

EL AMOR: ARMONÍA EN EL SISTEMA – NORBERTO LEVY

El Dr. Levy, creador del concepto de autoasistencia psicológica, describe las facetas más significativas del Amor en relación a los procesos de curación.

"La amorosa presencia recíprocamente disfrutada es el mayor recordatorio que conozco del paraíso en la tierra, y es también el mejor aliento para que el empeinado intento del amor de hacerse humano nos entregue a nosotros, pequeños y heroicos aprendices de esa partitura, la bendición de percibir, aunque sea en instantes, la belleza de la sinfonía que nos empeña".

Definiendo el Amor

En su dimensión más vasta llamamos Amor a la energía que ha creado el universo y lo hace funcionar. Es ese principio cohesivo que enlaza y articula todo lo existente.

"He visto el Amor que mueve al sol y las demás estrellas..." decía Goethe.

Desde este punto de vista Dios y Amor son sinónimos, y así como es imposible abarcar todos los atributos de Dios, también es imposible definir completamente al Amor a través de conceptos. Por lo tanto lo que haremos aquí es aproximarnos a esa calidad de energía como el dedo que señala a la luna. Sabe que la apunta pero que no es ella.

Hecha esta salvedad podemos continuar diciendo que para acercarse al Amor en su dimensión cósmica tal vez sea suficiente con mirar una noche la vastedad del cielo estrellado....

...Y para acercarnos al amor en la dimensión humana es muy bueno observar simplemente nuestras manos. Cómo se relacionan entre sí mientras realizan las tareas del día: ponerse la ropa, abrochar un botón, preparar un café, etc. Todas las tareas. Observarlas con detenimiento y mirar la relación. Es verdaderamente maravilloso. Va a encontrar ayuda recíproca, ajustes continuos, acoplamientos precisos, sentido de equipo... Eso que verá entre ellas es la cooperación del amor.

En cada nivel el amor adopta la forma que le corresponde a ese plano. En el nivel personal el amor se manifiesta básicamente como respeto, solidaridad y cuidado, y según la circunstancia será amor pasional, fraterno o religioso, etc. *Sea cual fuere la forma, la trama esencial de la experiencia del amor es la que surge del reconocerse como dos partes distintas de la misma unidad mayor. Lo mismo que ocurre entre las dos manos.*

Expresado con otras palabras: el Amor es la memoria que la Unidad tiene de sí misma en la diversidad.

El amor entre las personas

Evidentemente entre dos personas no resulta tan fácil. La conciencia individual de cada uno parece borrar el reconocimiento de que son partes de la misma unidad y suelen percibirse sólo como individuos separados, extraños, y en ocasiones, además enemigos. En ese marco la llama del amor queda momentáneamente oscurecida y esa es precisamente la tarea humana: vivir una serie de experiencias que, por caminos muy diversos, van ayudando a recuperar de un modo conciente el mismo reconocimiento que, en forma automática, tienen las manos en tanto partes del mismo cuerpo. Es decir, que los seres humanos también somos células integrantes y, además, concientes, del gran organismo universal.

Amor y sacrificio: ¿existe alguna relación esencial entre ellos?

Sacrificar es negar una parte en nombre de un fin considerado más importante.

El amor no busca el sacrificio. Busca el mayor bienestar posible, para la mayor cantidad de gente posible, durante la mayor cantidad de tiempo posible.

En esta búsqueda pueden darse situaciones en las que alguna individualidad deba ser negada; cuando se llega a ese extremo, como, por ejemplo, el caso de alguien que da su vida para salvar otra, quien lo hace, si lo realiza desde el amor, no siente que se está sacrificando sino que está salvando.

Amor propio

Lo que llamamos "amor propio" u orgullo es una forma exagerada y distorsionada de intentar compensar la falta de amor hacia sí mismo: Si me descalifico y me reprocho en exceso, esa parte desvalorizada de mí vive en estado de maltrato crónico, como en "carne viva", muy hipersensible. Por lo tanto no tiene resto para absorber las frustraciones cotidianas y demanda un trato externo que compense ese déficit interior. Si en esas condiciones alguien me dice por ejemplo que algo de mí no le gusta, entonces "desborda la copa", me siento muy herido, me ofendo, me tenso y me cierro. A esa actitud es a la que llamamos orgullo.

