

Tema N° 20

# Amar es una decisión

## Amar es una opción del corazón y de la voluntad

*Muchos piensan que el amor es un sentimiento que no se puede controlar, algo así como una invitación inesperada que no se puede rechazar. Pero, ¿es el amor un sentimiento? ¿Qué pasa con la capacidad de amar cuando desaparece ese sentimiento?*



**H**ay quienes plantean, sin embargo, que el amor es esencialmente un acto de la voluntad: una decisión, un juicio, una promesa, un compromiso. No se trataría de un acto ciego, sino racional que compromete una decisión libre que tiene carácter de elección: la decisión de amar.

Si el amor, en cambio, es un sentimiento, habrá que disfrutarlo cuando llega y esperar que regrese pronto cuando ya no está. Cuando el amor se basa en los sentimientos que experimento me fijo más en mí mismo que en la persona que amo. Respondo a lo que me agrada, a lo que despierta mis deseos o atrae mi atención. El centro está en mis necesidades personales.

Si el amor, en cambio, es la decisión de poner el centro no en sí mismo, sino en la persona que se ama, será un amor más verdadero posible de proyectarse en una relación profunda y duradera. La voluntad permite alimentarlo no sólo cuando el romance está en todo su vigor.

Amar, también supone una decisión de ponerse al servicio del otro. Se decide libremente, unir la propia vida para siempre con esa persona y al hacerlo, se entrega a ella para que se desarrolle en plenitud y así poder crecer juntos y que cada uno pueda dar lo mejor de sí mismo. Esto, generalmente conlleva una renuncia. Si sólo se piensa en uno mismo y en la propia felicidad, se está lejos de construir una relación de amor y



*Enamorarse es amar las similitudes, pero amar... es enamorarse de las diferencias.*

*Amar supone una decisión de ponerse al servicio del otro, de entrega.*

probablemente, no se está mirando al interior del otro lo cual, no permite descubrir toda

su riqueza. Esto, a la vez no deja ver con claridad en qué y cómo se puede ayudar al otro a tener un mayor crecimiento. Si sólo se piensa en sí mismo, en lo que a mí me gusta o no me gusta de mi pareja, en lo que me gusta que el otro diga o haga, difícilmente se podrá estar abierto a sus necesidades.

Un pololeo que madura llega a desarrollar un amor de benevolencia o dilección, que es aquel amor al que todo proceso amoroso debe aspirar; ese amor que busca activa y voluntariamente el bien del amado por sobre cualquier egoísmo personal, un amor capaz de morir en la cruz,

*Un amor maduro busca activa y voluntariamente el bien del amado por sobre cualquier egoísmo personal.*

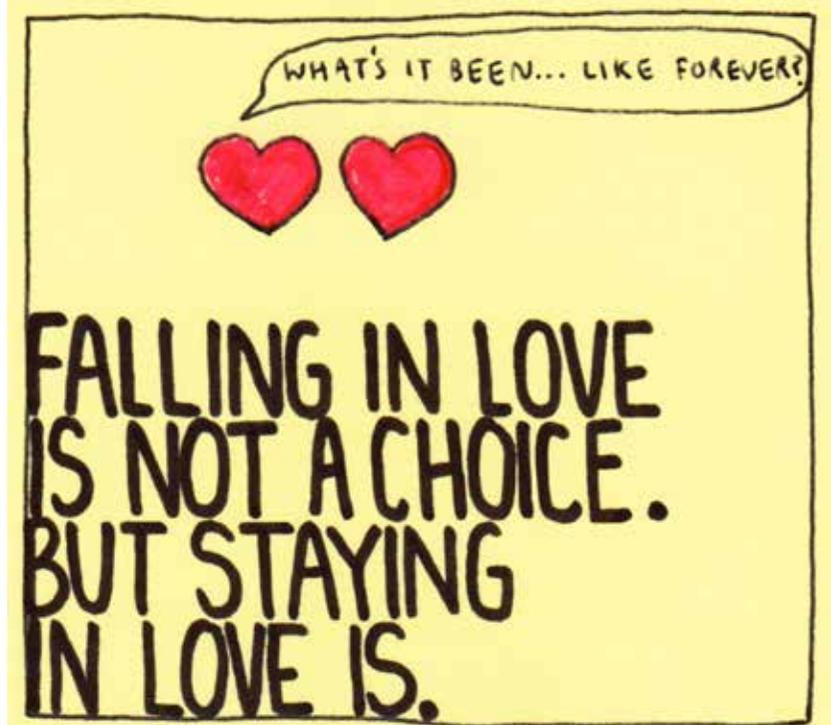
como Cristo lo hizo por nosotros, y luego resucitar con renovadas fuerzas en un amor perpetuo.

