**AMA Y NO SUFRAS, Walter Riso**

Se sufre mucho por amor. La actitud sentimentalista, además de ingenua, es peligrosa, ya que una de las principales causas del “mal de amores” nace de las creencias irracionales y poco realistas. Es necesario racionalizar el amor lo necesario para no intoxicarnos.

Hay tres amores con que amamos: eros (el amor que toma y se satisface), filia (el amor que comparte y se alegra) y ágape (el amor que da y se compadece).

**Eros**: el amor que duele, deseos sexual, posesión, enamoramiento, amor pasional. Es la faceta egoísta. Eros busca intimidad de piel, tocar y ser tocado, no siempre sexo crudo. No alcanza a configurar un amor completo, porque siempre vive en la carencia, siempre le falta algo. Es esa mezcla de dolor y placer en la que la complacencia parece justificar cualquier cuota de sufrimiento. Es un amor fluctuante, turbulento y contradictorio; es posesivo, dominante, concupiscente, pero imprescindible, aunque no suficiente. El deseo es parte de la esencia del ser humano. Eros es un hecho tan real y concreto como el aire que respiramos: negarlo es una estupidez, prenderle velas, también. Es la idea del amor de Platón. Todas las pasiones son buenas cuando uno es dueño de ellas, y malas cuando nos esclavizan (J.J. Rousseau).

Los egipcios lo llamaban “deseo prolongado”, “dulce trampa”, “enfermedad que uno ansía”. Los griegos: “Mal crónico”, “apetito grosero”, “demonio”, etc.

Eros nos otorga el don del placer, pero nos quita inteligencia y racionalidad.

El eros del enamorado pasional sólo se realiza en la posesión del otro, tanto en lo psicológico como en lo sexual. Es el deseo de unirse a la otra persona a cualquier precio. No se trata solo de la reproducción, sino del placer. El deseo puede jugar en papel fundamental en la formación de una pareja satisfactoria. Normalmente el hombre entra por el sexo y llega al amor, la mujer entra por el afecto y llega al sexo. En ambos casos, la admiración puede ser una puerta de entrada.

El eros asusta porque pone en duda la propia identidad, nos lleva al abismo, nos confronta con nuestros orígenes y nos descubre en aquello que preferimos ocultar por pudor o miedo.

Un amor equilibrado no puede basarse en el deseo fundamentalmente, porque si sólo puedo desear lo que no tengo, ¿qué pasa cuando lo obtengo? Eros no alcanza a configurar las bases del amor maduro y estable. Se necesita un deseo que no esté atrapado en el miedo a la pérdida, que se mantenga vivo a pesar del disfrute y que esté apuntalado en algo más que la apetencia.

Hay tres aspectos del eros que nos llevan a sufrir:

* su naturaleza desbordada: en la etapa del “enamoramiento” se tiende a la idealización del ser amado, a la exclusividad y fidelidad absoluta, sentimientos intensos de apego y de atracción sexual, convicción de que el amor será para siempre, pensamiento obsesivo por el ser amado, deseo de unión y fusión con el amado, disposición a correr cualquier riesgo para conservar la relación, etc.
* el deseo erótico
* y algunas características del eros patológico o enfermo.

Hay aspectos fisiológicos en el enamoramiento. La excitación romántica está ligada a la feniletinamina (sustancia estimulante adictiva que produce euforia y alborozo) y algunos transmisores cerebrales (dopamina, serotonina, noradrenalina, que también se relacionan con enfermedades mentales como los trastornos maniaco – depresivos y de ansiedad), así como las feromonas (señales bioquímicas de atracción sexual).

Se ha asociado al enamoramiento a un trastorno mental llamado “hipomanía” que se caracteriza por el estado de euforia y optimismo exagerado. Hay esquemas psicológicos adquiridos en la infancia que pueden inducir al riesgo a sufrir por enamoramiento: pérdida o abandono, necesidad de aprobación y perfeccionismo, inamabilidad y dependencia, personalidad histriónica. De allí pueden surgir alteraciones en la manera de procesar el sentimiento amoroso, como el miedo a sufrir o a perder (poniendo una barrera o coraza, incluso bloqueando las emociones, pues para algunos la tristeza es menos dolorosa que la incertidumbre o el fracaso), o un anclaje emocional positivo (el apego, que es una adicción exagerada a la pareja, quedándose anclada a las primeras etapas del enamoramiento), adicción al amor pasional (saltando de una conquista a otra, recordando viejos tiempos), el delirio celotípico (celos enfermizos, los varones se preocupan más por la infidelidad sexual, las mujeres por la emocional) y el delirio erotomaníaco (imaginarse amores que no existen).

