



UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE 8183-25

EL AMOR A UNO MISMO Y SU INFLUENCIA EN
LAS
RELACIONES INTERPERSONALES

T E S I N A
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A:
SELENE AURORA AVALOS GUERRA

ASESOR: MTRA. MARIA EUGENIA NICOLIN VERA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios, por todas las bendiciones brindadas a lo largo de mi vida. Principalmente por mi familia y por todas aquellas personas que han dejado huella en mi. Le doy gracias porque día a día, me da una oportunidad de ser mejor y me va mostrando el camino.

A mis padres, Daniel y Rosa, por ser mis mejores maestros, porque gracias a ellos soy quien me gusta ser, porque a través de todos estos años, me han demostrado múltiples manifestaciones de amor, son unos seres extraordinarios que me han apoyado para lograr mis sueños.

A mi hermano, por todos los momentos gratos que he pasado, sobretodo en la infancia. A su hermosa familia; mi cuñada, por ser tan sencilla y agradable, mis preciosas sobrinas, por su ternura y amor, porque es inevitable no sonreír con su presencia.

A mi familia en general, a mis abuelos, aunque ya no estén presentes, a todos mis tíos, primos, sobrinos. De manera especial a mi prima Susan, quien es una de mis mejores amigas y ha estado conmigo, compartiendo alegrías y cuando la he necesitado.

A todos mis amigos, por ser esas personas que han estado conmigo tanto en los buenos momentos que he pasado, así como en los difíciles. Pero sobre todo les agradezco a mis mejores amigas: Pily, Esther, Mariel, Cristina y Viri.

A mi asesora de Tesina, por haber sido esa luz que iba clarificando mis ideas a lo largo de este trabajo, por su tiempo, dedicación y apoyo.

A mis sinodales por su apoyo, comentarios y observaciones.

INDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
 Capítulo I: AMOR A UNO MISMO	
1.1 El amor y sus elementos.....	7
1.2 El amor a uno mismo.....	17
1.3 Relación con autoestima.....	25
1.4 Diferencia de egoísmo.....	29
1.5 Importancia del amor a uno mismo.....	38
 Capítulo II: AMOR A LOS DEMAS	
2.1 El amor a los demás.....	40
2.2 Elementos y tipos de amor.....	45
 Capítulo III: ESTRATRGIAS	
3.1 Estrategias para amarse a uno mismo.....	52
3.2 Estrategias para amar a los demás.....	80
 Conclusiones.....	 90
 Bibliografía.....	 93
 Anexos.....	 95

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo fundamental reconocer la importancia del amor hacia uno mismo, ya que este será el determinante para las demás relaciones interpersonales, por lo cual teniendo en cuenta que en la actualidad se ven manifestadas tendencias destructivas, se pretende ofrecer algunas estrategias de diversos enfoques como son principalmente: el humanista, el cognitivo-conductual, la PNL, encaminadas a lograr el amor, primero en la propia persona, tomando como base el autoconocimiento, la autoaceptación y la transformación; y más tarde manifestarlo en los otros. Por lo tanto se analizará que es el amor en términos generales, como se expresa el dirigido hacia sí mismo, la relación con la autoestima, la diferenciación entre amor a si mismo y egoísmo, así como su importancia; los objetos amorosos y tipos de amor que existen. Concluyendo con la importancia de estas sabías palabras: “Ama a tu próximo como a ti mismo”, por esta razón se da en proporción del amor que se tiene para sí mismo.

Palabras clave: amor, amor a uno mismo, autoestima, egoísmo, amor a los demás, relaciones interpersonales, estrategias terapéuticas

INTRODUCCION

Hoy en día nos encontramos con un gran problema: la falta de amor en la humanidad, es decir, las personas ya no se aman a si mismas y por consiguiente tampoco a los demás, por eso existen tantas incongruencias en el comportamiento humano; esto es porque las personas aparentan estar bien y sin embargo caen en conductas autodestructivas como ingerir bebidas alcohólicas en exceso, fumar, drogarse, padecer algún trastorno alimenticio como la anorexia, bulimia, obesidad; así como otros problemas de salud, relacionados con la falta de ejercicio y una dieta no equilibrada; dentro de estos comportamientos se encuentra también la depresión y/o el pensamiento suicida, los cuales van deteriorando tanto la salud física como mental de las personas.

Por otra parte existen las llamadas relaciones destructivas, en estas las personas dicen amarse mutuamente y sin embargo, se hacen daño, buscando la venganza, ejerciendo violencia ya sea física o emocional con su pareja, su familia, amigos, en las escuelas y trabajos, y se puede llegar a un grado mayor, como en el caso de los homicidios y las guerras, en donde ya no se piensa en el otro. Todo lo anterior da un mensaje acerca de la ausencia de amor hacia su propia persona y con los otros.

Pero ¿como podemos decir que todas estas conductas son un reflejo de la falta de amor? Primero sería necesario conocer el significado de este, el cual es un acto de voluntad, en donde se adquiere el compromiso de amar incondicionalmente, es decir, aceptar a los demás como son y como no son, es desear que la persona amada sea lo más feliz posible y hacer todo lo que se pueda para promover el verdadero crecimiento. De esta manera el amor, puede ir dirigido no solo hacia los demás sino hacia sí mismo, y por lo tanto se evitaría las conductas autodestructivas y las relaciones destructivas. Pues el objetivo del amor es buscar el bien a través de la manifestación de todos sus elementos como son: cuidado, respeto, responsabilidad, amabilidad, generosidad, comprensión, entre otros; la acción de amar da felicidad a quien la da y a quien la recibe; el

amor siempre esta en movimiento, desarrollándose, más allá de todas las limitaciones. Y en las conductas mencionadas con anterioridad la persona carece de estas características.

Por lo cual, es indispensable se conozcan y lleven a la practica todos estos elementos, con ayuda de ciertas estrategias se pretende que el ser humano, recupere la facultad de amar, ya que una persona amorosa, recibe lo mismo, provocando un circulo virtuoso, generando bienestar tanto en él como en los demás.

Oración para Uno mismo

De Louise L. Hay.

En lo profundo del centro de mi ser hay una fuente infinita de amor.

Ahora permito que este amor aflore a la superficie.

Este amor llena mi corazón, mi mente, mi conciencia, mi ser, e irradia en todas direcciones, y retorna a mí multiplicado. Cuanto más amor utilizo y doy, más tengo para dar, la provisión es infinita.

El empleo del amor me hace sentir bien, es una expresión de mi alegría interior.

Me amo, por lo tanto, cuido mi cuerpo amorosamente. Con amor lo sustento con alimentos y bebidas que me nutren; con amor lo arreglo y lo visto, y mi cuerpo me responde con amor, con salud y energía vibrantes.

Me amo, por lo tanto me procuro un hogar acogedor, un hogar placentero y que llena todas mis necesidades. Lleno las habitaciones con las vibraciones del amor, para que todo el que entre, yo incluida, se inunde de amor y se nutra con él.

Me amo, por lo tanto realizo un trabajo que disfruto haciendo, un trabajo que utiliza todos mis dones y capacidades; trabajo con y para personas a quienes amo y que me aman, y tengo buenos ingresos.

Me amo, por lo tanto pienso con amor y me comporto con amor con todas las personas, porque sé que lo que doy vuelve a mí multiplicado. Sólo atraigo a personas amables a mi mundo, porque ellas son un reflejo de lo que soy.

Me amo, por lo tanto perdono y libero el pasado y todas las experiencias pasadas, y soy libre.

Me amo, por lo tanto vivo totalmente en el presente, experimento cada momento como algo bueno, y sé que mi futuro es brillante, dichoso y seguro,

porque soy una criatura amada del Universo, y el Universo cuida de mí con amor, ahora y siempre. Y así es. Te amo.

CAPITULO I

AMOR A UNO MISMO

Hablar del amor implica muchos conceptos e ideas; éste se ha llegado a considerar un sentimiento o una facultad. Sin embargo, se podría decir que con el tiempo puede desarrollarse o irse reprimiendo, dependiendo de las circunstancias, el medio ambiente en el cual se desenvuelva el ser humano y de su manera de percibir al mundo.

Expresar en palabras su significado hace frente a un gran dilema. Sin embargo, se mencionaran algunas definiciones para ir clarificando el tema.

De acuerdo con la Biblia: El amor es paciente, servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés. El amor no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor disculpa todo; todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta. (1-corintios 13, 4)

Según Fromm, (2004): Amar a alguien no es meramente un sentimiento poderoso, es una decisión, es una promesa. Si el amor no fuera más que un sentimiento, no existirían bases para la promesa de amarse eternamente. Un sentimiento comienza y puede desaparecer. ¿Cómo puedo yo juzgar que durará eternamente, si mi acto no implica decisión? Por lo cual el amor es exclusivamente un acto de voluntad y un compromiso, y de que en esencia no importa demasiado quiénes son las dos personas.

Jonh Powell, (2005): El amor comprende por experiencia directa aquellas palabras de Francisco de Asís: "Es al dar cuando recibimos" El amor debe ser generalmente apoyado por sentimientos favorables, mas no es en sí un sentimiento. Si fuera un sentimiento, el amor sería una realidad muy inestable y aquellos que lo interpretaron como un sentimiento serían personas muy inestables. Más bien, el amor es una decisión y un compromiso. Mi vocación cristiana es amar a toda la gente. Esto significa que debo intentar hacer por cada

persona con la que trato, todo lo que pueda para promover su verdadero crecimiento y felicidad.

Spezzia, (2007): lo considera como voluntad y compromiso expresado en: Espacio, el aceptar a los demás como son y como no son. Es una energía que cuida, enseña y crece las energías a tu alrededor no importando quién, por qué, cómo, cuándo y en dónde. El poder de dar y recibir. La disposición a dar servicio <sin condicionamientos. Manifestar la creación más alta acerca de nosotros mismos. El nivel más alto de energía que puede compartir un ser. Plantea que aprender a amar es el propósito de la vida.

Jampolsky y Cirincione, (2007) ven a el amor como aquel que no cambia, no hace preguntas y no emite juicios. Es siempre gentil y tierno. Siempre está desarrollándose, entendiéndose más allá de todas las limitaciones. Cuando elegimos el sistema de creer en el amor en lugar del sistema de creer en el ego, volvemos a descubrir que la felicidad es nuestra herencia natural y nuestro estado natural de ser.

Al respecto Horney menciona que el amor “es considerar a los otros por si mismos, como fines en si y no como medios para un fin. La reacción consiguiente es disfrutar, admirar, complacerse, contemplar y apreciar, en lugar de utilizar”.
(<http://books.google.com.mx/books>)

El primer intento de definición del amor en las obras platónicas se encuentra en el *Lisis*. En este texto, en términos generales el amor es "desear que la persona amada sea lo más feliz posible"
(<http://www.geocities.com/Athens/Delphi/9247/platonis.html>)

Por lo tanto, el amor es un acto de voluntad, que requiere de una decisión para adquirir un compromiso de amar incondicionalmente, lo cual consiste en ser paciente, servicial, respetuoso, gentil, tierno, responsable, amable, libre, genuino, comprensivo, honesto, generoso, justo, le agrada la verdad, tiene esperanza, genera confianza, se comunica constructivamente, brinda una sensación de pertenencia, así como de independencia y libertad, ofrece apoyo, cuida, enseña,

acepta a los demás como son y como no son, no juzga, no tiene envidia, no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Da felicidad a quien lo da y a quien lo recibe, es desear que la persona amada sea lo más feliz posible y hacer todo lo que pueda para promover el verdadero crecimiento. Considera a los otros por sí mismos, como fines en sí y no como medios para un fin. Siempre está en movimiento, desarrollándose, más allá de todas las limitaciones. También puede ser considerado como una energía que crece las energías de alrededor.

1.1 El amor y sus elementos

Partiendo de la frase “Quien ama quiere lo mejor para las personas que ama”, (Ruiz, 2001) se consideraría al amor como la búsqueda del bienestar tanto propio como ajeno, esto es debido a que uno mismo también es objeto de su amor, al igual que los demás y éste es manifestado a través de determinadas características.

Al respecto, Fromm (2004) menciona al amor como una actividad en donde el hombre es libre:

El amor es una actividad... En el sentido moderno del término, <<actividad>> denota una acción que, mediante un gasto de energía, produce un cambio en la situación existente. Así, un hombre es activo si atiende su negocio, estudia medicina... o se dedica a los deportes. Todas esas actividades tienen en común el estar dirigidas hacia una meta exterior. Lo que no se tiene en cuenta es la motivación de la actividad. Consideremos, por ejemplo, el caso del hombre al que una profunda sensación de inseguridad y soledad lo impulsa a trabajar incesantemente; o del otro movido por la ambición, o el ansia de riqueza. En todos esos casos, la persona es esclava de una pasión, y en realidad, su actividad es una <<pasividad>>, puesto que está impulsada; es la que sufre la acción, no la que la realiza. Por otra parte, se considera <<pasivo>> a un hombre que está sentado, inmóvil y contemplativo, sin otra finalidad o propósito que experimentar a sí mismo y su unicidad con el mundo, porque no <<hace>> nada. En realidad, esa actitud de concentrada meditación es la

actividad más elevada, una actividad del alma, y sólo es posible bajo la condición de libertad e independencia interiores. Uno de los conceptos de actividad, el moderno, se refiere al uso de energía para el logro de fines exteriores; el otro, al uso de los poderes inherentes del hombre, se produzcan o no cambios externos. Spinoza formuló con suma claridad el segundo concepto de actividad, distinguiendo entre afectos activos y pasivos, entre <<acciones>> y <<pasiones>>. En el ejercicio de un afecto activo, el hombre es libre, es el amo de su afecto; en el afecto pasivo, el hombre se ve impulsado, es objeto de motivaciones de las que no se percata. Spinoza llega de tal modo a afirmar que la virtud y el poder son una y la misma cosa. La envidia, los celos, la ambición, todo tipo de avidez, son pasiones; el amor es una acción, la práctica de un poder humano, que sólo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión.

Por lo tanto, se podría decir que las acciones son realizadas de manera consciente, la persona elige; mientras en el caso de las pasiones, éstas son más de índole inconsciente, por lo cual la persona se deja llevar por ellas, sin conocer los motivos reales que puede haber detrás.

Con respecto a la motivación podemos entenderla como un estado interno que activa y permite mantener una conducta relacionada estrechamente con los intereses y las metas. Es considerada uno de los determinantes más significativos del éxito o fracaso en cualquier área de la experiencia humana.

Asimismo, la motivación puede ser considerada en términos de características individuales, por ejemplo: motivos, intereses, necesidades, incentivos, temores, metas, confianza en uno mismo, creencias y expectativas a futuro, entre otros aspectos. También se observa el papel tan importante que tiene el autoconcepto para la motivación de lograr algo, ya sea un aprendizaje o poner en práctica las habilidades.

La motivación también puede considerarse un estado o una situación momentánea que permite hacer las cosas.

Esta puede ser extrínseca o intrínseca, la primera hace referencia a que la actividad no es de interés por su merito o valor, sino más bien por el beneficio que aportará; como el reconocimiento a recibir por parte de los demás, para evitar algún castigo o para complacer a otros o por alguna razón no relacionada con la tarea en sí misma; mientras que en la segunda se tiene interés en la actividad por sí misma, porque permitirá desarrollar las habilidades o aumentar el conocimiento, no son necesarios los incentivos o reconocimientos externos (premios o castigos) debido a que la actividad es gratificante por sí misma.

La diferencia que marcan estos dos tipos de motivación es la ubicación de la causa para la acción, es decir, el locus de causalidad; si la causa que se tiene para hacer las cosas es externa, el locus y motivación serán extrínsecos; pero si la causa es interna, el locus y motivación serán intrínsecos. (Contreras y Del Bosque, 2004)

El locus de control es definido por Rotter (1966) como la existencia de un control situacional de reforzamiento polarizado en dos extremos: interno-externo. Este autor caracteriza a las personas que poseen un locus de control interno como aquellas que interpretan a los refuerzos como contingentes a sus conductas, capacidades o habilidades. En otras palabras, a aquellos que tienden a describir los eventos de su vida bajo su control personal y que por tanto asumen la responsabilidad de su propio destino. El otro extremo de la visión bipolar original de Rotter, ubica a la gente con un locus de control externo como individuos que suponen que los reforzamientos no están bajo su control, sino que son controlados por otras fuerzas como la suerte o el destino. (Citado por Díaz y Sánchez, 2002)

Es muy común que para ciertas actividades se actúe con uno u otro tipo de motivación, lo cual depende de las características personales y de los acontecimientos que ocurren en el transcurso de la vida. (Contreras y Del Bosque, 2004)

Por todo lo anterior, se puede decir, que el amor tiene una motivación intrínseca y se basa en un locus de control interno, ya que la actividad de amar en sí misma,

da una sensación de bienestar a la persona que la realiza, así como se hace responsable de su conducta, siendo la responsabilidad una cualidad del amor.

Continuando con las características del amor Fromm (2004) menciona que amar es el acto de dar de sí mismo e implica ciertos elementos básicos:

El amor es una actividad, no un afecto pasivo; es un <<estar continuado>>, no un <<súbito arranque>>. En el sentido más general, puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir...El malentendido más común consiste en suponer que dar significa renunciar a algo, privarse de algo, sacrificarse. La persona cuyo carácter no se ha desarrollado más allá de la etapa correspondiente a la orientación receptiva¹, experimenta de esa manera el acto de dar. El carácter mercantil² está dispuesto a dar, pero sólo a cambio de recibir; para él, dar sin recibir significa una estafa...Para el carácter productivo³, dar posee un significado totalmente distinto: constituye la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de dar, experimento mi fuerza, mi riqueza, mi poder. Tal experiencia de vitalidad y potencia exaltadas me llena de dicha. Me experimento a mí mismo como desbordante, prodigo, vivo y por tanto dichoso. Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar esta la expresión de mi vitalidad.

¹ Fromm propuso varios tipos de carácter o de personalidad que subyacen al comportamiento humano y describen nuestra relación u orientación hacia el mundo real... la mayor parte de las personalidades son una combinación de tipos, aunque una de ellos suele ser dominante. Distinguió entre orientaciones productivas y no productivas. Estas últimas son formas poco saludables de relacionarse con el mundo...son los tipos de carácter receptivo, explotador, acumulador y mercantilista. La orientación receptiva es muy dependiente de los demás; esperan obtener todo lo que desean de alguna fuente externa...

² La orientación mercantil valora las cualidades superficiales.

³ El tipo u orientación productiva es el estado ideal del desarrollo humano...

http://books.google.com.mx/books?id=6d7sRVMF0cC&pg=PA179&lpg=PA179&dq=orientacion+receptiva+y+productiva&source=web&ots=oV2yqHYMee&sig=p0NJZ1aUtRSQfifsyVv05eLB_M&hl=es&sa=X&oi=book_result&resnum=1&ct=result#PPA180_M1

Dar significa ser rico. No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho... Quien es capaz de dar de sí es rico. Se siente a sí mismo como alguien que puede entregar a los demás algo de sí...

La esfera más importante del dar no es la de las cosas materiales, sino el dominio de lo específicamente humano. ¿Qué le da una persona a otra? Da de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa que sacrifica su vida por la otra, sino que da lo que esta vivo en él -da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza-, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en él. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo. No da con el fin de recibir; dar es por sí una dicha exquisita... Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar, y las dos personas involucradas se sienten agradecidas a la vida que nace para ambas. En lo que toca específicamente al amor, eso significa: el amor es un poder que produce amor; la impotencia es la incapacidad de producir amor...

