido no es tan saludable y que ahora deben separarse en un sentido psicológico. Esta separación no implica divorciarse: significa comprensión recíproca. Durante el despertar, la parte pensante del cerebro prevalece y contrarresta las reacciones emocionales que podrían generar conflictos y una sensación de pesadumbre por la pérdida o disminución de la pasión.



Así, cuando la mujer hace algo que molesta al marido, éste quizá se contenga, guarde silencio y se limite a pasar por alto el asunto. A su vez, cuando él hace algo que a su esposa le resulta enfadoso, ella podría decir comprensivamente: "Ahora entiendo de qué se trata esto".

Al final, los hombres se dan cuenta de que las mujeres tienen razón: si no hay suficiente cercanía, lo más probable es que la relación se vaya a pique. Pero también los hombres están en lo correcto: si no se goza de suficiente independencia, es muy probable que ocurra lo mismo.

Cuando nos alejamos demasiado de nuestro cónyuge, se va extinguiendo el amor de que disfrutamos al principio, mas la relación tampoco sobrevivirá si hay tal cercanía que uno de los dos impida que el otro se sienta libre. La clave del éxito estriba en comprender las ventajas de la química cerebral masculina y femenina.

Etapa 5. Consolidación

El equilibrio entre las formas prototípicas de relación entre hombre y mujer constituye un estado de amor equilibrado al que yo llamo "independencia íntima". La lucha de poder se termina, y la pareja adopta las estrategias del amor maduro, que fomentan la independencia y la intimidad al mismo tiempo. Los esposos ahora conviven, crían a sus hijos y dan y reciben amor, pero no porque se hayan vuelto iguales, sino porque han aprendido a ser felizmente distintos.

Cómo fomentar la intimidad

Las parejas felices:

- Establecen ritos de apego, como salir solos a cenar, llamarse por teléfono o enviarse mensajes electrónicos cuando alguno de los dos sale de viaje. Tales hábitos se convierten en los pilares que sostienen la relación, pero cada momento del matrimonio no tiene que ser íntimo siempre: ambos saben que esos ritos mantienen la fuerza del amor cuando la vida se vuelve complicada y estresante.



- Se tratan con amabilidad y respeto en por lo menos 95 por ciento de sus interacciones. Aunque solemos creer que nadie merece un mejor trato que nuestra pareja, cuando nos enfrascamos en la lucha de poder pensamos más bien que debe ser nuestro blanco para desfogar el estrés. Los lóbulos frontales de nuestro cerebro cumplen su función con madurez cuando nos damos cuenta de que la amabilidad es fundamental para tener un matrimonio feliz.

- Resuelven sus desavenencias en vez de dejar que la situación empeore. Es cierto que se enojan y discuten, pero se ofrecen disculpas por su mal genio y procuran solucionar los conflictos. En caso necesario, acuden a sus familiares y amigos o a especialistas en busca de ayuda.

Cómo defender la independencia

Las parejas felices:

- Respetan sus excentricidades y diferencias, sobre todo las de género. Si el marido acapara el control remoto cuando ven televisión, la mujer, en vez de enojarse, lo tolera de buen grado. Y cuando ella quiere hablar sobre sus sentimientos, él sabe lo importante que es esto para su esposa y se da tiempo para escucharla.

- Mantienen su círculo personal de amigos (por lo común mujeres en el caso de ella y hombres en el de él) y se alientan para conservar esas amistades. Con el tiempo llegan a descubrir que, aunque su cónyuge es su mejor amigo, aún satisfacen muchas de sus necesidades emocionales a través de otras personas.

- Se conceden distintos dominios conyugales. Si para uno es muy importante una actividad especial, pasatiempo, deporte o cierta forma de socializar, el otro lo respeta y alienta. Así, cada uno tiene espacios, tiempos y actividades propios que le brindan libertad e independencia.

Es fundamental tener conciencia de que los sentimientos que existen entre los dos tal vez cambien con el paso de los años y que ese cambio es normal. La química cerebral determina en parte que esto



ocurra, así que resulta inútil tratar de evitarlo. Es mejor dejar que la biología lo guíe a uno hacia la comprensión y hacia un amor natural y perdurable. A fin de cuentas todos los seres humanos somos criaturas de la naturaleza, y ella sin duda es muy sabia.

DISTINTOS TIPOS DE AMOR

Erich Fromm, en su libro "El arte de amar", realiza una tipología del amor. Parte del concepto que el amor es un arte que debe ser aprendido, desde lo práctico como lo teórico, y que esto último es lo difícil y no el hecho de no encontrar a quien amar, como se cree popularmente.