Así como el enamoramiento tiene una base fisiológica, también su merma: altos niveles de vasopresina (que es la que se activa en los hombres después de eyacular), oxitocina (que sobre todo en las mujeres estimula el apego/vinculación a los hijos) y las endorfinas (que serenan la mente), así como bajos niveles de testosterona (sobre todo en los hombres).

**Filia**: es la amistad, la manía a la simpatía. Trasciende el YO para integrar al otro como sujeto: YO y TÚ, aunque el YO sigue por delante, la benevolencia no es total porque la amistad todavía es una forma de amarse a sí mismo a través de los amigos. Mientras eros decae y resucita de vez en cuando, filia se profundiza con los años, si todo va bien, pero nunca excluye a eros: lo serena. En las relaciones más o menos estables hacemos más uso de filia de que eros. Filia es la amistad de Aristóteles.

Eros es pasión, filia acción. Eros es carencia, filia alegría. Eros es amor loco, filia es pensado. Eros es unilateral, filia, intersubjetivo. Eros es egocéntrico, filia, descentrado. Eros es concupiscente, filia es benevolente. Eros es emocional, filia es racional. Eros no se elige, filia si. Eros decae, filia se profundiza. La filia se aprende y se hace sobre la marcha. Una ventaja de filia sobre eros es que podemos regularla y orientarla a voluntad.

Filia se trata de amistad amorosa: gozar de la persona amada sin angustia y con benevolencia, alegrarse de la alegría del otro, amor compañero, vida profundamente entrelazada.

Los componentes de filia son: semejanza / complicidad (filia necesita semejanza, a diferencia de eros, que puede activarse entre personas opuestas y distintas; pero se requiere parecerse en aquellas características que son verdaderamente importantes para uno y la relación; no se trata de complementarse, sino de acompañarse); proximidad / contacto (conservando el espacio de reserva personal, sin perder la autonomía); intercambio de reforzadores (recibir con agradecimiento los refuerzos y entregarlos con desprendimiento, que el balance sea positivo); equidad / justicia (filia no es ágape, aún está aferrada a ciertos egoísmos, reclama justicia); confianza (la certeza de que la persona amada nunca nos traicionará, o nos hará daño intencionalmente; se requiere lealtad y ser franco incluso en la deshonestidad).

En cuanto a filia, hay tres tipos de apego en la infancia que nos predisponen: apego seguro (60% de los niños, el niño siente algo de temor cuando la madre se aleja y la recibe con alegría cuando regresa); apego inseguro / evasivo (25% de los niños, de padres indiferentes, no se alteran cuando la madre se aleja ni muestran alegría cuando regresa, son desconfiados y autónomos, consideran que las demás personas no son confiables); y apego ansioso / ambivalente (15% de los niños, de padres inconsistentes en la expresión de afecto, se aferran desesperadamente a la madre y tienen miedo de quedarse solos).

Filia debe estar impregnada de eros, ojalá bastante.

El amor tiene dos enemigos principales: la indiferencia y la desilusión.

**Ágape**: es el amor desinteresado, de entrega, la compasión, el amor que nos une al ser amado cuando sufre, aunque incluso el ágape tiene condiciones. Su aparición tampoco desplaza o suprime a los anteriores: los incluye y completa. Es el amor de Jesús (caridad) y Buda. En ágape, nos despojamos de todo cuanto somos. Es como entregar las armas pudiendo haber ganado la batalla.

El ágape tiene una condición: que la persona depositaria del ágape no se aproveche de nuestras debilidades, se requiere ágape en ambas direcciones. Una buena relación afectiva debe ser esencialmente pacífica y rechazar todo tipo de violencia. Sin ágape ninguna relación funciona, porque la insensibilidad genera desamor, desilusión, a diferencia de la ira que surge del despecho, o la angustia de la infidelidad.

Para no lastimar al ser amado tenemos dos acciones: atención despierta (“escucharte con cada célula del cuerpo”) y disponibilidad atenta (“estar dispuesto a colaborarte con toda mi energía”).

Donde el amor se instaura, sobra la ética. El amor agápico desplaza a la moral; necesitamos la moral porque no sabemos amar.

La mayoría de las personas soportarían más fácilmente la ausencia de placer (que deprime) que la presencia de dolor (que enloquece).