Si amamos sin producir amor, es decir, si nuestro amor como tal no produce amor, si por medio de una expresión de vida como personas que amamos, no nos convertimos en personas amadas, entonces nuestro amor es impotente, es una desgracia (Marx). Pero no sólo en lo que atañe al amor dar significa recibir. El maestro aprende de sus alumnos, el auditorio estimula al actor, el paciente cura a su psicoanalista, -siempre y cuando no se traten como objetos, sino que estén relacionados entre sí en forma genuina y productiva...

Además del elemento de dar, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Esos elementos son: Cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento (Fromm, 2004)

- Cuidado: Que el amor implica *cuidado* es especialmente evidente en el amor de una madre por su hijo. Ninguna declaración de amor nos parecería sincera si viéramos que descuida al niño, si deja de alimentarlo, de bañarlo, de proporcionarle bienestar físico; y creemos en su amor si vemos que cuida al niño... *El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos*. Cuando falta tal preocupación activa, no hay amor... la esencia del amor es <<trabajar>> por algo y <<hacer crecer>>, que el amor y el trabajo son inseparables. Se ama aquello por lo que se trabaja y se trabaja por lo que se ama. El cuidado y la preocupación implican otro aspecto del amor: la responsabilidad.

A este primer elemento aplican las frases “Hechos son amores y no buenas razones” o “Las palabras convencen, pero el testimonio arrastra”. Aquella persona que ama lo demuestra en cada acción, ya sea hacia sí misma o hacia alguien más y no necesita explicar su amor porque “Los hechos hablan por sí solos” aunque nunca está de más expresarlo verbalmente, sólo que, de ser así, debe existir congruencia entre lo que se dice y se hace, para saber que es cierto.

- Responsabilidad: Hoy en día se suele usar ese término para denotar un deber, algo impuesto desde el exterior. Pero la responsabilidad, en su verdadero sentido, es un acto enteramente voluntario, constituye mi respuesta a las necesidades expresadas o no de otro ser humano. Ser <<responsable>> significa estar listo y dispuesto a <<responder>>... La persona que ama responde... Se siente tan responsable por sus semejantes como por sí mismo. Tal responsabilidad, en el caso de la madre y su hijo, atañe principalmente al cuidado de las necesidades físicas. En el amor entre adultos, a las necesidades psíquicas de la otra persona. La responsabilidad podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad, si no fuera por un tercer componente del amor, el respeto.

El ser responsable es una característica que nace o está presente en la persona que ama, por lo cual se encuentra dispuesto a responder por las necesidades tanto físicas como psíquicas de un ser humano, sea él mismo o alguien más.

- Respeto: Denota, de acuerdo con la raíz de la palabra (*respicere* = mirar), la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación. Quiero que la persona amada crezca y se desarrolle por sí misma, en la forma que le es propia, y no para servirme. Si amo a la otra persona, me siento uno con ella, pero con ella como es, no como yo necesito que sea, como un objeto para mi uso. Es obvio, que el respeto sólo es posible si yo he alcanzado independencia; si puedo caminar sin muletas, sin tener que dominar ni explotar a nadie. El respeto solo existe sobre la base de la libertad.

En este elemento se observa el reconocimiento del otro como un ser único y diferente, el cual no está ahí para cumplir con las expectativas que alguien ha creado sobre él, sino para compartir sus vidas, pueden tener intereses e ideas en común y cuando esto no suceda, tratar de entender las razones del otro, ser empáticos, es decir, ponerse en el lugar del otro y comprenderlo. Por otra parte, el respeto también debe ir encaminado hacia la propia persona y esto se refleja al ser congruentes consigo mismos; si se sabe qué es lo mejor para sí mismo, hacer lo posible por conseguirlo.

Otro elemento que plantea el autor es el siguiente:

- Conocimiento: Respetar a una persona sin *conocerla*, no es posible; el cuidado y la responsabilidad serían ciegos si no lo guiara el conocimiento. El conocimiento sería vacío si no lo motivara la preocupación. Hay muchos niveles de conocimiento; el que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia, sino que penetra hasta el meollo. Sólo es posible cuando puedo trascender la preocupación por mi mismo y ver a la otra persona en sus propios

términos. Puedo saber, por ejemplo, que una persona está encolerizada, aunque no lo demuestre abiertamente; pero puedo llegar a conocerla más profundamente aún; sé entonces que está angustiada, e inquieta; que se siente sola, que se siente culpable. Sé entonces que su cólera no es más que la manifestación de algo más profundo, y la veo angustiada e inquieta, es decir, como una persona que sufre y no como una persona enojada.

Nos conocemos y a pesar de todos los esfuerzos que podamos realizar, no nos conocemos.

El amor es la penetración activa en la otra persona, en la que la unión satisface mi deseo de conocer. En el acto de fusión, te conozco, me conozco a mí mismo, conozco a todos –y no <<conozco>> nada-. Conozco de la única manera en que el conocimiento de lo que está vivo le es posible al hombre -por la experiencia de la unión-... En el acto de amar, de entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona, me encuentro a mí mismo, me descubro, nos descubro a ambos, descubro al hombre.

El anhelo de conocernos a nosotros mismos y de conocer a nuestros semejantes fue expresado en el lema delfico⁴: <<Conócete a ti mismo>>.

⁴ En alguna parte del templo de Delfos, dedicado al dios Apolo, se hallaba la inscripción "**conócete a ti mismo**"... Sócrates, que puede ser considerado como el fundador de la ética, de la ciencia de la moral, se sirvió en sus enseñanzas de la inscripción delfica. El sentido que para él tiene este lema está en relación no sólo con el reconocimiento de nuestros límites, de nuestra ignorancia, sino también con su afirmación de que la virtud reside en el conocimiento. <http://iessalvadorespriu-salt.xtec.cat/~lsobrino/socrates.htm>

* Varios lemas filosóficos adornaban la ciudad: «nada en exceso» (μηδὲν ἄγαν / *médén ágan*), inculcando la mesura y el rechazo de los excesos, «conócete a ti mismo» (γνώθι σεαυτόν / *gnôthi seautón*), en el frontón del templo de Apolo, máxima que enseñaba la importancia de la autonomía en la búsqueda de la verdad (fórmula que Sócrates repetirá por su cuenta en el *Cármides*) y la de la introspección, así como una extraña «E», también sobre el frontón del templo y sobre cuyo significado los griegos se interrogaron durante largo tiempo, y que podría ser una manera de anotar la palabra εἶ εἶ, «tú eres», sobreentendida como «tú también tienes una parte divina». Sea lo que sea, la presencia del oráculo ha hecho de Delfos un lugar por excelencia de revelación de uno mismo. http://es.wikipedia.org/wiki/Or%C3%A1culo_griego

Tengo que conocer a la otra persona, a mí mismo objetivamente, para poder ver su realidad, o más bien para dejar de lado las ilusiones, mi imagen irracionalmente deformada de ella

Se dice que no es posible respetar a alguien sin conocerlo; por otra parte, cualquier individuo merece respeto por el simple hecho de ser una persona, esto no quiere decir concordar con sus conductas o ideas, simplemente intentar comprender el por qué de éstas.

Por otra parte, hay una frase que nos refiere “Nadie puede amar lo que no conoce” y por consiguiente, el conocimiento forma parte de los elementos del amor y es fundamental. Se necesita conocerse a sí mismo y a otros, para poder amarse, así como amar a los demás. Pero de una manera profunda, como se veía anteriormente en el ejemplo, saber que detrás de un enojo, puede haber sólo sufrimiento. Aunque no se llegue a conocer del todo a sí mismo u a los demás, puesto que el ser humano está en constante cambio.

“El cuidado, la responsabilidad, el respeto y conocimiento son mutuamente interdependientes. Constituyen las actitudes que se encuentran en la persona madura; esto es en la persona que desarrolla productivamente sus propios poderes.” (Fromm, 2004)

Estos elementos serían considerados inductivos, es decir, deben ir de lo particular a lo general, es decir, primero hacia uno mismo y después hacia otros. Por lo cual la motivación de estos es intrínseca, hacer algo por el simple hecho de así desearlo y no por la recompensa que pueda obtenerse del exterior.

Ruiz (2001) menciona ciertas características similares a las de Fromm, en relación a qué es el amor: En él no existen obligaciones, ni resistencias; no se tienen expectativas; está basado en el respeto; tiene compasión, la cual proviene del respeto y del amor, refiriéndose a ella como la confianza en las capacidades de la otra persona y en brindarle apoyo cuando sea necesario. Es totalmente responsable; siempre es amable y esa amabilidad da como resultado una persona

generosa a la que se le abren todas las puertas. Es incondicional, por eso no deberían existir reglas. Quizá una característica nueva y diferente sería que existe la justicia, si cometes un error solamente pagas una vez por él.

Por lo tanto, todas estas características deben existir en la persona que ama, independientemente de cuál sea su objeto de amor. Referente a esto Fromm, (2004) plantea lo siguiente:

El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una *actitud*, una *orientación del carácter* que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un <<objeto amoroso>>. Si una persona ama sólo a otra y es indiferente al resto de sus semejantes, su amor no es amor, sino una relación simbiótica, o un egotismo ampliado. Sin embargo la mayoría de la gente supone que el amor está constituido por el objeto, no por la facultad... no comprenden que el amor es una actividad, un poder del alma, creen que lo único necesario es encontrar un objeto adecuado -y que después todo viene solo-. Puede compararse esa actitud con la de un hombre que quiere pintar, pero que en lugar de aprender el arte sostiene que debe esperar el objeto adecuado, y que pintará maravillosamente bien cuando lo encuentre. Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien <<Te amo>>, debo poder decir <<Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo>>

Desde este punto de vista, el amor vendría siendo una facultad, es decir, una capacidad para actuar; quien ama está en constante movimiento hacia el crecimiento y bienestar.

Asimismo, el amor se dirige hacia diferentes personas; a continuación se describe el encaminado hacia uno mismo.

1.2 El amor a uno mismo

Al parecer cuando se habla del amor, la mayoría de las personas piensan en una relación ajena a ellas mismas; es decir, a una pareja, a la familia, a los amigos o incluso amor a ciertas actividades o cuestiones materiales, en algunos casos. Sin embargo, se ha olvidado o no se ve manifestado el amor a uno mismo, puesto que en varias ocasiones, las personas caen en conductas autodestructivas, lo cual habla de una carencia de amor hacia su propia persona.

Maslow (1970) y Rogers (1959) coinciden en que para que una persona sea capaz de amar a los demás, debe amarse primero a sí misma. (Citados por Díaz-Loving y Sánchez Aragón, 2002)

Con esta frase de Maslow se resume su pensamiento, con respecto al tema: "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podemos amar cuando nos amemos a nosotros mismos". (Citado en Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988)

De igual manera, Fromm (2004), refiere que para poder amar a otros, primero necesitamos amarnos a nosotros mismos. Porque como comúnmente se dice "Nadie puede dar lo que no tiene"

Si es una virtud amar al prójimo como a uno mismo, debe serlo también... que me ame a mi mismo, puesto que también yo soy un ser humano... La idea expresada en el bíblico <<Ama a tu prójimo como a ti mismo>>, implica que el respeto por la propia integridad y unicidad, el amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo...

No sólo los demás sino nosotros mismos, somos <<objetos>> de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para con los demás y para con nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente *conjuntivas*... en todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo... El amor genuino constituye una

expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento... un esforzarse activo arraigado en la propia capacidad de amar y que tiende al crecimiento y la felicidad de la persona amada.

En relación a las actitudes podemos definir las como una mezcla de creencias y emociones que predisponen a una persona a responder ante otras personas, objetos o instituciones en una forma positiva o negativa. Estas, resumen la experiencia previa y predicen o dirigen las acciones futuras (Coon, 2003). Se expresan de tres maneras por medio de creencias, emociones y acciones.

¿Pero cómo se relacionan las actitudes con el amor? En un individuo que se ama a sí mismo estos tres componentes deben ser congruentes, por ejemplo: si se sabe que hacer ejercicio, ayuda a estar más saludable (creencias); por consiguiente siente que necesita realizar alguna actividad (emociones) y empieza a hacerlo (acciones), aquí estarían contenidos los elementos del amor que llevarían hacia el bienestar del individuo y por lo tanto a su crecimiento, de esta manera al amarse uno mismo, el amor a los demás se manifiesta como consecuencia.

Fromm (2004) concluye sus ideas sobre el amor a sí mismo como se expresa a continuación:

Mi propia persona debe ser un objeto de mi amor al igual que lo es otra persona. *La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, esta arraigada en la propia capacidad de amar, esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento.* Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si sólo ama a los demás, no puede amar en absoluto.

Meister Eckhart ha sintetizado magníficamente estas ideas: <<Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo. Mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es a la vez Dios y el hombre. Así,

pues, es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí misma, ama igualmente a todos los demás>>.

El Dr. Miguel Ruiz (2001) narra con una analogía cómo es cuando se tiene amor por sí mismo y lo que pasa de no ser así. Utilizando el término *cocina mágica*, para referirse al amor.

Imagina que tienes en tu casa una cocina mágica, la cual te proporciona la cantidad deseada de cualquier comida del mundo. Nunca te preocupas de lo que vas a comer, ya que puedes servir en la mesa cualquier cosa. Y como eres generoso, les ofreces a todos comida, sin esperar nada a cambio. Alimentas a quienquiera que venga a verte por el mero placer de compartir lo que tienes, y tu casa siempre está llena de gente que se acerca para degustar la comida de tu cocina mágica.

Entonces, un día alguien llama a tu puerta, abres y te encuentras a una persona con una pizza en las manos, te mira y te dice: <<Oye, ¿ves esta pizza? Te la doy si me permites controlar tu vida, solo tienes que hacer lo que yo quiera. Y nunca te morirás de hambre porque yo te traeré una pizza cada día. Lo único que tienes que hacer es ser bueno conmigo>>

¿Te imaginas tu reacción? Sólo con pedirselo a tu cocina obtendrás la misma pizza o incluso mejor, y esa persona te está ofreciendo comida a cambio de que hagas lo que ella quiera. Lógicamente te echarás a reír y le dirás: <<¡No, gracias! No necesito tu comida; tengo toda la que quiero. Entra y te daré de comer sin pedirte nada a cambio, pero no voy a hacer lo que me pides. No me voy a dejar manipular a cambio de una pizza>>

Ahora imagínate exactamente lo contrario. Llevas varias semanas sin probar bocado. Estas muerto de hambre y no tienes dinero para comprar comida. Entonces llega esa persona con la pizza y te dice: <<Oye, aquí hay comida. Te la puedes comer si haces sencillamente lo que yo quiero>>. Hueles el aroma que desprende y estás hambriento. Decides aceptar y hacer cualquier cosa que esa persona te pida. Tras hincarle el

diente, la persona te dice: <<Si quieres más te daré más, pero tendrás que seguir haciendo lo que yo quiera>>.

Hoy has comido, pero mañana quizá no tengas que llevarte a la boca, de modo que accedes a hacer todo lo que puedas para conseguirte la comida. Y estás decidido a convertirte en un esclavo a cambio de la pizza, porque la necesitas y no la tienes. No obstante, pasado algún tiempo empiezas a tener tus dudas. Dices: <<¿Qué voy a hacer si no me trae la pizza? No seré capaz de vivir sin ella. ¿Y si mi pareja decide darle mi pizza a otra persona?>>.

Ahora imagínate que en lugar de comida hablamos de amor. El amor que hay en tu corazón es abundante. Tienes amor no sólo para ti, sino para el mundo entero. Compartes el amor sin condiciones; no te gusta el <<si>>. Eres millonario en amor y si alguien llama a tu puerta para decirte: <<Oye, aquí tengo amor para ti, te lo daré si haces lo que yo quiera>>. ¿Cuál será tu reacción? Te reirás y dirás: <<Gracias, pero no necesito tu amor. Tengo ese mismo amor aquí, en mi corazón, sólo que mejor y más grande, y comparto mi amor sin condiciones>>.

Pero qué ocurrirá si estas hambriento de amor, si no tienes ese amor en tu corazón y alguien viene y te dice: << ¿Quieres un poco de amor? Te lo ofrezco a cambio de que hagas lo que yo te pida>>. De ser así, una vez que lo hayas probado, harás todo lo posible por conservarlo.

No hay ninguna necesidad de dar vueltas por el mundo suplicando amor: <<Por favor, que alguien me ame. Estoy tan solo, no soy lo suficientemente bueno para ser amado; necesito a alguien que me ame, que me demuestre que soy digno de ser amado>>

Cuánta desdicha crean los seres humanos cuando piensan que no tienen amor. Están tan hambrientos de amor y cuando prueban una pequeña cantidad del que alguien les ofrece, sienten una gran necesidad. Se convierten en personas necesitadas y obsesionadas con

ese amor. Entonces llega la gran tragedia: <<¿Qué voy a hacer si él me deja?>>. <<¿Cómo podría vivir sin ella?>> Son incapaces de vivir sin el suministrador, la persona que les proporciona las dosis diarias. Y como están hambrientos, por esa pequeña cantidad de amor permiten que otra persona controle sus vidas. Permiten que les digan lo que tienen que hacer, lo que no deben hacer, como vestirse, como no vestirse, como comportarse, como no comportarse, que creer y que no creer. << Te amo si te comportas de esta manera, si me permites controlar tu vida, sólo si eres bueno conmigo. De otro modo, olvídate.>>

El problema que tienen los seres humanos es que desconocen que poseen una cocina mágica en su corazón. Y todo ese sufrimiento empezó cuando, hace mucho tiempo, cerramos nuestro corazón y dejamos de sentir el amor que reside en él. En algún momento de nuestra vida nos asustó amar porque creímos que el amor era injusto. El amor duele. Intentamos ser lo bastante buenos para otra persona, ser aceptados por otra persona y fracasamos. Ya hemos tenido dos o tres amantes y el corazón se nos ha roto unas cuantas veces. Amar de nuevo significa arriesgarse demasiado.

Al respecto, se puede decir que una necesidad hace a la persona acceder a ciertas condiciones con tal de satisfacerla, estar bajo el dominio o control de alguien más, pues depende de su amor para sobrevivir, ya que no ha desarrollado el que existe dentro de sí y de esta manera lograr cierta independencia. Sin embargo, si cada individuo tiene amor por su propia persona no tiene porque dejarse manipular; pues reconoce al amor como incondicional.

De aquí la importancia de reconocer el valor propio por sí mismo, no solo cuando alguien más lo haga. Porque de ser así, cuando la persona quien da el reforzamiento social se vaya, creará haber perdido su valor; mientras el ser humano no vale por lo que otros creen, sino simplemente por lo que es.

Un obstáculo para amar, es el miedo, creado a partir de las experiencias que se vivieron como injustas o dolorosas, y mientras éste exista no se puede amar plenamente.

De igual manera, el amor a sí mismo, se encuentra bloqueado por todos los juicios que la persona hace sobre sí y por todos los errores no perdonados. Como lo menciona el Dr. Ruíz, (2001):

Por supuesto, nos juzgamos tanto que nos resulta imposible sentir amor por nosotros mismos. Y si no nos amamos a nosotros mismos, ¿Cómo podremos siquiera fingir que compartimos el amor con otra persona?

Nos asusta tanto amar porque nos parece que no es seguro hacerlo. El miedo al rechazo nos asusta. Tenemos que fingir que somos lo que no somos; intentamos ser aceptados por nuestra pareja cuando nosotros mismos no nos aceptamos. Pero el problema no estriba en que nuestra pareja nos rechace. El problema estriba en que nosotros mismos nos rechazamos porque no somos lo bastante buenos, porque eso es lo que creemos.

