

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

EL LADO OSCURO DEL AMOR

Basado en la obra de Jane Goldberg

Diálogo entre Yoguina, Darío y Neor

Darío: ¿Podemos considerar al amor como una fuerza curativa?

Néor: Sin duda. El poder curativo del amor ha producido milagros literales, desde desaparición de depresiones, hasta alivio de ansiedades e incertidumbres. Pero también, por cada historia constructiva de amor, se han narrado otras historias contrapuestas de los aspectos sombríos de la pasión, manifestadas en angustias, en sentimientos de pérdida, y en un largo rosario de iras y venganzas varias. Es por lo que podemos plantearnos que, tal vez, sólo podremos amar mejor si aceptamos el sentimiento en su totalidad, reconociendo toda su gama de claroscuros, y asumiendo tanto aquellos sentimientos luminosos como los que no lo son.

Darío: Por lo que veo usted matiza lo oscuro en el ámbito de la pasión y lo luminoso en el del amor ¿Qué diferencia hay entre el amor y la pasión?

Néor: El amor es el sentimiento que busca la felicidad *del* otro, mientras que la pasión busca la felicidad *en* el otro, con lo que en esto último, hay una cierta presencia de narcisismo y autocomplacencia. La pasión dura muy poco y además, perseguirla incesantemente provoca insatisfacción. El amor por el contrario es un sentimiento plenamente sano.

Darío: Y desde esta perspectiva pasional ¿Existe algo positivo en los sentimientos de oscuros que antes mencionaba?

Néor: Observen que así como el amor, en su aspecto más generoso, sana heridas y

desbloquea defensas, de la misma forma, la ira, la rabia y el rechazo odioso, cuando emergen en la consciencia, también cumplen su cometido, sobre todo en casos de malos tratos ó abandono, protegiendo a la mente de depresiones e indefensión.

Darío: ¿Quiere usted decir que existe un lado oscuro ó pasional, en algo tan supremo como el amor?

Néor: Entiendo su inquietud, pero escuche el siguiente símil: Aunque no existe la oscuridad, sino que más bien, lo que así percibimos no es mas que *ausencia de luz*, de la misma forma en el amor no existe mas que Vida, una vida en cuyo seno cohabitan tanto sentimientos positivos de atracción, como sentimientos negativos de rechazo. Tengamos en cuenta que incluso las personas queridas y más satisfactorias, tienen sus momentos de *sombra*, en los que parece haber desaparecido momentáneamente toda posibilidad de comprensión cariñosa y de comunicación simpática. El dolor y las heridas del amor son muy complejas. Tengan en cuenta que nuestros sentimientos, decisiones, deseos y actitudes vienen determinados por algo que está dentro de nosotros, por una fuerza desconocida que actúa y a la que llamamos inconsciente.

Darío: Traducido a sentimientos humanos, ¿estamos hablando de atracción y rechazo?

Néor: Estamos hablando de amor y odio. Y aunque ustedes no quieran utilizar el término “odio” por referirse a un sentimiento, ante el que posiblemente sienten horror, les pido que abran los ojos a la historia de la humanidad y observen que nos encontramos ante la presencia de un sentimiento negativo mas común de lo que se imaginan. En este sentido, les indico que una de las razones fundamentales de la gente que busca ayuda psicológica, es la enorme culpabilidad que sienten, al darse cuenta de los episodios de odio que viven junto a las personas a las que aman.

Darío: ¿De qué tipo de odio estamos hablando?

Néor: Muchas veces, ese profesado amor que sentimos por nuestra pareja ó expareja tiene mucho mas que ver con nuestra propia inseguridad como mujer ó como hombre. Sucede a menudo con los sentimientos ocultos, que al no contar con un canal abierto de salida a la superficie, se acumulan en la zona oscura y subterránea de la psique. Cuando la presión se hace insoportable, esas fuerzas explotan, se oponen a nuestra voluntad racional y consciente, y provocan la destrucción de una relación amorosa que creíamos mantener segura.

Darío: ¿Qué es entonces lo destructivo en el amor?

