

Material Imprimible

Curso Conocimiento personal y realización interior

Módulo La realidad

Contenidos:

- La realidad: qué es, cuál es la objetiva y cuál la subjetiva, cómo crearla
- El amor y su significado
- Cómo cuidar desde el amor nuestra salud

La realidad

No es fácil encontrar una clara definición para la **realidad**, porque, como veremos más adelante, tiene una acción objetiva o subjetiva. Sin embargo, podemos decir que es un concepto filosófico que se utiliza para designar al mundo como la totalidad de las cosas reales.

Por la dificultad de su definición, la realidad puede entenderse en sentido positivo y negativo. El sentido positivo expresa de manera abstracta la totalidad de lo que existe, es decir, lo que “es” de modo actual. El sentido negativo afirma que el concepto de realidad sólo puede darse en contraposición a la apariencia o la posibilidad.

El término “realidad” proviene del latín “*realitas*”, y significa “cualidad relativa a la cosa verdadera o real”. Sus componentes léxicos son: *res*, que quiere decir cosa; *alis*, que es un sufijo que indica relativo a; y el sufijo *dad*, que significa cualidad.

Entonces, y por la ambigüedad de lo que designa, la palabra “realidad” admite muchas acepciones.

- Lo real como opuesto a lo aparente, pero esta definición presenta el problema de que lo aparente también puede ser real.
- Lo real como actualidad en sentido de existencia, pero cuidado, que también esta definición presenta el problema de que otros modos del ser pueden ser reales, como por ejemplo: el ser como una posibilidad, el ser como una imposibilidad, etc.
- Lo real como actualidad en sentido de efectividad, pero también debemos tener cuidado, porque a veces el problema de considerar sólo la “actualidad real” es lo que está siendo de modo concreto a la hora de su enunciación
- y por último, lo real relacionado con lo activo, pero también esta definición presenta el problema de convertir al ser en su propia determinación real como aquello que designa mayor o menor plenitud del mismo. Así, un ser real es aquel del que se puede predicar existencia, cantidad, lugar, materialidad, etc. como aquello que puede percibirse, pero a veces los sentidos pueden ser engañados y podemos notar cosas que no existen de manera actual.

En el ámbito filosófico podemos llegar a comprender a la realidad como un sentido positivo o negativo, aunque en general solemos utilizar ambos de manera complementaria.

La manera negativa apunta a la posibilidad de nombrar en el discurso elementos que no podemos decir que son reales en sentido actual. Por ejemplo, un unicornio. En cambio, la manera positiva dice que lo real es aquello que es dado de manera concreta en la existencia, ya sean personas o elementos, pero que sean de característica real.

Sin embargo, y más allá de qué sentido se utilice, el problema de la realidad, o de lo que nosotros consideramos que es real, es de característica metafísica, que ha generado a lo largo de la historia muchas discusiones y debates entre los filósofos y los sociólogos, ya que la mayoría de ellos relaciona el problema de la realidad al de la esencia y de la existencia. Mientras que algunos sugieren que solo la esencia es “real”, otros consideran que la existencia es lo único de lo que puede predicarse existencia.

Otro grupo de filósofos sostiene que sólo en ocasión de la experiencia se puede concebir una idea de la realidad. Para Kant, por ejemplo, lo real es aquello que es dado en el marco de la experiencia posible. Es decir, lo real es lo que puede ser percibido, aquello dado a una sensación que acompaña de manera positiva a la conciencia del objeto que se percibe.

En general, podemos decir que la mayoría de los pensadores suele comparar a la realidad con lo que se presenta en una conciencia o con un objeto del que puede decirse algo, pero si lo analizamos podemos decir que este pensamiento sigue siendo problemático, ya que implica una noción de objeto o de conciencia que no siempre es unánime.

Por todos estos motivos, y de las dificultades que de ellos se desprenden, la comunidad científico-filosófica postula la idea de que el concepto de realidad no es unívoco y que, sin embargo, de manera intuitiva se lo puede utilizar para describir una serie de entidades que van de los menos a lo más real. Un claro ejemplo de esto último es el paso de un ser imaginario a uno posible y a uno real.

Ahora bien. Existe una forma de entender a la realidad que se basa en la distinción entre realidad objetiva y realidad subjetiva. La **realidad objetiva** es la realidad que se vincula con los objetos tangibles, que continúan existiendo a pesar de que no se los perciba, y cuya percepción es compartida por la totalidad de los individuos en un mismo espacio y tiempo, independientemente de la realidad interior de los individuos. En cambio, la **realidad subjetiva** es la realidad que depende de la percepción individual de cada uno,

de su medio y del lugar en el que se encuentra, ya que eso muchas veces va a definir su opinión.