El hombre sufre porque necesita superar la separatividad, o sea, la soledad, a la que experimenta como angustiante, y el amor es la forma de afrontar la separatividad humana.

Cuando habla de amor maduro se refiere a "la paradoja de dos seres que se convierten en uno, y no obstante, siguen siendo dos". Este amor implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

Distingue distintos tipos de objetos amorosos:

- Amor fraternal.
- Amor erótico.
- Amor materno.
- Amor a sí mismo.
- Amor a Dios.

El **amor fraternal** habla del amor a todos los seres humanos, el que comienza a desarrollarse sólo cuando se ama a quienes no se necesita por un fin egoísta.

Con respecto al **amor materno**, refiere al amor dependiente que contribuye al desarrollo del niño y que inculca amor a la vida. Este amor son dos seres unidos que luego se deben separar.



En cambio, el **amor erótico**, es una unión única con una persona, exclusivo. Es además de una atracción individual y concreta entre dos persona, un acto de voluntad y un compromiso.

El **amor a sí mismo** lo diferencia del egoísmo, diciendo que son opuestos. Para poder amar a los demás, hay que saber amarse a sí mismo. Es más, afirma que una madre que se ame a sí misma será la más indicada para enseñar a su hijo a conocer la felicidad, el amor y la alegría.

Por último, el **amor a Dios** se relaciona con la necesidad de amar que tiene el ser humano debido a la superación de la angustia del estado de separación. El amor a Dios es el acto de experimentar la unidad con Dios, no sólo conocerlo a través del pensamiento.

Pensamientos sobre el amor

Llévalo de amor

Siempre que haya un hueco en tu vida, llénalo de amor.

Adolescente, joven, viejo: siempre que haya un hueco en tu vida, llénalo de amor.

En cuanto sepas que tienes delante de ti un tiempo baldío, ve a buscar amor.

No pienses: 'Sufriré'.

No pienses: 'Me engañarán'.

No pienses: 'Dudaré'.

Ve, simplemente, diáfananamente, regocijadamente, en busca del amor.

¿Qué índole de amor?

No importa.

Todo amor está lleno de excelencia y de nobleza.

Ama como puedas, ama a quien puedas, ama todo lo que puedas...

Pero ama siempre.

No te preocupes de la finalidad del amor. Él lleva en sí mismo su finalidad.



No te juzgues incompleto porque no responden a tus ternuras; el amor lleva en sí su propia plenitud.

¡Siempre que haya un hueco en tu vida, llénalo de amor!

Amado Nervo

Si la vida fuese como un árbol, extendiendo ampliamente sus ramas, de modo que todos y cada uno pudiesen guarecerse bajo su sombra, entonces podríamos comprender lo que es el amor.

**Rajneefh Bhagwan
Fhree**

Mis relaciones con los demás

Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente, con sus propias necesidades y el derecho de satisfacerlas.

Cuando tú tengas dificultades para resolver tus problemas, trataré de escucharte cordialmente y ayudarte, con el objeto de que encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías.

De la misma manera, trataré de respetar tu derecho a escoger tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes a los míos.

Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para la satisfacción de mis necesidades, te comunicaré abierta y honestamente cómo me afecta tu conducta, confiando en que tú me comprenderás y ayudarás en lo que puedas.

De la misma manera, cuando alguno de mis actos te sea inaceptable, espero que me comuniques con sinceridad tus sentimientos. Te escucharé y trataré de cambiar.



En las ocasiones en que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades del otro, reconozcamos que tenemos un conflicto que requiere solución. Comprometámonos, entonces, a resolver cada uno de estos conflictos, sin recurrir al uso del poder o de la autoridad, para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro.

Respeto tus necesidades, pero también quiero que respetes las mías.

Esforcémonos siempre para encontrar una solución que sea aceptable para ambos. Tus necesidades serán satisfechas y también las mías. Ambos venceremos y ninguno será derrotado.

De esta forma, tú podrás continuar tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades y yo también podré hacerlo; nuestra relación podrá ser lo suficientemente positiva para que, en ella, cada uno de nosotros pueda esforzarse para llegar a ser lo que es capaz de ser.

Así podremos continuar relacionándonos el uno y el otro con respeto, amor y paz mutuos.

Thomas Gordon

Amar a alguien para hacerlo distinto, significa asesinarle.

Igor Caruso

La ausencia aviva el amor, la presencia lo fortalece.

