

El amor en los tiempos del coaching

El Amor y el Coaching en nuestras vidas

- Presentación (de qué se trata el taller)
- Diferentes definiciones del amor
- Definiciones de amor “corrientes”
- La Pasión y el Amor
- Amor y Muerte
- Las Seducción y el Amor
- Amor y Sexo
- La definición del amor según el coaching
- Algunas frases sobre el amor
- Despedida y agradecimiento

➤ Presentación

Bueno, hoy como taller final, me corresponde presentar un tema a elección. Por lo general, se elige un tema que sea importante y/o significativo para quien da el taller. Mis compañeros ya han hablado del éxito, de la (buena) suerte, de las relaciones entre hombres y mujeres y acerca de los TCA (Trastornos de la Conducta Alimentaria).

Pensé por un momento que ya no iban a quedar muchos temas interesantes, pero resulta que sí. Me dejaron un tema más que interesante.

Decidí primero que quería hablar sobre la muerte... y al parecer gracias a eso llegué al tema por el que finalmente me decidí, el amor.

Pero... ¿Qué es el amor?

Bueno... eso es algo que vamos a descubrir en las próximas horas.

➤ Diferentes definiciones del amor

Bien, como queremos descubrir qué es el amor, la forma más acertada que se me ocurrió fue la de preguntar qué es el amor, comenzando por las disciplinas clásicas, como la química, y terminando en preguntarle a la gente. Después de todo, ¿qué hace a una distinción (afirmación) más que el consenso de la comunidad dentro de la cuál la estamos manejando?

Ω Definición Química

La química, hasta donde pude averiguar, no tiene una definición específica para el amor. Sí nos habla de la Oxitocina (nacimiento rápido), que es llamada también la “molécula de la monogamia” o “molécula de la confianza”.

Esta molécula relacionada con los patrones sexuales y con las conductas maternal y paternal. También se asocia con la afectividad y la ternura.

Cuando una persona vive una relación sexual estable y satisfactoria con otra, se hace adicta a su propia oxitocina y se convierte en dependiente de su pareja: esta es la explicación química del enamoramiento.

Además, podemos resaltar la acción de la FENILETILAMINA (sin ánimo de ofender, no me la hagan repetir mucho). El verdadero enamoramiento parece ser que sobreviene cuando se produce en el cerebro la FENILETILAMINA, compuesto orgánico de la familia de las anfetaminas.

Las etapas químicas del amor

1. La primera fase del amor la explica la testosterona, una hormona que lleva a la atracción pero que no mantiene el vínculo entre las parejas. La testosterona es una cuestión todavía muy animal e instintiva que dura los primeros días o meses de una relación.

2. La segunda etapa se denomina Amor romántico, y aunque la sustancia dopamina tiene mucho que ver con ésta, también la cultura que determina los detalles, por ejemplo, si se usa o no regalar flores. "En esta fase los sentidos están adormecidos por la dopamina, en una especie de borrachera que produce euforia y no permite ver los defectos de la pareja".

Esta etapa que se da en el cerebro medio, ocurrió en la evolución de los seres para garantizar que las crías estuvieran acompañadas por sus madres, mientras los machos traían la comida. "Si no hay conexión del padre con la madre de las crías, no se garantizaría el crecimiento de los pequeños", dice Uribe. Esta segunda fase suele durar entre 12 y 18 meses.

3. Tercera fase: Del amor al apego. Dos sustancias llegan al cerebro para permitir que los sentimientos establecidos en la etapa del Amor romántico se mantengan. Se trata de la oxitocina en las mujeres y la vasopresina en los hombres, sustancias que se mueven en el neocórtex del cerebro y hacen que el amor se vuelva más racional. Así, se vive el amor desde sistemas más complejos de pensamientos en los que la relación no depende del no, sino de otras cualidades. La oxitocina que mantiene a las mujeres enamoradas es la misma que segregan las madres cuando acaban de tener a sus hijos, lo cual explica la intensidad de esta hormona que puede hacer durar eternamente una relación. "La oxitocina ayuda a forjar lazos permanentes tras la primera oleada de emoción. Ayuda a afianzar el vínculo entre una madre y su bebé, y se produce tanto durante un parto como en un orgasmo".

4. Cuarta Fase: Amor verdadero. Pocos son los afortunados que llegan a sentir la cuarta etapa o Amor verdadero por su pareja. Su existencia está descrita desde los tiempos de los griegos, que la llamaron *Ágape* y la explicaban como el amor que sólo Dios puede sentir por los seres humanos; pero ni siquiera se conoce aún la sustancia química que la gobierna.

