

“¡Quiero amar y ser amado! Dar y recibir amor ¿Es mucho pedir?” Una esperanza humana tan habitual y al mismo tiempo tan mercantilista y condicional... ¡Cómo se ha cuantificado el amor! Esta expectativa impregnada de necesidad y deseo proviene de un balance contable en el que se percibe que no se ha recuperado lo que se invirtió.

Muchos no entienden que no les retribuyan todo lo que han entregado en una relación. Existen aquellos que lo dan todo, los que lo toman todo, los que dan solamente mientras les dan, los que cobran lo que dan, los que apuntan lo que dan en una libretita, los que siempre están recordando al otro lo que les debe como si fuera una deuda, los que creen que merecen recibir todo y solo pagan con su presencia, los que retiran lo que dieron si se sienten defraudados... Inspirados por un pragmatismo propio del neoliberalismo económico, los psicólogos llegamos incluso a recomendar que no se entregue más del 70% en una relación amorosa si se desea que esta funcione saludablemente. Hemos fabricado un concepto de amor basado en el “toma y daca”. Cada vez tardamos menos en pasar cuentas para comprobar quién da más y quién da menos en las relaciones de pareja para finiquitarlas si no salen los números. De ahí quizá provenga la fugacidad de las nuevas uniones. En realidad, una de las cosas que más valoramos en la otra persona es su capacidad potencial de cubrir nuestras necesidades.

La palabra amor ha tenido tantos alcances, ha sido tan vapuleada semánticamente, que habría que proponer seriamente que se inventara otra que nos acotara su significado de un modo más fiable.

### **Amor privado y amor universal.**

Mientras nuestra cultura occidental nos decanta hacia estas disquisiciones, la tradición oriental invita a considerar el amor de pareja como una forma más del amor universal. Como consecuencia natural de una cualidad personal que nos produce bienestar y armonía y que nos aleja del sufrimiento. Es sugerente la imagen de una flor que exhala su aroma mientras vive,

sin discriminar a nadie ni a nada, sin evaluar si el que la huele se lo merece o no, o si le va a devolver el favor. Así debe ser el amor, algo que se desprende de nosotros como el aroma de la flor, como una condición inherente a nosotros mismos, que nos transforma en seres afectuosos y amables.

Pero no es así como vivimos normalmente el amor. Lo experimentamos como un valor susceptible de ser invertido y recuperado. Además no estamos dispuestos a perder en la transacción.

El monje budista Thich Nhat Hanh nos acerca en su libro "Enseñanzas sobre el amor" al concepto desapegado del amor.

### **Los aspectos del verdadero amor (Thich Nhat Hanh)**

- Sin comprensión el amor no es verdadero amor. Identificar y comprender las necesidades, las aspiraciones y el sufrimiento de la persona amada. Para eso es necesario observar y escuchar profundamente para saber qué debemos hacer o no hacer para que los demás sean felices. El comprender a alguien en profundidad, aunque ese alguien nos haya herido, conduce al amor.

- La intención y la capacidad de aliviar y transformar el sufrimiento y aligerar los pesares del otro. Es lo que se ha llamado *compasión* en nuestra tradición, *empatía* que implica un profundo interés por los demás, escuchar y observar el sufrimiento del otro para poder entender y sentir su dolor.

- La alegría espiritual, la felicidad que se aprecia al ver que los demás son felices. La valoración de nuestro propio bienestar. El antídoto de la envidia y los celos.

- La ecuanimidad para considerarnos de igual valor que los demás. La habilidad de considerar a las otras personas como a uno mismo, sin discriminar entre nosotros y los otros. Despojarse de la división y el prejuicio. Eliminar las fronteras entre nosotros y el mundo. Ponernos dentro de la piel del otro y volvernos una unidad con todo. Eliminar las imágenes previas al relacionarnos.

- El no-apego. La persona que amamos es lo mismo que una nube, la brisa o una flor. Si se la aprisiona en una lata de conserva, morirá. Vivir una relación de pareja sin apego consiste en comprender las aspiraciones, necesidades y dificultades de la otra persona y mantener la libertad de ambas personas para ser ellas mismas.

### **Apego y amor.**

Deepak Chopra, autor de numerosos libros, médico y divulgador de la medicina ayurveda, así como guru de la Nueva Era en los Estados Unidos, dedica un capítulo de su libro "El camino hacia el amor" al apego y a cómo éste puede confundirse con el amor. Para él, el apego se define como el deseo de estar con alguien especial. Una relación basada en la necesidad es solo ego expandido. Poder fundir el ego con el de otra persona brinda una ilusión de seguridad y justifica el egoísmo, porque es un egoísmo compartido. El apego potencia la idea de que "nosotros" tenemos nuestra manera de hacer las cosas, nuestras preferencias y aversiones y

favorece la percepción de que somos algo aparte de los demás. El apego incluye y excluye al mismo tiempo. Chopra plantea finalmente estas diferencias entre apego y amor:

- El amor da al amado libertad de ser distinto. El apego pide conformidad con nuestras necesidades y deseos.
- El amor no impone exigencias. El apego expresa una exigencia abrumadora: "Hazme sentirme completo".
- El amor se expande más allá de los límites de dos personas. El apego trata de excluir a todo lo que no sean esas dos personas.

### **Eliminar la necesidad para amar mejor.**

Volviendo a nuestro comienzo, y contestando a aquél que quiere amar y ser amado, cabría alentarle a que se concentrara en aprender a amar y en transformarse en un ser amoroso que irradia amor. El amor no es un bien escaso cuando se transforma en actitud. Sustituir el sustantivo por el verbo, pensar en el amor como acción. De este modo es imposible sentir la soledad, ya que solo sintiendo el amor, es posible estar unido íntimamente a todo lo que nos rodea, experimentar la verdadera felicidad, y atraer magnéticamente el amor de otros seres que aman de igual modo.