

EL PODER DEL AMOR

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos caminos, Sino en tener nuevos ojos” Marcel Proust”

INTRODUCCION

La tesis se desarrolla postulando que el amor son conductas en las cuales el otro surge como legítimo otro en convivencia con uno. No es una virtud, ni una cualidad, de unos pocos, no es un poder para algunos, sino que es un poder para quienes hagan conductas desde el amor. *En consecuencia son* espacios de respeto, humildad, compasión, aceptación y reconocimiento con el otro como un legítimo otro. Esto significa que el amor escapa del mundo literario/soñador/romántico hacia el campo científico. El amor es algo constitutivo a la persona. Acorde a esto, empecé a reflexionar sobre cómo era mi vida desde el amor, y con respecto a las parejas recordé amores de juventud, me acuerdo de haber escrito cartas de amor, en las cuales no podía cumplir con los ideales que había declarado, "EJ Te amaré toda la vida", recuerdo haber regalado bombones por no haber cumplido mis promesas, y cuando lo hacía, ya sabía que iba a repetir mis incumplimientos. Recuerdo haber sido obsesivo, celoso y llegar a fastidiarme porque no se hacía lo que yo quería. Iba por la vida colmado de egoísmo, no me importaba nadie, solo lo que a mí me pasaba. Creencias limitadoras, mandatos, eso me enseñaron, fui competitivo, siempre aposte a ganar, no importaba el precio, los perdedores no alzaban la copa. Con todo esto, empecé a llenarme de resentimiento, hechos que me fueron estructurando, doliendo, apagando. Es por eso que empecé a preguntarme para que quería seguir viviendo desde esa negación. Elegí idear herramientas y buscar la reinterpretación de algunos hechos, Elegí empezar a amar.

Ampliando el concepto del amor, Humberto Maturana, el primer científico que nos explica que es esto, argumenta que amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias".

Cuando Maturana habla de "emociones", no se refiere a los sentimientos exaltados con que suele relacionarse al amar, sino al dominio de acciones en que un animal se mueve; no hay acción humana sin una emoción que la funde como tal.

Esta idea acerca del amor parece a la vez responsabilizante y aliviadora.

Por un lado, la aceptación del otro como legítimo otro no es una cuestión sencilla.

Solemos ver a los demás, sobre todo a quienes consideramos más cercanos, como instrumento para nuestro bienestar. Aceptar que las opiniones, las necesidades y los intereses de los que queremos son tan valiosos como los nuestros es fácil mientras esos intereses no los llevan a apartarse de nuestro control, pero la cuestión se complica cuando aparecen diferencias que pueden llevarnos a temer por nuestra "seguridad". También suele suceder que cuando "queremos" a alguien solemos vernos inclinados a hacer cosas "por su bien", y en muchas ocasiones, lo hacemos creyendo que sabemos qué es lo que les conviene a los otros mejor que ellos mismos.

Por otro lado, este concepto le quita a la noción de amor su connotación de cuestión exclusiva y aplicable a unos pocos. ***Si es la aceptación sin exigencias lo que caracteriza a un acto amoroso, tenemos muchas oportunidades al cabo del día de amar y ser amados.***

Está a nuestro alcance la posibilidad de vivir interacciones "amorosas" con distintas personas y en distintas circunstancias. Claro que también queremos sentirnos "especiales". Dice Ronald Laing: "la mayoría de la gente en alguna época de su vida pugna

por sentir, y sea que lo haya logrado o no en sus primeros años, que ocupa el primer lugar, si no es que el único, en cuando menos el mundo de una persona". Esto es algo que sucede; pero salvo en casos extraños como el de Salvador Dalí, quien decía que todo su mundo afectivo estaba ocupado por su esposa y musa Gala, es difícil que la consideración de una sola persona nos alcance para satisfacer nuestras necesidades de contacto humano. También nos resulta importante tener un núcleo de "seres queridos", personas a las que elegimos para compartir nuestras experiencias cotidianas. Pero ¿cuán amplio es el círculo de personas que nos interesan? ¿Qué pasaría si lo ampliáramos?

