TRABAJO PRÁCTICO	Nro 2 Emociones
FECHA PRESENTACIÓN	30/11
MATERIA:	Psicología
DOCENTE/S COORDINADOR/ES	Adriana Meyer
CORREO ELECTRÓNICO	adricmeyer@gmail.com
CURSO Y DIVISIÓN	4to 6ta
QUINCENA (1 O 2)	2

ACTIVIDADES A REALIZAR

CONTENIDOS: 1) Resumir conceptos principales desde pág. 147 a 157(no excederse más de una hoja) 2) Realizar actividades pág. 158 a 159 Bibliografía utilizada: Sigmund Freud. Tres ensayos de una teoría sexual. Obras completas. Amorrortu. Erich Fromm. El arte de amar. Paidos. Manual de Psicología. Uno y los Otros. Silvia Di Segni de Obiols

EVALUACION:

Una vez resuelto el TP 2 deberán enviarlo al email del docente.

Puede ser enviado en un documento de word o escribir las respuestas en sus carpetas, sacándoles fotos y adjuntando esas imágenes al mail.

En el correo completen sus datos personales: nombre y apellido, curso, división.

La letra debe comprenderse al leerla.

APUNTEMOS A LAS EMOCIONES

La vida cotidiana nos provoca todas las emociones posibles. Una persona que pase unas horas ante un televisor vive un gran número de ellas condensadas en un corto período. ¿Qué significa emocionarse? En el lenguaje común emocionarse significa sensibilizarse por lo que se percibe, lo que se traduce en cierto lagrimeo ante un estímulo triste o en una sonrisa ante algo enternecedor. El término *emoción* deriva de un verbo que en latín significa "remover", "excitar", y se utiliza en psicología para designar una modificación de la conducta que aparece en respuesta a un estímulo, con manifestaciones fisiológicas y que es percibida por nuestro psiquismo como placentera o displacentera. Existe un gran número de emociones y si dentro de ellas tomamos por ejemplo a la vergüenza, podemos entenderla como una alteración de la conducta en respuesta a un estímulo (tenemos que hacer algo que nunca hicimos y que nos parece ridículo), que incluye cambios fisiológicos (rubor en la cara) y una sensación de displacer asociada.

La sensibilidad entre las personas es muy variable y hay algunas que sólo producen respuesta a estímulos muy intensos mientras que otras, a quienes llamamos "sensibles", lo hacen a pequeños estímulos con respuestas intensas. Estadísticamente se comprueba que los hombres muestran menos sensibilidad que las mujeres, pero se discute e investiga si esto es así por razones biológicas o porque han sido educados para enmascarar sus emociones ya que ser sensible no se considera propio de un hombre.

Se ha intentado diferenciar entre las emociones (alteraciones bruscas e intensas del ánimo), las pasiones (alteraciones más intensas y duraderas en el tiempo) y los sentimientos (alteraciones de menor intensidad que las emociones pero de mayor duración). En la realidad es muy difícil mantener esta distinción y las tres manifestaciones se agrupan dentro de lo que denominamos *afectos* en los seres humanos. En el lenguaje común se utiliza afecto como sinónimo de amor, pero los afectos son tanto las emociones, como los sentimientos y las pasiones que provocan alteraciones en nuestro psiquismo.

Se podría hacer una lista muy larga de afectos diferentes (simpatía, amistad, ternura, ira, desagrado, odio, asco, euforia, etc.) pero en lo que sigue vamos a examinar particularmente uno: el amor.

¿QUÉ ES EL AMOR?

Filósofos, poetas, historiadores y psicólogos se han interesado a lo largo de diferentes épocas por contestar esta pregunta. Una enorme variedad de respuestas muestra que el tema es sumamente complejo. Podemos reaccionar ante esto diciendo: "¿para qué contestarse qué es el amor?, basta con sentirlo". Pero entonces surgen diferentes interrogantes: ¿todos sentimos lo mismo cuando decimos que amamos? ¿hemos sentido lo mismo a lo largo de los tiempos?

Es interesante analizar cómo han ido variando las ideas acerca del amor a lo largo de diferentes épocas para llegar a la conclusión de que es imposible pensar que se trate de un concepto único. Podemos suponer que existe un sentimiento básico que nos lleva a acercarnos y ocuparnos de otros, que nos liga positivamente a los demás y que ha existido como base a lo largo de la historia de la humanidad, pero sobre este sentimiento la cultura ha diseñado diferentes modos de amar.

147

Los griegos tuvieron en Eros al dios del amor. Su misión era la de hacer que los hombres y las mujeres se amaran y que se extendiera la fecundidad sobre la tierra. Para esto el joven dios llevaba arco y flechas con las que hería a sus víctimas. Para algunos filósofos el amor era un *principio de unión* tanto de los elementos naturales como de los seres humanos. Platón diferenciaba tres clases de amor: el del cuerpo, el del alma y una mezcla de ambos. El amor era siempre amor a algo que no se posee pero que tampoco falta totalmente, era hijo de la Pobreza y la Riqueza, una oscilación entre el poseer lo amado (que terminaría con el amor) y el no poseer (que no permitiría amar).