Amor, Inteligencia y sabiduría

La inteligencia es la capacidad de resolver problemas. El tipo de problemas que pueda resolver definirá cuál es la inteligencia que tengo: Si es filosófica, matemática, química, corporal o musical, etc.

Si utilizo mi inteligencia en química para producir armas que destruyen a mucha gente, tendré una inteligencia química pero no una inteligencia que comprenda la cualidad unitaria que subyace en todo lo vivo y el rol complementario que cumplen todos sus componentes. La sabiduría es, precisamente, el conocimiento vivencial profundo de dicha unidad. Dicho de otro modo, la sabiduría es el amor hecho autoconciencia. Es la energía del amor convertida en concepto, conocimiento, enseñanza.

Sabiduría en el conflicto

Un conflicto es un vínculo en el que cada parte cree que la solución radica en la eliminación del otro: "yo estaré bien sólo si logro vencerlo o apartarlo". Esta es la esencia del conflicto tanto en el universo interpersonal como intrapersonal.

Un conflicto intrapersonal típico es el que se da entre los impulsos y la mente.

El impulso dice: "Yo quiero expresarme, convertirme en acción, y tú, mente, no me dejas. Te la pasas calculando y anticipando y no me dejas vivir. Quiero eliminarte para poder ser feliz".

La mente responde: "Tú avanzas engeguecido y traes más problemas que otra cosa. Estoy harta de que te equivoques, te ilusiones, te engañen, y tener que pasarme la vida tratando de arreglar los platos rotos. Te voy a frenar como sea porque eres un peligro total".

Y así puede continuar largamente esta batalla con todo el daño y sufrimiento que acarrea... hasta que alguien pueda devolver la armonía a ese sistema.

Esa es la tarea de la sabiduría.

Ella es la que puede reconocer la parte de verdad y de error que hay en cada antagonista y explicárselo a cada uno de ellos del modo en el que lo puedan entender. De esa forma contribuye a reconstruir el vínculo de complementariedad perdido entre los impulsos y la mente, ese vínculo en el que ambos se pueden volver a reconocer tan necesarios el uno para el otro como lo son las dos manos entre sí.

Los impulsos y la mente podrían compararse con el acelerador y el freno. Vistos en forma aislada parecen puro opuestos que se anulan uno al otro. Recien cuando se incorpora la imagen del auto en el tránsito es que se comprueba que son complementarios: Puedo acelerar por que cuento con el freno y viceversa.

Conectar con la unidad mayor que permite ver lo complementario que hay en lo aparentemente opuesto es lo que hace la sabiduría del amor...

Amar y dar

Esa es una definición tradicional del amar que es parcial y produce confusión porque asocia el amar a una acción y uno puede comprender mejor la calidad de esta energía cuando comprende que no es una acción particular sino una forma de llevar a cabo cualquier acción. Por lo tanto hay un dar amoroso y también un recibir y un pedir amoroso. Cuando formulo mi necesidad y mi pedido de un modo que tiene en cuenta al otro y reconoce respetuosamente su derecho a decir que no, ese es un pedir amoroso.

Esta ampliación conceptual nos ayuda a comprender que tanto la actitud emisora como la receptiva pueden ser realizadas amorosamente. Es decir que el amor no es patrimonio de ninguna de ellas en particular.

Lo amoroso entendido a las emociones

Pensemos en el enojo que parece una de las más alejadas del amor. Aunque resulte paradójico existe el enojo amoroso y es aquel que se expresa como autoafirmación clara que, sin agraviar, presenta con toda la fuerza necesaria qué es lo que propongo o reclamo que ocurra para que mi enojo pueda cesar. Dicho muy sintéticamente: El enojo no amoroso es aquel que destruye mucho y resuelve poco y por el contrario el enojo amoroso es aquel que orienta su energía hacia la efectiva resolución de lo que me enoja con el mínimo daño posible a los protagonistas de la situación.

Esto que describo para el enojo vale también para el miedo, la envidia, la vergüenza, etc. Cada una de ellas tiene una forma más o menos amorosa de expresarse. Ese es precisamente el tema de mi último libro: "*La Sabiduría de las Emociones*".

Todos los estados emocionales tienen su opuesto... ¿ el amor también lo tiene?