Cada vez que interactuamos con alguien, conocido o desconocido, en un ámbito íntimo o público, lo que sucede allí es lo único que nos está sucediendo en ese momento. Estamos ahí y en ningún otro lugar, y depende de nosotros aprovechar o no la experiencia. Más allá de quién nos esté esperando en casa, o de cuantos teléfonos tengamos en nuestra agenda, el momento de saludar, conversar, trabajar o lo que sea que estemos haciendo con alguien, pertenece al tiempo que tenemos para vivir, y por lo tanto merece ser vivido con la misma calidad si lo compartimos con alguien con quien viajamos dos pisos en un ascensor o con el pariente más cercano. Allí estamos, siendo quienes estamos siendo en ese momento, frente a otro humano y sea cual sea el resultado del encuentro será para ambos una oportunidad de aprendizaje.

Es inevitable que tengamos "personas favoritas", pero creo que eso no significa que centremos nuestra atención sólo en ellas. ¿Qué pasaría si extendiéramos nuestra área de interés a las personas en general? El interés no significa un derrame de "bondad" hacia todo el que se nos cruza, sino más bien una actitud de atención y presencia. Cuando no estamos prestando atención a quien tenemos delante, no es porque nos fuimos "con la cabeza" a un lugar mejor o más útil, sino más bien porque nos perdimos en un terreno de fantasías, ideas, autosugestiones; contrariamente a lo que puede parecer, cuando no prestamos atención los demás, tampoco nos estamos prestando atención a nosotros mismos.

Si consideramos que los "momentos" interesantes pueden ocurrir sólo con nuestro "círculo de, allegados", y que cuando estamos con alguien que no es importante para nosotros, sólo se trata de "pasar el tiempo", estamos haciendo, por lo menos, un mal negocio.

Creo que Albert Einstein en su libro "Cómo veo el mundo", lo dijo mucho mejor: "Cada ser humano es parte de un todo que llamamos "universo"; una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Por eso nos experimentamos a nosotros mismos, a nuestros pensamientos y sentimientos como algo separado del resto, en una especie de ilusión óptica de nuestra conciencia. Esta ilusión es como una prisión que nos reduce a deseos personales y a sentir afecto por unas pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea es liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión para que abarque a todas las criaturas vivas y a la naturaleza entera en su belleza".

EL AMOR ES UNA EMOCION

El amor es una emoción, desde la ontología del lenguaje decimos, que una emoción es la predisposición para la acción, son respuestas que nuestro cuerpo tiene ante diversas circunstancias. La emoción, es una distinción que hacemos en el lenguaje para referirnos al cambio en nuestro espacio de posibilidades a raíz de determinados acontecimientos. Desde esta emoción que posibilidades crees que tienes o cuales no?

En la cultura occidental se interpreto que el amor estaba vinculado con el apego. En realidad todo esto suele mezclarse con emociones de posesividad, tristeza, atracción, cansancio, estrés, irritabilidad, fastidio. Para practicar el amor, debes de aceptar el constante fluir de la vida.

EL AMOR Y EL DESAPEGO

Desapegarnos no quiere decir que nada nos importe:

Significa que aprendemos a amar, a ocuparnos y a involucrarnos sin volvernos locos. Dejamos de crear un caos en nuestra mente y en nuestro medio ambiente. Cuando no nos hallamos reaccionando en un modo ansioso y compulsivo, nos volvemos capaces de tomar acertadas decisiones acerca de cómo amar a la gente y de cómo solucionar nuestros problemas. Nos liberamos para comprometernos y para amar de modo que podamos ayudar a los demás sin lastimarnos a nosotros mismos.

Las recompensas que el desapego nos brinda son muchas: serenidad, una profunda paz interior, la capacidad de dar amor de una manera que nos enaltece y nos llena de PODER y energía, y la libertad para encontrar soluciones a nuestros problemas.

Encontramos la libertad para vivir nuestra propia vida sin sentimientos excesivos de culpa o responsabilidad hacia los demás. En ocasiones el desapego llega a motivar y a liberar a la gente que se encuentra a nuestro alrededor para empezar a solucionar sus problemas.

"Si estamos apegados, probablemente no hagamos nada más que estar siempre irritados."

Imagina que tienes una meta. Todos los días te levantas temprano, trabajas duro, y poco a poco vas haciendo un mejor trabajo. Lo envías a un concurso y... tres meses más tarde recibes una carta:

"Gracias por participar, pero lamentablemente te informamos que hemos elegido a otra persona para este premio".

¿Qué haces? ¿Que pensás?