El rechazo de uno mismo es el principal problema. Nunca serás lo suficientemente bueno para ti mismo mientras tengas una idea de la perfección completamente equivocada... El nivel de rechazo de uno mismo depende de la dureza que demostraron los adultos cuando rompieron tu integridad.

Has dejado de ser lo bastante bueno para ti mismo, porque el gran Juez siempre esta ahí recordándote que no eres perfecto... eres incapaz de perdonarte a ti mismo por no ser lo que deseas ser y ese es el verdadero problema.

Ahora bien, si eres capaz de cambiar esto, te ocuparás de tu mitad de la relación. La otra mitad no es tu problema.

Cuando le dices a una persona que la amas y ella te responde: <<Bueno, yo no te amo a ti>>, ¿es esa una razón para sufrir? Que alguien te rechace no significa que tú tengas que rechazarte a ti mismo. Si una persona no te ama, otra te amará. Siempre hay alguien más. Y es mejor estar con alguien que quiere estar contigo que con alguien que siente que tiene que estar contigo.

Tienes que concentrarte en la relación más maravillosa que es posible tener: la relación contigo mismo. No es una cuestión de egoísmo; se trata de amarse a uno mismo. No es lo mismo. Eres egoísta contigo mismo porque no sientes amor. Necesitas amarte a ti mismo, y cuando lo hagas el amor crecerá más y más. Después, el día que inicies una relación, no lo harás porque necesites sentirte amado. Lo habrás elegido. Y cuando lo hagas, escogerás a alguien y veras quién es realmente. Si no necesitas su amor, no tienes por qué mentirte a ti mismo.

Cuando el amor sale de ti ya no lo buscas por miedo a la soledad. Y cuando sientes todo ese amor hacia ti mismo, puedes estar solo sin el menor problema. Te sientes feliz estando solo y también te resulta divertido compartir.

Tu corazón es capaz de crear amor, no solo para ti mismo, sino para el mundo entero. Puedes entregar tu amor sin condiciones, ser generoso con él.

Lo que te hace feliz es el amor que proviene de ti. Y si eres generoso con tu amor todas las personas te amaran. Si eres generoso nunca estarás solo.

Entonces se distinguen dos tipos de personas: los que aprenden de sus experiencias y se perdonan o quienes viven recordando sus fracasos, frustraciones y lamentándose por ello.

Por otra parte, cualquier acción produce resultados y si el amor es una actividad, al final se cosecha lo que se sembró.

Es por esto, que las personas que aman suelen recibir lo mismo y en caso de que esto no suceda, comprenden, pero sin dejar que se abuse de ellas. Como lo expresa Ruiz, 2001:

Te amas tanto a ti mismo que no permites que la gente egoísta se aproveche de ti. No buscas la venganza, pero te comunicas con claridad. Dices: <<No me gusta cuando intentas aprovecharte de mí, cuando me faltas al respeto, cuando eres rudo conmigo. No necesito que nadie me maltrate ni verbal, ni emocional, ni físicamente. No necesito oír tus imprecaciones constantemente. No es porque yo sea mejor que tu, es porque amo la belleza, amo la risa, amo la diversión, amo el amor... No es que yo sea egoísta, es solo que no siento la necesidad de tener a una gran víctima por compañía. No significa que no te ame, pero no puedo responsabilizarme de tu sueño. Si quieres mantener una relación conmigo, tu parásito se encontrara con muchas dificultades, porque no reaccionaré en absoluto a tu basura>> Esto no es egoísmo; esto es amor hacia uno mismo. El egoísmo, el control y el miedo romperán casi cualquier relación. La generosidad, la libertad y el amor crearán la relación más bella; una continúa aventura romántica.

Acerca de esto, dicho autor habla de que cada persona soporta el mismo maltrato al que se somete, por decir, quien no se juzga constantemente no tolerara conductas de este tipo hacia su persona. “La energía atrae un mismo tipo de energía” (Ruiz, 2001)

Por lo cual quien da amor eso atrae, sin embargo, las personas egoístas, lo alejan. Aquí se podría aplicar la regla dorada: “No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti y <<has a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti>> ya que tarde o temprano todo se regresa. De tal manera que cada quien recibe en consecuencia de lo que ha dado.

Básicamente en lo anterior Ruiz (2001) da mayor énfasis al amor en las relaciones de pareja; sin embargo, esas ideas se aplican en cualquier tipo de relación. Ya sea la familia, amigos o conocidos.

Finalmente, el amor a uno mismo y la autoestima en ocasiones son expresados como lo mismo, sin embargo, aunque tienen ciertas similitudes, el amor trasciende.

1.3 Relación con la autoestima

Para poder conocer y desarrollar la autoestima, se siguen ciertos pasos, a lo que Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988); llaman la escalera de la autoestima.

- 1) Autoconocimiento: conocer las necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.
- 2) Autoconcepto: serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.
- 3) Autoevaluación: refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.
- 4) Autoaceptación: admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- 5) Autorrespeto: atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

- 6) Autoestima: es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

En el siguiente cuadro, se muestran las características de la autoestima tanto alta como baja (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988) y su comparación con el amor.

Autoestima alta	Amor	Autoestima baja
Usa su intuición y percepción.	Conocimiento.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Libre, pero no puede controlar las conductas de otros, porque cada quien es responsable de sí mismo; no reacciona, comprende.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Es genuino y busca alcanzar sus objetivos.	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Cambia con el fin de desarrollarse, se adapta sin perder su esencia, aprende de sus experiencias.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Busca el crecimiento y el aprendizaje.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	Se acepta tal y como es.	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	En sus relaciones se manifiesta el respeto, cuidado, responsabilidad y conocimiento. No se basa en la duración, sino en la calidad.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Trabaja en lo que le agrada, pero no quiere decir que no cometa errores, si esto pasa aprende de ellos.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se ama a si mismo y ama a los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y a sí mismo y a los demás.	Se basa en el respeto y amabilidad.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.

Autoestima alta	Amor	Autoestima baja
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se sabe único y especial, al igual que reconoce esto en los demás; respeta las diferencias.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	Permite la libre expresión de sentimientos tanto propios como ajenos, sin que se dañe a sí mismo u otros.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	Tiene libre iniciativa y acepta las consecuencias de sus decisiones tanto positivas como negativas y aprende de ellas.	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	Se perdona a sí mismo y a los demás. Aprende de cada experiencia.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	Se basa en el conocimiento profundo de sí mismo.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades; por tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Es totalmente responsable.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.	No es juicioso. Confía en sí mismo.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan	No reacciona, sino comprende. Responsable de sus actos. No tiene expectativas.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Se basa en la comprensión y en el cuidado, por lo tanto no se daña a sí mismo u a otros	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás

Por medio de este cuadro, se pueden observar de manera más detallada las diferencias entre el amor y la autoestima. La estima hacia sí mismo puede ser baja o alta. Las características en la primera son que la persona es rígida, por lo tanto no acepta que comete errores y esto le quita la posibilidad de aprender de ellos, así como de mejorar; se siente a disgusto con su persona y con los demás; es dependiente de la opinión de otros; a diferencia de la autoestima alta, en donde se aprende de todas las experiencias y se está consciente de los cambios a realizar para lograr un mayor crecimiento personal, se aprecia a sí mismo y hace lo mismo con otras personas, por lo tanto sus relaciones son positivas y toma la responsabilidad de todos sus actos. Sin embargo, el amor se centra en las semejanzas, en el sentido que todos somos únicos y valiosos; se da la comprensión de sí mismo y los demás, por lo tanto no juzga, no se irrita. Sabe que existen diferencias, pero no las ve como un obstáculo, porque las respeta y busca la oportunidad de aprender sobre estas; no se queda en el reconocimiento de errores, sino que los perdona. El que ha desarrollado el amor, tiene esta facultad hacia todo lo que lo rodea; tiene una actitud de darse a sí mismo, sin importar lo que los demás hagan o dejen de hacer. Su objetivo es disfrutar la vida y a las personas.

Por consiguiente, la autoestima y el amor a uno mismo están relacionados; sin embargo difieren. Así mismo se suele pensar que el amarse a sí mismo es ser egoísta, lo cual lejos de acercarse a la realidad, es más bien contradictorio.

1.4 Diferencia de egoísmo

El término amor a uno mismo en ocasiones es confundido con el egoísmo, sin embargo, este último es una carencia del primero como lo menciona Fromm (2004)

La persona egoísta sólo se interesa por sí misma, desea todo para sí misma, no siente placer en dar, sino únicamente en tomar. Considera el mundo exterior sólo desde el punto de vista de lo que puede obtener de él; carece de interés en las necesidades ajenas y de respeto por la

dignidad e integridad de los demás. No ve más que a sí misma; juzga a todos según su utilidad; es básicamente incapaz de amar.

El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos. El individuo egoísta no se ama demasiado, sino muy poco; en realidad se odia. Tal falta de cariño y cuidado por sí mismo; que no es sino la expresión de su falta de productividad, lo deja vacío y frustrado. Se siente necesariamente infeliz y ansiosamente preocupado por arrancar a la vida las satisfacciones que él se impide obtener. Parece preocuparse demasiado por sí mismo, pero en realidad, sólo realiza un fracasado intento de disimular y compensar su incapacidad de cuidado de su verdadero ser. Es verdad que las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas

De igual manera Ruíz (2001) plantea que el egoísta no siente amor:

El egoísmo proviene de la pobreza del corazón y de la creencia de que el amor no es abundante. Eres egoísta contigo mismo porque no sientes amor. Nos volvemos egoístas cuando pensamos que quizás mañana no obtendremos ni un sólo trozo de amor. Sin embargo, cuando sabemos que nuestro corazón lo tiene, nos mostramos siempre generosos y nuestro amor se vuelve completo e incondicional.

Si eres egoísta estarás solo y no podrás culpar a nadie por ello, salvo a ti mismo.

Cuando iniciamos una relación, nos volvemos egoístas porque nos sentimos necesitados. Todo gira a nuestro alrededor. Somos tan egoístas que queremos que la persona con quien compartimos nuestra vida esté tan necesitada como nosotros. Queremos a “alguien que me necesite” a fin de sentir que nuestra existencia está justificada, a fin de sentir que tenemos una razón para vivir. Pensamos que lo que buscamos es amor, pero lo que buscamos es a alguien que me necesite, alguien a quien podamos controlar y manipular.

El egoísmo no funciona porque en él no hay cabida para el amor. Ambas personas están hambrientas de amor.

El egoísta aparenta tener amor hacia sí mismo y no por los demás, pero como se ha visto, el que se ama, tiene esa capacidad para demostrarlo a todo su alrededor: a las demás personas, a la vida; y se ve manifestado por medio de la unión, mientras el egoísmo busca la separación.

A continuación se presentan las diferencias entre el amor y el egoísmo:

AMOR	EGO
No emite juicios, ni critica, a sí mismo u a otros	Critica y juzga a otras personas y a sí mismo
Positividad	Negatividad
Mensaje principal: la unión	Mensaje principal: el temor
Similitudes	Diferencias
Integridad y unidad	Separación
Interior	Exterior
Busca el bienestar de los demás, así como el propio	Exige y aplasta a otros para lograr lo que desea
Comprensión y confianza	Ira y miedo justificados. Ataque y defensa son las mejores maneras de protegernos a nosotros y a nuestras familias.
El propósito de las relaciones es experimentar la unidad con los demás y recordar que el amor es la única realidad. Recordar quienes somos y que la esencia de cada uno es el amor. Oportunidad para aprender y como desafío para nuestro crecimiento personal.	El propósito de las relaciones es satisfacer las necesidades personales

AMOR	EGO
Pretende el bienestar consigo mismo y de los demás	Los propios intereses se anteponen al bienestar de los demás
No busca la recompensa	Recompensa instantánea
Comprende las diferencias. Busca conseguir sus objetivos, pero sin pasar por encima de nadie. Se ama a él y a los demás, por lo tanto su conducta es congruente	No quiere críticas o desacuerdos. Quiere conseguir sus propósitos siempre y quiere ser querido, amado y aceptado aunque su conducta sea hostil, absurda o agresiva.
No se basa en el poder	Tiene el poder
Comprende que existen las diferencias. Acepta sus errores y reconoce los ajenos	Lo que él dice es lo único válido. Si alguna vez falta la armonía en la relación, él siempre tiene la razón y el otro siempre está equivocado.
Adquiere la responsabilidad de sus actos y no se responsabiliza de lo que no le corresponde	Si surge algún problema, culpa al otro.
Se basa en la libertad, confianza, honestidad	Posesivo, celoso, controlador y a la vez deshonesto, mentiroso, con secretos y aventuras. Pero el otro no lo debe hacer
Perdona	Hace todas las leyes y una de las primeras es que es imperdonable que el otro haga algo que él no desee.
Perdona y ve a las relaciones como posibilidades de aprendizaje	No olvida heridas del pasado porque tiene que recordar que las relaciones pueden ser peligrosas
Confía	Se basa en el miedo, para protegerse, estar a salvo y seguros

Jampolsky y Cirincione (2007)

Si el mensaje principal del ego es el temor, podemos decir que el miedo es controlado por éste e impide la expresión del amor, como se muestra a continuación:

AMOR	MIEDO
<p>No tiene obligaciones, no tiene resistencias. Lo que hacemos es porque queremos hacerlo. Se convierte en un placer; es como un juego y nos divertimos en él.</p>	<p>Está lleno de obligaciones: la razón de cualquier cosa que hagamos es que tenemos que hacerla y esperamos que otras personas hagan algo porque tienen que hacerlo. Esto genera una resistencia y a mayor resistencia mayor sufrimiento. Se intenta huir de las obligaciones</p>
<p>No tiene expectativas. Cuando hacemos algo es porque queremos y si los demás lo hacen o no, es porque quieren o no hacerlo y no nos lo tomamos como algo personal. Cuando no esperamos que suceda nada, y no sucede nada, no nos llama la atención.</p>	<p>Está lleno de expectativas. Hacemos cosas porque suponemos que tenemos que hacerlas y esperamos que los demás hagan lo mismo. Esperamos algo y si no tiene lugar, nos sentimos heridos. Culpamos a los demás por no satisfacer nuestras expectativas</p>
<p>Se basa en el respeto</p>	<p>No respeta nada. Desde el momento en que yo siento lástima por ti, dejo de respetarte, porque creo que no eres capaz de hacer tus propias elecciones. Y cuando empiezo a hacer las elecciones por ti, te pierdo el respeto del todo. Y como no te respeto, intento controlarte.</p>

AMOR	MIEDO
Tiene compasión. Proviene del respeto y del amor. Te amo, se que puedes hacerlo. Yo no tengo que hacerlo por ti. Tú puedes conseguirlo. Si te caes, te tenderé la mano, te ayudaré a levantarte y te diré: puedes hacerlo, adelante.	Siente lastima por todos. Proviene de la falta de respeto y del miedo. Cuando piensas que no soy lo bastante fuerte para desenvolverme por mi mismo.
Totalmente responsable	Evita la responsabilidad. Todo lo que pensamos, todo lo que hacemos, tiene una consecuencia. Si hacemos una elección, obtenemos un resultado o una reacción. Si no lo hacemos, también obtenemos un resultado o una reacción. De un modo u otro, siempre experimentamos las consecuencias de nuestras acciones. Esta es la razón por la cual todo ser humano es totalmente responsable de sus actos, aunque no quiera serlo.
Siempre es amable y esa amabilidad te convierte en una persona generosa y te abre todas las puertas. Porque te sientes bien contigo mismo y como eres feliz, eres amable	Siempre es rudo. Porque todas las emociones que provienen del miedo nos hacen fingir la amabilidad, pero no somos amables, porque no nos sentimos bien, y tampoco somos felices.
Es generoso	Es egoísta, solo se ocupa de sí mismo y cierra todas las puertas
Es incondicional	Está lleno de condiciones
No debería existir ninguna regla	Se inventan muchas reglas a fin de protegernos contra el dolor emocional
Existe la justicia. Si cometes un error solamente pagas una vez por él, y si realmente te amas a ti mismo, aprendes de él	No existe la justicia. Te obligas a pagar miles de veces por el mismo error

Ruiz, 2001

¿Pero de qué depende el hecho de poder amar o convertirse en una persona egoísta? Al respecto Fromm (2004) explica:

Después de nacer, el infante es apenas diferente de lo que era antes del nacimiento; no puede reconocer objetos, no tiene aun conciencia de sí mismo, ni del mundo como algo exterior a él. Sólo siente la estimulación positiva del calor y el alimento, y todavía no los distingue de su fuente: la madre. La madre es calor, es alimento, la madre es el estado eufórico de satisfacción y seguridad. Ese estado es narcisista, para usar un término de Freud. La realidad exterior, las personas y las cosas, tienen sentido sólo en la medida en que satisfacen o frustran el estado interno del cuerpo. Sólo es real lo que está dentro; lo exterior sólo es real en función de mis necesidades –nunca en función de sus propias cualidades o necesidades.

Cuando el niño crece y se desarrolla, se vuelve capaz de percibir las cosas como son; la satisfacción de ser alimentado se distingue del pezón, el pecho de la madre. Eventualmente, el niño experimenta su sed, la leche que le satisface, el pecho y la madre, como entidades diferentes, como poseedoras de una existencia propia. En ese momento empieza a darle nombres. Al mismo tiempo aprende a manejarlas; aprende que el fuego es caliente y doloroso, que el cuerpo de la madre es tibio y placentero... Aprende a manejar a la gente; que mamá sonrío cuando el come; que lo alza en sus brazos cuando llora; que lo alaba cuando mueve el vientre. Todas esas experiencias se cristalizan o integran en la experiencia: me aman. Me aman porque soy el hijo de mi madre. Me aman porque estoy desvalido. Me aman porque soy hermoso, admirable. Me aman porque mi madre me necesita. Para utilizar una fórmula más general: me aman por lo que soy, o quizá más exactamente, me aman porque soy. Tal experiencia de ser amado por la madre es pasiva. No tengo que hacer nada para que me quieran –el amor de la madre es incondicional-. Todo lo que necesito es ser –ser su hijo-. El amor de la madre significa dicha, paz, no hace falta conseguirlo, ni merecerlo. Pero la cualidad incondicional del amor materno tiene también un aspecto negativo. No sólo es necesario merecerlo sino

también es imposible conseguirlo, producirlo, controlarlo. Si existe, es como una bendición; si no existe, es como si toda la belleza hubiera desaparecido de la vida –y nada puedo hacer para crearla.

Para la mayoría de los niños entre los ocho y medio a los diez años, el problema consiste casi exclusivamente en ser amado –en ser amado por lo que se es-. Antes de esa edad, el niño aún no ama; responde con gratitud y alegría al amor que se le brinda. A esa altura del desarrollo infantil, aparece en el cuadro un nuevo factor: un nuevo sentimiento de producir amor por medio de la propia actividad. Por primera vez, el niño piensa en dar algo a sus padres, en producir algo- un poema, un dibujo, o lo que fuere-. Por primera vez en la vida del niño, la idea del amor se transforma de ser amado, en crear amor. Muchos años transcurren desde ese primer comienzo hasta la madurez del amor. Eventualmente, el niño, que puede ser ahora un adolescente, ha superado su egocentrismo; la otra persona ya no es primariamente un medio para satisfacer sus propias necesidades. Las necesidades de la otra persona son tan importantes como las propias; en realidad, se han vuelto más importantes. Dar es más satisfactorio, más dichoso que recibir; amar, aun más importante que ser amado. Al amar ha abandonado la prisión de soledad y aislamiento que representaba el estado de narcisismo y autocentrismo. Siente una nueva sensación de unión, de compartir, de unidad. Más aún, siente la potencia de producir amor –antes que la dependencia de recibir siendo amado- para lo cual deber ser pequeño, indefenso, enfermo –o <<bueno>>-. El amor infantil sigue el principio: <<Amo porque me aman>>. El amor maduro obedece al principio: <<Me aman porque amo>>. El amor inmaduro dice: <<Te amo porque te necesito>> El amor maduro dice: <<Te necesito porque te amo>>

De esta manera quienes superan la etapa de egocentrismo, en donde solo ven a las personas como satisfactores de sus necesidades, adquieren la capacidad no sólo de recibir amor, sino de generarlo, mientras que si no se pasa la etapa seguirán siendo egoístas hasta comprender que las necesidades de los demás son tan importantes como las propias.