Thomas Fuller

Si no es Puro, no puede ser Profundo el amor.



Auguste Comte

El amor es en la vida del hombre una cosa aparte, pero en la mujer, forma parte de su existencia.

Lord Byron

*Ama y haz lo que quieras;
si callas, callarás con amor;
si gritas, gritarás con amor;
si corriges, corregirás con amor;
si perdonas, perdonarás con amor.
Si está dentro de ti la raíz del amor,
ninguna otra cosa sino el bien podrá salir de tal raíz.
San Agustín*

Preeminencia del amor

*Si yo hablase lenguas humanas y angélicas,
y no tengo amor,
vengo a ser como el metal que resuena
o el címbalo que tañe.
Y si tuviese el don de la profecía
y entendiese todos los misterios y toda la ciencia,
y si tuviese toda la fe
de tal manera que trasladase montañas,
y no tengo amor,
nada soy.
Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres,
y si entregase mi cuerpo para ser quemado,
y no tengo amor,
de nada me sirve.
El amor es servicial, es benigno,*



*el amor no tiene envidia,
el amor no es jactancioso, no se envanece,
no hace nada indebido, no es egoísta,
no se irrita, no guarda rencor,
no disfruta de la injusticia,
más se goza en la verdad.
El amor, todo lo sufre,
todo lo cree,
todo lo espera,
todo lo soporta.*

San Pablo

La herida de amor la sana el mismo que la hizo.

Publio Siro

*Mientras tememos conscientemente no ser amados, el
temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de
amar.*

*Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse
totalmente con la esperanza de producir amor en la
persona amada.*

*El amor es un acto de fe y quien tenga poca fe, también
tendrá poco amor.*

Erich Fromm



Dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar éxito, prestigio, dinero, poder y muy poca a aprender el arte del amor.

Anónimo

El marido: 'Sabes querida, voy a trabajar duro y algún día seremos ricos'.

La mujer: 'Ya somos ricos, querido. Nos tenemos el uno al otro. Tal vez algún día también tengamos dinero'.

Anthony de Mello

El amor vence a la muerte, pero a veces, una mala costumbre sin importancia, vence al amor.

Mariem Ebner-Eschenbach

El amor maduro ante los padres ancianos

Hoy te desesperas porque tus padres están viejos y achacosos. Se han convertido en una intromisión en tu apretada agenda, en una vergüenza cuando estás con tus amigos.



Prohibida su reproducción total o parcial sin fines de lucro

Comprende. Ahora tus padres están viejos. Es tu oportunidad de reflexionar y crecer en el amor. Los he puesto en tus manos para que aprendas a amar. El problema no son ellos. Eres tú que has olvidado de lo que es amar. Se te ha endurecido el corazón y ahora es el momento de recapacitar. Ahora te llamo al amor para con ellos. El amor todo lo vence.

Si ellos derraman su comida sobre su ropa, si les cuesta atarse los zapatos. Así fuiste tú y ellos te amaron.

Si les cuesta hablar y repiten lo mismo. Así fuiste tú y ellos te amaron.
Si tienen sus manías y sus achaques. Recuerda, así fuiste tú y te amaron.
Si te parecen inútiles y si no comprenden las nuevas tecnologías. Recuerda así fuiste tú y ellos te amaron.

Si caminan muy despacio y sacarlos a pasear requiere de tu paciencia. Recuerda, así fuiste tú y ellos te amaron.

Si se hacen las necesidades en la cama. Recuerda así fuiste tú y te amaron.
Si te gritan y se incomodan sin razón, recuerda los lloriqueos que ellos soportaron de ti. Todo por amor.

Si te dicen que no quieren vivir. Comprende. Sólo te están demostrando su dolor y frustración porque sienten ser una molestia en tu vida. Es tu oportunidad para demostrarles con tu amor que ellos son más bien un don porque los amas. Ellos te están enseñando a amar.

Recuerda, no hace mucho fuiste pequeño y ellos estuvieron a tu lado. Las mismas cosas de que te quejas las



hiciste tú y ellos lo comprendieron todo. ¿Sabes por qué?
porque te amaron.

La misión de tus padres contigo no ha terminado. Yo me serví de ellos para darte vida y formarte en un hombre adulto, ahora te los pongo en tus manos para que te liberes de ti mismo y entres en la madurez del amor.

No temas. Yo estoy a tu lado. Aprende a interpretar lo que te digan a la luz de mis enseñanzas y tendrás paz.



Prohibida su reproducción total o parcial sin fines de lucro