Otro concepto de la realidad se asocia a la realidad aumentada y realidad virtual. Estos términos pertenecen al ámbito de la tecnología y la computación, aunque plantean también debates e ideas de interés metafísico.

En primer lugar, la realidad virtual abarca determinados entornos digitales, como por ejemplo sistemas informáticos, en donde nosotros podemos experimentar un mundo simulado como si fuera el real.

Este tipo de tecnología tiene usos educativos, psicoterapéuticos y hasta médicos, pero donde más ampliamente ha sido desarrollado es en el campo de los videojuegos. Sus orígenes datan de mediados del siglo XX, cuando se crearon los primeros simuladores de entrenamiento militar.

En segundo lugar decimos que la realidad aumentada engloba un conjunto de tecnologías informáticas más recientes, que modifican la percepción del mundo real mediante diferentes dispositivos como smartphones o tablets.

De este modo, la realidad podría ser percibida, por ejemplo, mediante elementos digitales simulados, con los que se puede interactuar a través del dispositivo, como si formaran parte de lo real. Esta es una tecnología de amplia utilización en videojuegos, pero que tiene enormes potenciales educativos, científicos, informativos y turísticos.

La vida cotidiana de una persona constituye su realidad, porque la realidad en sí es aquello que sucede cotidianamente de manera verdadera o cierta, en oposición a lo que pertenece a la fantasía o a la imaginación o la ilusión. Lo real, por lo tanto, es lo que existe efectivamente más allá de que cada uno tenga su realidad subjetiva, ya que para una persona esa siempre va a ser su realidad desde su propia percepción.

La definición de la realidad supone un problema filosófico. Determinar qué es real y qué no lo es ha sido motivo de análisis y debate a lo largo de toda la historia de la humanidad. Por eso no se puede decir que la realidad está formada sólo por cosas materiales, ya que las emociones y los sentimientos también son “reales”. Del mismo modo, la fantasía podría considerarse como parte de la realidad en tanto hay personas que la desarrollan.

En este caso, filosóficamente el concepto de “Dios” también se encuentra vinculado a la idea de realidad: ¿Dios es real, aunque no haya forma empírica de demostrar su existencia? y es aquí, por lo general, cuando la ciencia toma como real aquello que puede presentarse ante la experiencia.

Para el neopositivismo, que es una corriente filosófica de la ciencia, también conocida como empirismo lógico, surgida a principios del siglo XX, lo que es real es solamente lo que existe, y esta es la razón por la que es necesario que pueda cuantificarse, o sea, ser individual, ya sea como parte de un elemento independiente o de un grupo o conjunto.

Jacques Lacan, famoso psicoanalista y psiquiatra francés del siglo XX, distinguía lo real de la realidad: entendía lo real como el conjunto de las cosas, independientemente de que las personas sean capaces de percibir las; la realidad, por otro lado, la definía como las cosas tal como las percibimos. En otras palabras, para Lacan la realidad no es más que un simple fenómeno en el que se apoyan nuestras fantasías.

Otro filósofo que estudió este concepto fue el español Xavier Zubiri, nacido a finales del siglo XIX. Para él, la realidad se manifiesta ante nosotros y la conocemos en aprehensión de realidad, o sea, que ésta se actualiza constantemente.

Y, ¿qué dice Aristóteles sobre la realidad? En su estudio llega a la conclusión de que la verdad está en la realidad. Se desprende de aquí que la realidad es única, y que se puede buscar y encontrar.

Otro estudio de la filosofía se centra en el ser: ¿qué es lo que somos? Según Descartes somos porque pensamos, según Aristóteles la acción es lo que nos hace ser. Así esta diatriba entre acción y pensamiento está presente en la filosofía.

Las emociones juegan un papel fundamental en lo que somos, y el mundo emocional cada vez gana más presencia en el siglo XXI, por lo que se puede decir que la razón o la ilustración están llegando a su fin.

En el campo de la psicología, se define el triángulo de lo que somos: en el vértice superior se encuentra nuestro pensamiento, y en los dos vértices inferiores la conducta y las emociones. Estas se encuentran en el mismo nivel sabiendo que esta interrelación nos

mueve constantemente. Asimismo, estos tres ejes son inseparables, y es así como decimos que la razón existe, la acción existe, y las emociones existen, y están en constante cambio en nuestro cerebro.