Fromm concluye que:

El narcisismo constituye la primera etapa del desarrollo humano, y la persona que en la vida adulta regresa a su etapa narcisista es incapaz de amar; en los casos extremos, es insano.

La capacidad de amar depende del desarrollo caracterológico de la persona. Presupone el logro de una orientación predominantemente productiva, en la que la persona ha superado la dependencia, la omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás, o de acumular, y ha adquirido fe en sus propios poderes humanos y coraje para confiar en su capacidad para alcanzar el logro de sus fines. En la misma medida que carece de esas cualidades, tiene miedo de darse, y por tanto de amar.

1.5 Importancia del amor a uno mismo

Una vez que se reconocen cuáles son los elementos del amor, es decir, el cuidado, respeto, responsabilidad, conocimiento y sus características, tales como, ser incondicional; es necesario evidenciarlo como aquella fuerza que da sentido a la vida. Por tal motivo, si va dirigida hacia sí mismo, la persona tenderá a buscar su equilibrio y bienestar en todas las áreas de su vida.

Las cuales de acuerdo con Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988) son tres: 1) el yo físico, 2) el yo psíquico y 3) el yo social, lo que da como resultado al ser biopsicosocial o el yo integral, o sea la reunión de todas esas partes. El primero hace referencia al organismo, el cual necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Se refiere a ciertas necesidades como alimentarse, realizar alguna actividad deportiva, tener techo y abrigo. El segundo es la parte interna, se divide en tres: lo emotivo, la mente y el espíritu. Lo emotivo lleva al hombre a conocerse a través de los estados de ánimo, sentimientos y emociones; la mente tiene todos los

talentos, pero es necesario desarrollarlos y estar consciente de ellos para manejarlos positivamente; son la inteligencia, voluntad, percepción, entre otros; el espíritu, busca el significado de la vida, se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y como quiere lograrse, le permite a la persona trascender. La tercera parte, la social, puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe, etc.

En conclusión quien se ama a sí mismo buscara estar bien en estas esferas: física, psíquica y socialmente. Esto debido a que estas áreas le son propias como ser biopsicosocial que es y tiene una tendencia a desarrollarlas.

Por lo cual hará lo necesario para llevar a cabo una alimentación balanceada, se procurará las condiciones de higiene y seguridad, así como horas de sueño hasta donde le sea posible; tendrá alguna actividad deportiva o simplemente se dará un tiempo para caminar, para no dejar de lado el ejercicio. Así como manejará de forma adecuada sus emociones y sentimientos. Usará su fuerza de voluntad, así como su inteligencia para propiciarse las circunstancias idóneas donde pueda desarrollarse y por tanto trascender. Esto con la finalidad de conseguir una salud tanto física, como mental. De igual manera, sus relaciones interpersonales tenderán hacia lo positivo, pues como dijo Abraham Maslow y se mencionó anteriormente: “Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos” (Citado en Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988). Y como Louise Hay dijo “Amarnos a nosotros mismos es la cosa más importante que podamos hacer”

CAPITULO II

EL AMOR A LOS DEMAS

2.1 El amor a los demás

Debido a que “nadie puede dar lo que no tiene”, el amor a uno mismo es la base para poder amar a los otros, una vez obtenido lo primero, lo otro se manifestara por consecuencia.

Sin embargo, hay que tener en claro cuál es el objetivo de las relaciones humanas. Por que muchas veces pasa que se utilizan las relaciones para encontrar a alguien con quien desquitar las frustraciones, para culpar, comparar, juzgar, imponer condiciones, castigar a quien se cree responsable o simplemente tratar negativamente a los demás así como en un pasado se les trató y con esto se crea separación entre las personas, manteniendo relaciones por miedo, culpa y creando una sensación de vacío.

Al respecto Ruíz (2001) menciona lo siguiente:

Cuando iniciamos una relación de cualquier clase es porque queremos compartir, disfrutar, divertirnos, no queremos aburrirnos. Si buscamos una pareja es porque queremos jugar, ser felices y disfrutar lo que somos. No lo hacemos para entregarle toda nuestra basura a la persona que afirmamos amar, para descargar todos nuestros celos, todo nuestro enfado, todo nuestro egoísmo sobre ella. ¿Cómo puede alguien decirte “te amo” y después maltratarte, abusar de ti, humillarte y faltarte al respeto? Quizás asegure que te ama, pero ¿se trata realmente de amor? Quien ama quiere lo mejor para las personas que ama.

Quizá lo anterior suceda porque cada persona ha adquirido un significado de lo que es el amor de acuerdo a sus experiencias relacionadas con éste. Y como resultado su concepto e idea de amor puede estar distorsionado.

Este mismo autor menciona que hay dos caminos: el del miedo y el del amor; con lo cual podemos hacer dos cosas: crear un conflicto e iniciar una guerra de control o bien convertirnos en compañeros de juego y formar un equipo. El primer camino generaría sufrimiento en la vida de quien lo elija, mientras que el segundo conduce hacia la felicidad.

Por lo tanto, el verdadero propósito de las relaciones es el de unir a las personas y expresar el mismo amor que se tiene para sí mismo.

En su libro amar es la respuesta, Jampolsky y Cirincione (2007) hablan acerca de siete escalones para crear relaciones más positivas:

- 1) Dejando atrás nuestras ilusiones y percepciones
- 2) Transformar en amor el miedo, la acusación y la culpa
- 3) Comunicarnos con amor en todas nuestras relaciones
- 4) De las relaciones de dominio a las relaciones de libertad
- 5) Encontrar la paz, el amor y la felicidad dentro de nosotros
- 6) El perdón y la curación
- 7) El camino a casa

Estos se podrían sintetizar de la siguiente manera:

- 1) Cambiar las ilusiones del amor controladas por el ego, basadas en un amor condicionado y en su lugar establecer un amor incondicional. Asimismo, reconocer que se percibe al mundo según los propios pensamientos y perdonar para disolver las separaciones
- 2) Elegir el cambio de pensamientos negativos por amorosos. No interpretar el papel de víctima. Abandonar la culpa y acusación. Percibir a los demás como personas pidiendo ayuda para amar en lugar de como agresores.

- 3) Escuchar con amor sin atacar y sin estar a la defensiva, sin tener suposiciones, ni expectativas, ni exigencias, sino con respeto considerando al otro igual que uno mismo, aunque no significa estar de acuerdo.
- 4) No intentar adaptar a otros a los moldes creados para ellos. No ser celosos, posesivos y tener rivalidad. Adquirir compromiso con los demás. No tratar de controlarlos.
- 5) Resolver asuntos no terminados del pasado. No tener miedo al amor y a la intimidad. Tener confianza. Elegir ser feliz.
- 6) No tener dependencias, perdonar.
- 7) Es pasar de relaciones especiales a relaciones sagradas, es decir, del dominio, control, egoísmo, celos, rivalidad, agresión y defensa a relaciones de confianza, igualdad, basadas en principios de dar, unirse y perdonar.

Analizando estos pasos para lograr mejores relaciones humanas, es posible observar que conforme la persona modifique ciertos pensamientos, sentimientos y conductas, llegará a amar los demás, en el verdadero sentido de la palabra, porque tomara la responsabilidad de sus actos, y por tanto la de su felicidad y dejará de ser, como dice Samael Aun Weor (s/f) “un instrumento musical donde cada uno de sus semejantes toca lo que le viene en gana...”, es decir, sabrá que su estado de ánimo y el curso de su vida depende de sí mismo y no de la conducta de los demás. Por lo cual no reaccionará de manera negativa a su exterior y será capaz de crear las circunstancias que le permitan desarrollarse.

Esto se resume en la frase “Si cambio yo, cambiará el mundo”; casi todo radica en la forma en como alguien se percibe a sí mismo y a los demás, inclusive a el medio ambiente en donde se desenvuelve.

De tal manera, al dejar de esperar que los demás cubran ciertas expectativas o cambien, y estar por tanto, condicionando el amor, se proseguirá comprendiendo a las personas, entendiendo las circunstancias y los medios con los que contaban en ese momento.

Por otra parte, sería de gran utilidad saber que en una relación, siempre existe la participación de dos personas como lo menciona el Dr. Miguel Ruíz, en su libro *La Maestría del Amor*:

En toda relación hay dos mitades. Tú eres una mitad y la otra mitad es tu hijo, hija, padre, madre, amigo o pareja. De esas mitades, eres responsable sólo de tu parte; no eres responsable de la otra mitad... Intentamos hacernos responsables de la otra mitad y esa es la razón por las que las relaciones... se basan en el miedo, la desdicha y la guerra sobre el control.

Tengo que controlarte porque no te respeto. Tengo que hacerme responsable de ti porque cualquier cosa que te suceda a ti va a herirme a mí y yo quiero evitar el dolor... Esto es lo que ocurre cuando tomamos el camino del miedo. Como no te respeto, actúo como si no fueses lo suficientemente capaz o lo suficientemente inteligente para ver lo que es bueno o malo para ti. Doy por hecho que no eres lo bastante fuerte para desenvolverte en determinadas situaciones y cuidar de ti mismo. Tomo el control y te digo: <<Déjame que lo haga por ti>> o <<No hagas eso>>. Intento suprimir tu mitad de la relación y controlarla por entero. Pero si tomo el control de toda nuestra relación ¿Dónde queda tu parte? No funciona.

Por esta razón cada persona debe tomar únicamente su responsabilidad, ni deslindarse, ni apropiarse lo que no le corresponde.

Entonces para llegar a una relación donde se ve manifestada la acción de amar ¿Que sería necesario? Al respecto, John Powell (2005) habla sobre tres etapas del amor; las cuales mediante su expresión, manifiestan la importancia del ser amado, el sentido de pertenencia, la capacidad de lograr sus objetivos y la búsqueda del bienestar.

1. Benevolencia: una seguridad afectuosa de que “estoy a tu lado. Me importas”. El amor debe comunicar tres cosas: en verdad me

importas; en realidad deseo tu felicidad y haré todo lo posible para asegurarla; eres una persona única y especial

2. Estímulo: una afirmación repetida de tu propia fuerza y autosuficiencia. “Dale un pescado a un hombre y comerá por un día. Enséñalo a pescar y comerá toda la vida”: El verdadero amor libera, le ofrece a una persona raíces (una sensación de pertenencia) y alas (una sensación de independencia y libertad). Lo que las personas realmente necesitan es creer en ellas mismas, confianza en su propia habilidad para enfrentar los problemas y oportunidades de la vida. A esto se refiere el estímulo. Estimular significa dar valor. El estímulo dice: ¡puedes hacerlo!
3. Reto: una exhortación amorosa, pero firme, a actuar. El verdadero amor debe invitar al ser amado a “esforzarse”, a crecer más allá de las viejas limitaciones, a intentar lo que siempre consideró demasiado difícil, a romper un hábito autodestructivo, a superar el temor, a abandonar el rencor, a expresar un sentimiento reprimido, a enfrentar una situación difícil, a ofrecer una disculpa penosa. Si el estímulo hace que el ser amado esté consciente de su fuerza, el reto es impulso amoroso para usar efectivamente esa fuerza.

Mediante estas etapas se manifiesta el amor incondicional, en el cual se busca el bienestar de la persona amada y su felicidad.

Por lo cual, J. Powell, considera al amor como “un confort profundo, pero también un desafío monumental. El amor exige aprender a enfocar mi atención en las necesidades de aquellos a quienes se ama. Ser un oyente sensitivo. En ocasiones, posponer las propias gratificaciones, para atender las necesidades de a quienes se ama. La clase de comunicación que es el elemento vital del amor requerirá ponerse en contacto con los propios sentimientos más sensibles y los pensamientos más ocultos, y que los comparta en el acto atemorizante de la autorrevelación”.

Asimismo, las relaciones positivas presentan ciertos componentes que se manifiestan, cuando el amor es la base.

2.1 Elementos y tipos de amor

Stenberg (2000), considera que la intimidad, la pasión y la decisión o compromiso desempeñan una función primordial en el amor, por encima de otros atributos. Ya que otros aspectos, suelen ser partes o manifestaciones de estos tres componentes. A lo que llamó el triángulo del amor:



Menciona a la intimidad como aquella referente a los sentimientos que se dan en una relación humana y que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión. De acuerdo a sus investigaciones con Susan Grajek indican que consta de diez elementos como mínimo:

1. Deseo de potenciar el bienestar del amado
2. Sentirse feliz en compañía del amado
3. Tener al amado en gran consideración
4. Poder contar con el amado en los momentos difíciles
5. Comprenderse mutuamente
6. Compartirlo todo con el amado
7. Recibir apoyo emocional del amado
8. Dar apoyo emocional al amado
9. Comunicarse íntimamente con el amado
10. Valorar al amado

La intimidad es el resultado de intensas, frecuentes y diversas interconexiones entre las personas. (Kelley, 1983, citado en Stenberg, 2000) Llámese familia, pareja y/o amigos.

Entre las cualidades de la amistad que son fundamentales en la intimidad figuran la confianza, la sinceridad, el respeto, el compromiso, la seguridad, el apoyo, la generosidad, la lealtad, la constancia, la comprensión y la aceptación. (Rubin, 1985, citado en Stenberg, 2000)

La intimidad se inicia, muy probablemente, con la autorrevelación. La autorrevelación genera autorrevelación. La mejor manera de saber como es alguien consiste en dejar que ese alguien sepa cosas de nosotros. Suele ser más fácil en relaciones de amistad del mismo sexo que en las relaciones amorosas, probablemente porque se suele considerar que hay más que perder en las relaciones amorosas. Este componente se desarrolla lentamente, paso a paso y es difícil de conseguir.

El segundo componente, la pasión, es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual. El orden de prioridades de estas diversas necesidades varía de una persona a otra, de una situación a otra y de un tipo de relación amorosa a otra. Por ejemplo, es probable que la satisfacción sexual sea una necesidad preeminente en las relaciones románticas, pero no en las paterno-filiales. Estas necesidades se manifiestan a través de la excitación psicológica y fisiológica, a menudo inseparables.

En algunos casos, se puede dar primero la pasión y después la intimidad o viceversa, sin embargo, están relacionados.

Se suele relacionar la pasión desde una perspectiva estrictamente sexual; sin embargo cualquier forma de excitación psicofisiológica puede generar una experiencia pasional. Por ejemplo, un individuo con una gran necesidad de afiliación puede experimentar pasión hacia otro que esté en condición de

satisfacérsela, proporcionándole aquel sentimiento de pertenencia que tanto ansía.

El tercer componente decisión/compromiso, consta de dos aspectos: uno a corto plazo y otro a largo plazo. El aspecto a corto plazo consiste en la decisión de amar a cierta persona, mientras que el aspecto a largo plazo lo constituye el compromiso de mantener ese amor. Ambos aspectos no tienen porque darse necesariamente al mismo tiempo.

La decisión de amar no siempre implica un compromiso hacia ese amor. El caso contrario también es posible, es decir, la existencia de un compromiso en una relación en la que no se ha tomado la decisión de amar, como ocurre en los matrimonios concertados, o cuando se tiene una pareja por el simple hecho de evitar la soledad. Sin embargo la mayoría de las veces la decisión suele preceder al compromiso.

En relación a las parejas, este componente es el que los mantiene unidos, cuando se llegan a presentar altibajos. Puede ser fundamental para atravesar tiempos difíciles y para recuperar los buenos.

Para la mayoría de la gente, la decisión/compromiso, es el resultado de la combinación de implicación íntima y excitación pasional. No obstante, la una como la otra pueden ser la consecuencia de un compromiso, tal y como sucede en algunos matrimonios concertados o en aquellas relaciones íntimas en las que no se puede elegir a los compañeros, como por ejemplo la madre, el padre, los hermanos, los tíos, tías o primos. En este tipo de relaciones, cualquier sentimiento de intimidad o de pasión que se experimente es muchísimo más probable que se derive del propio compromiso cognitivo de dicha relación que a la inversa.

Los tres componentes del amor también difieren en su presencia en distintos tipos de relación. La intimidad suele ser, casi siempre, el núcleo de innumerables relaciones amorosas, tanto si se establecen con los padres, hermanos, la pareja o un fiel amigo. La pasión tiende a limitarse a

determinadas clases de relaciones amorosas, especialmente las románticas, mientras que la decisión/compromiso puede variar sustancialmente en cada una de las diferentes relaciones amorosas. Así, por ejemplo, el compromiso suele ser elevado en el amor que se profesa a los hijos, pero relativamente escaso en el que se siente por los amigos que vienen y van a lo largo de la vida.

Estos tres componentes dan lugar a siete tipos diferentes de amor:

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Decisión/compromiso
Ausencia de amor	-	-	-
Agrado	+	-	-
Encaprichamiento	-	+	-
Amor vacío	-	-	+
Amor romántico	+	+	-
Amor de compañía	+	-	+
Amor necio	-	+	+
Amor consumado	+	+	+

Nota: + = componente presente; - = componente ausente. Estos tipos de amor...están basados en la teoría triangular. La mayoría de las relaciones amorosas caerán en alguna de estas categorías, ya que los componentes del amor no están simplemente presentes o ausentes, sino que se manifiestan en distintos niveles. (Tomado de el triangulo del amor: intimidad, amor y compromiso Stenberg , 2000)

Cuando se combinan los componentes del amor se generan siete tipos diferenciados de amor, que se distinguen entre sí por el número de componentes que los integran y por el más significativo.

A continuación se explicará de manera más detallada en que consiste cada uno de ellos:

Agrado o cariño (únicamente intimidad): Se experimenta proximidad, vínculo y calidez hacia el otro, aunque ausentes de pasión intensa o de compromiso a largo plazo. Sin embargo, cuando una relación íntima va más allá del agrado, en caso de separación, se siente una profunda nostalgia de la otra persona; se

obsesiona con la idea de su marcha o, cuando menos, le preocupa; la relación ha traspasado los límites del agrado.

Encaprichamiento (solo pasión): Puede surgir casi instantáneamente y disiparse con la misma rapidez. En general, conllevan un alto nivel de excitación psicofisiológica y síntomas orgánicos, tales como el aumento del ritmo cardíaco, entre otras. Raras veces causan problemas, a menos que el individuo crea que ese amor pasajero es algo más que eso.

Amor vacío (sólo decisión/compromiso): Se puede encontrar en las relaciones de pareja estancadas, que han funcionado durante años, pero que, al final, han perdido tanto la implicación emocional mutua como la atracción física. Por otra parte, en los matrimonios concertados puede ser el principio más que el fin de una relación.