Como dijimos antes el amor es más que una emoción, es una calidad de energía y el plano emocional es sólo una de sus formas de manifestación. Dentro de esta forma, en un nivel sí tiene opuesto y en otro no. En un nivel más restringido, si el amor es lo que conecta y articula, los opuestos del amor son todas las fuerzas que obstaculizan ese proceso, y no es una sola la que lo hace, son varias: el odio, la indiferencia, el miedo y la dominación.

Ese es el nivel de la dualidad de los opuestos, pero no es el único. Existe otro plano de conciencia, más expandido, desde donde el amor y el odio son sólo aparentemente opuestos pues ambos se revelan también como componentes de una unidad mayor que los abarca e incluye por igual. Y esa unidad mayor es el Amor, con mayúscula.

Puede resultar extraño, y también suele producir confusión que según el nivel que se considere, el amor sea un polo y también la totalidad que lo incluye como tal. Por este motivo es que suele utilizarse el término "amor" con mayúscula y minúscula como una forma de distinguir el plano que se describe.

Una idea que ilustra muy bien este tipo de relación entre dos niveles es la noción de "orden" y "caos". En un plano restringido ambos pueden funcionar como opuestos, pero desde una perspectiva más expandida, el caos se revela también como un momento más de un orden mayor. Es decir, el Orden -más vasto- incluye al orden -más restringido- y al caos como dos momentos de su devenir.

Otro ejemplo más de lo mismo está presente en la frase popular que dice: *Dios escribe derecho en renglones torcidos...*

Dios escribe derecho... quiere decir: contemplando el conjunto, se hace evidente la presencia de la armonía, el equilibrio y el orden en la manifestación de lo creado.

...En renglones torcidos... alude a los desequilibrios temporales, a las vicisitudes circunstanciales de los procesos en curso.

Esta frase presenta dos escalas de tiempo: el tiempo breve y el extenso. "El minuto" y "el siglo". Y a través de estas dos escalas integra lo derecho y lo torcido. Lo que aparece como torcido en un plano se revela también como derecho en otro nivel más expandido.

Esta es, por otra parte, la esencia del "dar sentido", es decir, describir un universo mayor en el que aquello que aparecía como meramente destructivo cobra un significado y una razón de ser dentro de un proceso evolutivo más amplio.

He abundado en estos ejemplos porque me parece importante familiarizarnos con el reconocimiento de diferentes niveles y con la percepción que surge de cada uno de ellos.

Percepción del amor y el odio como opuestos absolutos y la clínica psicológica

Cuando adoptamos una posición dualista vemos al amor y al odio como opuestos absolutos, como expresión de dos principios irreductibles entre sí. En el plano psicológico, los principios con los que estamos más familiarizados son aquellos a los que hemos llamado *eros* y *tanathos* (instinto de vida e instinto de muerte) o, en otra faceta del mismo dualismo: *el bien* y *el mal*. En los dos ejemplos, a cada una de las fuerzas antagónicas se le atribuye la misma envergadura ontológica, es decir, representando "dos columnas" de igual presencia y significación. Si, por ejemplo, uno encuentra un sentimiento de odio y profundiza en su interior, según esta concepción, va a seguir encontrando odio hasta el final, hasta las raíces mismas, porque esa es "la columna" a la que pertenece.

Una vez establecida esta postura es inevitable que la vida sea concebida como una eterna lucha entre ambas fuerzas. Y es eterna porque cada una expresa "una fábrica" de sentimientos y actitudes que está continuamente lanzando sus productos. En este caso: *el amor y el odio o el bien y el mal*.

La posición que uno adopta en relación a este tema determina radicalmente la actitud con la que uno se acercará al conflicto psicológico y la explicación que proporcionará.

Si yo creo en el dualismo último bien-mal, amor-odio, *eros-tanathos*, etc. dedicaré mi atención a que el paciente reconozca la cuota de odio que él manifiesta en su vida para que se haga responsable de ella.

Le diré, por ejemplo: "Esto lo hace como consecuencia de los impulsos destructivos que ud. tiene..." Es decir la destructividad primaria pasa a ser el "explicador último" del odio o las conductas destructivas.

Cuando creo que la energía última que subyace en la dinámica psíquica es el Amor, y puedo sintonizar mi conciencia personal con esa dimensión más expandida, entonces mi actitud y mis prioridades ante el conflicto cambian profundamente.