Entre los romanos el dios del amor se llamó Cupido y es a él a quien todavía hoy se le adjudican "flechazos" promotores de romances. Por otra parte, algunos aspectos de la cultura oriental que influyeron en Occidente concebían al amor sobre todo como sensualidad, excitación de los sentidos. Los romanos sintetizaron estas dos corrientes, la griega y la oriental, y, entre ellos, Ovidio consideró que podía aprenderse a amar como podía hacerse con cualquier otro arte. Escribió su libro *Arte de Amar*, dedicado a enseñar a los jóvenes cómo ganar el favor de las mujeres. En él se decribía al amor como una servidumbre de los mortales respecto al dios Cupido; el dios flecha a un mortal y éste queda sometido a su tiranía, como si todo ocurriera desde afuera de la persona.



1• Las cortes de amor reglamentaron el comportamiento de damas y caballeros y se ocuparon de juzgar sus conductas.

En la Edad Media el concepto de *servidumbre del amor* llega a su apogeo. En el siglo XI entre la nobleza, en Francia, Eleonor de Aquitania, reina e intelectual de la época, encabezó un movimiento que llegó a tener una enorme influencia: el del amor cortés. El caballero que amaba se convertía en vasallo pero no ya ante su señor, sino ante la dama amada. La figura de la mujer surgió allí con relevancia al punto de considerar a quien la amaba, su siervo. Las reglas del amor cortés le imponían al caballero someterse a los menores caprichos de su dama por absurdos e injustos que éstos fueran. Pero también las damas debían someterse a estrictas reglas y tanto éxito tuvo este verdadero código amoroso que se establecieron cortes en las que se juzgaron y se impusieron penas a los que trasgredían las reglas. El amor se entendía básicamente como algo inalcanzable que provocaba, por lo tanto, sufrimiento, trabajos continuos, desesperanza y nuevas esperanzas nunca satisfechas totalmente. Éste fue el amor que revivió Don Quijote por Dulcinea del Toboso, amor imposible, siempre esperado, que lo llevaba a mil sacrificios y trabajos sin esperar demasiado a cambio.

Durante el Renacimiento se mantuvo la idea del amor cortés pero con menor rigidez. El hombre que amaba no era ya un esclavo sometido a rígidas leyes, era un hombre que sentía; del amor se valoraba el sentimiento, no solamente el cumplimiento de un código.

y el sentimiento como tal era subjetivo. Para el Renacimiento el individuo pasó a estar en el centro de la escena y con él aparecía también el *amor a sí mismo*, impensable para la masificación medieval. En esta época también alcanza una altísima expresión otra manifestación del amor: el *amor a Dios*. Los grandes místicos, como fueron en España Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, expresaron este sentimiento poéticamente. La unión con Dios, total, absoluta, que lleva a la experiencia mística, fue considerada la forma suprema de este sentimiento. Pero, al mismo tiempo, el Renacimiento se caracterizó por ser la época en la cual la razón fue muy valorizada, de manera que se generó una suerte de desequilibrio a favor de lo intelectual por sobre lo afectivo. Como reacción a este proceso, en el siglo XVIII eclosiona el movimiento romántico que desprecia la razón y valoriza al sentimiento por encima de todo.

Lo que define a los románticos es la pasión. *Pasión*, del griego *pathos*, significa sufrimiento, y así entendieron los románticos al amor. Para ellos los sentimientos ocupaban el centro de la vida y si para sentir era necesario sufrir, se complacían en ello. Al mismo tiempo el individualismo avanzaba y el amor encontraba un lugar de privilegio tan grande que ya valía por sí mismo; es decir que no importaba que fuera amor a alguien, un romántico se enamoraba del amor mismo.

En épocas más recientes se ha tendido a identificar al amor con la *sexualidad*. La llamada "revolución sexual", que proclamó la liberalización en las relaciones entre las personas y llevó a privilegiar la sexualidad sobre otras formas de vínculo, en los años 60, tuvo tanta influencia en este sentido que hoy en día la palabra "amor" se utiliza en los medios masivos prácticamente como sinónimo de sexualidad.

De todos modos es interesante notar que en la sociedad actual subsiste algo de todas las épocas que recorrimos en esta brevísima historia del amor. La sensualidad y el erotismo que vinieron de Oriente mantienen su vigencia, el amor cortés subsiste en muchas costumbres: invitar, hacer regalos, recordar aniversarios. El Renacimiento permitió descubrir el amor a sí mismo con un espacio dentro de la cultura, la autoestima. El romanticismo subsiste en nuestros días: el amor como pasión, como sufrimiento, alimenta la mayoría de las telenovelas y buena parte de obras teatrales y cinematográficas. En ellos la razón es considerada mezquina, es acusada de engañar a los verdaderos sentimientos, de desnaturalizarlos. Finalmente, la revolución sexual de los 60 mantiene en parte su vigencia coexistiendo con todo lo anterior.