Néor: Lo destructivo del amor no es la existencia de sentimientos oscuros, sino más bien, el hecho de que intentemos tapparlos y alejarnos de ellos. Las sombras no son en realidad más que la otra cara de la luz. Y ya conocen ustedes ese axioma de la energía que dice: *En presencia de una energía aparece la otra*. Nuestro objetivo no consiste en vivir envueltos en una luminosidad perpetua, sino en iluminar y reconocer esos sentimientos de sombra que puede haber en nuestra psique y, en definitiva, debilitar su potencia destructiva. La línea que separa lo normal de lo patológico, es a veces, aterradoramente tenue. La protección puede transformarse fácilmente en posesión, la preocupación en control, y el interés en obsesión.

Darío: ¿Qué podríamos subrayar acerca del verdadero amor?

Néor: El verdadero amor no es la cháchara imaginativa de los poetas, los idealistas y los idiotas. Crear un amor cooperativo es un desafío que tiene que asumir cada uno de nosotros en el camino de la vida.

Darío: Pero es que acerca de los sentimientos de odio, puedo decirle que además de resultar incómodos y estresantes, siempre nos han educado en la culpabilidad acerca de los mismos, además ¿no es mejor cerrar esa puerta para siempre?

Néor: La escalera de la evolución nos lleva a sublimar y trascender la negatividad, pero atención, he dicho sublimar, no *reprimir* nuestros sentimientos oscuros, ya que de ser así, también perderíamos nuestra capacidad para experimentar plenamente nuestros sentimientos de amor y alegría. Llegado el momento, el hecho de negar nuestros sentimientos de odio, puede significar destruir nuestra integridad como seres humanos emocionalmente completos, destruyendo la posibilidad de entablar relaciones construidas sobre unos fundamentos de la plena comprensión emocional. Además, tengamos en cuenta que cuanto más nos alejamos del inconsciente, tanto más fuerte se hace su voz.

Darío: ¿A qué piensa usted que se deben los problemas graves que suelen padecerse en las relaciones de amor?

Néor: Casi todos los problemas del amor que son persistentes y repetitivos, tienen su origen en dificultades que ocurrieron durante los dos primeros años de la vida. Este período es una fase clave del desarrollo futuro que necesita ser superada en las mejores condiciones de afectividad.

Darío: ¿Puede exponer algún ejemplo de ese lado oscuro del amor?

Néor: Si alguna vez ha deseado cerrarle a toda costa la boca a un niño que grita y grita... Si alguna vez ha deseado, ante su propio horror, la muerte de su cónyuge ó de un familiar. Si ha experimentado desesperación ante un amor no correspondido, ó la amargura del rechazo... entonces ya se habrá enfrentado cara a cara con el lado oscuro del amor.

Darío: ¿Cuáles son las sombras del amor?

Néor: En primer lugar pienso que sobrecargamos el amor con expectativas irreales. Si no tenemos amor, queremos saber como conseguirlo, y si lo tenemos, queremos saber cómo conservarlo. Si lo tenemos y no nos preocupa el perderlo, finalmente nos interesamos por como abandonarlo.

Darío: ¿Y qué me dice de las decepciones en el amor?

Néor: Para muchas parejas lo que se inició como un amor apasionado, con la promesa de devoción y felicidad, quedó reducida a una domesticidad cotidiana en el mejor de los casos. Desgraciadamente es frecuente contemplar como las relaciones de muchas

parejas de nuestro tiempo, terminan por parecerse más a una prueba de resistencia que a ganar el premio gordo de la lotería que nos imaginamos inicialmente.

Darío: Al oírle hablar del lado oscuro del amor, da usted la impresión de que nos encontramos ante una asignatura muy difícil.

Néor: No crea que es propiamente difícil, es simplemente una asignatura de la vida que nos enfrenta a situaciones en las que por ejemplo, la persona a la que más amamos dice ó hace algo que nos hace cuestionar la validez de toda la relación. Quizá lo que sucede es que nos aferramos a una ilusión de “amor puro” y rechazamos cualquier cosa desagradable, ó elegimos una persona tras otra, en busca del amor perfecto, sin saber nunca que el error es nuestro. Sucede también que alguno de nosotros nos aferramos a la persona errónea hasta que la muerte nos separe.