"Este tipo de amor trasciende más allá de la existencia física y pocos realmente logran experimentarlo. De hecho se confunde mucho con el amor romántico, gracias a la potencia de la dopamina también conocida como la gasolina del amor".

Mujer emocional, hombre sexual

Que las mujeres somos diferentes a los hombres, eso no cabe la menor duda. Y que en el amor sentimos de diferente forma, también lo sabemos. Pero, para que no hubiera

ninguna incertidumbre, los científicos nos lo han demostrado empíricamente. El estudio de Rutgers encontró que, mientras que los cerebros femeninos mostraban respuestas más emocionales frente a los mismos estímulos, los cerebros masculinos revelaban actividades en áreas más relacionadas con la excitación sexual. Y es que en ellos aún perduran con arraigo las conexiones primitivas que condicionaban el enamoramiento a la necesidad de la reproducción.

Ψ Definición Psicológica (Psicoanalítica)

Freud nos dice que: “En la conducta amorosa plenamente normal hay dos corrientes que podemos distinguir como la tierna y la sensual”.

En la conducta amorosa plenamente normal hay dos corrientes que podemos distinguir como la tierna y la sensual. La tierna proviene de la infancia, se ha formado sobre la base de los intereses de la pulsión de autoconservación y se dirige a las personas que integran la familia y a las que tienen a su cargo la crianza del niño. Corresponde a la elección infantil primaria de objeto. De ella inferimos que las pulsiones sexuales hallan sus primeros objetos apuntalándose en las estimaciones de las pulsiones yoicas. La ternura de los padres y personas a cargo de la crianza contribuye a acrecentar los aportes del erotismo a las investiduras de las pulsiones yoicas en el niño.

Estas fijaciones tiernas del niño continúan a lo largo de la infancia, tomando consigo cada vez más de un erotismo que, por esa vía, es desviado de sus metas sexuales. En la pubertad se añade la corriente sensual que no deja de investir con montos libidinales más intensos, los objetos de la elección infantil primaria. Pero ahí tropieza con los obstáculos de la barrera del incesto. Exteriorizará entonces el afán de hallar lo más pronto posible el paso desde esos objetos, inapropiados en la realidad, hacia otros objetos, ajenos con los que pueda cumplirse una real vida sexual. El varón dejará a su padre y a su madre, y se allegará a su mujer, así quedan conjugadas ternura y sensualidad.

➤ Definiciones de amor “corrientes”

La definición, según el diccionario, de amor asegura que éste es un conjunto de sentimientos que se manifiestan entre los individuos capaces de desarrollar emotividad; el amor es afecto profundo hacia una persona.

Otro concepto estrechamente ligado con el significado del amor es al que se denomina “devoción”; definimos la devoción como un tipo de amor desmedido, muchas veces irracional y hasta con conceptos religiosos o idílicos. Podemos describir más de un tipo de amor, pero las características generales que engloban a todos ellos radican en el sentimiento real; el amor humano comienza con la atracción y admiración hacia un sujeto que puede ser o no correspondido. Uno de los aspectos principales de este término es el de dar sin recibir nada a cambio y anteponer las necesidades del ser que

uno ama por sobre las propias sin considerarlo a su vez un sacrificio; y aunque esta frase parezca “curioso” o “trillado” es la que define a mi juicio al amor humano de forma más exacta.

La definición de amor es bastante global e involucra a varios tipos de amor, tenemos el amor fraternal entre familiares y amigos, el amor al prójimo, el amor romántico, el de tipo sexual, hacia los animales, el platónico, hacia determinados principios, hacia lo abstracto, hacia un dios o religión y el amor personal (a sí mismo).

Una nena de 8 años dijo una vez:

"Amor es cuando le dices a un muchacho que te gusta su camisa y él la usa todos los días."

Le contaría yo a la nena...

“Amor es cuando la chica te dice que le gusta como te queda el pelo corto, y te lo cortas a pesar de los 6 años de dejártelo largo.”

➤ La Pasión y el Amor

El amor es el poder iniciador de la vida; la pasión posibilita su permanencia.

Anónimo

Todas las pasiones son buenas mientras uno es dueño de ellas, y todas son malas cuando nos esclavizan.