Cuando comprendo que el odio, es, en esta dimensión, una forma de la desesperación enloquecida del impulso amoroso, mi búsqueda se orienta a descubrir cómo se enloqueció ese impulso amoroso hasta convertirse en odio.

En este caso, ante una conducta de odio sé que si logro ingresar en su interior, en la medida en que profundizo en los sentimientos que subyacen, van a ir apareciendo, como en sucesivas capas de cebolla, la frustración, la confusión, la desesperación, las conclusiones equivocadas, que fueron distorsionando al impulso amoroso original hasta desembocar en el sentimiento de odio destructivo actual. La tarea curativa consiste en desandar ese camino hasta que la persona comprenda cómo fue que se distorsionó su impulso amoroso original, ayudarlo a recuperar la conexión con él y colaborar para que descubra el modo de resolver ahora amorosamente el conflicto que lo desorganizó. Es bueno recordar que "amorosamente" no significa debilitamiento o amputación, significa eficacia. En realidad no hay energía más eficaz para resolver un conflicto que el amor. En mi libro *"El Asistente Interior"*, cuya tercer edición sale precisamente este mes, explico en detalle cuál es el aprendizaje que es necesario realizar para recuperar esa energía asistencial amorosa que es la que transforma el antagonismo y lo convierte en cooperación. Por ejemplo, una mujer que se lamentaba de sus soledad, recibe, de parte de un compañero de estudio, una invitación a pasear. Ella dice que no. A todas luces, su actitud resulta incoherente con sus necesidades. Si en el terapeuta está presente la hipótesis de la eterna lucha entre *eros* y *tanathos* adentro de ella, encaminará la explicación de su comportamiento apelando a la influencia de esas fuerzas. Podrá decir por ejemplo: "Ud. quiere compañía y cuando la recibe dice que no porque hay una fuerza autodestructiva en Ud., que es su saboteador interno, que ataca aquello que le puede dar bienestar".

Si uno se apoya en la cosmovisión en la cual la realidad última es el amor, primero se formula a sí mismo la siguiente pregunta: ¿Cómo tendrá que ser el universo interior de esta persona para que esta reacción que parece tan inadecuada, sea para ella la mejor posible?

Y tal vez descubra que lo que ella siente es que si se abre a esa invitación se va a activar en ella un cúmulo de expectativas que no van a ser satisfechas y que eso va a producir un dolor infinitamente mayor que no va a poder absorber, y que frente a ese riesgo le resulta más cuidadoso para su integridad decir que no desde el comienzo mismo.

Después se verá, en un segundo paso, qué es lo que ella necesita aprender para sentirse en condiciones de absorber esa cuota de riesgo, y todo lo demás. Pero lo central de este camino es descubrir la intención resolutiva que existe adentro de esa actitud que parece alejarla de lo que busca.

...Encontrar el amor allí donde parece que el amor no está...

Amor y Poder

Es conveniente distinguir el poder como sustantivo del poder como verbo: "el poder hacer". En general cuando decimos: "Tal persona tiene poder" nos referimos al poder como sustantivo, es decir a la capacidad de influir sobre la voluntad del otro. Cuando esa capacidad se desliza hacia la dominación expresa la modalidad inmadura del poder. Si bien pareciera que es la que más tenemos en cuenta, no es la única. Existe también la forma madura del poder que consiste precisamente en tener la capacidad, el poder, de utilizar mi energía, no para dominar sino para articular mis necesidades con las del otro y gestar una respuesta que nos contemple y nos exprese a ambos. *Este es "el poder más poderoso" aunque no lo registremos tanto conscientemente, y es otra faceta del amor. El I Ching describe con brevedad y belleza esta modalidad cuando afirma: "Gobernar es servir".*

Leyes del amor

Una de las leyes que el amor conoce es que la parte puede estar bien de un modo íntegro y duradero en la medida en que el conjunto al cual esa parte pertenece también lo esté. Un miembro de una pareja puede estar bien en la medida en que la estructura pareja esté bien. El marido o la esposa puede sentirse bien mientras somete a su cónyuge pero eso es sólo durante un breve tiempo. Es difícil imaginar un ser que experimente un completo bienestar rodeado de dolor. Ese dolor vuelve. *Esto es así porque la trama que enlaza los destinos de la parte y el conjunto es muy fuerte y en un sistema que funciona a alta velocidad la contundencia de dicha trama se ve de inmediato. Cuando los sucesos ocurren a velocidad menor, la relación entre la parte y el conjunto no se hace tan evidente.*