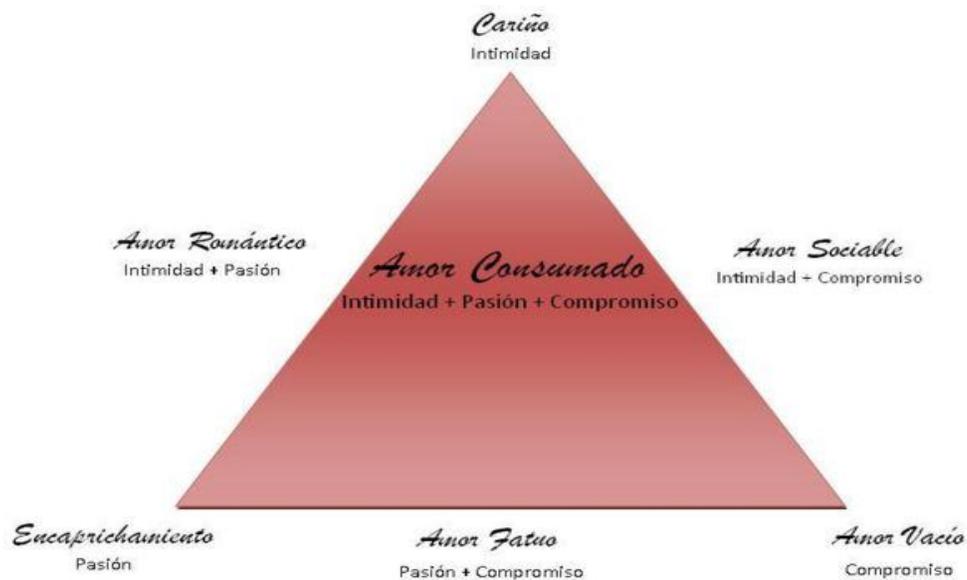
Amor romántico (intimidad y pasión): Se trata de un agrado, pero con un elemento añadido, la excitación generada por la atracción física. Se sienten unidos emocionalmente y atraídos físicamente.

Amor de compañía o sociable (intimidad y compromiso): Se trata de una amistad comprometida a largo plazo, una relación que se suele dar muy a menudo en los matrimonios en los que la atracción física – una de las principales fuentes de pasión- se ha extinguido. Se siente que se tiene a un mejor amigo, que pueden contar el uno con el otro.

Amor necio o fatuo (pasión y compromiso): Ambos se comprometen mutuamente sobre la base de una pasión sin el elemento estabilizador que supone la implicación íntima. Las relaciones que se fundan en este amor no suelen durar demasiado.

Amor consumado (intimidad, pasión y compromiso): Es fruto de la combinación de los tres componentes en una misma proporción. Lograr un amor consumado no garantiza que éste haya de perdurar en el tiempo. Requiere un cuidado y

protección constantes. Sea como fuere, el hecho de que el amor consumado sea fácil o difícil de generar y de mantener depende exclusivamente de la relación y del mayor o menor nivel con el que la situación presta su apoyo a dicha relación. Esta clase de amor suele ser más evidente en relaciones padres-hijos y en la pareja.



Extraído de <http://images.google.com.mx>

Tomando en cuenta estos tipos del amor, se puede observar que en ellos cabe todo tipo de relación, ya sea con familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo o de alguna actividad.

De igual manera Fromm, 2004, habla de que las relaciones se diferencian por el objeto al que se ama. Y los distingue como: amor fraternal, amor materno, amor erótico, amor a sí mismo y amor a Dios; así como el amor entre padre e hijos.

Por lo cual el amor no se limita, no tiene fronteras, pues se puede amar a todas las personas, a la vida, a la naturaleza e inclusive a Dios mismo.

Retomando los elementos del amor, existe uno muy importante, el cual está englobado dentro del aspecto de la intimidad, este es la comunicación; al respecto Virginia Satir (2002) menciona que ésta, “abarca la diversidad de formas como la gente transmite información: qué da y qué recibe, cómo la

utiliza y cómo le da significado”. El mensaje debe ser claro y adecuado para quien lo recibirá; sin embargo, cada persona lo interpretara desde su propia experiencia y responderá según su historia personal. “Cada persona asigna características al otro, según la interpretación que hace” aunque esto no quiere decir que se esté en lo cierto.

La misma autora menciona que la comunicación es aprendida y básicamente lo vivido alrededor de los 5 años se convertirá en su base. Es decir, a esta edad, ya se desarrollo una percepción sobre sí mismo, expectativas sobre los demás y lo considerado imposible o posible para él o ella; de manera tal, que sólo se podría cambiar estas conclusiones si algo muy poderoso sucediera.

Nichols (1998) Menciona la necesidad de la gente para hablar y ser escuchada, lo cual genera que se sientan comprendidos y conectados a la otra persona.

CAPITULO III

ESTRATEGIAS

1.1 Estrategias para amarse uno mismo

Primero es necesario reconocer que las personas se tratan a sí mismas como sus padres las trataron, se regañan y castigan de la misma manera, se aman y elogian igual que los amaron y elogiaron de niños. (Hay, 1988)

Por lo tanto se tienden a seguir los patrones que se aprendieron dentro de la familia y quienes crecieron con amor, lo sabrán dar y recibir desde una temprana edad, sin embargo esto no sucede en todos los casos.

Y para lograr que la persona sienta amor por sí misma, se determinarán tres pasos fundamentales: 1) Autoconocimiento 2) Autoaceptación y 3) Transformación

1) Autoconocimiento

Desde tiempos inmemoriales, las civilizaciones occidentales consideraban el autoconocimiento como el primer paso hacia el mejoramiento (González, 1994) Por lo cual cada quien tiene que conocer tanto sus habilidades y cualidades, así como sus debilidades y defectos.

Samael Aun Weor (s/f) plantea que si uno de verdad quiere llegar a conocerse a sí mismo debe empezar por observar su propia conducta ante los sucesos de cualquier día de la vida, Así es como ningún día carece de importancia; si en verdad se quiere una transformación radical, se debe observarse y comprenderse diariamente, de momento a momento. La Auto-observación íntima es fundamental para el cambio verdadero. Es indispensable llevarla a cabo estando solo, del mismo modo que al estar en relación con la gente.

Considera que las peores circunstancias de la vida, las situaciones más críticas, los hechos más difíciles, resultan siempre maravillosos para el auto-descubrimiento íntimo... Las épocas más tranquilas de la vida son precisamente las menos favorables para el trabajo sobre sí mismo.

También favorece el autoconocimiento el antes de acostarse examinar los hechos ocurridos en el día...

2) Autoaceptación

Una vez que la persona ya conoce sus fortalezas y debilidades, tiene que aceptarse, es así como se va fortaleciendo el amor a sí mismo, a su vez se promueve el cambio.

Esto se expresa en la oración de la serenidad:

Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que pueda alterar, y la sabiduría para reconocer la diferencia. (Reynold Niebuhr) Citado por Satir, (2002)

Esto se podría relacionar con el enfoque sistémico, en el cual (Watzlawick y Colb 1989, citados en Riveros s/f) plantean en uno de sus principios: equilibrio dinámico, dos procesos básicos: la morfostasis y la morfogénesis. Los cuales le permiten al sistema autoregularse.

El primero se refiere a aquellos procesos de los intercambios complejos entre el sistema y el ambiente que tienden a preservar o mantener una forma, una organización o un estado del sistema, en tanto que el segundo se refiere a aquellos procesos que tienden a elaborar o modificar la estructura (Buckley, 1982, citado en Riveros s/f)

Este doble proceso de continuidad y crecimiento ocurre a través de un intercambio dinámico entre dos funciones: la capacidad homeostática y la capacidad de transformación, que son el resultado entre otras, de los

mecanismos de retroalimentación negativa -orientado al mantenimiento-. Y retroalimentación positiva –orientado al cambio- respectivamente (Andolfi, 1987, citado en Riveros s/f)

Según la cibernética, la estabilidad y el cambio son dos caras diferentes de la misma moneda sistémica. Ambas parecen indispensables para mantener el equilibrio dinámico dentro del sistema mismo, en un continuo circular. (Selvini, 1988, citado en Riveros s/f)

Asimismo, la evolución en la vida y el comportamiento humano, nos muestran un constante e interminable cambio.

La permanencia y el cambio, desde el punto de vista de la biología son descritos como hábito y creatividad. “El proceso evolutivo implica interacción entre la creatividad y el hábito” Sin creatividad no podrían venir nuevos hábitos... sin la influencia controladora de hábitos de formación nos podría conducir a un proceso caótico de cambio en el cual nada sería estable. (R. Sheldrake, citado en González, 1994)

Algunas estrategias para lograr la aceptación son:

- Según la Programación Neurolingüística, existen ciertas presuposiciones en las cuales:

Es necesario saber que las personas hacen las mejores elecciones disponibles para ellas, dadas las posibilidades y capacidades que perciben a su alcance desde su propio modelo del mundo. Cualquier comportamiento, no importa lo malvado, loco o caprichoso que parezca, es la mejor opción disponible para la persona en cada momento, dado su propio modelo del mundo. De esta manera, si se le da una opción mas apropiada (en el contexto de su modelo del mundo), la persona automáticamente la tomará (González, 1994)

Al momento de reconocer esto, se espera que la persona deje de juzgarse y comience a comprenderse, para más tarde perdonarse.

Así también saber que los padres hicieron lo mejor que pudieron en el momento y lugar que vivieron y con el entendimiento, conciencia y conocimientos que tenían. Saber que estaban asustados como tú y solo podían enseñar, lo que les enseñaron a ellos. Para entenderlos se pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Cómo fue su niñez? ¿Cómo era su vida cuando tenían 5 años? Conocer su historia de vida, ya que la comprensión crea la compasión. No te puedes liberar si no los liberas primero. No te puedes perdonar si no los perdonas primero. Por eso, para ser libres en el aquí y el ahora es necesario entender a los padres y tener compasión de ellos, no se trata sólo de culparlos. Se tienen dos alternativas para percibir los problemas, mediante la culpa, que refuerza el problema y deja a las personas atoradas en el problema o por medio de la comprensión la cual permite trascender el problema. Es necesario reconocer que no se puede cambiar el pasado, pero sí la percepción sobre éste y el pensamiento actual moldean el futuro. (Hay, 1988)

3) Transformación

Es por esto, necesario, cambiar la manera de percibir cualquier comportamiento, experiencia o respuesta, ya que puede servir como recurso o como límite dependiendo de como sea secuenciado, registrado o contextualizado. No hay errores, sólo resultados. No hay fracasos, sólo retroalimentación. Por otra parte, se menciona que si lo que estas haciendo no está obteniendo la respuesta que quieres, entonces continúa variando el comportamiento hasta que aparezca la respuesta. Estas son otras presuposiciones de PNL. (González, 1994)

Otros enfoques dentro de la psicología, como la Programación Neurolingüística, el cognitivo-conductual, el humanismo, la gestalt, nos describen diferentes estrategias como se hace referencia a continuación:

Louise Hay (1988) Menciona que ninguna persona, lugar o cosa tiene poder sobre uno mismo. Cada persona crea las situaciones y circunstancias de su

vida con sus patrones de pensamiento y sentimiento. Mas tarde regala ese poder y culpa a los demás cuando las cosas no van como desea.

Cada pensamiento y cada palabra que se dice crea las experiencias y el futuro, por lo tanto se es responsable de la propia vida. Lo que se ha vivido hasta ahora lo ha creado con sus pensamientos, sus sentimientos y sus creencias de ayer. Los patrones interiores de pensamiento crean efectos exteriores. Por lo tanto, toda experiencia exterior es solo un reflejo de los patrones interiores de pensamiento, Hay (1988)

Es así como para empezar la transformación se deben de aceptar los resultados como consecuencia de la manera de pensar, sentir y actuar. Lo cual es la responsabilidad y es una característica del amor.

En su *Manual de psicoterapia cognitiva* (Ruíz y Cano, 1992) plantean a su vez algo similar desde el enfoque cognitivo, por medio de la terapia racional emotiva de Ellis que propone el modelo A-B-C del funcionamiento psicológico, en donde A es el Acontecimiento, B es Belief, es decir las creencias sobre "A" y C son las Consecuencias. Este proceso lleva a producir la "conducta" o la "salud" o "trastorno emocional"

En resumen, no son los acontecimientos externos por lo general (salvo eventos externos o internos extremos: p.e "terremoto", "dolor extremo") los que producen las consecuencias conductuales, emocionales y cognitivas. Más bien el propio sujeto, aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, es quién en ultima instancia produce esas consecuencias ante esos eventos.

El que esos eventos tengan una mayor o menor resonancia en sus consecuencias, es decir produzcan estados emocionales perturbadores extremos e irracionales o racionales dependerá fundamentalmente de las actitudes valorativas (creencias) de ese sujeto particular.

Para Ellis (1981, 1989 y 1990) los tres focos pueden, y suelen producir modificaciones emocionales, cognitivas y conductuales. Pero el foco más relevante para el cambio está en el punto B del modelo A-B-C, sobretodo en la modificación de creencias irracionales.

Por otro lado existen diferentes niveles en cuanto a la "profundidad" y generabilidad del cambio. Estos niveles serían:

1. Inshigt N° 1: Que la persona tome conciencia de que su trastorno deriva de B (Irracional) y no directamente de A.
2. Inshigt N° 2: Que la persona tome conciencia de como él mismo por autoinstrucción o autorrefuerzo mantiene la creencia irracional.
3. Inshigt N° 3: Que la persona trabaje activamente la sustitución de las creencias irracionales por creencias racionales mediante tareas intersesiones de tipo conductual, cognitivo y emocional.

Ellis (1989) clasifica las principales técnicas de la Terapia Racional Emotiva en función de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales implicados en ellas:

- Técnicas cognitivas:

De las cuales únicamente se retomaran la detección, la cual consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Y refutar las creencias irracionales con preguntas como: "¿Dónde está escrito que eso es así?", "¿Por qué sería eso el fin del mundo?", etc. Y de esta manera hacer una discriminación entre las creencias racionales o irracionales. Así como utilizar el lenguaje de manera más racional y correcta ("p.e en vez de decir No puedo, decir, Todavía no de podido..."). También se puede usar la Imaginación Racional Emotiva (IRE) donde la persona mantiene la misma imagen del suceso aversivo (Elemento A, del ABC) y modifica su respuesta emocional en C, desde una emoción inapropiada a otra apropiada, aprendiendo a descubrir su cambio de la creencia irracional. O igual con la imaginación, llevar a cabo una proyección en el tiempo, en donde la persona se

va afrontando con éxito a eventos pasados o esperados como negativos a pesar de su valoración catastrofista.

- Técnicas emotivas:

Se busca la propia autoaceptación. Es posible usar el humor para descentrarse de la visión extremadamente dramática de los hechos. Se adopta el papel de representar el uso de la creencia racional en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.

- Técnicas conductuales:

Recordar hechos incómodos como manera de tolerarlos. Entrenamiento en habilidades sociales, especialmente en asertividad.

Otra terapia de corte cognitivo, incluida en el *Manual de psicoterapia cognitiva*, es la de Beck, esta es un sistema de psicoterapia basado en una teoría de la psicopatología que mantiene que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta (Beck, 1967 y 1976).

El término cognición, se refiere a la valoración de acontecimientos hecha por el individuo y referida a eventos temporales pasados, actuales o esperados. Los pensamientos o imágenes de los que podemos ser conscientes o no. En el sistema de cogniciones de las personas podemos diferenciar (Beck, 1981):

1. Un Sistema Cognitivo Maduro: Proceso de información real (racionales) y de resolución de problemas a base de contrastación de hipótesis o verificación.
2. Un Sistema Cognitivo Primitivo: Hace referencia a los Supuestos personales. Esta organización cognitiva sería la predominante en los trastornos psicopatológicos.

Es necesario identificar las distorsiones cognitivas (errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos

personales y pensamientos automáticos) Beck (1967 y 1979) identifica los siguientes:

1. Inferencia arbitraria: Sacar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria.
2. Abstracción selectiva: Consiste en centrarse en un detalle extraído fuera de contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y valorando toda la experiencia en base a ese detalle.
3. Sobregeneralización: elaborar una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí.
4. Maximización y minimización: Se evalúan los acontecimientos otorgándole un peso exagerado o infravalorado en base a la evidencia real.
5. Personalización: tendencia excesiva por la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que exista evidencia para ello.
6. Pensamiento dicotómico o polarización: tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios.

Los pensamientos automáticos serían los contenidos de esas distorsiones cognitivas derivadas de la confluencia de la valoración de los eventos y los Supuestos personales. Las características generales de los pensamientos automáticos son (Mckay, 1981): Mensajes específicos. Creídos a pesar de ser irracionales y no basarse en evidencia suficiente. Se viven como espontáneos o involuntarios, difíciles de controlar. Tienden a dramatizar en sus contenidos la experiencia. Suelen conllevar una visión de túnel: tienden a producir una determinada percepción y valoración de los eventos. Así tenemos:

- Los individuos ansiosos se preocupan por la anticipación de peligros.
- Los individuos deprimidos se obsesionan con sus pérdidas.
- La gente crónicamente irritada se centra en la injusta e inaceptable conducta de otros, etc

Las técnicas que se utilizan son cognitivo-conductuales y su finalidad es proporcionar un medio de nuevas experiencias correctoras que modifiquen las distorsiones cognitivas y supuestos personales.

COGNITIVAS:

- 1) Detección de pensamientos automáticos: observar la secuencia de sucesos externos y sus reacciones a ellos.
- 2) Clasificación de las distorsiones cognitivas: Identificar el tipo de errores cognitivos más frecuentes en su tipo de problema para hacerles frente.
- 3) Búsqueda de evidencia para comprobar la validez de los pensamientos automáticos: Puede hacerse de diferentes maneras: (1) A partir de la experiencia del sujeto se hace una recolección de evidencias en pro y en contra de los pensamientos automáticos planteados como hipótesis. (2) Diseñando un experimento para comprobar una determinada hipótesis: la persona predice un resultado y se comprueba. (3) Utilizar evidencias contradictorias provenientes de personas significativas para hipótesis similares a las que plantea la persona. (4) Uso de preguntas para descubrir errores lógicos en las interpretaciones. Para comprobar los supuestos personales se usan métodos similares.
- 4) Concretizar las hipótesis: Las formulaciones vagas sobre sus cogniciones deben de ser operacionalizadas lo más claramente posible para su contrastación.
- 5) Reatribución; puede hacerse responsable de sucesos sin evidencia suficiente, cayendo por lo común en la culpa. Revisando los posibles factores que pueden haber influido en la situación de las que se creen exclusivamente responsables, se buscan otros factores que pudieron contribuir a ese suceso.
- 6) Descentramiento: se puede creer el centro de la atención de otros, sintiéndose avergonzado o suspicaz. Mediante recogida de información proveniente de otros, puede comprobar esa hipótesis.
- 7) Descatastrofización: puede anticipar eventos temidos sin base real y producirle esto ansiedad. Realizar preguntas sobre la extensión y

duración de las consecuencias predichas así como posibilidades de afrontamiento si sucedieran, ensanchando así la visión de la persona.

8) Manejo de supuestos personales:

1. Uso de preguntas:

- Preguntar si la suposición le parece razonable, productiva o de ayuda.
- Preguntar por la evidencia para mantenerla.

2. Listar las ventajas e inconvenientes de mantener esa suposición.

3. Diseñar un experimento para comprobar la validez de la suposición.

A continuación se presentan algunos ejemplos del *método de las preguntas*, en algunas de las técnicas cognitivas:

1. Comprensión de significados asociados a los pensamientos automáticos:

¿Por qué razón piensa o cree eso?