Jean Jacques Rousseau (1712-1778) Filósofo francés

"La pasión suele crecer más rápido que el amor de ahí que sus raíces sean más frágiles y fáciles de arrancar"

Friedrich Nietzsche

"El hombre que no ha amado apasionadamente ignora la mitad más bella de la vida"

Stendhal

La pasión es una fuerte motivación que nos impulsa y nos dirige con el fin de satisfacer la necesidad biológica de reproducirnos. La pasión es insistente y difícil de desaparecer, y cuando es correspondida le añadimos emociones como la ilusión. La pasión está mezclada con el impulso sexual, pero es muy diferente a éste. Muchas personas confunden la pasión con el ansia de desahogo sexual, pero la pasión y el anhelo de satisfacción sexual se encuentran en distintas zonas del cerebro.

A medida que la relación de pareja se alarga, la pasión empieza a cambiar, con el tiempo se va calmando y convirtiéndose en un amor profundo. Se van disolviendo aquellas fuertes emociones, el éxtasis, el anhelo desmedido, el pensamiento obsesivo, la energía intensa. Las parejas ya no pasan todo el tiempo mirándose y acariciándose. Pero la pasión se va transformando en sentimientos de seguridad y comodidad, en una sensación de calma, en una unión satisfactoria y feliz con la pareja, cuya vida está estrechamente entrelazada con la tuya.

➤ Amor y Odio

Después del amor, lo más dulce es el odio. - *Henry Longfellow Wadsworth*

“Del amor al odio, hay un solo paso” - *Anónimo*

El **odio** es un sentimiento negativo, de profunda antipatía, disgusto, aversión, enemistad o repulsión hacia una persona, cosa, situación o fenómeno, así como el deseo de evitar, limitar o destruir aquello que se odia.

El odio y el amor, si bien no son contrarios, si son sentimientos diametralmente opuestos; lo que no implica que no se puedan tener ambos hacia la misma persona.

El amor tiene un poderoso hermano, el odio; procura no ofender al primero, porque el otro puede matarte. - F. Heumer

➤ La Seducción y el Amor

“Donde se celebra matrimonio sin amor, habrá amor sin matrimonio”
Benjamin Franklin

El economista evolutivo Robert Frank afirma que el amor es la solución al problema del compromiso. Si nuestra pareja se eligiera por razones racionales, podría dejarnos por las mismas razones racionales al encontrar a otra persona ligeramente más deseable de acuerdo con sus criterios «racionales». Se crea así el problema del compromiso: ¿cómo podemos estar seguros de que una persona seguirá con nosotros? Si nuestra pareja está cegada por un amor incontrolable que no puede evitar ni puede elegir, un amor por nosotros y por nadie más, entonces el compromiso no flaqueará. El amor es más fuerte que la racionalidad. Es la emoción que nos asegura que no dejaremos a nuestra pareja cuando tropecemos con alguien más deseable, al tiempo que indica a nuestra pareja nuestra intención y determinación de estar siempre con ella.

Nosotros no estamos de acuerdo con lo propuesto hace un momento. Nosotros mantenemos que el compromiso surge desde el amor. Desde la integridad como persona que poseemos. Compromiso significa con – promesa; es decir, es algo que yo elegí y a lo que me comprometí. Para nosotros la promesa no es la obligación; la obligación me remite al sometimiento, a la obediencia. Para nosotros es elección, acuerdo.

➤ Amor y Sexo

El amor es la respuesta, pero mientras usted la espera, el sexo le plantea unas cuantas preguntas – *Woody Allen*

➤ La definición del amor según el coaching

"Uno no debería decir "Te amo" cuando en realidad no es así... pero si realmente amas a alguien deberías decírselo, puede ser que a esa persona se le haya olvidado."

Desde la Ontología del lenguaje, nosotros planteamos que a los seres humanos lo que principalmente nos diferencia de otros seres vivos no es la razón, como planteaba el *res cogitans* cartesiano (pienso, luego existo), sino el lenguaje. De hecho, y para sumar mayor consenso a nuestra interpretación, puedo decirles que dicho razonamiento no sería posible sin el lenguaje.