Darío: Ante el hecho tan sencillo pero a la vez tan complejo de amar, me surgen preguntas tales como ¿es el amor excitación ó es serena satisfacción? ¿es para siempre o tiene un final? ¿es el amor un sentimiento que surge sin esfuerzo ó se trata de un compromiso por trabajar hacia la consecución de la comprensión y el respeto mutuo?

Néor: Vayamos por partes. El amor tal y como lo concebimos es un invento bastante reciente, una especie de deporte de ocio si se quiere. Durante la mayor parte de nuestra existencia sobre la tierra, lo que importaba realmente era nuestra supervivencia. La vida familiar y sus amores ha sido históricamente una historia de vasta indiferencia, y, en muchos casos de verdadera crueldad, antes que una historia de afecto y de cariñosa amabilidad.

Darío: Sin embargo puede decirse que por naturaleza, amamos el amor y detestamos el odio.

Néor: Sí, somos una cultura enamorada del amor, en la que nuestra capacidad para “olvidar y perdonar” es una de las habilidades que nos permiten mantener un amor resistente y duradero. Sin embargo cuando estamos enamorados, nos negamos los sentimientos hostiles que se hallan presentes y que también necesitan ser reconocidos.

Darío: ¿Puede decirse que nuestra forma de amar tiene que ver con lo modelos emocionales experimentados en la infancia?

Néor: Del mismo modo que tendemos a experimentar el amor tal y como hemos sido amados, también rechazamos y nos irritamos tal y como lo hemos recibido.

Darío: Volvamos a las emociones negativas ¿En qué medida son destructivas?

Néor: Las emociones negativas como la cólera, ira, rechazo, celos... sólo son destructivas cuando se traducen en comportamientos destructivos. Como bien dijo Freud: *La civilización comenzó cuando el primer hombre, en vez de arrojar una lanza profirió un insulto.* Tengan en cuenta que una cosa es sentir y reconocer un sentimiento destructivo, y otra muy distinta es *actuar en consecuencia* y hacer daño. Los sentimientos negativos adquieren un mayor potencial destructivo precisamente cuando no los reconocemos como tales.

Darío: Pero los códigos de valores de la humanidad, a través de sus libros de sabiduría, no han señalado precisamente eso.

Néor: No se crea que está tan claro, le citaré a un insólito San Lucas 14,26: “Si alguno viene donde mí y no odia a su padre, a su madre, a su mujer, a sus hijos, a sus hermanos, a sus hermanas, y hasta su propia vida, no puede ser discípulo mío”.

Darío: Pero mas allá de razonamientos sofisticados y fuera de contexto, siento que debemos cultivar la amistad frente a la enemistad.

Néor: No quiero decir que necesitemos fomentar las guerras para sentir amor, sino mas bien aprender a odiar pacíficamente y en momentos de paz. Cuando no reconocemos que la gente puede ser buena y mala al mismo tiempo, estamos pensando en términos infantiles.

Darío: De todas formas parece que la vida nos lleva a evolucionar, desarrollando el lado positivo del amor y disolviendo el sentimiento de odio.

Néor: Hay veces en las que discrepamos en rotundidad con alguien con quien nos encontramos apegados y entonces liberamos sentimientos de odio. La vida es infinitamente más complicada cuando “odiamos” a las personas a las que amamos. Necesitamos una mente capaz de tolerar las complejidades y contradicciones para poder procesar los sentimientos conflictivos.

Darío: ¿Tiene algo que ver esta dualidad con la energía Eros y Tanatos?

Néor: El objetivo de Eros es juntar, preservar mediante fusión, establecer unidades más grandes, es decir lo mejor de lo que esperamos del amor. Thanatos por el contrario, tiene el objetivo de dispersar, deshacer conexiones, destruir, es decir lo peor del amor convertido en ira, acritud, destructividad. En realidad todas las experiencias son conflictos tejidos entre los dos. El amor y todos los aspectos oscuros de nosotros mismos estimulados por él, como los celos, la sed de venganza, la ira, el odio, la posesividad se implican el uno al otro, y aunque parezca mentira, no pueden existir el uno sin el otro.