Tu QUIEBRE depende de tus conversaciones y creencia sobre el desapego. Si practicas el apego, podrías sentir una gran decepción, celos o envidia. Si practicas el desapego, tal vez tengas el PODER de reírte, Sabrás que disfrutaste del proceso y aprendiste, y que esa es una meta importante a tener en cuenta.

DESAPEGO Y RELACIONES

El desapego ayuda a amar porque aferrarse a algo o a alguien es perder la libertad y causar sufrimiento. Esto no quiere decir que no se pueda sentir admiración por una persona o admiración por un concepto.

El desapego es lo contrario de la dependencia. Es importante establecer REGLAS, que entiendo por DESAPEGO, que puedo, que no puedo y que debo hacer con él, de manera que las relaciones con las personas amadas no se vuelvan cárceles hechas de expectativas y manipulación. Al practicar el desapego, la persona renuncia a ser víctima y deja atrás la necesidad de juzgar y controlar a los demás. Esto a su vez demuestra un amor más amplio y complejo. Al estar dispuesto a identificar las emociones, la persona expresa con más claridad su amor y compromiso.

DESAPEGO Y OBJETOS MATERIALES

Tomar la determinación de ser libre no quiere decir que se dejen a un lado las visiones, el propósito, las metas. Por vivir en un mundo material, los símbolos del dinero, las posesiones y los conocimientos pueden ser medios para aportar a crear un mundo mejor para todos los seres humanos.

Sin embargo, cuando se pierde la libertad por querer abarcar esos símbolos, es apropiado examinar si el apego a lo material tiene sentido en el contexto de la vida diaria. Cuando comprar una casa, un auto o incluso una educación universitaria crea deudas imposibles de pagar, hay que preguntarse qué vale más: ¿la libertad o el juicio de los demás?

Lo contrario es igual de preocupante. No hacer algo necesario, como trabajar, porque “no hay que apegarse a lo material” no es desapego si afecta al bienestar propio y de los demás.

APEGO ES IGUAL A ADICCION

Una consecuencia del apego es la adicción. Cuando una persona le da el control de su vida a otra persona, cosa o lugar, corre el riesgo de perder la libertad. Su vida se puede convertir en un “infierno” si pierde de sus afirmaciones verdaderas y de sus declaraciones válidas.

Cultiva la práctica del desapego

Todo tiene un lado positivo, aún si esto significa aprender a dejar ir y aceptar. Para cultivar la práctica del desapego, hay que aceptar que todo lo que ocurra será para mejor. Estos son algunos pasos para la práctica cotidiana del desapego. El desapego es una práctica, por ende es un proceso. El verdadero desapego consiste en poseer los objetos con indiferencia. Cuando algo se pueda cambiar, revisemos si queremos cambiarlo, si no podemos ni queremos aceptémoslo. El desapego, junto con la compasión y el perdón, son los primeros pasos para lograr una vida llena de milagros.

PERDON

Decir perdón exige aceptar que hemos hecho algo que ha causado un daño a otra persona o a nosotros mismos. Las declaraciones de perdón exigen empatía y flexibilidad para realizar un cambio de observador, ya que cuando perdonamos o decimos, lo hacemos porque estamos interpretando los hechos de una manera diferente a como veníamos haciendo hasta ahora.

La declaración de perdón nos ayuda a salir del paradigma de víctima / culpable. En este paradigma, la persona dañada se ubica en la posición de víctima y queda atrapada en un estado de ánimo de resentimiento, en el que juzga culpable a la persona que le causó el daño. Por su parte, la persona que daña tiene su propia interpretación de los hechos, puede ser que también se sienta víctima y culpabilice al otro. En cualquier caso, la acción se ve suspendida, porque este es un paradigma de la no acción. La declaración de perdón nos sitúa en el paradigma de responsabilidad, un paradigma en el que hay acción y cambio. En este paradigma nos hacemos cargo, decimos perdón o perdonamos y podemos completar el ciclo, soltar el resentimiento y cerrar algo que permanecía abierto hasta ahora.

Finalmente, cuando se dice perdón, la persona dañada puede hacer una petición que sirva para compensar el daño que le causó, que el otro debe estar dispuesto a aceptar o negociar.

Si vas a Perdonar tené en cuenta esto (podría serte útil)

No son pasos taxativos.