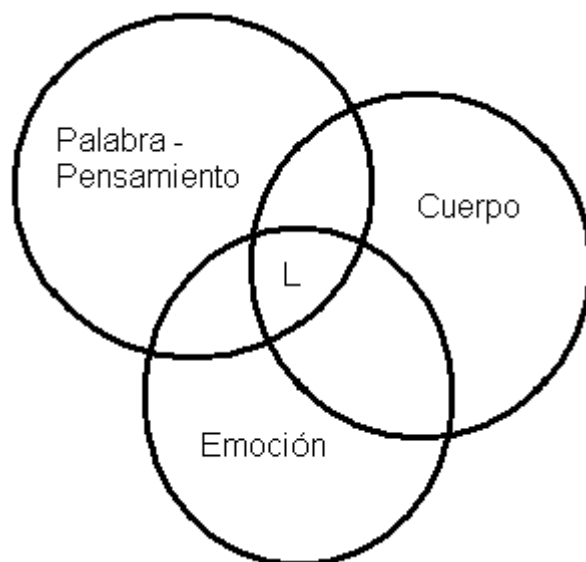
Dentro del lenguaje nosotros decimos que hay 5 actos lingüísticos posibles, y puesto que el amor es un fenómeno humano, también podemos incluirlo en alguno de ellos. En este caso, el amor es una declaración. ¿No es acaso común escuchar sobre la "declaración de amor"?

Las declaraciones, acto lingüístico por excelencia, son el tipo de acto lingüístico que genera un nuevo mundo, para mí y, quizás, para otro/s.

La palabra genera una realidad diferente; después de haberse dicho lo que se dijo, el mundo ya no es el mismo que era antes. El mundo se transforma por el poder de la palabra. El declarar "Te amo" genera toda una nueva realidad, para mí y para la otra persona; ya sea que su respuesta sea de por sí o por no. El amor remite siempre a un vínculo particular, un tipo de relación entre dos personas.

Podemos también considerar, y seguramente muchos lo están pensando o diciendo en estos momentos, que el amor es una emoción.

Nosotros decimos que el lenguaje (y el ser humano, en consecuencia) es la intersección de 3 dominios:



Etimológicamente, el término *emoción* viene del latín *emotio*, *-ōnis* que significa *el impulso que induce la acción*.

Esto es válido desde lo que nosotros planteamos desde el coaching, ya que nosotros vamos a distinguir a la emoción como la predisposición para la acción.

Las declaraciones también |delimitan| lo que es mi campo de posibilidades. Siguiendo el hilo de lo que ya comenzamos a hablar, ¿no se nos abren posibilidades acaso luego de escuchar una declaración de amor?

¿Y luego de hacerla?

Y planteamos, nosotros, que siempre hablamos desde los tres dominios en simultaneo (más allá que uno puede ser más notorio que los otros para quien escucha)

Veamos por ejemplo, qué ocurriría si quisiéramos declarar el amor. Pero sólo desde el dominio de la palabra, es decir, omitan lo mejor que puedan el utilizar el cuerpo y la emocionalidad.

¿Y si probáramos hacerlo sólo con el cuerpo?

Y para los que dicen que es una emoción (únicamente), ¿si probáramos hacerlo sólo desde el dominio emocional?

Las declaraciones siempre son válidas o inválidas, y el que sean válidas (o no) depende del poder que yo tengo/a para llevarlas a cabo de forma efectiva. En este caso, la declaración de amor es una de las que nosotros llamamos “fundamentales”; es decir, nadie puede negarnos la posibilidad de hacer dicha declaración. El que seamos seres humanos ya nos otorga el suficiente poder como para hacer esta declaración tan particular.

Supongamos que hago esta declaración tan especial, y obtengo el tan deseado sí desde la otra persona... ¿Qué ocurre entonces?

Suponiendo, siguiendo el ejemplo, que comenzáramos una relación. Pero... ¿Qué es una relación?

Dijimos (dije?) anteriormente: “El amor remite siempre a un vínculo particular, un tipo de relación entre dos personas.”

La relación, en definitiva es un tipo de práctica social. Las prácticas sociales son formas recurrentes para hacernos cargo de quiebres recurrentes, socialmente aceptadas dentro de nuestra comunidad. La relación, así entendida, es la forma en la que me relaciono con ese otro.

Las prácticas sociales son juegos de lenguaje. Y ¿por qué es que decimos esto?

Las prácticas sociales, al igual que los juegos, poseen reglas; y son estas mismas reglas las que hacen que sean ese juego (o práctica social) que son, y no otro.

Estas reglas pueden no ser explícitas, lo que no significa que no existan y las acatemos.

Por ejemplo: en el fútbol, ¿los jugadores pican la pelota con la mano y la encestan en el aro contrario?