**Jorge Peña, en un artículo llamado “La fidelidad: del enamoramiento al amor”, Revista Humanitas (29), afirma:**

“Amar no es decir “cómo me agrada que existas”, o de modo más pedante, aunque bajo la misma perspectiva, “eres el complemento de mi masculinidad/femineidad que enriquece mi constitutiva pobreza antropológica”, sino en decir, y así lo ha destacado Pieper,

“¡es bueno que estés en el mundo!, ¡es maravilloso que existas!”... “Amar es la afirmación gozosa de la existencia de otro, en su carácter de otro, con respeto de esa diferencia. De este modo, el enamoramiento debe ser asumido

por el compromiso voluntario; la unidad absoluta que aparece en el enamoramiento requiere irse realizando a lo largo del tiempo para no ser una mera quimera. Sólo así, la palabra siempre, pronunciada con tanta imprudencia en la aurora de todo amor, deja de ser la traducción mentirosa del éxtasis de un instante... En la medida en que el amor es asumido por la voluntad puede ser materia de promesas y compromisos y es objeto de prescripciones morales y pasa a ser una tarea que ha de realizarse en el tiempo y a lo largo de toda una vida. Se asume el compromiso de realizar en el tiempo la unidad de dos personas, de hacer realidad aquello que aparece como proyecto en el enamoramiento. Tal compromiso voluntariamente aceptado tiene su expresión en la institución del matrimonio.”



Amar es un movimiento de unión, un proceso que los amantes gestan en donde los protagonistas son un hombre y una mujer que han sentido un primer llamado para acercarse y descubrir si es el uno para el otro. Este movimiento unitivo

debe arraigarse en la voluntad, movida por la razón. Sólo así, este primer amor de sentimiento, espontáneo, se irá transformando en un amor querido, en un amor debido en justicia en dar al otro lo que le corresponde.

.....

## Material de profundización “Amar es una Opción”

Extracto de una charla de Pilar Sordo, psicóloga

**L**a relación de pololeo tiene que ser más vivida que analizada. Suelen ser las mujeres más proclives a analizar y preguntarse si será o no el indicado. Esto es como una empresa que hay que cuidar; es más importante lo que se deposita que lo que se gira. Es decir, debo primero dar para luego recibir. Si cada uno se centra en lo que “yo necesito”, perderá la noción del trabajo en

pareja. Y ese trabajo demanda paciencia, tolerancia, respeto y también una permanente convicción de que la vida tiene cambios, y por ende, nosotros también.

Si cuando lo conocí era vivo, entretenido, muy sociable, etc..... Y luego con el tiempo fue poniéndose más tranquilo, menos sociable, es parte de ese cambio, pero en esencia es él/la mismo/a.

También es necesario entender que se puede querer desde la voluntad, con decisión. Van a haber períodos difíciles en el futuro, y también períodos de sequía amorosa. Es ahí cuando entra la creatividad.

Y esas parejas que se jactan de nunca haber tenido una crisis, es porque la relación que llevan no es tan profunda. De hecho, hay veces que tanta estabilidad es señal de no

haberse mirado, lo que a la larga genera una crisis.

## Mantener una relación amorosa tiene un costo de voluntad y conciencia.

¿Cómo se hace para que el amor no muera?... El amor no muere. Lo que muere es mi interés por mantenerlo despierto. Lo que antes salía natural, ahora me resulta más pensado. Debo ser yo el que da el primer paso y no esperar a que al otro se le ocurra.

Por otro lado, esta sociedad nos hace sentir que todo es desechable, que todo nos aburre. Por ejemplo, si voy a un viaje soñado, una vez que estoy allá, siento que no era lo que esperaba, y no experimento la alegría pensada. Hoy en día, pareciera que necesitamos sensaciones extremas, una intensidad poco real. Somos muy exigentes!