1) Identifica, cuando, donde, cómo y quién te lo hizo.

- 2) Reclama de ser necesario.
- 2) Declara el Perdón al margen de que tu emoción no coincida con esto
- 3) la declaración debe ser puesta en palabras o pensada, TE PERDONO; ME PERDONO; PERDÓN (puede ser en privado, Ej. en un cuarto)
- 4) PERDONAR no es necesariamente olvidar, PERDONAR ES **ACEPTAR** QUE LO QUE PASO, PASO
- 5) El lenguaje genera realidad, PROBALO.

COMPASION

Según la Biblia es conmoverse hasta la entrañas, es decir hasta la matriz. No podemos ser compasivos si no nos amamos. Solo una persona que ama es compasiva. La lástima es otra cosa, y que no me lleva necesariamente a querer satisfacer la necesidades de los otros. Cuanta gente hay pidiendo en la calle, sin ropa sin alimentos, si tuviéramos lástima le daríamos algo para calmar nuestras "conciencias" pero la compasión llevada a su más alto nivel es aquella capaz de restaurar una vida en su totalidad. Si estuvieras tú allí pidiendo, ¿te darías una moneda? ¿O te comprarías un desayuno? No, seguramente te sacarías de allí, te bañarías, te vestirías con ropas limpias, te cuidarías. Es eso compasión, es verte en ese otro ser humano acabado y restaurarle para que pueda vivir dignamente.

AMOR NO ES ENAMORAMIENTO

Erich Fromm en su libro "El Arte de Amar" habla de una diferencia entre enamoramiento y amor, circunscripto al amor en la pareja.

Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ella las barreras que nos separan de los demás. Cuando compartimos con esa persona nuestras emociones y conversaciones.

Estas emociones nos produce gran placer, hasta la química de nuestro cuerpo cambia, dentro de él se producen unas sustancias llamadas endorfinas.

Nos sentimos, como lo declaramos, podría ser "felices" y andamos todo el día de buen humor y atontados.

Cuando estamos enamorados nos parece que nuestra pareja es "perfecta" y la persona más maravillosa del mundo. Esa es la diferencia entre enamoramiento y el amor.

Empezamos a amar cuando dejamos de estar enamorados.

¿Qué? Así es.

El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo funcional y no que no de la relación.

No quiere decir que enamorarse no es algo positivo, al contrario es maravilloso. Sin embargo es solo el principio. Muchas personas son adictas a estar enamoradas. Terminan sus relaciones cuando la magia de haber conocido alguien nuevo desaparece; cuando empiezan a ver defectos en la otra persona y a darse cuenta que no es tan "perfecta" como pensaban.

El verdadero amor no es ciego. Cuando amas a alguien puedes ver sus defectos y los aceptas, puedes ver sus fallas y quieres ayudarle a superarlas.

Al mismo tiempo esa persona ve tus propios defectos y los acepta. El amor verdadero tendría que estar basado en las afirmaciones y juicios fundados, no en un sueño de que encontraste a tu príncipe azul o a tu princesa encantada.

Encontraste a una persona maravillosa, de acuerdo, pero no es perfecta ni tú tampoco. Encontraste a tu alma gemela, pero también los gemelos discuten y también tienen diferencias. Pensás lo mismo? No? Si?

Amar es poner en una balanza lo que yo considero que me es funcional y lo que no es funcional de esa persona y después amarla. El amor podría ser un JUICIO FUNDADO

Muchas veces oímos de personas que dicen que se enamoraron de alguien y que no pueden evitarlo.

Que se supone que es una cuestión de suerte?

Que se supone que amamos por arte de magia?

Que se supone que alguien más tiene poder sobre nosotros?

Haz este Ejercicio: Llena el espacio en blanco con el nombre de tu "amor imposible"

*Amo intensamente a _____ aunque no muestre el más mínimo interés en mí.

*Nunca voy a estar con _____ pero lo amaré por siempre.

*Voy a amar a _____ sin importar que me trate mal o no me haga caso.

*Si no tengo el amor de _____ no amare a nadie más.

Como te sientes? Esto es amor? Si? NO? Qué es?

"El amor tiene sus límites y no lo justifica todo. Cuando se da fidelidad, se espera fidelidad, y cuando se respeta, se espera respeto.