VOLVAMOS A LAS PULSIONES

En 1905 Sigmund Freud publicó sus *Tres ensayos sobre una teoría sexual*. En ellos se proponía explicar el origen de una enfermedad mental, la neurosis, y para ello postulaba la existencia de sexualidad en los niños, la cual por entonces no era considerada o era explícitamente negada. Los niños eran vistos como seres angelicales, desprovistos de sexualidad, que se pensaba irrumpía por primera vez, bruscamente, en la pubertad.

En oposición a estas ideas, Freud postuló la existencia de una pulsión sexual presente desde el nacimiento. Denominó *libido* (del latín, "deseo") a una energía originada en la pulsión sexual y consideró al amor como la transformación de esa energía pulsional, como una sublimación. La libido se origina en la pulsión sexual y es sublimada en el amor, pudiendo así tener dos destinos : 1. el de dirigirse hacia una persona (libido objetal); 2. el de recaer sobre el propio yo (libido narcisista). En condiciones normales los dos destinos se complementan: la persona se ama y es capaz de amar a otro. Pasar del exclusivo amor hacia sí mismo al amor hacia otro es un largo proceso de aprendizaje.

815997

La satisfacción de la pulsión sexual evoluciona a través de diferentes etapas en la primera infancia. En los primeros meses de vida se satisface al mamar, el primer contacto placentero con la madre se produce a través de la boca del bebé y esta zona, la boca, se convertirá así en una fuente de placer o *zona erógena*. En la medida en que es la boca la zona del cuerpo que produce placer en la succión y en el chupeteo, esta etapa recibe el nombre de *etapa oral*, considerándose su duración hasta los 18 meses de vida. Lo que ha ocurrido es que la libido se ha fijado en la boca convirtiendo a la misma en la primera zona erógena.

Entre los 18 y los 24 meses el niño ha sido destetado y comienza su control de esfínteres, aprenderá a dejar los pañales y avisará cuándo necesita defecar u orinar. Freud postuló que este período produce un cambio importante ya que la zona anal del cuerpo se convierte en fuente de placer provocado por la capacidad de poder controlar la defecación y expulsar en un momento determinado luego de realizar cierto esfuerzo de espera. Es en el ano y la piel que lo rodean donde se fija entonces la libido convirtiéndola en zona erógena y la etapa se denomina *etapa anal*, durando hasta los tres años. La libido tiene normalmente la propiedad de desplazarse y fijarse a esta nueva zona del cuerpo sin perder la boca su condición de erógena.

De los tres a los cinco años el niño o la niña transitan la *etapa fálica*, en la cual son fuente de placer el pene en el varón y el clítoris en la mujer. Un nuevo desplazamiento de la libido ha llevado a que en esta etapa prevalezcan estas zonas del cuerpo como erógenas. Ésta es una época en la cual naturalmente aparecen en el varón enamoramiento de su madre y rechazo hacia el padre y en la nena enamoramiento del padre y rechazo hacia la madre. A esta etapa que el psicoanálisis considera crucial en la definición de la sexualidad adulta, se la denomina *complejo de Edipo*. El nombre surge del mito sobre el rey de Tebas que mató a su padre y se casó con su madre, cumpliendo así una predicción que se le había hecho al nacer. Para el ser humano, superar el complejo de Edipo significa aceptar que no son los padres del sexo opuesto el objeto de amor ni los del mismo sexo rivales a los que hay que eliminar, y encontrar sustitutos válidos en otras personas, así como mantener una relación armoniosa con el padre o madre "rival". De todo este proceso de movilidad de la libido surgen diferentes zonas erógenas que se incluyen como fuentes de placer en la sexualidad madura, lo que no resta importancia a la participación de toda la piel como órgano sensible productor de sensaciones placenteras.

La existencia de zonas erógenas lleva, a lo largo de la infancia, a estimularlas en la búsqueda de un placer llamado *autoerótico* en la medida en que depende de la relación del ser humano con su propio cuerpo. La actividad autoerótica en la infancia es un proceso de conocimiento del propio cuerpo que prepara para la sexualidad madura, la cual supone una actividad que incluya a otro ser humano.

Llegar a la madurez sexual o *genitalidad* en la adolescencia, significa haber realizado normalmente el proceso de desarrollo sexual en la infancia. Entre los seis años y la eclosión de la pubertad, transcurre un período en el cual la sexualidad no se manifiesta de manera directa, el sexo opuesto parece ser más enemigo o indiferente que interesante. Freud la llamó *etapa de latencia*, porque en ella la sexualidad que era manifiesta, espontánea en los años anteriores, pasa a esconderse, a reprimirse. La latencia es la edad en la cual los chistes de origen sexual y las malas palabras son muy placenteros, pero el placer que produce el propio cuerpo se esconde. La libido se sublima, es decir, puede utilizarse para el aprendizaje y la creación artística y aparece con más fuerza la ternura.