Darío: Pero el amor incondicional de una madre por ejemplo, está fuera de dicha ley.

Néor: La madre que no se permite albergar un sentimiento de odio hacia su hijo, aunque sea momentáneamente, se niega a sí misma a responder a la persona real que es su hijo. Tengan en cuenta que el odio constructivo es decir, odiar sin acción destructiva, permitirá al niño odiar y ser odiado, sin sentirse aterrado por las consecuencias.

Darío: Se ha hablado mucho del narcisismo y de su influencia en las relaciones de amor. ¿Podría explicar algo referente al tema?

Néor: No es ninguna casualidad que las personas que se atraen describan la experiencia como eléctrica. Si uno de los polos se sale del circuito, por la razón que sea, se interrumpe el flujo de sentimientos y se pierde el contacto emocional. “La amo, pero ella

no sabe ni que existo” dice el sujeto emisor. “Deseo tanto ser amada ¿por qué no puedo encontrar a alguien que me ame?” Dice el sujeto receptor. Cada una de estas dos dinámicas es esencialmente unilateral, es decir narcisista. Los narcisistas solo pueden funcionar en una única dirección.

Darío: ¿Quiere usted decir que el sujeto narcisista es incapaz de amar?

Néor: Los narcisistas no pueden dar ni recibir amor. O bien enfocan su atención exclusivamente sobre sus propias necesidades ó la enfocan exclusivamente sobre las necesidades de la otra persona a expensas de las propias.

Darío: Comencemos por saber algo más de la historia de Narciso y el Narcisismo

Néor: Como ya ustedes saben, cuenta la historia de que Narciso se enamoró de su propio reflejo. Narciso es un personaje extraordinariamente atractivo y está enamorado de sí mismo. Después de muchas vueltas, Narciso encuentra finalmente a su pareja, al detenerse en una fuente, observa allí mismo la imagen misma de la persona amada. Arrebatado por la belleza, ni siquiera se da cuenta de que es él. Sumido en este engaño se queda el resto de sus días contemplándose.

Darío: Pero ese acto de auto-centramiento ¿no es en cierta medida natural?

Néor: Hasta cierto punto. El sentimiento de: “Necesito que me alimenten” “Necesito estar caliente” “Necesito que me consuelen”.. Esta forma emocional de sentir es inherente al niño que solo reconoce a los demás, en la medida en que ellos satisfacen todas las necesidades y le alivian de la tensión cuando dichas necesidades lo agobian. Para el niño, estar centrado en sí mismo es un acto de supervivencia.

Darío: Supongo que el crecimiento le ayudará a descentralizarse.

Néor: El desarrollo psicológico del niño centra su conciencia en el hecho de que él no es el centro del Universo. Poco a poco va disminuyendo gradualmente la necesidad de satisfacción inmediata de sus propios deseos. Observen que nuestros procesos psicológicos se ven estimulados por fuerzas conflictivas: por una lado las progresivas, las que engendran madurez y por otro las regresivas las que hacen retroceder.

Darío: ¿Podría explicar las fases de este proceso de maduración?

Néor: El nacimiento psicológico es un proceso intra-psíquico que se despliega con lentitud y consta de tres fases. Primero: El niño experimenta la unicidad, la fusión simbiótica con la madre y el mundo que le rodea. Segundo paso: Separación e individuación, mediante la cual, el niño empieza a adquirir un sentido de individuación. Tercero: Acercamiento. El niño ya ha adquirido la capacidad de locomoción, empieza a interesarse por la experiencia de encontrarse lejos de su madre y a desarrollar su propio y estable sentido de la identidad y, al mismo tiempo, desea disponer de la opción de regresar al lado de su madre.

Darío: Pero toda persona cuando ama, en cierta medida lo que está haciendo, es satisfacer sus necesidades.