Es cierto también que el hombre espera menos que una mujer en una relación. Da sin esperar necesariamente una respuesta.

Las mujeres no sólo esperan más, necesitan también un refuerzo constante. Por ejemplo, si una mujer hace un postre rico, espera que se lo celebren. Un hombre en cambio, si juega futbol espera meter un gol y no espera que nadie le diga que jugó bien. Se auto-refuerza metiendo ese gol. Esto no quiere de ir que unos sean mejores que otros. Somos diferentes solamente.

Pero así como hombres y mujeres somos diferentes, también hay parejas que pololean de diferente manera. Vamos a ver por ejemplo:

- **la pareja pin pon:** es aquella en que alguien tiene que tener el poder. Se conocieron compitiendo y morirán compitiendo.
- **la pareja psicoanalista:** son aquellos que se viven analizando.
- **los buenos amigos:** son los que se llevan bien, pero su relación es más bien plana.
- **los opuestos:** son aquellos donde uno cuida y el otro es cuidado. Uno es de carácter fuerte, y el otro de carácter débil.

- **los complementarios:** son aquellos en que cada uno se apoya en el otro. Este, es el ideal, a donde debemos llegar.

## En resumen, ¿Qué se debe hacer para que el amor esté siempre vivo?

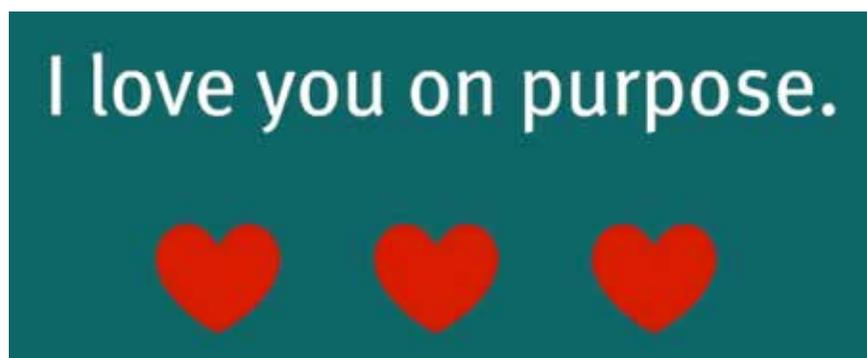
- 1 cuidar la cuenta bancaria afectiva. No puedo pedir algo que yo no doy. O sea, primero doy y luego estoy en condiciones de exigir algo.

Cuando el depósito afectivo es grande y vienen problemas, es muchísimo mas llevadera esa crisis.

- 2 Recuperar los proyectos personales. Si no he logrado realizarme en lo que me gusta, llevando a cabo mis proyectos, ideas, metas, etc., voy a vivir esperando que el otro me haga feliz. Debo ser una persona con intereses, entretenida, para ser atractiva para la otra persona, y no basar mi alegría solamente en lo que recibo de mi pololo/a.

- 3 Conocer el mapa afectivo del otro. Si lo/la conocemos bien, tendremos más posibilidades de llevarnos bien.

En conclusión, para alcanzar el amor real, debo pasar primero por el enamoramiento, esa fase ciega que no nos permite ver los defectos, y luego, llegar a un amor más maduro, que tendrá que trabajarse siempre con un amor cuidado.



# Dinámica

Cada uno le escribe una carta al pololo/a con las metas que se propone al corto plazo en el pololeo. Luego se la entregan al respectivo/a pololo/a para que la lea.



## Todo esto

... lo hago por ti, no importa cuanto me cueste  
...quiero demostrarte mi amor

*En la carta debe decir:*

*Amar es una opción que implica:*

- *Que cuando estoy molesto/a contigo, debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando tú estás molesto/a conmigo debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando pienso que me estás ignorando debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando comprendo que yo te he ignorado debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando comprendo que te he herido debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando tú me has herido debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando me estás hablando debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando quiero que me escuches debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_
- *Que cuando me siento contento/a de nosotros debo \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_