Algunas máximas de convivencia son: Ama a tu prójimo como a ti mismo. Tratemos a los demás como quieren que los tratemos. Hagamos el bien con el menor daño posible al prójimo. Ponte en el lugar, en el dolor del otro.

Compasión (prefiero llamarlo empatía) significa compartir el dolor, identificarse con el sufrimiento ajeno, hacerlo propio, partir el dolor en dos. Es más afectiva que cognitiva.

El amor funcional tiene los tres componentes en forma equilibrada (pasión, amistad, ternura). La alteración de cualquiera de ellos hace perder el equilibrio vital del afecto y que el sufrimiento aflore. Ninguna de las tres debería estar por debajo del nivel mínimo de funcionamiento que requiera la pareja, y cada componente debe activarse cuando la situación o la necesidad lo ameriten. Cada pareja tendrá su estilo afectivo, el nivel de combinación de los componentes. Mantener los tres componentes activados todo el tiempo es psicológica y fisiológicamente imposible. La alteración puede provenir del eros (si sentimos que no somos deseados por, o que ya no deseamos a nuestra pareja), de filia (cuando el aburrimiento se hace cada vez más patente y la alegría languidece), de ágape (cuando ya no hay respeto o el egoísmo comienza a hacerse frecuente), o de cualquier combinación de ellos que resulte disfuncional. El amor incompleto duele y enferma.

**Para no sufrir**:

* Darle un toque racional, un freno inteligente al eros, disfrutar de lo que se tiene, lejos de los que “podría ser” y someternos al aquí y ahora de manera consistente. No idealizar a la persona amada (cuando la idealizamos, es que no nos alcanza la persona tal cual es); no abandonar nuestro rol social; estemos conscientes que eros declina con el tiempo, así que no nos ilusionemos demasiado, pero podemos dejar los cimientos para que cuando vaya declinando, prospere la amistad; no dejemos que la persona amada ocupe nuestra mente como si fuera un virus, pues nos quita energía (si es necesario, utilizar la técnica de Ulises, que se hizo amarrar para resistir a las sirenas); si nuestra relación requiere que hagamos sacrificios heroicos para mantenerla, entonces no está funcionando.
* Cuando la pareja se consolida y el eros declina, debemos alimentar y cultivar la sexualidad, sexo creativo, con imaginación, sin tapujos ni vergüenza, con confianza en las fantasía compartidas, crear posiciones, hacerse masajes con aceites, etc. La sexualidad atrae sexualidad, el erotismo genera erotismo.
* Postcoito no tiene por qué haber aburrimiento. La retirada del eros es un examen que nos muestra el sustrato vital que une a los amantes. Allí es donde se muestra la filia. Hacer el amor con la mejor amiga o el mejor amigo es la esencia del amante feliz.
* Sentirse no deseado puede ser tan doloroso como sentirse no amado. Arreglémonos para nosotros, pero sin olvidar a la pareja, no subestimemos nuestra apariencia, exaltemos nuestros encantos y utilicemos la seducción.
* Es bueno elegir bien la pareja antes de involucrarse, ver la compatibilidad en los valores, las creencias esenciales, la ideología, la dignidad. Aceptar variaciones sobre el mismo tema que no comprometan, pero hay cosas no negociables.
* Desarrollar la filia, como sentirse compinche con el otro. Compare la amistad de la pareja con la de un buen amigo o amiga.
* Es buena la admiración, pero no la idolatría. La admiración es fundamental. Cuando se acaba, recuperarla es imposible, La admiración debe ser mutua. Si no hay admiración, el amor anda cojo.
* El amor debe ser recíproco, ninguno debe sentirse explotado, y ninguno debe sentir afectada su dignidad.
* Crear un buen clima afectivo, así las desaveniencias serán asimiladas correctamente.
* Debe haber confianza mutua, tener la seguridad de que estamos en buenas manos. Una pregunta fundamental: ¿Pondría mi vida en las manos de mi pareja? Como me abro totalmente, ¿estoy seguro que esa información no será usada contra mí?
* Preguntémonos: ¿qué espera mi pareja de mí? ¿Cuáles son sus necesidades?
* Retiremos aquellas exigencias que no sean vitales, que no vayan contra nuestra dignidad.
* No subestimemos el dolor de la pareja.
* Minimicemos todo tipo de violencia con la pareja.
* No fomentemos la indiferencia afectiva.