Néor: El sentimiento de “necesidad” es delicado y pertenece a una esfera literalmente inferior. Dentro de la familia encontramos nuestros primeros amores que establecen la base para nuestros amores posteriores, pero lo que sienten los niños no puede considerarse como amor, al menos como amor maduro. Ellos experimentan un sentimiento que sólo se basa en la satisfacción de sus necesidades. El niño en una determinada medida de su esfera emocional, “ama” a todo aquel que tiene el poder para eliminar sus miedos y que, a su vez, aporta respuestas a cada curiosidad que se le plantea. Ese amor infantil idealizado, basado en la creencia de la omnisciencia y omnipotencia de la otra persona, es el amor inmaduro al que llamo amor narcisista.

Darío: Supongo que el amor maduro es una especie de amor cooperativo.

Néor: Por supuesto. El amor cooperativo exige un pleno aprecio de la separación del sí mismo, de modo que se puedan dirigir los sentimientos hacia una persona querida. El amor cooperativo es razonable y se halla enraizado en una comprensión genuina de la otra persona; significa la renuncia de los sueños de omnisciencia y omnipotencia que se tuvieron de niño.

Darío: ¿Entonces el amor maduro presupone una mente capaz de aceptar las diferencias entre uno mismo y la otra persona?

Néor: Cuando amamos verdaderamente no podemos esperar abrazar a clones de nosotros mismos como lo hace Narciso. Los demás no son reflejos exactos de nosotros mismos, sino que harán invariablemente cosas que despertarán nuestra ira, decepción, rabia, celos y desesperación. Si somos capaces de afrontar eso, nuestra relación podrá crecer y prosperar, e incluso se verá fortalecida por los momentos oscuros. No obstante si permanecemos apegados a la fase narcisista, nos negaremos a admitir la existencia de diferencias entre las personas, y nuestras relaciones serán descuidadas o explotaremos en una intensidad desbocada.

Darío: ¿Qué papel juega la educación en este proceso de aceptación?

Néor: En una buena educación, los padres sabrán facilitar un saludable equilibrio entre la satisfacción y la frustración. “Puedes ir a jugar al balón, pero antes recoge tu cuarto”. No obstante en aquellos casos en que las necesidades de la infancia han sido excesivamente gratificadas, el niño no aprende a sentirse cómodo con sus sentimientos de frustración. No supera el mundo infantil centrado alrededor del –yo-, y siempre deseará relaciones amorosas que le gratifiquen cada capricho y le satisfagan cada necesidad. Estas personas, convertidas después en adultos narcisistas, se resisten con fuerza a la idea de que aquel amor no puede ser siempre bueno, cálido y maravilloso. Niegan el lado oscuro del amor, natural e inevitable, y responden a su presencia, ya sea alejándose de relaciones que precisan responsabilidades, ó bien mediante la destrucción de la relación a través de sus propias e incesantes exigencias.

Darío: ¿Cómo vive el enamoramiento la personalidad narcisista?

Néor: El narciso que está enamorado vive en un mundo de ilusión, adscribe a la persona amada atributos que, en realidad, no son mas que creaciones de la mente narcisista, o

“proyecciones”. Atribuirá metafóricamente a los adultos el poder de descuartizar dragones y eliminar toda clase de cosas que les asustan.

Darío: A nivel cotidiano ¿cómo se expresa ese amor narcisista?

Néor: Pues en muchos casos, asegurando la solidez de esa relación al proclamar lo mucho que “nos parecemos” al otro: “Tenemos tanto en común...” “Pensamos y sentimos lo mismo sobre tantas cosas”. Nuestra parte narcisista desea que la persona amada sea la persona “correcta” que nos imaginamos en nuestra mente, y actuando desde ella convertimos a la persona amada en un Pígalión que se moldea en la arcilla de nuestras propias proyecciones.

Darío: Nuestro pasado es importante, pero ¿juega algún papel concreto en el amor narcisista?

Néor: Como sucede en toda relación narcisista, los sentimientos que se experimentan por la otra pareja, tienen mucho más que ver con su pasado remoto que con cualquier sentimiento verdadero y actual. Esto nos llevaría a contemplar que el temor y el terror, son tan omnipresentes en la infancia y en el período fetal que podríamos decir que son los compañeros más básicos del niño. Hablando de la importancia y sensibilidad del período fetal, les recordaré que los chinos determinan el cumpleaños de una persona por el momento de la concepción, y no precisamente por el de su nacimiento.