La pubertad manifiesta la eclosión hormonal que prepara al cuerpo para la sexualidad madura. La adolescencia es la etapa en la cual estos procesos se han completado y el psiquismo se va adaptando a ellos integrando los afectos, el conocimiento de sí mismo y del otro que se busca como pareja. Alcanzar una sexualidad madura no debe entenderse co-

mo un estado logrado en un momento dado sino como un proceso dinámico que terminaremos de analizar más adelante.

¿ENAMORARSE O NO ENAMORARSE?

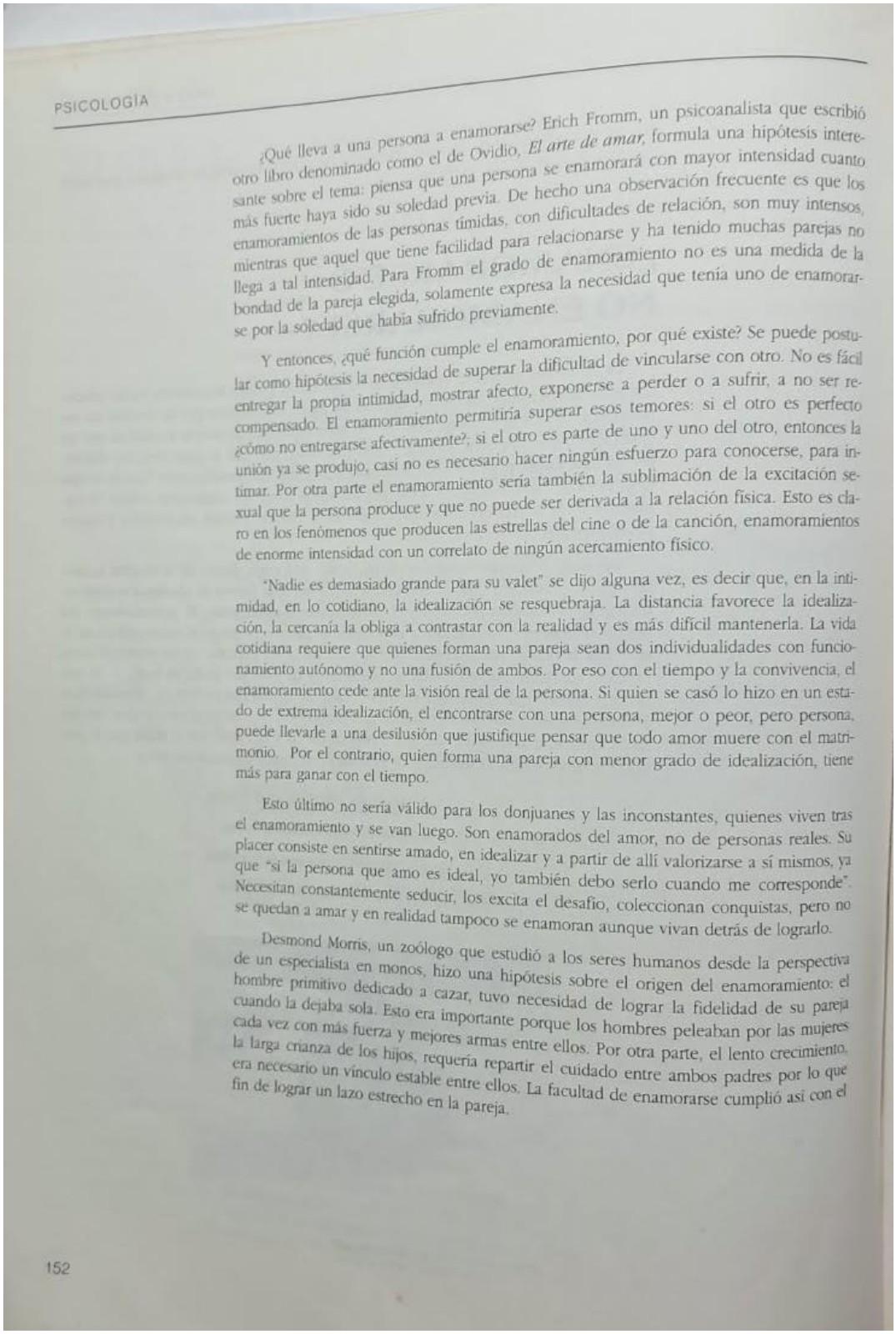
En diferentes épocas el enamoramiento ha tenido distinta importancia en las relaciones entre las personas. Desde los vínculos de pareja establecidos por las familias sin conocimiento de los interesados hasta el concepto romántico de pasión arrolladora que no deja pensar, que suspende la razón y que es lo único que vale la pena vivir, hay diferentes matices. Frases populares han sostenido posiciones encontradas como "con el tiempo llega el amor" para tranquilizar a quienes formaban pareja sin enamorarse, o bien "el matrimonio es la tumba del amor" para angustiar a quienes estaban enamorados y temían pasar esa etapa.