"¿Por qué es tan importante eso que piensa para Ud.?"

2. Cuestionamiento de evidencias:

¿Qué pruebas tiene para creer eso?

3. Reatribución:

¿Puede haber otras causas que expliquen ese suceso?

¿Ha pensado usted en la posibilidad de que influyera?

4. Examen de opciones alternativas de interpretación:

¿Puede haber explicaciones distintas para ese suceso, otras formas de verlo?

¿Son posibles otras interpretaciones?

¿Qué otras cosas pensó ante ese suceso? Veamos las evidencias para cada interpretación y sus consecuencias.

5. Examen de consecuencias anticipadas:

¿A qué le lleva pensar eso?

¿Le es de alguna utilidad?

6. Comprobar los efectos:

Si ocurriera lo que teme, ¿sería tan horrible?

¿Se podría hacer algo si ocurriese?

7. Examen de las ventajas y desventajas:

¿Qué ventajas tiene mantener ese pensamiento, y qué desventajas?

8. Etiquetar la distorsión cognitiva:

De los errores cognitivos vistos, ¿qué tipo de error sería este?

¿Qué alternativas podríamos encontrar a ese error?

9. Asociación guiada para encontrar significados asociados entre sí:

¿Y si eso fuera así, entonces qué significaría para Ud.?

10. Distracción cognitiva:

Uso de relajación, recuerdos positivos, etc.

11. Autoinstrucciones:

¿Podríamos probar a cambiar su diálogo interno?

Uso de autoinstrucciones.

12. Valorar las probabilidades de ocurrencia de un evento temido:

¿Qué posibilidades hay de que ocurra eso?

Otras veces lo pensó, ¿y qué ocurrió en realidad?

13. Prevención cognitiva:

¿Podríamos comprobar qué sucede en realidad si Ud. no actúa como piensa que debería, y ver así, si eso es tan grave como cree?

14. Uso de experimentos personales:

¿Podríamos comprobar esa idea, ideando una prueba a modo de experimento?

Uso de técnicas conductuales

15. Resolución de problemas:

¿Podríamos pensar en varias alternativas a ese problema, valorar cual podría ser más ventajosa, ponerla en práctica y comprobar sus resultados?

CONDUCTUALES:

Cuando tiene dificultades para ejecutar una conducta dada, se elabora una jerarquía de conductas intermedias de dificultad hasta la conducta meta.

Entrenamiento Asertivo: Se utiliza para que el paciente aprenda a manejar con más éxito sus conflictos interpersonales y exprese de modo no ofensivo ni inhibido, sus derechos, peticiones y opiniones personales. Entrenamiento en

Relajación: Se utiliza para aprender a distraerse de las sensaciones de ansiedad e inhibirlas a través de la distensión muscular.

Listado de distorsiones cognitivas y su manejo; basado en la recopilación de McKay, Davis y Fannig (1985)

1- Filtraje/Abstracción selectiva ("No lo soporto", "Horroroso")

A- ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo?

B- ¿Se puede hacer algo si volviera a ocurrir?

2- Polarización ("Bueno-Malo", "Blanco-Negro")

A- ¿Entre esos dos extremos, podrían existir puntos intermedios?

B- ¿Hasta qué punto o porcentaje eso es así?

C- ¿Con qué criterios o reglas está midiendo esto?

3- Sobregeneralización ("Todo, ninguno, siempre, nunca...")

A- ¿Cuántas veces ha sucedido eso realmente?

B- ¿Qué pruebas tiene para sacar esas conclusiones?

C- ¿Donde está la prueba de que las cosas sean siempre así?

4- Inferencia arbitraria o interpretación del pensamiento ("Me parece...")

A- ¿Qué pruebas tiene para pensar eso?

B- ¿Podríamos comprobar si eso es cierto?

5- Visión catastrófica ("¿Y si ocurriera...?")

A- Otras veces lo ha pensado, ¿y qué ocurrió en realidad?

B- ¿Qué posibilidades hay de que ocurra?

6- Personalización ("Se refieren a mi", "Compararse con otros")

A- ¿Qué consecuencias tiene compararse cuando sale perdiendo? ¿Le ayuda en algo?

B- ¿Qué pruebas tiene para pensar eso?

C- ¿Qué criterios está usando? ¿Es razonable?

D- ¿Podríamos comprobar si eso es así?

7- Falacia de control ("No puedo hacer nada con esto", "Toda la responsabilidad es mía")

A- ¿Qué pruebas tiene para pensar eso?

B- ¿Pueden haber otros factores que hayan influido en eso?

8- Falacia De Justicia ("Él/Ella es injusto/a")

A- ¿Qué pruebas tiene para mantener ese criterio?

B- ¿Tiene derecho esa persona a tener un punto de vista diferente al suyo?

C- ¿En realidad usted no está tan solo deseando que las cosas sean de otra manera?

9- Falacia De Cambio ("Si esa persona o situación cambiara, entonces yo entonces podría...")

A- ¿Qué pruebas tiene para mantener que el cambio dependa de eso?

B- Aunque eso no cambiase, ¿se podría hacer algo?

10- Razonamiento Emocional ("Si me siento mal eso quiere decir que soy un neurótico")

A- ¿Qué pensó para sentirse así? ¿Pudo sentirse así a consecuencia de esa interpretación errónea?

B- ¿Sentirse así de qué modo prueba de que usted sea un X?

11- Etiquetación ("Soy/es un x, y tan solo un x")

A- ¿Esa calificación prueba totalmente lo que es Ud. o esa persona?

B- ¿Está utilizando esa etiqueta para calificar una conducta? ¿Una conducta describe totalmente a una persona?

C- ¿Pueden haber otros aspectos o conductas de esa persona que no puedan ser calificados con esa etiqueta?

12- Culpabilidad ("Por mi culpa", "Por su culpa")

A- ¿Qué pruebas tiene?

B- ¿Pudieron haber otros factores que intervinieran en ese suceso?

C- Sentirse y creerse culpable, ¿qué cambia de ese asunto?

13- Deberías ("Yo debo, no debo, él/ellos deben...")

A- ¿Qué pruebas tiene para mantener que eso tenga que ser así necesariamente?

B- ¿Realmente es tan grave que eso no sea como debe? ¿Podíamos comprobarlo?

C- ¿Está usted quizás confundiendo sus deseos con sus exigencias? Esa exigencia, ¿cómo le está perjudicando?

14- Falacia de razón ("Tengo la razón y no me la dan")

A- Dígame, para Ud. ¿qué es tener la razón? ¿Y ese criterio es razonable?

B- ¿Puede tener él otro puntos de vista diferente? ¿Los está escuchando?

15- Falacia de recompensa divina ("Aunque ahora sufra, el día de mañana todo se solucionará y yo tendré mi recompensa")

A- ¿Qué pruebas tiene para pensar que la situación no pueda ser modificada ya?. ¿Qué podría hacer ya?

B- ¿Pensar eso puede ser de ayuda o tan solo un consuelo pasajero?

Por lo cual para llevar a cabo la acción de amar se tiene que comenzar por cambiar la manera de pensar, para que esta sea guiada por la voz del amor y no por la del ego. Al modificar el modo de pensar, se cambiara el modo de sentir y así mismo la acción, es decir la conducta de las personas.

Louise Hay en su dvd *Tu puedes sanar tu vida*, tomado de su libro con el mismo título; menciona ciertas actividades para reconocer las creencias (pensamientos) que se tienen y como éstas se relacionan directamente con las circunstancias experimentadas. A continuación se describen las diversas estrategias que plantea:

- Reemplazar el debería por el podría (este permite decidir). El debería suele indicar que estabas mal, estas mal o te va a ir mal. Escribe siete cosas que “deberías hacer” y ¿Por qué? Reflexiona “si de veras quisieras, podrías” ¿Por qué no lo haces o porque no lo has hecho? Tal vez no querías hacer el debería de otra persona o tienes miedo de hacerlo
- Ahora piensa ¿De qué manera dejas de amarte a ti mismo? Escribe tus maneras de no amarte.

No te amas cuando te:

- Regañas
- Criticas
- Causas dolor emocional y físico
- Maltratas tu cuerpo
- Crees no merecer amor
- Cuando dejas las cosas para después
- Escoges personas que te maltratan
- Generas deudas

Cualquier negación del bien que llevas dentro es una manera de no amarte. Cuando algo bueno aparece en tu vida y lo niegas es una manera de no amarte. Lo excluyes de tu vida

- Otra alternativa para poder aumentar el amor a sí mismo, es decir al espejo “Te amo y te acepto tal como eres” y reflexionar ¿Cómo te sientes? ¿Qué se te ocurre? Es fácil o difícil, piensas que es tonto o te hace enojar. Observa tus reacciones y piensa ¿Cómo te ves a ti mismo?

- El siguiente paso es elaborar una lista de todo lo que crees que anda mal contigo. Encabézala con el título: Qué me pasa...
- Una vez hecha la lista, piensa ¿Coincide con el deberías? ¿De dónde vienen estas ideas?

Es necesario liberarnos de creencias limitadas. Ver que obstáculos hay.

Si no se ven, no hay manera de quitarlos del camino.

Como menciona Louise hay que limpiar la casa para que no sea inhabitable, es lo mismo con nuestra casa mental y a modo de ejemplo, da una valiosa reflexión: Puede ser tan fácil como tirar los restos de comida que quedaron en tu plato. No prepararías la comida con la basura de ayer, ¿verdad? Pero ¿Cuántas veces usamos la basura mental de ayer para crear las experiencias del mañana?

- Ahora, se elabora una lista de las cosas que tus papas te dijeron que andaban mal contigo, de todos los mensajes negativos que recibiste (directa o indirectamente) El título de esta lista será: Mensajes negativos de mis padres...
- Al terminar elabora otra con el encabezado: Mensajes negativos de otras fuentes...como son: los parientes, maestros, amigos, figuras de autoridad, iglesia, etc.
- Reflexiona si esta lista coincide con la lista de lo que anda mal contigo y con la de deberías. Lo más seguro es que la respuesta sea que sí. Esto es porque las ideas que se forman sobre uno mismo provienen principalmente del hogar o de las personas más significativas.
- Identificar los mensajes limitantes y pensar ¿De donde llegó el mensaje de que no vales nada? ¿Cómo trascender las limitaciones a pesar de lo

que ellos dijeron? No importa lo que los demás dicen de sobre uno mismo. Lo que importa es como se reacciona y que se quiere crear sobre sí mismo.

Al respecto Gerald Jampolsky dice: Enseña solo amor, “Si quieres acelerar tu crecimiento espiritual o si quieres salir de un problema lo más rápido posible, toma la decisión de sólo tener pensamientos felices”

- Ahora analiza acerca de lo que has escrito ¿Es verdad? Mira tu lista ¿Qué sigue siendo verdad para ti? Todas esas cosas negativas son verdaderas si tú crees en ellas, no son verdaderas si no crees en ellas.

Como la frase que dice: Si crees que puedes tienes razón, si crees que no puedes también tienes razón.

- Pregúntate: ¿Qué tipo de pensamientos pueden estar creando estas circunstancias? ¿Serán algunas cosas de la lista? Algunas creencias son positivas y retroalimentan; aunque también se quieren conservar y alimentar las que no funcionan; algunas ya no sirven y otras nunca fueron verdad, eran miedos de los demás. Todas esas creencias en tu lista eran las opiniones de los demás ¿es verdad? Las circunstancias casi siempre reflejan las propias creencias ¡Deja de aceptar las creencias limitadas de los demás! Siempre se puede ver la vida de otra manera. Las creencias hacen que las cosas sean buenas o malas, correctas o incorrectas. Es necesario transformar creencias:

- 1) Escucha lo que dices y no digas nada que no quieres que se vuelva verdad para ti
- 2) No pierdas el tiempo en pensamientos que te causan problemas. Después tendrás que intentar resolver el problema
- 3) Un Maestro de Louise Hay decía: “no hay nada que hacer, hay algo que saber” Pues al cambiar los pensamientos se modifican las experiencias
- 4) Identificar por ejemplo: ¿Cómo estoy creando tantas oportunidades para enojarme? ¿Qué estoy haciendo o creyendo para crear esto?

- También a veces las cosas empeoran antes de mejorar. Es importante saber que eso esta bien y dejarse fluir
- A su vez existe la llamada resistencia al cambio (las creencias son parte de ésta); en donde uno se resiste porque de alguna manera desea que todo y todos cambien a tener que cambiar él. Pero para cambiar su propia vida tiene que cambiar uno mismo. Por esta razón se necesita conocer ¿Dónde estoy? ¿Qué necesito hacer? Y decir: “Estoy dispuesto a cambiar y estoy dispuesto a soltar la resistencia”

Se requiere tiempo y esfuerzo para aprender. No exijas un cambio instantáneo. Permítete hacerlo paso a paso. La impaciencia no es más que las resistencias al aprendizaje. Es querer llegar al objetivo sin primero pasar por el proceso.

Siempre estamos cambiando para bien o para mal

- Piensa: ¿Cuál es tu lección en la vida? ¿Qué viniste a aprender y qué viniste a enseñar? Todos somos maestros y estudiantes. Aprendemos y enseñamos. Solo puedes enseñar con el ejemplo. Cuando hayas hecho tus propios cambios, van a decir ¡Es tan diferente! ¿Qué has hecho? Y luego te van a escuchar con gusto y pueden intentar hacer lo que hiciste tú. Sin embargo, no puedes aprender las lecciones que otra persona tiene que aprender. El alumno tiene que acercarse al maestro o no va a funcionar. La misma persona tiene que pedir ayuda. Si no, quiere decir que no está lista para cambiar. Cuando esta listo el alumno, el maestro siempre aparece
- Lograr la disposición a soltar: ¿Qué quieres cambiar en tu vida? ¿Qué problema o asunto quieres soltar? Y decir: “Reconozco que creé este problema y estoy dispuesto a soltar el patrón en mi conciencia que refuerza esta condición”. Se recomienda hacer esta práctica, de preferencia si alguien los puede ayudar diciéndoles lo siguiente, y tener los ojos cerrados; de no ser así es suficiente con que se diga: “Estoy

dispuesto a soltar. Libero, me relajo. Suelto el temor. Suelto el enojo. Suelto la culpa. Suelto la tristeza. Suelto las limitaciones. Suelto las limitaciones de mis papas. Estoy dispuesto a perdonar. Estoy en paz. Estoy seguro. Ser yo es seguro. Suelto y estoy en paz”.

- Recuerda: tus pensamientos no te controlan, tú controlas tus pensamientos
- Hay que reconocer las experiencias pasadas y dejarlas ir. Se hace una lista de cosas que se este dispuesto a soltar y se observan las reacciones. ¿Qué estas dispuesto a soltar? ¿Qué vas a tener que cambiar? ¿Estás dispuesto? ¿Qué tan dispuesto?
- La conciencia es la llave del cambio. Mientras no se sabe o reconoce que algo requiere ser modificado, no se hará nada, pero el sincerarse con uno mismo, es el primer paso para la transformación, por eso lo principal es el autoconocimiento.
- También es necesario el perdón, para sanar la culpa (dirigida hacia uno mismo) o los resentimientos (dirigidos hacia los demás) como lo menciona Spezzia, (2007), pero que finalmente ambos afectan a la persona que los siente.

Continuando con Louise Hay, el amor es visto como la solución de todos los problemas y el perdón es el camino al amor y a la alegría

Para esto hay que comprender que no hay nadie a quien culpar, ni a nosotros mismos.

Existen ciertas emociones que vienen de no perdonar; el remordimiento, la tristeza, el miedo, la culpa, el enojo, el resentimiento o el deseo de venganza.

Identificar a las personas que necesitamos perdonar. Esto no necesariamente quiere decir tolerar malos comportamientos. Perdonar quiere decir soltar nuestros sentimientos, ser libres y dejar que la otra persona sea libre. Entender

que quienes maltratan también están sufriendo y están haciendo lo mejor que pueden con sus conocimientos, su conciencia y su entendimiento. Y decir: “La persona que necesito perdonar es... y te perdono por...” También se dirige hacia sí mismo: “Me perdono por...”. Permite que el amor te sane. Cambia la manera en que te vez a ti mismo. Eres amor y digno de amor.

- En lo que pones tu atención crece. Concéntrate en lo que quieres tener o ser. Realiza afirmaciones positivas. “Soy” “Tengo”. Trabaja en el presente.
- Si te llegan pensamientos negativos, di: “gracias por compartir, pero te tengo que dejar ir”.

Mientras más te ames más experiencias maravillosas vas a crear en tu vida.

Para finalizar recuerda:

- 1) El universo te devuelve lo que das
- 2) Lo que crees sobre ti y sobre la vida se vuelve verdad para ti
- 3) Los pensamientos y creencias crean las experiencias
- 4) El amor es el gran sanador
- 5) La puerta del amor es el perdón
- 6) Puedes dejar atrás el pasado y volverte libre
- 7) Visualiza lo que quieras (5 sentidos). Imagina que lo tienes, lo estas teniendo o lo eres
- 8) Visualiza que los demás reaccionan ante ti y acepta sus reacciones cualesquiera que sean
- 9) Lee todo lo que puedas encontrar, experimenta con varios maestros
- 10) Investiga todo lo que puedas
- 11) La vida esta de tu lado y te va a dar todo lo que necesitas
- 12) Nota los pequeños milagros de la vida
- 13) Ama quien eres y donde estas
- 14) Ahora mira el pasado con amor y opta por aprender de tus experiencias
- 15) No hay ni correcto ni equivocado, ni bueno ni malo

- 16) Di “Me amo por haberme conducido a través de este pasado a este momento presente”
- 17) Comparte lo que eres y quien eres porque todos somos uno en el espíritu
- 18) Todo lo que necesitas saber te es revelado. Todo lo que necesitas viene a ti. Y así es.

De igual manera la Programación Neurolingüística menciona como los anteriores enfoques que en cierto grado, nuestro sistema de creencias controla nuestras capacidades, creando una profecía de auto-realización.

Los antiguos estoicos, en tiempos de Cristo, ya habían descubierto que sentimos de acuerdo a los que pensamos. Si se tienen pensamientos pesimistas, se experimentará tristeza y sentimientos depresivos. Al contrario, cuando existen pensamientos alegres, se crea felicidad y alegría dentro del ser.

De algún modo, la manera de pensar determina los logros y muchas de las fallas.

La totalidad de las interpretaciones básicas, esta especialmente influenciada por: 1) programas, 2) reglas, 3) creencias y 4) valores. Pero también está afectada por 5) el estado emocional y 6) fisiológico.

1. Una meta programa de acuerdo con PNL, es un plan global e interiorizado para interpretar la experiencia personal del mundo externo e interno.

Ejemplo: Hay personas que son muy proactivas. Ante una demanda o problema, se mueven ordinariamente “en signo positivo”. En su acción siempre van tras de metas positivas. Hacen mas que los demás, ya sea para hablar, para ganar placer o para evitar el dolor; su meta programas en PNL son llamados “tender a lo positivo” Otros son referentemente reactivos. Se enfrentan a demandas o problemas en forma tal que parece que se

mueven “lejos de lo negativo”. La mayor parte del tiempo su meta es evitar el dolor. Su meta programa de acuerdo a PNL, es “alejarse de lo negativo”

- Identificar si se es proactivo o reactivo y de qué manera repercute en su vida

2. Las reglas funcionan como un filtro para las interpretaciones. Son una especie de creencia. A través de ellas se sabe con certeza que algunos activadores tiene que darse para que sentirse bien o felices.