Los juegos tienen un reglamento, que establece las reglas del mismo.

Tenemos, primero, que definir el objetivo (el objetivo viene siempre a hacerse cargo de una inquietud¹). Este objetivo es específico del juego que estamos jugando. *Tal vez* yo tenga un propósito diferente. Volviendo al ejemplo del fútbol, el objetivo es ganar (y en el fútbol se gana teniendo más goles a favor que el equipo contrario al terminar el partido) y mi propósito puede variar (podría ser: hacer dinero, divertirme, hacerme famoso, etc).

Cabe distinguir, a continuación, un segundo tipo de reglas. Éstas son llamadas declaraciones o reglas de *Existencia*. Estas especifican las entidades necesarias para

¹ Inquietud: es la interpretación que hago de para qué el otro me dice lo que me dice (mi escucha).

jugar a ese juego. Siguiendo el mismo ejemplo, en el fútbol podríamos citar: un árbitro, 2 líneas, 11 jugadores titulares de cada equipo, etc.

También, y para esto pido más que especial atención, tenemos las declaraciones (o leyes) de acción del juego. Éstas definen, como toda otra ley, lo que está prohibido, lo que está permitido y lo que es obligatorio.

En términos de fútbol por ejemplo, podemos mencionar: que sólo el arquero puede tocar con la mano la pelota cuando está en juego y sólo dentro de su área, que sólo el árbitro puede declarar cuando hubo un gol, que no está permitido golpear a los jugadores del equipo contrario (y, acá, el reglamento se queda corto y no contempla la posibilidad de golpear a los del mismo equipo).

Éstos 3 tipos de declaraciones son *Imprescindibles* para el juego o la práctica social. Si cambiásemos alguna de ellas, simplemente estaríamos frente a un juego o práctica social diferente. Por ejemplo, ¿alguien oyó hablar del futbol-tenis? Es un juego que posee muchas reglas del tenis, y algunas tomadas del fútbol. Por ejemplo la pelota que se usa es la del fútbol, y se pateo con los pies; pero lo que hay que hacer para ganar es “anotar” con la pelota picando en el área contraria 2 o más veces.

Además de estas declaraciones (llamadas constitutivas) podemos distinguir 2 tipos más: de estrategias y de resolución de conflictos.

Las reglas de estrategia son aquellas que nos permiten jugar de forma más efectiva. En nuestro ejemplo del fútbol podría ser la formación (4-3-3; 5-3-2; 4-4-2) o la posición en la que juegan los jugadores.

Las de resolución de conflictos son aquellas creadas para las situaciones no previstas por el reglamento. Tomando el ejemplo anterior, si un jugador golpea a un miembro de su mismo equipo nos encontramos frente a una situación no contemplada y que, para su resolución, necesitaremos recurrir a una instancia a la que las partes confieran autoridad. Por ejemplo: tribunal de disciplina, AFA, FIFA, etc.

Cabe destacar que la mayor diferencia entre un juego / deporte y una práctica social es que las prácticas sociales no poseen un manual escrito o reglamento. Muchas veces son transmitidas de generación a generación o generadas en base a juicios de las personas. A algunos, entre los cuales me cuento, nos gustaría desde ya que lo hubiera; puesto que nos simplificaría mucho la vida (ya sea en o sin pareja).

Sin embargo lo positivo de que no haya reglas escritas es que podemos nosotros generar las propias, y en caso de haber alguna /s regla /s ya instalada /s que no eligiéramos, que podamos cambiarla /s.

Ahora que ya vimos de qué tratan las prácticas sociales, y puesto que nuestro tema es el amor, qué tal si lo llevamos a las relaciones de pareja para ver cómo quedarían éstas distinguidas.

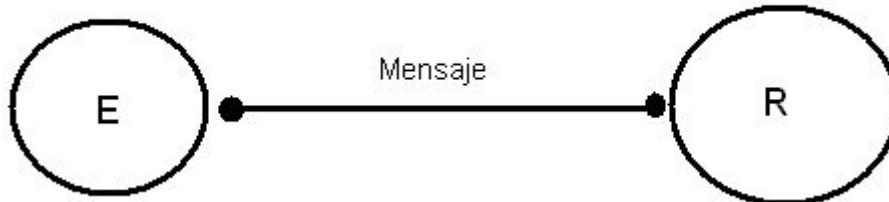
Nuestra concepción tradicional nos dice que como tenemos relaciones tenemos conversaciones. Nosotros, como tal vez esperaban, vamos a disentir al respecto; y vamos a decir que como tenemos conversaciones, tenemos relaciones. De acuerdo al tipo de conversaciones que tengamos van a ser el tipo de relaciones que tengamos. Sin conversación no hay relación.