Darío: En realidad son los padres los que juegan un papel más importante en este contexto ¿no es así?

Néor: La forma en que los padres manejan nuestros primeros temores, determina la aparición de pautas de sentimientos de separación y temor al abandono. Si éstos nos tranquilizan, nos sostienen cariñosamente, el temor se alivia. Desarrollamos entonces la idea de que el temor y la sensación de peligro, no son mas que emociones pasajeras.

Darío: ¿Y si la persona que nos cuida es la que tiene miedo?

Néor: Si por ejemplo sucede que siendo niños, al experimentar miedo percibimos que la persona que nos cuida tiene tanto miedo como nosotros, la lección que aprendemos es que el temor y el peligro están siempre presentes. Y cuando experimentemos en la vida futura, momentos de tensión emocional, producida por ejemplo, por una separación ó por sensaciones de fracaso, volveremos a experimentar esos temores. Los recuerdos del temor procedentes del nacimiento y de la infancia, siguen existiendo en cada uno de nosotros, encontrándose debajo de la superficie y amenazando explotar.

Darío: ¿Existe alguna experiencia científica alrededor de estos sentimientos?

Néor: El psicólogo Harry Harlow elaboró un experimento con monos recién nacidos que señaló la importancia del afecto en la infancia. Harlow separó a los monitos de sus madres y les ofreció una variedad de madres sustitutas. Una de ellas estaba formada por ropa blanda, y los pequeños monos podían acurrucarse fácilmente dentro de ella. Otra, estaba formada por alambre inflexible pero ofrecía una gran ventaja: un suministro de leche. Cada uno de los monos recién nacidos prefirió acurrucarse en la mamá “blanda”

y, eligió abandonarla únicamente cuando apareció el hambre. Al sentirse asustados se aferraban a la mamá blanda a pesar de su falsa respuesta y de su incapacidad para alimentarlos.

Darío: ¿Se puede llamar amor a esta necesidad de seguridad?

Néor: A esta necesidad de seguridad no se le puede llamar amor en su sentido más pleno. Cuando acudimos a los demás para que alivien nuestros temores, no estamos mirando precisamente en la dirección más constructiva.

Darío: Volviendo al narcisismo, ¿significa que el amor imposible es síntoma que señala la fase narcisista de la personalidad?

Néor: Narciso nunca reconoció el origen de su sufrimiento. Mantuvo la confianza de que su amado le respondiera amorosamente, y permaneció junto a esa fuente con la vana esperanza, anhelando la imposible satisfacción de un amor que nunca podría llegar a ser. La complicada situación de Narciso puede resultar muy familiar para cualquiera que haya tenido la experiencia de enamorarse de una persona que, por una u otra razón, no esté disponible. Por ejemplo, casada, ó bien emocionalmente distante ó, simplemente ambivalente.

Darío: ¿Qué sentimientos tiene un patrón narcisista?

Néor: Narciso se siente como atrapado, no puede apartar la mirada de la imagen reflejada en la fuente, no puede alejarse de ella. En el narcisismo hay una tremenda ira y odio dirigidos contra uno mismo. Narciso fue educado en un hogar monoparental. Liriopea, la madre de Narciso, lo concibe como consecuencia de una violación, es decir es nacido desde un odio destructivo.

Darío: ¿Qué sentimientos pueden ayudar al desarrollo en el niño?

Néor: Para que en el crecimiento del niño, éste pueda dominar el movimiento desde la simbiosis con la madre hasta la separación, el niño tiene que saber que la madre sobrevivirá a la descarga de los impulsos agresivos que él siente hacia ella. Necesita aprender que la descarga de su ira, no hace realmente daño a la madre. En otras palabras, el niño debe saber que “Puedo destruir el objeto y sobrevivir” Tengan ustedes en cuenta que los niños a los que no se les permite “odiar a sus padres” encuentran algún otro objeto sobre el que liberar su ira.

Darío: Supongo que en la educación clásica, preferimos hacer culpables a los niños de su odio, haciéndoles sentirse mal cuando eso sucede.