AMAR NO ES DAR Y RECIBIR, AMAR ES JUGAR A DAR- DAR

¿Porque cuando amamos queremos recibir?

Amar es fundamentalmente dar, no recibir. ¿Qué es dar? El malentendimos más común es suponer que dar significa "renunciar" a algo. El carácter mercantil está dispuesto a dar, pero solo a cambio de recibir, para él, dar sin recibir significa una estafa. En la esfera de las cosas materiales, DAR significa ser rico, el que tiene mucho, da mucho. DAR produce más emociones positivas que recibir, no porque sea una privación, si no porque en el simple acto de dar esta la expresión de mi vitalidad.

¿Qué le da una persona a la otra? Da de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza sus emociones de vida al realzar el suyo propio. No da con el fin de recibir; dar es de por sí una satisfacción. Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado.

El amor nace de la convivencia, de intereses mutuos, de visiones compartidas. Creemos también que el amor es una danza de aceptación, pedidos, ofertas, declaraciones, promesas, afirmaciones. Podemos decir que **DAR-DAR** es jugar a **GANAR – GANAR**. Lo cual es una estructura que constantemente procura el beneficio mutuo en todas las

interacciones humanas. Ganar/ganar significa que los acuerdos o soluciones son mutuamente benéficos, mutuamente satisfactorios. Con una solución de ganar/ganar todas las partes se sienten bien por la decisión que se tome, y se comprometen con el plan de acción. Ganar/ganar ve la vida como un escenario cooperativo, no competitivo. La mayoría de las personas tiende a pensar en términos de dicotomías: fuerte o débil, rudo o suave, ganar o perder. Pero este tipo de pensamiento es fundamentalmente defectuoso. Se basa en el poder y la posición, y no en principios. Ganar/ganar, en cambio, se basa en el paradigma de que hay mucho para todos, de que el éxito de una persona no se logra a expensas o excluyendo el éxito de los otros. Pensar en DAR Y RECIBIR es pensar en escasez. Cuando nos situamos en el paradigma de DAR – DAR estamos parados en suelo que abunda mejores relaciones, beneficios mutuos, estado de paz, satisfacción.

EL AMOR EMPIEZA POR MI

¿Cómo puedo amar si todavía no sé como amarme?

A veces no nos tratamos a nosotros mismos con el mismo respeto y aceptación con la que tratamos a los demás. El amor hacia mí empieza por la aceptación de virtudes y defectos. No podemos cambiar la finitud de la vida y esa condición conlleva asumir que tenemos defectos, carencias y limitaciones y ahí es donde nace nuestra autoconfianza, se fomenta en el día a día, se consigue mediante la acción y no solamente leyendo libros. Se puede aprender a quererse más y mejor a uno. La vida es un privilegio que nos viene dado. Merece la pena aprovechar la oportunidad que nos brinda el día a día para interpretar en forma diferente los hechos. El cambio asusta, adaptarse a lo nuevo es difícil pero es posible mejorar y merece la pena hacerlo porque el camino de la felicidad empieza por una actitud mental positiva que tiende a minimizar los efectos del pensamiento que nos paraliza. No es la confianza en sí mismo, o la carencia de ella, lo que “hace” que la gente actúe de una forma u otra. Es la forma en que actúa lo que nos permite decir que tiene (o carece de) confianza en sí misma. Pero la autoconfianza se construye desde el **paradigma de la aceptación y paradigma de la negación**

La aceptación y la negación, una elección.

Cuando hacemos desde el amor, elegimos lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos, de vivir una vida proactiva, de poner los ojos en la meta. En el amor todo está vivo, es como un río que se renueva a sí mismo. En el amor no hay usurpación, no hay desplazamiento, no hay resentimiento. Porque cuando tú decides vivir en el amor, se restaura tu armonía. Cuando vives en el paradigma del negación, vivís obligado, esclavo, te limita, desmotiva, paraliza. ¿Y cómo saber cómo estamos viviendo la mayor parte del tiempo? Observando los **resultados** que estamos obteniendo en nuestra vida.

El miedo esta siempre dispuesto a ver las cosas peores de lo que son. TITO LIVIO

ACTITUDES PARA EL AMOR

Flexibilidad Vs Rigidez

La rigidez no hace juzgar con dureza a los demás y **nosotros mismos**. Nos obstruye la comprensión, nos hace ver la vida desde una dimensión pequeña. Nos convierte en dogmático pregonando verdades absolutas, nos hacer ser arrogantes

¿De qué sirve ser flexible? En una tormenta fuerte, lo primero en caer son los árboles más rígidos. En cambio las plantas que se doblan acompañando los vientos fuertes sobreviven por su flexibilidad.