Y si decimos que las conversaciones son tan importantes, no podríamos hacer menos que explicar su distinción, ¿no creen?

En toda conversación se tienen que dar un hablar y un escuchar (sino no sería una conversación).

Desde el coaching nosotros postulamos que hablar es hacer, no sólo porque sea un verbo, sino por esta capacidad recursiva que posee el lenguaje y porque genera realidad.

Nuestra concepción tradicional del lenguaje



Pareciera, desde nuestra concepción tradicional, que el escuchar es algo pasivo. Vamos a ver si podemos modificar en algo esta concepción.

“¿Qué escuchan cuándo alguien les dice ‘Te amo’?”

Nosotros sostenemos que el escuchar no es para nada pasivo, que, inclusive, puede ser más activo que el hablar.

Sostenemos que el escuchar es:

OÍR + INTERPRETAR

El amor, según Humberto Maturana, puede ser definido como el respeto que en la convivencia social nos brindamos los unos a los otros en cuanto personas. Citando al Dr. Humberto Maturana; podemos decir entonces que el amor es la aceptación del otro como un legítimo otro, en la convivencia con uno..

➤ Algunas frases sobre el amor

Ya lo decía Freud que los poetas escribieron en sus poemas lo que los hombres de ciencia tardan años en descubrir.

(“los poetas y los filósofos, antes que yo, descubrieron el inconsciente. Lo que yo descubrí fue el método científico por el cual puede ser estudiado el inconsciente”)

El amor es la poesía de los sentidos.

Honoré de Balzac

Casi como respondiendo a la cita de Balzac...

El amor es la poesía de los sentidos. Pero hay poesías malísimas.
Antonio Gala

Al contacto del amor todo el mundo se vuelve poeta.
Platón

Al primer amor se lo quiere más, a los otros se los quiere mejor.
Antoine de Saint-Exupéry

Amo como ama el amor, no conozco otra razón para amar que amarte. ¿Qué quieres que te diga además de que te amo, si lo que quiero decirte es que te amo?
Fernando Pessoa

La vida es la flor de la que el amor es la miel. – Víctor Hugo

Te amo para amarte y no para ser amado, puesto que nada me place más que verte feliz.
– George Sand

Los hombres engañan más que las mujeres; las mujeres, mejor.
Joaquín Sabina (1949-?) Cantautor y poeta español

El amor, a quien pintan, ciego es vidente y perspicaz porque el amante ve cosas que el indiferente no ve y por eso ama. - José Ortega Y Gasset

Por una mirada, un mundo; por una sonrisa, un cielo; por un beso... yo no sé qué te diera por un beso. – Gustavo Adolfo Becquer.

Cuando no se ama demasiado, no se ama lo suficiente. – Blaise Pascal.

El amor es una enfermedad inevitable, dolorosa, y fortuita. –Marcel Proust.

El que ha conocido sólo a su mujer y la ha amado, sabe más de mujeres que el que ha conocido mil.
León Tolstoi (1828-1910) Escritor ruso

Amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad.
Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716) Filósofo, físico y matemático alemán

Amar a alguien no significa nada, que alguien te ame significa algo, pero amar a la persona que ama lo es todo.

Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta.
Sam Keen (1931-?) Escritor, profesor y filósofo americano

Cuando no se ama demasiado no se ama lo suficiente.
Blaise Pascal (1623-1662) Científico, filósofo y escritor francés

Los que más han amado al hombre le han hecho siempre el máximo daño. Han exigido de él lo imposible, como todos los amantes. Friedrich Nietzsche (1844-1900) Filósofo alemán

El corazón tiene razones que la razón ignora.
Blaise Pascal (1623-1662) Científico, filósofo y escritor francés

El amor en los hombres reflexivos, callados y virtuosos, prende, casi siempre, con fortaleza. - Armando Palacio Valdés

El amor es así, como el fuego; suelen ver antes el humo los que están fuera, que las llamas los que están dentro

El amor es como Don Quijote, cuando recobra el juicio es que está para morir - Jacinto Benavente

El amor es el único deporte que no se interrumpe por falta de luz. - Noel Clarasó