Sin duda el enamoramiento es un momento, una etapa dentro de la relación amorosa. ¿Qué lo produce? Es quizás uno de los momentos más fuertes de idealización entre seres humanos. Cuando sobreviene el enamoramiento-idealización, la persona-objeto del mismo se convierte de la noche a la mañana en alguien perfecto. Al enamorado/a no le sirve que le repitan sus sentimientos anteriores hacia esa persona, no los reconoce como propios, considera que no estaba en condiciones de entender nada, se burla de lo que decía y sostiene que ahora tiene razón: el objeto de su amor es perfecto/a. Mientras dura el enamoramiento también se produce una proyección de uno en el otro, ambos enamorados funcionan al unísono, son uno. Federico García Lorca describió el dolor que le producía su amor lejano, la sensación de pérdida de sí mismo en ese alejamiento:

Amor de mis entrañas, viva muerte,
en vano espero tu palabra escrita,
y siento, con la flor que se marchita
que si vivo sin mí, quiero perderte.



2• El enamoramiento parece ser una etapa necesaria en el amor.



PSICOLOGÍA

¿Qué lleva a una persona a enamorarse? Erich Fromm, un psicoanalista que escribió otro libro denominado como el de Ovidio, *El arte de amar*, formula una hipótesis interesante sobre el tema: piensa que una persona se enamorará con mayor intensidad cuanto más fuerte haya sido su soledad previa. De hecho una observación frecuente es que los enamoramientos de las personas tímidas, con dificultades de relación, son muy intensos, mientras que aquel que tiene facilidad para relacionarse y ha tenido muchas parejas no llega a tal intensidad. Para Fromm el grado de enamoramiento no es una medida de la bondad de la pareja elegida, solamente expresa la necesidad que tenía uno de enamorarse por la soledad que había sufrido previamente.

Y entonces, ¿qué función cumple el enamoramiento, por qué existe? Se puede postular como hipótesis la necesidad de superar la dificultad de vincularse con otro. No es fácil entregar la propia intimidad, mostrar afecto, exponerse a perder o a sufrir, a no ser recompensado. El enamoramiento permitiría superar esos temores: si el otro es perfecto ¿cómo no entregarse afectivamente?; si el otro es parte de uno y uno del otro, entonces la unión ya se produjo, casi no es necesario hacer ningún esfuerzo para conocerse, para intimar. Por otra parte el enamoramiento sería también la sublimación de la excitación sexual que la persona produce y que no puede ser derivada a la relación física. Esto es claro en los fenómenos que producen las estrellas del cine o de la canción, enamoramientos de enorme intensidad con un correlato de ningún acercamiento físico.

"Nadie es demasiado grande para su valet" se dijo alguna vez, es decir que, en la intimidad, en lo cotidiano, la idealización se resquebraja. La distancia favorece la idealización, la cercanía la obliga a contrastar con la realidad y es más difícil mantenerla. La vida cotidiana requiere que quienes forman una pareja sean dos individualidades con funcionamiento autónomo y no una fusión de ambos. Por eso con el tiempo y la convivencia, el enamoramiento cede ante la visión real de la persona. Si quien se casó lo hizo en un estado de extrema idealización, el encontrarse con una persona, mejor o peor, pero persona, puede llevarle a una desilusión que justifique pensar que todo amor muere con el matrimonio. Por el contrario, quien forma una pareja con menor grado de idealización, tiene más para ganar con el tiempo.

Esto último no sería válido para los donjuanes y las inconstantes, quienes viven tras el enamoramiento y se van luego. Son enamorados del amor, no de personas reales. Su placer consiste en sentirse amado, en idealizar y a partir de allí valorizarse a sí mismos, ya que "si la persona que amo es ideal, yo también debo serlo cuando me corresponde". Necesitan constantemente seducir, los excita el desafío, coleccionan conquistas, pero no se quedan a amar y en realidad tampoco se enamoran aunque vivan detrás de lograrlo.

Desmond Morris, un zoólogo que estudió a los seres humanos desde la perspectiva de un especialista en monos, hizo una hipótesis sobre el origen del enamoramiento: el hombre primitivo dedicado a cazar, tuvo necesidad de lograr la fidelidad de su pareja cuando la dejaba sola. Esto era importante porque los hombres peleaban por las mujeres cada vez con más fuerza y mejores armas entre ellos. Por otra parte, el lento crecimiento, la larga crianza de los hijos, requería repartir el cuidado entre ambos padres por lo que era necesario un vínculo estable entre ellos. La facultad de enamorarse cumplió así con el fin de lograr un lazo estrecho en la pareja.