En el siglo XXI el estudio del cerebro comenzó a ser una de las principales preocupaciones de la ciencia, y es en sus investigaciones donde está la cuestión, pero a veces el cerebro nos engaña, sobre todo en lo que se percibe como realidad, ya que se ponen en juego los sentidos y los pensamientos, y muchas veces estos tienen una limitación sensorial. Así es que la percepción del mundo externo no es exacta, es una creación de la mente.

Esta percepción es distinta en cada ser humano, y de allí que aparece el concepto de realidad subjetiva, que ya hemos explicado. Esta realidad genera movimiento, y al movernos actuamos sobre la propia realidad y la cambiamos; es por eso que siempre la realidad es moldeable, y la verdad es algo que no existe, pues es propia de cada ser humano.

Pero si nos fijamos en los hechos, en la consecución de los mismos, esta percepción de lo que ha pasado se puede cambiar en el cerebro, igual que el pensamiento, las emociones y la propia conducta. Y de esta forma sabemos que las acciones en sí pueden llegar a transformar la verdad y así se tienen nuevos conceptos.

En el lenguaje cotidiano y popular solemos entender la realidad como el conjunto de factores y situaciones que una persona vive a diario. En este sentido, la realidad de una persona contempla haber nacido en un país determinado, tener una familia específica, o trabajar en una empresa que tenga características propias. Por eso a nivel social, se supone que los medios de comunicación informan qué pasa en la realidad, aunque la visión que presentan siempre está influenciada por diversos intereses y por la subjetividad.

Real es todo aquello que se presenta o puede presentarse a una conciencia en la experiencia. Exigencia de una percepción, al menos como posibilidad. En este sentido, es muy posible que usemos el término realidad como sinónimo, por ejemplo, de vida.

Si una persona asegura que su realidad le pesa mucho, puede referirse a una serie de acontecimientos que están teniendo lugar en el presente y, quizás, ciertas cuestiones, tales como traumas del pasado, le resultan muy difíciles de superar, lo que le impide avanzar y disfrutar.

A pesar de lo que pase a nuestro alrededor, la forma en la que lo interpretamos o cómo decidimos hacerlo representa la verdadera realidad. Pero, ¿saben qué es la realidad, lo que es verdad y lo que es mentira en este mundo de experiencias? siempre tenemos que tener en cuenta lo que es, es decir, la realidad, pero también no nos olvidemos de las percepciones que cada uno de nosotros tenemos.

Así lo dijo Immanuel Kant: “Sólo podemos conocer a priori de las cosas aquello que antes hemos puesto en ellas”.

Con esta afirmación, Kant hace un giro copernicano, una revolución que supone un cambio de perspectiva, donde no existe la realidad en sí misma, de forma que cada uno de nosotros es un ser activo y que transforma la realidad en función a su propia experiencia de vida y a los estímulos externos.

Kant además menciona que el conocimiento solo podemos comprenderlo a priori si admitimos que solo conocemos los fenómenos y no las cosas en sí mismas, y debido a este pensamiento evolucionario, entendemos que somos sujetos activos en nuestra propia experiencia.

Por eso afirmamos que no existe una única realidad que nos influya como sujetos pasivos, por lo que claramente ninguno de nosotros somos esclavos de nuestras circunstancias pero sí somos los que vamos a crear nuestra realidad.

Siempre somos dueños y responsables de lo que nos sucede; por lo tanto, todas las experiencias son una repercusión, una devolución de nuestros pensamientos, de nuestro estado emocional y de la actitud que decidimos tomar en cada momento.

A veces tenemos una mayor percepción y otras nos cuesta más, ya que no siempre atraemos a nuestra vida situaciones beneficiosas, y esto va a depender del grado de apertura y de dónde estamos poniendo el sitio de atención.

Esto sucede también a nivel interno: muchas veces nos debilitamos y contraemos enfermedades más fácilmente si nuestros pensamientos nos llevan a creer que somos títeres de las circunstancias y que nada podemos hacer ante ellas.

No existen las malas o buenas experiencias, jamás, ya que de todo vamos a aprender, y eso determinará la realidad que creamos. Solo podemos decir que existen tan solo las experiencias que cada persona, bajo las mismas circunstancias, podrá darle múltiples

significados diferentes, sacar diversos aprendizajes y salir adelante de esta realidad de una forma más fuerte en vez de anclarse y deprimirse.