La flexibilidad nos da la posibilidad de apreciar distintos puntos de vista, posibilita que prioricemos las relaciones, a recordad que no hay una sola verdad. Un cuerpo flexible es sinónimo de juventud, la flexibilidad de ideas nos lleva a nuevos aprendizajes.

La motivación interna no depende de nadie, solo de vos.

Optimismo vs pesimismo

Como dice Winston Churchill, el pesimista ve la dificultad en cada oportunidad, y el optimista ve la oportunidad en cada dificultad. Uno de los peores frenos para el crecimiento es el pesimismo, es la anticipación negativa del futuro. Es la sensación de que nada va a ir bien, que no tendremos éxito y si lo fuera, sería de casualidad. El pesimismo puede surgir por miedo a la desilusión o por falta de confianza en uno mismo. El pesimismo es mucho más que una actitud negativa, no lleva a la mente con imágenes negativas y hace que estemos más propensos a eso que tememos que suceda. Cuando viví desde pesimismo, rechazas posibilidades.

El optimismo, en cambio, es la tendencia de esperar que el futuro tengas buenos resultados. El optimista no es un tonto o un ingenuo, que no ve posibilidades, sino es aquel, que viendo las dificultades, imagina las posibles soluciones. Y esto es lo que le permite perseverar.

¿Puedo aprender a ser optimista? Claro, es un cambio de actitud. Nadie nace pesimista u optimista, son nuestras acciones las que nos dicen si somos una cosa a la otra. De qué lado del paradigma vas a querer pararte?

Excelencia Vs Perfeccionismo

¿Qué tiene de malo ser perfeccionista? Cada vez que apuntamos a la perfección nos ponemos a nosotros mismos y a los demás en un estado de "infelicidad garantizada". Porque solo Dios es perfecto, si es que existe. La respuesta del amor no apunta a la perfección. Sino a la excelencia. La principal diferencia entre un perfeccionista y quien busca la excelencia es su actitud frente al error. El perfeccionista se siente mal consigo mismo, porque toma el error como señal de fracaso. Entonces sufre, y lo mismo pasa cuando alguien de su entorno se equivoca, lo hace sentir mal. En cambio quien apunta a la excelencia, se esfuerza por dar lo mejor de sí, pero tiene una actitud completamente diferente frente al error, ya que lo ve como un paso necesario para conseguir lo que quiere alcanzar. Cada vez que se equivoca o alguien de su entorno comete un error, en lugar de pensar como puede ser que haya pasado eso, se pregunta qué puede aprender.

Esfuerzo vs Sacrificio

¿Hay que sacrificarse para lograr cosas en la vida? Una persona empieza a sacrificarse cuando quiere dar lo mejor de sí en pos de algo, -trabajo, familia - y en ese camino de dar, se olvida de sí mismo. Se acuerda de todos los objetivos de trabajo que tiene que cumplir. Se acuerda de sus clientes, de sus pacientes. De sus alumnos, hijos, de sus padres, de su mujer. De todo, pero empieza a olvidarse de sí mismo. Se esfuerza sin límites, perdiendo el equilibrio de su vida y cuando pierde el equilibrio, alguien suele pagar el precio, la

persona que se sacrifica pagando con su salud o su estado de ánimo. Las personas más proclives de caer en el síndrome de sacrificio son paradójicamente las personas que se consideran más responsables. El ser responsable es "hacerme cargo" de mis asuntos, es saber que todo lo que pasa en mi vida tiene que ver conmigo, es tenerme en cuenta, entonces estas personas, creyéndose responsables, confunden responsabilidad con obligación y terminan siendo todo lo contrario: irresponsables. Esta tendencia suele surgir de la creencia de que solo a través del sacrificio pueden obtener los resultados deseados. Y esto genera lo que en las empresas llaman "burnout laboral" que es el estado de agotamiento o fatigo que atraviesan generalmente las personas más comprometidas con el trabajo, como consecuencia de un exceso de responsabilidades laborales y falta de equilibrio con otras áreas de la vida. ¿Y cuál es la alternativa frente a la filosofía del sacrificio? El esfuerzo, combinado con etapas de renovación. Quien se esfuerza tiene metas para alcanzar, pero lo hace con equilibrio, sin olvidarse de mismo, recordando que tiene muchas áreas de la vida y que son todas importantes. Quien se sacrifica, pierde el equilibrio y deja de tener tiempo y energía para ciertas áreas importantes de su vida.