152

EL AMOR COMO UN ARTE

Nadie nace sabiendo amar. Lo aprende a partir del nacimiento en la medida en que lo reciba de quienes se ocupan de su persona. Las experiencias de satisfacción que tienen que ver con aquellas zonas que se volverán erógenas en su cuerpo le harán reconocer lo placentero y buscarlo. Sus padres, como personas que le brindan cuidados, que lo reconocen como alguien independiente con sus necesidades y deseos, que le dan ternura y le dedican tiempo, constituyen un modelo sobre el cual se irán modelando los vínculos posteriores. A partir de la superación del complejo de Edipo, el psicoanálisis plantea que un ser humano está en condiciones de encontrar otros objetos de amor fuera de su familia aunque tenga por delante todavía muchos años de desarrollo físico y psíquico, de búsquedas y experiencias en la adolescencia hasta que lo logre satisfactoriamente.

Si seguimos a Erich Fromm, los elementos básicos que describe como constitutivos del amor son: *cuidado, responsabilidad, respeto* y *conocimiento*. Así entendido este sentimiento aparece en diferentes tipos de vínculos: entre padres e hijos, entre hermanos o amigos, en una pareja, en el amor de un ser humano a otro superior y en el amor a sí mismo.

El cuidado del otro aparece claramente expresado entre padres e hijos, pero en el amor entre hermanos, entre amigos y el amor a sí mismo también es un componente esencial. La responsabilidad no es un deber sino estar dispuesto a responder, sentirse a cargo de quien se ama así como de sí mismo. El término respeto se lo toma desde su etimología, como "mirar, ver a alguien tal como es", tener conciencia de que se trata de otro y permitirle desarrollarse tal cual es y no como un servidor de uno. Tal respeto requiere conocimiento del otro, lo que lleva tiempo y dedicación. Fromm sostiene también que la unión con otro ser humano satisface un deseo básico de las personas: el de llegar a atrapar "el secreto del hombre", conocer a otro y conocerse a sí mismo, siendo este proceso puramente afectivo y no intelectual.



3• El amor fraterno es la base sobre la cual se construye la amistad

Respecto a los diversos vínculos involucrados en el amor, el amor materno es para este autor el ejemplo del amor incondicional. El hijo no necesita hacer nada para lograrlo y tampoco puede hacer nada para conseguirlo cuando no existe. El padre, en cambio, va creando su relación con el hijo de un modo menos biológico; su amor es condicional, debe ganarse, puede perderse. El padre no representa a la naturaleza sino lo cultural, lo racional, ante sus hijos. Si el amor maternal exagera sus exigencias, degenera en opresión y sumisión; si exagera la dependencia, no permite el crecimiento, la independencia.

El amor fraterno es el más básico. Es el afecto a cualquier otro ser humano sobre el cual se fundamenta el precepto bíblico "ama a tu prójimo como a ti mismo". Sustenta la

hermandad y la igualdad en las sociedades humanas. La ternura para Fromm no es la sublimación de instintos sexuales sino el producto del amor fraterno y existe en todas las formas del amor.



4• El amor materno, única forma de amor incondicional.

El amor erótico incluye el deseo sexual y la posibilidad de concretarlo. Se origina en la soledad del ser humano y la necesidad de llenarla una vez perdido el mundo de la infancia en el cual la madre sobre todo era fuente de afecto y compañía. La unión sexual logra el ideal de fusión que busca el ser humano, y en ese sentido, momentáneamente, obtiene lo mismo que el amor. Pero cuando tal unión no conlleva amor, deja luego mayor sensación de vacío, de odio o rechazo hacia el otro. Podemos ahora completar el análisis comenzado en el punto relativo a las pulsiones sexuales. El amor erótico maduro también implica como toda otra forma de amor: cuidado del otro, que supone la evitación del daño en la búsqueda del placer; responsabilidad hacia el otro en vez de establecer este tipo de vínculo de manera superficial e intrascendente; respeto por el otro, que implica reconocerlo como alguien diferente que no está a disposición de uno, y conocimiento del otro que permite profundizar la relación permanentemente.

Se suele creer que amar a los demás es virtuoso, y amarse a sí mismo, egoísta. Pero nosotros somos también objeto de nuestros sentimientos por lo que toda persona capaz de amar a otros debe sentir amor a sí mismo. Entonces ¿qué es el egoísmo? El egoísmo es el sentimiento por el cual se desea todo para sí y no se siente placer en dar sino sólo en recibir. Si el narcisismo es el amor normal hacia uno mismo, habrá un narcisismo anormal o patológico que es el sustrato del egoísmo, una excesiva tendencia a centrarse en uno mismo desconsiderando al otro.