Para comprender mejor esto imaginemos que tengo una infección en todo el brazo y que la fiebre aparece recién a los diez años de haber comenzado la infección. Me resultaría difícil comprender el enlace entre una cosa y la otra. Lo mismo ocurre con muchos acontecimientos humanos: cosechamos los resultados mucho tiempo después de haber sembrado la semilla y eso nos dificulta la comprensión de la relación causa-efecto. Por eso, algunos afirman -y adhiero a esa idea- que en el planeta tierra, en el cual los sucesos transcurren a baja velocidad, es necesario aprender a reconocer ciertas leyes que ya han sido descubiertas por sistemas que han funcionado a alta velocidad y que han permitido ver los enlaces naturales entre la parte y el conjunto. Si es cierto que existe una conciencia solar y si es cierto que existen formas de vida en las cuales ocurre lo mismo a alta velocidad, es muy probable que estos sucesos ya hayan sido descubiertos, comprendidos y establecidos, como leyes naturales. Por eso el "Ama a tu prójimo como a tí mismo" no es "el más difícil de los mandamientos" como suele decirse sino simplemente la expresión de una de esas leyes.

¿El amor a sí mismo es una forma de egoísmo?

El egoísmo tiene que ver con el deseo inmaduro, que se siente en el centro de la escena y se satisface exclusivamente con su realización, sin tener en cuenta a todo lo demás. El amor a sí mismo trasciende ese plano. Ama lo que le gusta de sí mismo y también lo que no le gusta. Puede no gustarme mi parte insegura y amarla igual. Amarla no quiere decir consentirla en el sentido de la complacencia, quiere decir tenerla en cuenta, respetarla y asistirle. Recién cuando he aprendido a amar lo que no me gusta de mí es que puedo amar lo que no me gusta de los otros, es decir todo aquello que no satisface mis deseos inmediatos. De modo que el amor a mí mismo no sólo no excluye el amor a los demás sino que es precisamente quien lo posibilita.

Amar y desear: diferencias

El deseo es un movimiento de atracción hacia algo nacido de la percepción o el recuerdo de ese algo. Si deseo "uvas", todo lo que sea "no-uvas" será rechazado por mí. Deseo y rechazo son simultáneos, son las dos caras de la misma moneda.

Una famosa actriz de Hollywood, al leer un guión que le habían enviado, dijo: *¿A quién tengo que matar para obtener este papel?* Esta frase, de alto impacto por otra parte, quedó inscripta luego como paradigma de entusiasmo, de una férrea voluntad para alcanzar algo, y casi condición indispensable para quien quiera avanzar en su carrera. Es decir, quedó socialmente glorificada.

Y esa frase es, precisamente, la que mejor refleja la esencia del deseo inmaduro.

Es cierto que existen algunas situaciones en las que el deseo de algo encuentra un obstáculo al que efectivamente debe eliminar. En la vida humana el contexto para ese tipo de relación se produce cuando hay un bien escaso y dos que pugnan por obtenerlo. El grave problema es que este marco que se da en algunas situaciones acotadas lo hemos extendido al resto y por lo tanto vivimos toda la vida como un combate permanente.

Volviendo ahora al centro de la pregunta: Una de las diferencias entre amar y desear es que el deseo se satisface exclusivamente con la obtención de lo deseado mientras que el amor encuentra el bienestar en el bienestar de todos los protagonistas.

El amor le reconoce al obstáculo el mismo derecho a existir que le otorga al deseo para el cual lo es. Por ejemplo: "yo deseo estar con María pero ella ama a otro hombre y esa decisión de ella me parece tan digna de ser respetada y considerada como mi propio deseo. Su decisión está en el mismo rango que mi deseo, aunque me duela su decisión".

El deseo que cree que debe destruir el obstáculo para conectarse con su meta es el deseo no amoroso; ése es el deseo que mata. Yo deseo estar con María y ella desea estar con otro hombre; ese hombre es el obstáculo y entonces lo maté a él. Por este motivo es necesario distinguir la atracción del amor.