Néor: Así es. Les damos lecciones para no “odiar”, pasándoles un esquema mental que dice: “Es mejor sentirte mal sobre ti mismo que sentir rechazo visceral sobre tu madre o tu padre, ó pensar que sólo se recibirá amor si uno se sacrifica”. En cierta medida, la baja autoestima es, en la mayoría de los casos, un producto secundario de la ira inconsciente no reconocida contra un progenitor.

Darío: ¿Qué papel juega la pasión en el llamado amor cooperativo?

Néor: Es posible que el amor duradero, el amor cooperativo, tenga sus antecedentes en la pasión, pero la pasión no equivale a la clase de amor con capacidad para perdurar. Elevarnos por encima de nuestras inclinaciones apasionadas exige equilibrar nuestros instintos más básicos. Lo lógico es que la pasión deje paso a un sentimiento más sereno y más fácil de ser convivido, pero la pasión en sí misma es como una droga dura que para muchos sujetos de personalidad dependiente, llega a generar adicción. Por otra parte, recuerden que la palabra –pasión- tiene su derivado etimológico en el término “padecimiento”, de ahí que se haya llegado a denominar -La pasión de Cristo- como el padecimiento de Cristo.

Darío: ¿Estamos acaso renunciando a nuestro cerebro instintivo?

Néor: Diferenciamos los tres cerebros del hombre; El primero corresponde a la parte “antigua”, hipotalámica o de “lagarto”, es una parte que regula las hormonas y acciones reflejas. El segundo cerebro es el sistema límbico o paleocortex que gobierna las emociones. Estas dos partes antiguas que constituyen los dos tercios de nuestro cerebro, permiten sobrevivir a nuestro organismo ó parte animal. Al enamorarnos, volvemos a funcionar en este nivel instintivo, e incluso al funcionar estrictamente a partir de nuestros sentimientos, nuestro cerebro antiguo gobierna nuestras decisiones y acciones. El neocortex por el contrario, que es el tercer cerebro, el más moderno, es el responsable del pensamiento, la comprensión, la conceptualización y la comunicación.

Darío: El neocortex parece ser toda una conquista de la evolución.

Néor: Gracias al neocortex, la vida es mas variada e interesante que la simple búsqueda de comida ó el evitar ser comido para otro. Todo nuestro sistema educativo solidifica el proceso de separar los sentimientos del pensamiento a través de habilidades constructivas... aunque lo peor que se nos enseña es que nuestros sentimientos son peligrosos y destructivos, y que deberíamos encontrar formas de no tenerlos.

Darío: ¿Es realmente posible no sentirlos?

Néor: Sólo comprendiendo la existencia de los sentimientos en el nivel neurológico, podemos empezar a comprender cómo podemos sentirnos tan confusos y ser tan tontos en lo que se refiere al amor. Dado que nuestros sentimientos tienen sus raíces en el funcionamiento ancestral de nuestro cerebro, resulta fácil cometer errores en la forma de afrontar nuestros sentimientos. Ni la mayor voluntad, ni el mayor esfuerzo o la coacción persuasiva, pueden cambiar lo que sentimos, a menos que podamos cambiar las pautas neurológicas de nuestro cerebro.

Darío: En la esfera del amor ¿debemos confiar en nuestros sentimientos?

Néor: En cuestiones de amor confiamos en nuestros sentimientos con la frecuencia con que lo hacemos, porque los sentimientos nos ayudaron a sobrevivir mucho antes de que se iniciara la existencia de la razón y el pensamiento. Pero utilizar la pasión como sistema de guía, sin aplicarle el efecto correctivo del pensamiento, no nos conducirá al amor.

Darío: ¿Existe el amor puro?

Néor: Sólo un momento de reflexión nos revelará que la mayoría de nosotros hemos atravesado episodios de odio, precisamente a las personas que más amamos. El amor es entre otras cosas, plena comprensión y aceptación de las complejidades y contradicciones de la persona amada. Puesto que la personalidad de cada uno de nosotros tiene un lado oscuro, la relación amorosa abarca necesariamente esas complejidades y contradicciones.

Darío: ¿Qué piensa del amor para toda la vida?