Dentro del amor a Dios aparece una manifestación especial, la experiencia mística, en la cual la persona que la vive siente una suerte de fusión con la divinidad. Así la describió Teresa de Jesús: "y aun algunas veces leyendo, venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí, o yo engolfada en él".

En esta experiencia no se espera nada de Él, se siente amor, se siente la unión con Dios y a través de esa unión se entiende al mundo, al resto de los seres humanos. Esta forma del amor ha perdido su lugar tradicional en la sociedad moderna y a criterio de algunos investigadores el espacio de la experiencia mística ha sido cubierto por drogas y música que llevan a sentir un equivalente de aquella unión estrecha, esa sensación de ser uno con el otro, que se lograba a través de la experiencia religiosa.

En síntesis, lo que importa en relación a todas las formas del amor es que lograr sentir y desarrollar el mismo es un arte que exige una preparación constante.



5• El amor erótico es la búsqueda de la fusión con el otro perdida desde el nacimiento. Aquí **El beso** de A. Rodin.



6• El amor a Dios tuvo una de sus expresiones culminantes en los místicos. En la ilustración, **Éxtasis de Santa Teresa** de Bernini.

¿QUÉ NO ES AMOR?

A menudo a través de la literatura, el cine o la televisión, aparecen expresiones de aquello que se considera amor y que poco tiene que ver con lo que hemos definido anteriormente siguiendo a Fromm. Algunos personajes declaman desde las pantallas que su amor se mide por la intensidad de sus celos. Es decir que miden este sentimiento de manera indirecta y a partir de otro, el de los celos. ¿Qué son los celos ? Celar a una persona significa necesitar controlarla; los *celos* son una manifestación de posesividad sobre el otro. Son un sentimiento normal, en la medida en que toda persona que deposita su afecto en otra no quiere o teme exponerse a perderlo, pero en ocasiones esta posesividad sale de los límites normales y se convierte en una pesadilla que no permite la vida del otro en forma independiente. En este caso el sentimiento en juego no es el amor, es solamente posesividad y necesidad de control. Pero sentirse celado es para algunas personas, por ejemplo aquellas temerosas o demostrativas, una clara prueba de ser amadas y buscan relaciones en las cuales este sentimiento se les demuestre con fuerza, sufriendo luego las consecuencias. Los celos se han considerado un sentimiento muy semejante a la envidia, siendo ésta la necesidad de poseer o controlar lo que el otro posee, con la diferencia que en la envidia sólo están presentes dos personas, el que envidia y el envidiado, mientras que en los celos siempre aparecen tres ya que, real o imaginario, siempre tiene que haber un rival. Ambos sentimientos cuando se desarrollan de manera anormal llevan a la destrucción del otro o de lo que el otro posee, porque no se tolera la menor posibilidad de independencia y antes que eso se prefiere su destrucción.



7• Los celos suelen confundirse con una manifestación de gran amor. En la fotografía, Otelo.

En otros casos se describe al amor como una *rutina*, de manera que lo que demuestra que el sentimiento existe, es la cantidad de tiempo desde que la pareja o los amigos se conocen o están juntos. Más allá del grado de conocimiento que hayan logrado el uno del otro, más allá del cuidado o responsabilidad que sientan en esa relación, se considera que la misma expresa amor simplemente por haberse mantenido a través del paso del tiempo. Es obvio que existen personas que se encuentran habitualmente, conversan siempre de los mismos temas y en realidad nunca llegan a conocer al otro en profundidad. Esto puede ocurrir entre conocidos o aun entre padres e hijos, y esta rutina permanente en ciertas ocasiones entra en crisis mostrando la fragilidad de su estructura.

La *simbiosis*, que era normal en los primeros años de la vida, y que fue una continuación de esa relación estrecha entre madre e hijo hasta que el bebé madurara y pudiera alejarse, no siempre se supera normalmente y lleva a relaciones afectivas con un fuerte componente simbiótico. Así como hijos adultos en ocasiones no logran la independencia afectiva y quedan ligados a sus padres, en particular a sus madres, también hay otros que logran superar ese vínculo original pero desarrollan relaciones de pareja fuertemente simbióticas. Son personas que a pesar de ser dos funcionan como una: nunca salen de manera independiente, tienen los mismos gustos en todo, uno se ocupa de algunas cosas (ganar dinero, hacer trámites) y depende totalmente de la otra (que sabe todo acerca de la casa) pero ninguno de los dos sabe todo lo que necesita para vivir solo. Cuando uno de los miembros de estas parejas fallece, el otro siente no solamente que ha perdido a un ser querido sino que ha perdido parte de sí mismo y superar la situación es muy difícil.

LA OTRA CARA DEL AMOR

Se suele decir que el odio es la contracara del amor. Catulo, un poeta romano (87-54 A.C.) decía:

Odio y amo.
Te preguntarás, quizás, por qué lo hago.
No lo sé pero siento y me atormento.