Rol de la pasión y tipos de deseo

La pasión es precisamente una atracción intensa. Puede ser hacia una persona, hacia un quehacer, hacia un objeto, etc. Tanto puede ser la música como las estampillas o el fútbol... No importa tanto qué la inspira sino la intensidad que se siente ante eso que la inspira. Y esa atracción apasionada puede ser más o menos amorosa. En la pasión se ve con más amplitud lo que describimos antes en relación al deseo. Si siento una pasión no amorosa hacia alguien puedo matar a quien percibo como obstáculo, o a la misma persona si no satisface mis requerimientos. Es el típico crimen pasional. A veces se dice: "mató por amor..." eso es una confusión y lleva a más confusión.... La realidad es que mató por la intensa frustración de la atracción no correspondida, pero no por amor.

La pasión amorosa siente la misma intensa atracción pero no se otorga ningún lugar de privilegio en su relación con el obstáculo.

En última instancia, el amor es el que convierte a la relación entre la pasión y el obstáculo en una danza.

Cuando se habla del deseo en forma genérica y se describen sus características, lo que habitualmente se hace es hablar del deseo inmaduro. Quiero presentar aquí la propuesta de establecer una distinción conceptual dentro del deseo mismo y diferenciar deseo inmaduro de deseo maduro.

El deseo inmaduro se caracteriza porque se percibe en el centro de la escena y coloca al resto de los protagonistas en la posición de "seres a su servicio". Esto quiere decir que no reconoce la vida propia de los tres personajes básicos con quienes se relaciona:

a) el objeto mismo del deseo, b) todos los que funcionen como medio para alcanzarlo y c) todos los que funcionen como obstáculo para alcanzarlo.

Veámoslo en un ejemplo: Juan quiere conocer a María y Manuel es el amigo común que se la presentará. Manuel es, por lo tanto, el medio a través del cual Juan llegará a María. Si el día convenido Manuel está cansado o con gripe, el deseo inmaduro de Juan lo "sacará a Manuel de la cama y lo arrastrará" hasta la reunión en la que le presentará a María. Para el deseo inmaduro quien cumple la función de medio debe estar disponible -sí o sí- para llevar a cabo su tarea. Presionará y forzará "como sea" para que así ocurra. Si al llegar a la reunión se entera que María está unida a Pedro, éste será, para Juan, el obstáculo que le impide unirse a María. Por lo tanto, el deseo inmaduro de Juan intentará excluir a Pedro "como sea" para eliminar ese obstáculo.

Este nivel evolutivo del deseo es la fuente de innumerables conflictos y sufrimiento.

El deseo maduro en cambio se caracteriza por lo opuesto del anterior: no se ubica en el centro de la escena y tampoco inscribe al resto de los protagonistas como "seres a su servicio". Si pusiéramos a esa actitud en una frase, sería: "*Reconozco mi derecho a desear estar con María, y también reconozco que María puede no desear estar conmigo. Si es así me resultará doloroso pero no me da derecho a agraviarla por sentir lo que siente.*"

Si bien me frustra que Manuel esté cansado, le reconozco el derecho de experimentar un estado que no coincida con mis expectativas y será necesario volver a combinar otro encuentro.

Y, aunque me duela, también reconozco que Pedro tiene el mismo derecho que yo a sentirse atraído por María y a ser, eventualmente, elegido por ella".

"En el mismo momento en que comienzo a desear, comienzo a exponerme a la frustración. No puedo asegurarle a mi deseo la garantía de su logro, lo más que puedo asegurarle es mi mejor intento posible".

En este nivel evolutivo -que es posible y necesario- el deseo deja de ser fuente de conflicto y se convierte en un colaborador conciente al servicio de la plenitud del desarrollo, tanto del individuo como del conjunto.

Notas

(*) Este Artículo fue publicado en el [Nº 75](#) de *Perspectivas Sistémicas* (Año 15, Marzo/ Abril del 2003).

(1) El Dr. Levy, es médico, psicoterapeuta, creador del método de autoasistencia psicológica. Ha formado terapeutas de distintas orientaciones y es autor de numerosos artículos y libros.

Autoasistencia@fibertel.com.ar