Néor: El sentimiento de amor es impermanente porque los sentimientos están sujetos a cierta forma de transitoriedad. No son nuestros sentimientos amorosos los que nos atan, sino más bien el compromiso que asumimos al honrar ese amor. Cuando nos *exigimos* a nosotros mismos que el *sentimiento positivo* de amor sea constante e inquebrantable, estamos sentando, de hecho, las bases para el desastre.

Darío: ¿Entonces amor y compromiso son lo mismo?

Néor: Amor y compromiso no son lo mismo. El compromiso es una devoción para con un principio de acción. El compromiso de coherencia personal y de apoyo puede ser inquebrantable y para toda la vida. Sin embargo el sentimiento positivo de atracción y admiración, es un sentimiento y, como sucede con todos los sentimientos, aparece y desaparece. Normalmente nos hallamos en un proceso de cambio y crecimiento perpetuo. Olvidamos que a medida que cambiamos, nuestras relaciones también necesitan evolucionar para acomodarse a lo nuevo que somos. De todas formas: ¿Donde está descrito que el amor nunca muere? Sin alimento y sostenimiento, el amor termina por marchitarse y desvanecerse. Puede durar si controlamos su salud y tomamos las medidas preventivas que sean necesarias.

Darío: ¿Es el amor algo que puede aprenderse?

Néor: El amar bien es una habilidad que hay que aprender, casi una técnica que hay que ensayar. La espontaneidad del sentimiento no sucede más que al principio del proceso. Y por otra parte, aunque la necesidad de amar y ser amado sea instintiva, la capacidad de amar no lo es. Si nuestra capacidad para amar no se desarrolla dentro de un determinado período de tiempo, el principio de nuestra vida, llegaremos a la vida adulta con esa capacidad disminuida y deberemos proceder a desarrollarla.

Darío: ¿Y qué me dice del amor incondicional

Néor: Queremos ser amados, no por lo que hacemos, sino por lo que somos, como si los actos fueran periféricos a lo que somos. Solamente los niños consiguen ser adorados, aún no haciendo nada por la otra persona.

Darío: ¿Es la experiencia del amor un invento reciente de la humanidad?

Néor: El amor conyugal como todos los amores es un invento relativamente nuevo. En tiempos y culturas precedentes quedaba poco espacio para el amor porque lo que

monopolizaba la atención era la supervivencia. La vida es muy distinta cuando se tiene que ocupar, desde el amanecer hasta el anochecer, de todas aquellas actividades necesarias para que podamos ver la siguiente salida del sol. De todas formas esto no quiere decir que las dificultades superadas y compartidas no conlleven una sólida base de afectividad.

Darío: Me parece que el amor en si mismo es un misterio.

Néor: No crea. El amor es un sentimiento pero también una voluntad hacia un comportamiento. No es puro y exige esfuerzo, no es constante sino cambiante, pero no es ninguna panacea. Sólo es eterno en la medida en que lo cuidemos y no cambiemos de idea al respecto. Sólo es incondicional si tenemos suerte, y aún así, sólo esto es posible cuando somos niños.

Darío: ¿Cómo ser mejores en la acción de amar?

Néor: Si queremos ser mejores para amar, primero tenemos que mejorar nuestra capacidad para trascender las pasiones cegadoras y trascender los sentimientos de dolor y de amargura que experimentamos como un anatema para el amor, sentimientos que, a veces, tardan en sublimarse y que terminan por liberar a la persona de las cadenas de la dependencia.

Darío: ¿Qué hay más allá de los dos?

Néor: Hay madurez de la persona, hay independencia y generosidad, y hay también vacuidad silenciosa, esa ligereza transparente y desapegada que manifestaba el que había devenido sabio, cuando *se pesaba su corazón en una balanza...* Como ustedes posiblemente saben... en el ritual iniciático del sacerdocio egipcio, para acceder a la gran iniciación, se sometía al aspirante a una prueba que consistía en poner en un platillo su corazón y en el otro tan sólo una pluma. Si ambos platillos estaban equilibrados, el aspirante era iniciado como sabio y *cruzaba el umbral:*

Los poetas entonces decían:

Libre de deseos, late sin pedir nada.

José María Doria