Lo que este pequeño poema manifiesta es la presencia extraña y simultánea de dos sentimientos antagónicos. En términos psicológicos la *ambivalencia* es la presencia simultánea, en relación con un mismo objeto (persona o cosa), de tendencias, actitudes y

sentimientos opuestos, especialmente amor y odio. La ambivalencia es muy importante en las relaciones humanas en la medida en que es inherente al reconocimiento del otro como persona total, con sus virtudes y sus defectos. Cuando sólo se siente amor por otro y no se puede sentir nunca odio u otros sentimientos negativos es que no se lo está viendo en su totalidad, se tiene una visión parcial, idealizada. Cuando se llega a conocerlo y aceptarlo tal como es, aparecen sentimientos ambivalentes con predominio de uno de ellos. Esto explica que ante una situación en la que se siente abandono o traición a los propios sentimientos, y en la cual el amor momentáneamente se borra, lo que surge inmediatamente en primer plano es odio o formas atenuadas del mismo. La indiferencia sólo es posible cuando tampoco existían sentimientos amorosos previamente.

Este fenómeno también puede verse desde el punto de vista contrario. A menudo personas que se manifiestan odio durante años viven tan pendientes uno del otro como si se amaran. Y llegan a veces a expresar también respeto y conocimiento profundo hacia el otro como manifestaciones parciales de componentes afectivos. De cómo el rencor continuo es la contracara del amor habla un famoso tango que lleva por título "Rencor" y que termina así:

La odio por el daño
de mi amor desecho
y por una duda
que me escarba el pecho,
no repitas nunca
lo que voy a decirte:
rencor, tengo miedo
de que seas amor.
Por eso mi viejo rencor,
dejame vivir, por lo que sufrí.



lio, ¿es sólo la contracara del amor?

Actividades

1. Buscá poemas o letras de canciones en los cuales puedas identificar algunas de las distintas formas de amor que describe Erich Fromm.

2. Identificá en el argumento de una película o programa de televisión ejemplos de aquello que no es amor pero se presenta como tal.

3. Pensá y tratá de definir qué entendés por enamorarse y qué valor tiene tal sentimiento para vos.

4. Identificá los distintos textos que siguen de acuerdo con la concepción del amor que expresan. Comparalas y comentá tu punto de vista respecto a los mismos.

a. Y no dejes que canículas tropicales ni pesados cargamentos de pesadas mieses te aparten de tu camino.

Cobardes, huid, nuestro general, el Amor, desdeña

Para sus largas campañas esa vuestra tibia servidumbre.

Ovidio, ***Arte de amar****, II, 223.*

b. Un caballero rogaba el amor de una dama que lo rechazaba absolutamente. Él le hizo algunos regalos muy convenientes que la dama aceptó con alegría y prisa, pero luego no se endulzó en la cuestión del amor y lo rechazó de plano. El caballero se lamenta, diciendo que la dama al aceptar los regalos dados en vistas a obtener su amor, le dio una esperanza que no tenía ninguna razón de quitarle. La reina respondió: "O bien la dama rechaza los presentes dados para obtener su amor, o si los acepta, debe acordar su amor en compensación, o que acepte sin quejarse el ser considerada una vulgar cortesana."

Lafitte-Houssat, ***Troubadours et cours d'amour****, PUF, 1950*

c. Dichoso el corazón enamorado
que en solo Dios ha puesto el pensamiento,
por Él renuncia a todo lo creado,
y en Él halla su gloria y su contento,
Aún de sí mismo vive descuidado,
porque en su Dios está todo su intento,
y así alegre pasa y muy gozoso
por las ondas de este mar tempestuoso.

Santa Teresa de Jesús, "Dichoso el corazón enamorado", ***Obras Completas****, Aguilar, 1970*

d. Yo voy soñando caminos
de la tarde. Las colinas
doradas, los verdes pinos,
las polvorientas encinas!...

Adónde el camino irá?
Yo voy cantando, viajero
a lo largo del sendero...
–La tarde cayendo está–
"En el corazón tenía
la espina de una pasión;
logré arrancármela un día:
ya no siento el corazón."
Y todo el campo un momento
se queda mudo y sombrío,
meditando. Suena el viento
en los álamos del río.
La tarde se oscurece;
y el camino que serpea
y débilmente blanquea,
se enturbia y desaparece.
Mi cantar vuelve a plañir:
"Aguda espina dorada,
quién te pudiera sentir
en el corazón clavada."

Antonio Machado, ***Poesías completas,***
Espasa Calpe, Madrid, 1962.

BIBLIOGRAFÍA

Freud, S.: Tres ensayos de teoría sexual, *Obras Completas, Vol VII, Amorrortu, 1976.*
Fromm, E.: El arte de amar, *Paidós, 1963.*