Motivación vs desmotivación

¿Quién no se ha sentido desmotivado alguna vez? La desmotivación es un área bien compleja con muchas variables pero, indudablemente nos trae alguna "emoción negativa" como el enojo, ira, fastidio, culpa, etc. Que disminuye nuestra capacidad de acción.

La palabra motivación proviene del latín, *motivus* (movimiento) y el sufijo *ción*, (acción). Lo que motiva a una persona es encontrar una actividad en la que sus talentos y habilidades están plenamente involucrados una tarea nueva a la persona más allá de su zona de confort, para que la desafíe y aprenda. Para encontrar una fuente de motivación verdadera y duradera es necesario buscarla en nuestro interior,. Estamos acostumbrados a buscar la motivación externa que la interna. Pues de niños nos han enseñado con sistemas de premio y castigo. Esto que puede funcionar para algunas situaciones, puede convertirse en un problema cuando toda nuestra motivación empieza a depender de factores externo, de que alguien nos premie. De que alguien nos reconozca, de nos aumenten el suelo. La motivación interna no depende de nadie, solo de vos. La motivación externa, las metas, los objetivos, los premios, y castigos, muchas veces nos hacen pensar en términos de Obligación de "deber". Y así empezamos a pensar que "tengo que "debo "debería". Al descubrir nuestro interior, encontramos la manera de permanecer la mayor cantidad de tiempo en estado de libre fluir, operamos desde la **elección** y empezamos a declarar "quiero" "puedo".

Perdón vs Resentimiento

El perdón puede es la llave que abre la puerta del amor. Hay cosas que no puedo perdonar, se escucha a menudo. La persona que no perdona se resiente, condena a otros y así mismo, y vive los desafíos de la vida como una amenaza en potencia. El resentimiento no resuelto, entre otras cosas no impide limpiar las heridas que tenemos. Perdonar implicar aceptar que lo que paso, ya paso, perdonar nos hace reconocer que no somos perfectos, que nos equivocamos y que podemos aceptar esto.

Conclusiones

EL poder del amor, no es solo una teoría, es un forma de vida, en la cual la aceptación por el otro, por el mundo y por mí juega un papel preponderante. La acción en el amor es el hacer en la vida desde un una órbita de respeto, humildad, aceptación. Negar el amor,

podría ser negar nuestra existencia. De alguna manera estuvimos acostumbrados desde hace décadas a concebir el amor, desde una posición de auto exigencia, miedo, dependencia, separación y discriminación, como un sistema de premios y castigos. Estas premisas no hacían esclavos, viéndonos obligados a no poder hacer otra cosa que eso. Los resultados que obtenemos están muy debajo de nuestras capacidades. Disponemos de un potencial transformador insospechado. El amor es parte de nosotros, reconocerlo como parte de nuestra biología, es empezar a interpretarlo. El amor se puede reconstruir lingüísticamente, basándonos en el compromiso propio y con los demás. Tenemos herramientas, tenemos capacidad, solo depende de nosotros llevarlo a la acción. El poder del amor es acción desde el amor.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Echeverría, Rafael. Ontología del Lenguaje. Santiago de Chile Editorial, Granica - Dolmen Ensayos, 1998.
2. Eckhart Tolle. El poder del ahora. Bogota, Colombia Editorial Norma S.A, 2008.
3. Erich Fromm El arte de amar. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidos, 2002.
4. Erich Fromm. El miedo a la libertad, Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidos, 2004.
5. Humberto Maturana y Ximena Dáila . BIOLOGIA DEL TAO O EL CAMINO DEL AMAR. Biology Of The Tao or the love way REVISTA PHILOSOPHICA Nº 26 (2003) Instituto de Filosofía Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
6. Stephen R. Covey Los 7 hábitos del gente altamente efectiva. Editorial Paidós
7. Ceronica de Andres, Florencia de Andres, Confianza total. Editorial Plante, Junio de 2012.