Quienes poseen reglas demasiado exigentes y tienen demandas irreales exageradas, no pueden sentirse felices porque esperan que se den reunidos demasiados factores. La gente autoactualizada y feliz, tiene los más bajos niveles de expectativas para sentirse extasiada y exuberante, reconoce que el sólo hecho de estar vivos es una fuente inagotable de gozo y placer. Los eventos mas naturales y sencillos son suficientes para hacerlos felices, como una flor, una sonrisa, una fruta, un encuentro, una idea, un cambio personal, y prácticamente cualquier simple detalle de la vida diaria es suficiente para hacerlos sentirse felices.

- Evitar seguir reglas muy rígidas y disfrutar todos los eventos, “Porque nadie sabe lo que tiene, hasta que lo ve perdido”, sin embargo, no hay que esperar ha experimentar alguna carencia para empezar a valorar la salud, a las personas, etc.

3. Una creencia es un sentimiento de certeza en relación con algo. Hay creencia liberadoras y creencias limitantes

- Tener creencias que favorezcan el crecimiento personal, que posibiliten y no limiten

4. Un valor es una cualidad de las cosas o de las personas para sostener, mejorar y perfeccionar la vida

Los valores guían nuestra decisión y, por consiguiente nuestro destino. Si vivimos de acuerdo a nuestros valores, nos sentiremos satisfechos. Un comportamiento contrario a nuestros valores nos crea un conflicto interno y un sentimiento de incongruencia

- Fortalecer y acrecentar los valores

5. Los sentimientos son producto de nuestra interpretación básica, conducta y manifestación fisiológica. Cada uno, a través de las propias decisiones personales y actividades crea estados emocionales o sentimientos.

Victor Frankl, asegura y prueba que podemos escoger nuestros sentimientos aun en las condiciones de vida más espeluznantes. Los sentimientos serán el resultado de esa percepción. Decía, podemos perder todas las libertades externas, pero nadie es capaz de apresar nuestra libertad interior, es decir, la libertad de elegir nuestros sentimientos.

Si no controlamos nuestros estados emocionales, ellos dirigirían nuestras vidas. Consecuentemente, seguiremos viviendo con el mito de que no podemos elegir o controlar o cambiar nuestras emociones o sentimientos. Bajo esta creencia, actuamos como marionetas.

La creencia manda una orden directa a nuestro cerebro. Cuando creemos que algo es verdad, realmente nos ponemos en un estado tal como si fuese verdad. Creamos una profecía auto-cumplida. Siempre obtendremos lo que esperamos.

6. Depende de cada persona procurarse la mejor fisiología para poder así influenciar de una forma positiva las interpretaciones o mapas de la realidad.

- Procurarse una postura erguida, con la mirada en alto

No es el territorio o la realidad la que limita, sino las alternativas que se perciben disponibles, a través de los propios mapas.

Se da una importancia fundamental al lenguaje, por lo cual se requiere explorar el propio lenguaje. Para descubrir que muchas o algunas de las palabras que se utilizan en la vida diaria son capaces de limitar.

- Una estrategia es hacer una lista de palabras desimpulsadoras y cambiarlas por palabras impulsoras.

Podemos decidir pensar sólo lo mejor, escoger sólo lo mejor, hacer sólo lo mejor y esperar lo mejor, aún si todo va mal.

No puedes alcanzar tus metas ni llenar tus necesidades si no conoces cuáles son

- Identificar sus necesidades y plantearse metas

Hasta ahora, se ha mencionado con mayor énfasis la influencia de los pensamientos de manera determinante en el ser humano, al igual que cómo repercuten los sentimientos, emociones, reglas, programas, valores, lenguaje, y la importancia del perdón hacia sí mismo y hacia los demás.

Por otra parte, Louise Hay (1988) tiene ideas que pertenecen al enfoque de la Gestalt, como son que: El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. Esta autora menciona que el mejor momento siempre es ahora. El punto de poder siempre está en el presente. Lo que decidas pensar hoy va a crear lo que vas a vivir mañana. El pasado no ejerce ningún poder sobre ti. Eres libre aquí y ahora. Sólo vale la pena enseñar a las personas a amarse a sí mismas en el aquí y ahora tal como son, a aprobarse y aceptarse ahora. Esa es la llave maestra de los cambios positivos y esto significa no criticarse a sí mismo.

Así mismo, si se considera al amor como un arte, de acuerdo con Fromm, 2004; el proceso de aprender un arte puede dividirse, convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Otro factor necesario para dominar cualquier arte es que éste debe ser un asunto de fundamental importancia.

La práctica de cualquier arte tiene ciertos requisitos generales, los cuales son: disciplina, concentración, paciencia y preocupación suprema por el dominio del arte. Los tres primeros deben comenzar por practicarse a través de todas las fases de la vida.

1. La disciplina: Debe existir a lo largo de la vida. Es esencial que ésta no se practique como una regla impuesta desde afuera, sino que se convierta en una expresión de la propia voluntad; que se sienta como algo agradable. El oriente ha reconocido hace mucho que lo que es bueno para el hombre –para su cuerpo y para su alma- también debe ser agradable, aunque al comienzo haya que superar algunas resistencias.

2. La concentración: La falta de esta se manifiesta en la dificultad para estar a solas. Por lo cual, el paso más importante para llegar a concentrarse es aprender a estar solo con uno mismo, sin leer, escuchar la radio, fumar o beber. Si se está ligado a otra persona porque no puede pararse sobre sus propios pies, ella puede ser algo así como un salvavidas, pero no hay amor en tal relación. Paradójicamente, la capacidad de estar solo es la condición indispensable para la capacidad de amar.

Para practicar la concentración se recomienda sentarse en una posición relajada (ni totalmente flojo, ni totalmente rígido), cerrar los ojos y tratar de ver una pantalla blanca frente a los ojos, tratando de alejar todas las imágenes y los pensamientos que interfieran; luego intentar seguir la propia respiración; no pensar en ella, ni forzarla, sino seguirla y al hacerlo percibirla; tratar además de lograr una sensación

de yo=mí mismo, como centro de sus poderes, como creador de su mundo. Habría que realizar tal ejercicio de concentración por lo menos todas las mañanas durante veinte minutos (y si es posible, más tiempo) y todas las noches antes de acostarse.

Además de estos ejercicios, hay que aprender a concentrarse en todo lo que uno hace, sea escuchar música, leer un libro, hablar con una persona, contemplar un paisaje. En ese momento, la actividad deber ser lo único que cuenta, aquello a lo que uno se entrega por completo.

Concentrarse en la relación con otros significa fundamentalmente escuchar.

Cualquier actividad, realizada en forma concentrada, tiene un efecto estimulante (aunque luego aparezca un cansancio natural y benéfico); cualquier actividad no concentrada en cambio, causa somnolencia y al mismo tiempo hace difícil conciliar el sueño al final del día.

Estar concentrado significa vivir plenamente el presente, en el aquí y el ahora, y no pensar en la tarea siguiente mientras estoy realizando otra.

La concentración deber ser sobre todo practicada por personas que se aman mutuamente. Deben aprender a estar uno cerca del otro, sin escapar de las múltiples formas acostumbradas.

Para la concentración es necesario hacerse sensible a uno mismo. Tener conciencia, por ejemplo, de una sensación de cansancio o depresión y, en lugar de entregarse a ella y aumentarla por medio de pensamientos deprimentes que siempre están a mano, preguntarse ¿qué ocurre?, ¿por qué estoy deprimido?. Lo mismo suceda al observar que se está irritado o enojado, lo que importa es tener conciencia de ellos; además estar atentos a la voz interior, que por lo general inmediatamente dice porque se está angustiado, deprimido o irritado.

3. La paciencia: el hombre moderno piensa que pierde algo –tiempo– cuando no actúa con rapidez; sin embargo, no sabe que hacer con el tiempo que gana –salvo matarlo.

4. Preocupación suprema por el dominio del arte: si el arte no es algo de suprema importancia, el aprendiz jamás lo dominara.

No se empieza por aprender el arte directamente, sino en forma indirecta, por así decirlo. Se deba aprender un gran número de otras cosas que suelen no tener aparentemente ninguna relación con él, antes de comenzar con el arte mismo.

Estos cuatro elementos pueden ayudar al individuo a alcanzar la capacidad de amar y considero la concentración como uno de los más importantes, retomando como menciona Fromm que la capacidad de estar a solas es la condición para la capacidad de amar, pues no se debe percibir al otro como un medio, sino como un fin y mientras no se desarrolle esto, se tenderá a buscar a alguien para compensar algún miedo, inseguridad, etc.

Las siguientes estrategias van encaminadas a lograr amarse a uno mismo, como todas las anteriores y muestran mayor énfasis en como lograr el amor hacia los demás, ayudando a establecer relaciones positivas.

3.2 Estrategias para amar a los demás

De acuerdo con Jampolsky y Cirincione (2007) cada persona percibe al mundo de manera diferente, ya sea por medio del amor o del ego. Para permitir la manifestación del primero, proponen 15 lecciones:

Lección 1 “Hay otra manera de ver el mundo y estoy decidido a encontrarla”:
Se refiere al cambio de percepciones, las cuales están determinadas por lo que

sucede dentro de nosotros, por lo que pensamos y creemos, y no por lo que ocurre fuera de nosotros. Cuando cambia el mundo interior se ve el mundo de manera diferente. Cada persona tiene la capacidad de elegir los pensamientos y creencias que desea poner en su mente. Por ejemplo: escoger el amor en lugar del miedo, la paz y no el conflicto, dejar de acusar a otros y de condenarse. Tomar la responsabilidad de sus pensamientos y sentimientos.

Lección 2 “Sólo mis propios pensamientos y actitudes pueden herirme”: Nada puede herir a alguien a menos que se le dé el poder de hacerlo. No son las personas ni las situaciones que están fuera de la persona las que causan frustración, miedo, desilusión o perturbación. Son los propios pensamientos y actitudes respecto de esas personas o situaciones los que los producen.

Lección 3 “Estoy decidido a ver todas mis percepciones como espejos de mis pensamientos”: Las percepciones reflejan el yo interior. Cuando no hay juicios se produce la curación. Irritarse o enfadarse no es malo, son sentimientos que forman parte del ser humano y es importante manifestarlos y no negar su condición humana. Pero cuando se proyecta la ira sobre otras personas, es necesario, tomar la responsabilidad por los propios pensamientos y proyecciones. Los pensamientos agresivos que se dirigen hacia otros representan la propia agresión hacia sí mismo. Se puede observar con las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que más te disgusta de...? ¿Qué es lo que mas te disgusta de tí? Suele ser lo mismo. Las personas proyectan la falta de tolerancia por su propia conducta, en sus relaciones. El desagrado por cierta clase de comportamiento que se tiene, lo reciben como rebote proyectado por otras personas que se comportan de manera similar. Ver las percepciones de otras personas como reflejos de los propios pensamientos y sentimientos. Ver a los demás en el presente y no como sombras de su pasado o del propio.

Lección 4 “Elegiremos ver a las personas con amor o con temor”: En lugar de ver al los demás atacando, verlos como si necesitaran ayuda para amar. No aprisionar a nadie. Liberar en lugar de atar, pues así es como cada quien ha sido liberado.

Lección 5 “Elijo la paz mental como mi único objetivo”: La paz es inevitable para los que ofrecen paz. Con demasiada frecuencia los objetivos que se tienen para crear la paz mental dependen de cambiar a los demás, cuando ellos no responden exactamente a lo deseado y no persiguen el objetivo fijado para ellos, surge el enfado y la paz mental se pierde. Entonces se acusa a la otra persona de alterar. Por lo cual se da a las personas el poder de decidir si cada quien tendrá paz o no. La propia tranquilidad dependerá de que el otro cambie o se comporte como es deseado. Si se cree que la paz mental depende del cambio de otra persona, ayuda preguntarse ¿Qué debo hacer para tener paz y felicidad con esta persona? La pregunta pone el acento sobre lo que se tiene que cambiar dentro de sí. Por lo cual la paz mental es un proceso interior personal y que no tiene nada que ver con lo que sucede en el mundo exterior. La propia felicidad ya no depende de la conducta de otras personas. Sólo cada quien es responsable de las ideas y sentimientos que experimenta en sus relaciones. Es preciso elegir abandonar todo objetivo en el que la paz de la mente dependa de los cambios de otras personas.

Lección 6 “No me servirá acusarme o acusar a los otros”: Mientras exista la culpa se estará escuchando la voz del ego. Hay que recordar que el propósito en la vida es amar y perdonar. La paz y el amor se experimentan cuando se deja de valorar la acusación y la culpa, sabiendo que no pueden coexistir con el amor y la paz. Abandonar la cuestión de acusar a otros o a uno mismo, porque las cosas no hubieran ido bien. Aprender del error, sin sentir culpa. Elegir ser feliz y liberarse de juzgar a otros y a sí mismo

Lección 7 “Deseo que la unión, no la separación, sea el propósito de todas mis relaciones”: La unión con los demás significa reconocer en otras personas y experimentar la sensación de unidad con ellas y que el amor por los demás sea tan grande como el amor que se siente por sí mismo. Unirse es encontrar que con otra persona se comparte la misma manera de ver el mundo o algo que hay en él. Significa estar en la búsqueda constante de lo que se tiene en común, en lugar de concentrarnos en nuestras diferencias. Para la unión no es necesario estar totalmente de acuerdo con todos ni que los demás deban estar de acuerdo con uno. Los pensamientos cambian la realidad. Cambiar el

objetivo de separación por el de unión y dejar de interpretar la conducta de otros. Reconocer que las propias ideas sobre el otro eran la causa de aflicción y no la otra persona. Y cuando cambia sus propios pensamientos, la relación pasa a ser de unión. Tener presente la unión en todas las comunicaciones.

Lección 8 “No hay enemigo excepto el conflicto dentro de mi propia mente”: Sólo los propios pensamientos pueden herir. El mundo que vemos está determinado por los propios pensamientos. Se piensa que todo lo exterior es la causa y lo que sucede es el efecto. Siempre nos hará buscar en el mundo exterior al culpable de lo malo que nos ocurra. El estado de la mente es el responsable de lo que se hace y se experimenta. Se proyectan las luchas de la propia mente, hacia la otra persona. Cuando hay paz interior no hay luchas en los pensamientos de la mente. Pero cuando se producen luchas interiores, se proyectan los conflictos hacia otras personas y situaciones. Las percepciones nunca son las de un todo y lo que se ve está determinado por lo que se cree.

Lección 9 “Hoy opto por romper mis guiones hacia los demás”: El perdón es el medio para curar al mundo y a sí mismo. El ego cree saber lo que los demás deben hacer, como deben actuar y pensar y hasta como deben estar sus cuerpos. El ego cree que sólo sus ideas deben obedecerse y son las mejores. Abandonar el deseo de que otras personas sigan los esquemas creados para ellos. Recordar que al aceptar a los otros como son, permite a sí mismo y a los que lo rodean experimentar el amor incondicional.

No es necesaria la aceptación, sino la comprensión, porque el hecho de aceptar algo implica estar de acuerdo y el rechazar en desacuerdo. Así que, ¿cómo aceptar a una persona con la cual no se comparten ideas o sentimientos? La comprensión va más allá busca entender las opiniones, sentimientos y conductas de otras personas, sin juzgar, de esta manera se da un amor sin condiciones.

Lección 10: “Hoy perdonaré a mis padres liberándonos todos del pasado”: El ego con falsedad hará creer que si se perdonan actos considerados imperdonables, se estarán aceptando y quizás hasta permitiendo que se produzcan de nuevo. Así mismo, es importante reconocer las propias emociones humanas de ira, terror, impotencia; ya que no se puede liberar de estas experiencias dolorosas reprimiéndolas ni lanzar la ira contra otros. Puede ayudar conversaciones imaginarias con las personas que los hirieron, escribir lo que se siente y romper el papel o quemarlo, pues esto significaría reconocer el dolor, pero también abandonarlo. Para curar las heridas pasadas no es necesario que esté la persona que las cometió. Muchas personas encuentran mayor facilidad para perdonar, cuando advierten el verdadero sentido de esta declaración, si tuvieron las mismas experiencias en la infancia, o las mismas situaciones que tuvieron sus padres, podrían cometer los mismos errores que les parecen tan difíciles de perdonar. Los padres no tienen que cambiar para que uno sea feliz. Lo que se experimenta ofrece una oportunidad de aprender, de crecer, si se elige verlo de esa manera. El amor que se da es siempre recibido en algún nivel de la conciencia, y es solamente el ego el que dice que la otra persona necesita reaccionar de cierta manera para la curación de la relación. Sin embargo, sólo hace falta uno, y cada personas tiene el poder para curar cualquier relación de su vida. Curar una relación es una elección singular y podemos escoger. Recordar que el perdón libera del pasado.

Lección 11 “Hoy elegiré no ser el rey o la reina del club de los que dejan las cosas para mas adelante”: La duda es el resultado de deseos en conflicto. Tener certeza de lo que se quiere, ayuda a evitar la duda. Al creer realmente que este instante es el único tiempo que existe, resulta mucho mas claro la importancia de elegir la felicidad ya y no más tarde. Cada vez que postergamos sufrimos. Aferrarse a pensamientos y ofensas para no perdonar es la decisión de continuar en conflicto. Es elegir el temor en lugar del amor, la infelicidad en lugar de la felicidad. Hay quienes tienen una actitud de esperar hasta más tarde para divertirse y ser felices. El tiempo de ser feliz y estar alegre es ahora. No es algo que podamos postergar. El perdón es la clave de la felicidad y es una parte de la decisión de vivir con alegría.

Lección 12 “Ayudar a otros es la forma de curarme”: Las interpretaciones de las necesidades de otro, son las interpretaciones de sus necesidades. Al prestar ayuda, se está pidiendo. Premisa: Tener el mismo interés en la vida de los otros que el que se tiene en la propia. La paz mental, la experiencia más profunda en la curación, se produce en el momento en que se dedica a ayudar a los demás y no cuando se está preocupado por los propios problemas. Cuando se aprende a concentrarse en las soluciones, más que en los propios problemas, se descubre que dar amor es siempre la respuesta a cualquier problema, sea cual fuere su forma. Para crear las experiencias de ayudar a los demás resulta muy útil tener en la mente presente todo el tiempo el objetivo de auxiliar a quien quiera que está cerca. Tener en su conciencia la pregunta ¿Cómo puedo servir a otros? ¿Cómo puedo ser útil a los demás?”

Lección 13 “Hoy puedo liberarme del sufrimiento”: Todo miedo es pasado porque su fuente ha desaparecido y también todos los pensamientos relacionados con él. El amor es el único estado actual. Si se está perturbado por algo que ocurrió con una relación, se debe a algún tema sin concluir del pasado, y para liberarse del sufrimiento se abandona el pasado. Es útil saber que los pensamientos de no perdonar están en la raíz del sufrimiento. Muchas personas parecen elegir a personas para sus relaciones de amor, amistades y hasta de trabajo, con las que de forma inconsciente tratan de repetir problemas que los hirieron en el pasado, para poder resolverlos. El problema puede no tener nada que ver con la persona que está frente a sí. Los problemas en las relaciones se curan solamente retrocediendo hasta su fuente. Negar que el problema real está en el pasado sólo permite que el problema continúe, se produzca una y otra vez en las relaciones. Se usa la negación cuando sienten que las heridas del pasado son tan dolorosas que simplemente no pueden redimir las. Se libera del sufrimiento abandonando todos los pensamientos de no perdonar.

Lección 14 “El perdón me ofrece todo lo que deseo”: El perdón es la clave para resolver los problemas. No solamente ofrece la llave de la felicidad y la alegría sino también la llave del bienestar físico, permitiendo sentir el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Aferrarse a los resentimientos es realmente

decidir aferrarse al dolor y alejarse de la paz y la felicidad. Elegir entre el perdón o el rencor es una decisión consciente. Cuando se elige vivir con rencores, la mente esta llena de dolor, conflicto y sufrimiento. Cuando hay perdón, se detiene la proyección de los conflictos interiores al mundo exterior. Es necesario perdonar totalmente a cualquier persona contra la que aún se sienta rencor.

Lección 15 “Permanecer en calma por un instante”: Desde que te despiertas por la mañana hasta que vas a dormir, tu mente está llena de pensamientos que influyen en todas las decisiones que tomas durante el día. Para la mayoría, estos pensamientos van en direcciones diferentes, muchos están en conflicto y producen desacuerdos. Asimismo, se basan en experiencias negativas del pasado, sin embargo, tienen influencia en las decisiones del presente. Para preparar la mente para la tranquilidad y la paz, más que ocuparla y confundirla es necesario el deseo y la autodisciplina. Una mente disciplinada es una mente libre, que ya no está atada. Una mente disciplinada está libre de conflictos, se nutre de creatividad en la tranquilidad del amor. “Una mente ocupada es una mente enferma. Una mente lenta es una mente sana. Y una mente quieta es una mente divina”.

Dentro del enfoque humanista, se encuentra Carls Rogers (citado en Gonzáles, 1994) quien plantea que de acuerdo a la imagen de una persona totalmente desarrollada, en potencia cada ser humano es:

1. Autoconsciente
2. Único
3. Responsable
4. Libre
5. Capaz de amar

Cabe recalcar que los seres humanos son únicos e irrepetibles, y en la medida en que toman conciencia de sus pensamientos, sentimientos y acciones, se hacen responsables de ellos y esto les brinda libertad, pues son dueños de su persona y por ende se vuelven personas capaces de amar.

En su libro “El Proceso de Convertirse en Persona” propone tres condiciones necesarias y suficientes para facilitar el proceso de convertirse en persona:

1. Congruencia: Cuando eres congruente, y expresas lo que realmente piensas y sientes en forma constructiva, animas a otros y les permites ser congruentes, esto es, ser las personas que realmente son.
2. Aceptación incondicional: Significa lo que los teólogos llaman Ágape, esto es, un amor que nace de la libre decisión de preocuparte por los otros. Y cuando expresas tal aceptación, tu interlocutor empieza a aceptarse y respetarse a si mismo.
3. Empatía: A través de ésta, te pones en los zapatos el otro.

Estas tres actitudes, congruencia, aceptación y empatía establecen una profunda relación interpersonal.

Al tomar decisiones, establecen una meta, escogen la clase de representaciones, pensamientos y sentimientos que quieren tener y así sucesivamente. Cuando deciden cambiar su forma de vida, mejorar sus niveles de energía, usar el dolor y el placer, desarrollar sus habilidades y enfocarse en los aspectos impulsores de la vida, aceleran su proceso de liberación personal.

Si son realmente libres, serán capaces de amar. Y a través del amor llegarán a convertirte en personas.

La libertad emocional representa el centro de la independencia personal. Si se es libre emocionalmente, se puede vencer virtualmente cualquier obstáculo infortunio o problema.

Libre para elegir en qué enfocarse, la calidad de sus representaciones, sus pensamientos, sentimientos, acciones, metas, formas de comunicarse, su compromiso con otros, sus creencias humanas y religiosas, sus valores, su identidad y destino final. Se puedes contar con ello y aun esperar por más que

esto, si aceptan el amor de Dios y su amistad en el nivel espiritual. Unidos a El, serán capaces de lograr las metas que sobrepasan toda imaginación.

Asimismo, para establecer mejores relaciones interpersonales interviene la comunicación creativa. En la perspectiva del amor, podemos comunicarnos en forma constructiva. La postura corporal, mirada, tono de voz, palabras y estados emocionales pueden mejorarse y ser impulsores para otros.

El estado que crean con sus interpretaciones, determina sus conductas. En caso de que se esté comunicando con otra gente, su estado emocional puede desvirtuar el mensaje y la forma en que lo expresas.

Virginia Satir descubrió que la calidad de la comunicación depende del estado emocional de la persona.

La mejor manera de perfeccionar la liberación de las personas es despertándoles sentimientos impulsores, confiar en ellas y amarlas. Si valoras mucho a las personas y tienes confianza en sus recursos personales, cambiarías su estado emocional inmediatamente.

El verdadero amor deber ser hallado en una comunicación productiva e impulsora.

La habilidad de establecer una relación impulsora con otros ha recibido en nombre de rapport.

Rapport significa la habilidad para crear un estado de afinidad, armonía, confianza y cooperación en una relación. Este brinda a la gente la experiencia de ser entendidos y considerados. Y esta experiencia, normalmente hace a la gente cambiar, crecer y mejorar.

Tu amor hacia otras personas naturalmente te llevará a guiarlos hacia su desarrollo felicidad y excelencia. Llevado por el amor, con toda seguridad deseará lo mejor de lo mejor para las personas que te preocupan.

Si el amor es más que un sentimiento, esto es, la firme decisión de buscar la excelencia del otro, entonces es necesario actuar para facilitarle a ese otro un mejoramiento constante e interminable.

La meta puede ser iniciada y mantenida por la persona que lo desea. En la mayoría de las parejas, la meta deseada depende del compañero. Así que, desde el principio, están orientadas al fracaso.

Culpar a otros de los propios sentimientos es una de las herramientas más poderosas para destruir una relación de amor. Si reclamas que eres un marioneta y no una persona en manos del otro ¿Cómo entonces puedes dar y recibir amor? La capacidad de amar pertenece a las personas, no a las cosas.

Si te haces cargo de la responsabilidad y libertad del otro, actuarás como juez y perderás tus sentimientos amorosos.

Es por esto, que cada persona tiene que tomar su responsabilidad y ser capaz de regir su vida por sí misma.

Usualmente, nuestras relaciones con los otros nos revelan lo bueno o lo malo de las relaciones que tenemos con nosotros mismos. Pero esto lejos de ser un obstáculo es otra manera de lograr el autoconocimiento.

Si se pudiera expresar en una sola frase una estrategia para amar a los demás sería con la regla dorada. La máxima <<has a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti>>

CONCLUSIONES

Entonces ¿De qué manera influye el amor a uno mismo en las relaciones interpersonales? Pues en que cada persona transmite lo que siente de sí misma hacia los demás, por lo cual quien se siente rechazado, manda ese mensaje y por lo regular será la manera en que será tratado, mientras que una persona la cual tiene seguridad en su propia persona, eso reflejará y podrá obtener quizás el respeto de los demás, aunque no lo busca, pues sabe quien es, sin necesidad de reconocimiento social.

Considero que cada persona se relaciona con los demás, dependiendo la relación que lleva consigo, es así como alguien que se ama, no permite ser pisoteado, pero tampoco pisotea, pues se respeta a sí mismo y a los demás, buscando o creando relaciones en donde se manifieste esta característica. Sin embargo, quien no se valora, permite toda clase de actos negativos hacia su persona, probablemente porque de manera consciente o inconsciente cree merecerlos o simplemente fueron patrones aprendidos en su familia. De cualquier manera, a determinada edad, aprox. en la juventud o adultez, el individuo posee cierta conciencia y decide si continuará cargando con todas las experiencias negativas que ha tenido y se limitará, o las tomara como simple aprendizaje y creará las posibilidades que le permitan realizarse.

Por lo tanto en la medida que las personas aprendan a amar como lo dice Jesús: "Ama a tu prójimo como a ti mismo" reconocerán a los demás como sus semejantes, no como superiores o inferiores a ellos sino como sus iguales, en el sentido que todos somos valiosos, únicos e irrepetibles y también será de su conocimiento el hecho de que todos tenemos capacidades, necesidades, debilidades, cualidades y defectos diferentes y por consiguiente se aprenderá a convivir respetando las diferencias.

Algunas figuras importantes piensan del amor lo siguiente:

- Viktor Frankl dice: “el amor es la meta máxima y más alta a la que el hombre puede aspirar”
- Karl Menninger decía: “El amor cura. Cura a aquellos que lo dan y cura aquellos que lo reciben”
- Freud menciona que la definición de salud mental y emocional es: “La capacidad de trabajar y de amar”
- Alfred Adler dijo que: “todos los fracasos humanos son el resultado de una falta de amor”
- John Powell: “El amor debería en verdad ser brindado como el secreto de una vida plena y significativa”.
- Louise L. Hay: “La manera mas rápida de llegar a una vida maravillosa es amarte a ti mismo y tener pensamientos alegres”
- Abraham Maslow: “Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, solo podemos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; solo podemos amar cuando nos amemos a nosotros mismos”
- Erich Fromm: “El amor intenta entender, convencer, vivificar. Por este motivo, el que ama se transforma constantemente. Capta más, observa más, es más productivo, es más él mismo”
- Gerald G. Jampolsky y Diane V. Cirincione: “Cualquiera que sea la pregunta, la respuesta es el amor. Cualquiera que sea el problema, la respuesta es el amor. Cualquiera que sea la enfermedad, la respuesta es el amor. Cualquiera que sea el dolor, la repuesta es el amor.

Cualquiera que sea el miedo, la respuesta es el amor. El amor es siempre la respuesta porque el amor es todo lo que existe” “He sido creado con amor, y el amor no conoce límites y nunca muere”

- Spezzia: “Aprender a amar es el propósito de la vida”.

Entonces si el amor es una decisión que va a permitir tener una salud tanto mental como emocional, el cual va a permitir curarnos en caso de enfermedad y curar a otros. Que ofrece la satisfacción de estar bien consigo mismo y con los demás, Por qué no tomar la decisión el día de hoy a empezar a practicarlo en cada acto de nuestras vidas, en cada situación, con el fin de crear nuestra propia felicidad, ya que la acción de amar, genera felicidad a los que la realizan y a quienes la reciben. Asimismo, asumirnos como los responsables de esta acción y dejar de depositar en el exterior, lo que sólo nosotros podemos generar de manera real y duradera, ya que la felicidad no es momentánea y no podemos dejarla en manos de alguien más, porque las personas vienen y van a lo largo de nuestra vida y si la depositamos en el otro, se esfumará si lo perdemos, en cambio nosotros nos tendremos el resto de nuestra vida y podremos generarla, ya que es un estado en el cual decidimos tomar lo mejor de la vida, así como aceptar y comprender las situaciones que consideramos difíciles.

Para cambiar sólo es necesario el deseo y voluntad de una persona: UNO MISMO

ANEXOS

Cada persona puede elegir lo que desea para su vida. Og Mandino (1992) menciona el uso de este poder con sabiduría:

Elige amar... en vez de odiar
Elige reír... en vez de llorar
Elige perseverar... en vez de renunciar
Elige alabar... en vez de criticar
Elige curar... en vez de herir
Elige dar... en vez de robar
Elige actuar... en vez de aplazar
Elige crecer... en vez de corromperte
Elige orar... en vez de maldecir
Elige vivir... en vez de morir

ORACION PARA EL AMOR A UNO MISMO

De Miguel Ruiz

Hoy, Creador del Universo, te pedimos que nos ayudes a aceptarnos a nosotros mismos tal como somos, sin juzgarnos. Ayúdanos a aceptar nuestra mente tal como es, con todas nuestras emociones, nuestras esperanzas y nuestros sueños, nuestra personalidad, nuestra manera de ser única. Ayúdanos a aceptar nuestro cuerpo tal como es, con toda su belleza y su perfección. Permite que el amor hacia nosotros mismos sea tan fuerte que nunca más volvamos a rechazarnos o a sabotear nuestra felicidad, nuestra libertad y nuestro amor.

De ahora en adelante, permite que cada acción, cada reacción, cada pensamiento y cada emoción se fundamenten en el amor. Ayúdanos Creador, a aumentar el amor hacia nosotros mismos hasta que todo el sueño de nuestra vida se transforme, y el miedo y la desdicha sean sustituidos por el amor y el júbilo. Permite que el poder del amor hacia nosotros mismos sea lo suficientemente fuerte para romper todas las mentiras que nos hicieron creer; todas las mentiras que nos dicen que nos somos suficientemente buenos o suficientemente fuertes o suficientemente inteligentes, y que no seremos capaces de conseguirlo. Permite que el amor hacia nosotros mismos sea tan fuerte que ya no necesitemos vivir nuestra vida según las opiniones de otras personas. Permite que confiemos del todo en nosotros mismos a fin de que hagamos las elecciones que debemos hacer. Con este amor que sentimos por nosotros mismos ya no tenemos miedo de enfrentarnos a las responsabilidades de nuestra vida o a los problemas, ni de resolverlos a medida que surjan. Permite que el poder del amor hacia nosotros mismos nos ayude a realizar todos nuestros deseos.

Ayúdanos a empezar hoy mismo a amarnos tanto que nunca creemos una circunstancia que vaya en contra nuestra. Podemos vivir la vida siendo nosotros mismos y sin fingir que somos distintos sólo para ser aceptados por otras personas ni que nos digan lo buenos que somos, porque sabemos lo que somos. Con el poder del amor que sentimos hacia nosotros mismos, permítenos que disfrutemos de la

imagen que vemos cada vez que nos miramos al espejo. Permite que una gran sonrisa se dibuje en nuestro rostro y que realce nuestra belleza interior y exterior. Ayúdanos a que el amor que sentimos hacia nosotros mismos sea tan intenso que nos permita disfrutar siempre de nuestra propia presencia.

Permítenos amarnos sin juzgarnos, porque cuando nos juzgamos, cargamos con el peso de la culpa y los reproches, necesitamos castigarnos y perdemos la perspectiva de tu amor. Fortalece nuestra voluntad para perdonarnos a nosotros mismos en este momento. Limpia nuestra mente del veneno emocional y de las recriminaciones a fin de que vivamos en un amor y una paz completos.

Permite que el amor que sentimos hacia nosotros mismos sea el poder que cambie el sueño de nuestra vida. Con este nuevo poder en nuestro corazón, el poder del amor por uno mismo, permítenos transformar todas las relaciones que mantenemos, empezando por la que tenemos con nosotros mismos. Ayúdanos a estar libres de conflictos con los demás. Permítenos ser felices por compartir nuestro tiempo con las personas que amamos y perdonarlas por cualquier injusticia que sintamos en nuestra mente. Ayúdanos a amarnos tanto a nosotros mismos que perdonemos a cualquier persona que nos haya herido en nuestra vida.

Concédenos el valor para amar a nuestra familia y a nuestros amigos incondicionalmente y, para cambiar nuestras relaciones de la manera más positiva y amorosa posible. Ayúdanos a crear nuevos canales de comunicación en nuestras relaciones a fin de que no se produzca una guerra de control, de que no exista un vencedor o un perdedor. Permítenos trabajar unidos, como un equipo, para el amor, la dicha y la armonía.

Permite que las relaciones con nuestra familia y nuestros amigos se fundamenten en el respeto y la alegría a fin de que no sintamos la necesidad de decirles que deben pensar o como deben ser. Permite que nuestra relación romántica sea la relación más maravillosa; permite que nos sintamos dichosos cada vez que lo compartimos

todo con nuestra pareja. Ayúdanos a aceptar a los demás como son, sin juicios, porque cuando los rechazamos, nos rechazamos a nosotros mismos, y cuando nos rechazamos a nosotros mismos, te rechazamos a ti.

Hoy es un nuevo comienzo. Ayúdanos a empezar otra vez nuestra vida con el poder del amor hacia nosotros mismos. Ayúdanos a disfrutar de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarnos, a estar vivos y a no vivir más con miedo al amor. Permítenos abrir nuestro corazón al amor que nos corresponde por derecho de nacimiento. Ayúdanos a convertirnos en maestros de la Gratitude, de la Generosidad y del Amor a fin de que seamos capaces de disfrutar de todas tus creaciones por siempre. Amén.

BIBLIOGRAFIA

1. Aun Weor (s/f). Psicología Revolucionaria. Editorial Caduceo. México
2. Biblia
3. Contreras y del Bosque (2004) Aprender con estrategia. Desarrollando mis inteligencias múltiples. Editorial Pax. México
4. Coon, D. (1999) Psicología. Exploración y Aplicaciones. International Thomson Editores. México
5. Díaz-Loving y Sánchez (2002) Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja. Grupo editorial Miguel Angel Porrúa. México
6. Fromm, E. (2004) El arte de amar. Editorial Paidós. México
7. Gonzáles, L. (1994) Psicología del éxito personal. Editorial Font. México
8. Hay, L. (1988) Tú puedes sanar tu vida. Espiritual Cinema Collection. Duración aprox. 109 min.
9. Jampolsky y Cirincione (2007). Amar es la respuesta. Como establecer relaciones positivas. Editorial Paidós. México
10. Nichols, M. (1998) El arte perdido de escuchar. Editorial Urano. Barcelona
11. Powell, J. (2005) Amor incondicional. Editorial Diana. México
12. Rodríguez, Pellicer y Domínguez (1988). Autoestima: clave del éxito personal. Manual Moderno. México
13. Ruiz, M. (2001) La maestría del amor. Ediciones Urano. España
14. Satir, V. (2002) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Editorial Pax. México
15. Spezzia, M. (2007) Yo decido cómo siento. Una visión metafísica del juego de la vida. Sinaí editores. México
16. Stenberg, R. El triangulo del amor: intimidad, pasión y compromiso.
17. Riveros, M. (s/f) Dinámica familiar: una perspectiva sistémica. Material inédito
18. http://books.google.com.mx/books?id=-6d7sRVMF0cC&pg=PA179&lpg=PA179&dq=orientacion+receptiva+y+productiva&source=web&ots=oV2ygHYMe&sig=p0NJZ1aUtRSQfifsyVVb05eLB_M&hl=es&sa=X&oi=book_result&resnum=1&ct=result#PPA179,M1 Extraído el día 22 de agosto de 2008

19. http://books.google.com.mx/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&pg=PA241&lpg=PA241&dq=define+amor+segun+maslow&source=bl&ots=FYc1ZsQgel&sig=tK_VTG_DLapXrwjRxt9DJY0efUzg&hl=es&sa=X&oi=book_result&resnum=3&ct=result#PPA183,M1 Extraído el día 3 de noviembre de 2008
20. http://es.wikipedia.org/wiki/Or%C3%A1culo_griego Extraído el día 8 de julio de 2008
21. <http://iessalvadorespriu-salt.xtec.cat/~Isobrino/socrates.htm> Extraído el día 8 de julio de 2008
22. http://images.google.com.mx/imgres?imgurl=http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c7/Teor%C3%ADa_triangular_del_amor.JPG/600pxTeor%C3%ADa_triangular_del_amor.JPG&imgrefurl=http://dementecircular.blogspot.com/2008_05_01_archive.html&h=426&w=600&sz=19&hl=es&start=3&um=1&usq=_r52TWjaCADvNczy5BYFrw9hXZ4=&tbnid=aOZ7VaUnk0Qk0M:&tbnh=96&tbnw=135&prev=/images%3Fq%3Dtriangulo%2Bdel%2Bamor%26um%3D1%26hl%3Des Extraído el día 20 de julio de 2008
23. <http://terapiafloralsr.blogspot.com/2006/05/tratamiento-de-amor-para-uno-mismo.html> Extraído el día 1 de julio de 2008
24. <http://www.monografias.com/trabajos13/enfogest/enfogest.shtml> Extraído el día 4 de noviembre de 2008