Cuando existe una sucesión continua de experiencias desagradables, no significa que la vida se haya puesto en nuestra contra, sino que esto nos marca y significa que de alguna forma estamos cambiando la perspectiva de vida, estamos evolucionando y en búsqueda de nuestra realidad y plenitud, y esto se produce siempre a través de la energía que movilizamos con nuestros pensamientos y nuestros actos.

No somos esclavos de nuestro pensamiento ni de nuestras emociones, ya que a diferencia de lo que muchas personas puedan pensar de nosotros mismos, en varios casos no podemos controlar nuestras acciones y pensamientos, y podemos entregarnos a nuestras emociones para que no se estancuen, observando una realidad negativa o irreal. De esta forma, el pensamiento queda arraigado a lo que está acostumbrado, nuestras redes neuronales se fortalecen y de manera automática se activan generando pensamientos desagradables ante cualquier situación, si hemos reforzado esta actitud. Y es así que cuando no nos hacemos conscientes de esto, terminamos siendo esclavos de lo que pensamos, y además creyendo que no hay forma de salir de nuestros pensamientos, que son los que nos generan malestar y nos llevan a realizar acciones que confirman el estado de nuestra actitud.

Tomando conciencia de que creamos nuestra propia realidad, y no siendo unos títeres de las circunstancias, es que cambiamos el pensamiento y lo modificamos. Solo nosotros podemos transformar la realidad en cómo vemos las cosas y cómo se nos presentan.

El estado emocional, a su vez, también se adaptará en función a cómo entendemos cada una de nuestras experiencias, cómo las vivimos y asimilamos, incorporándose en nuestro aprendizaje.

Solemos poner nuestra energía hacia lo que queremos conseguir, pero cuando lo logramos, nos sentimos frustrados. Entonces nos preguntamos ¿por qué nunca consigo lo que quiero? ¿Por qué todo lo malo siempre me pasa a mí?, y es de esta forma que nos vamos sumergiendo en un círculo sin fin, creándose una mayor impotencia, que no es debida a las propias circunstancias en sí, sino a cómo nosotros hemos respondido ante la situación y cómo nos hemos entregado a ella.

Es importante que aclaremos que no existen emociones buenas o malas, simplemente reacciones necesarias ante lo que experimentamos. Son indicadores de lo que nos ocurre, y atenderlas nos ayuda a un mayor conocimiento hacia nosotros mismos.

Cuando sentimos, las emociones se liberan, y así es como fluye la energía, dejando paso a sentir las nuevas experiencias. Cuando nos aferramos a no reconocer una de las emociones por no querer sentirla, considerándola como inapropiada o negativa, lo que hacemos es darle más fuerza, aumentando la intensidad y contagiando a las demás emociones, de tal forma que se produce un desequilibrio.

Ahora bien. ¿Alguna vez se preguntaron si realmente están dispuestos a asumir la responsabilidad? Sea consciente o no, cada uno de ustedes es creador de su realidad y de su propia experiencia, que se desarrolla como una respuesta a los pensamientos y emociones que han puesto en marcha y, por supuesto, al entorno en el que viven.

Observen, miren y reconozcan cuál es la realidad que viven hoy, ya que esa es la que cada uno crea con su pensamiento, puesto que todo comienza con una idea, luego a esa idea se le pone emoción y la hacemos realidad.

La clave está en prestar atención a qué realidad se ocupan de estar creando. ¿Es positiva? ¿es negativa? Es lo mismo, solo difiere su polo de frecuencia. Con la misma fórmula están creando su bienestar o su malestar, su éxito o su fracaso.

Así lo decía Albert Einstein: “La imaginación lo es todo, es una visión anticipada de las atracciones de la vida que vendrán.” Él lo sabía y lo tenía demostrado porque desde una idea o visión siempre es cuando comienza todo descubrimiento científico y la experiencia de la puesta en práctica. Aunque en un principio parecía una idea algo alocada, luego la misma se hizo realidad.

En la vida personal de cada uno, seguramente están presentes muchas ideas, y las mismas, sumadas a una emoción y a las creencias, se hacen realidad. Entonces, si la realidad que ven en su vida no es la que quieren y necesitan, tendrán que cambiar allí donde la crearon.

Para esto pueden preguntarse: ¿Qué es lo que he estado atrayendo a mi vida? Una vez que acepten que cada uno crea su propia realidad, verán que tienen la energía para cambiarla por cualquier cosa que realmente deseen.

¿Qué desean atraer en su vida? ¿Prosperidad, salud, bienestar, felicidad, éxito, algo material, hacer crecer tu empresa, seguir estudiando, tener otro hijo? Según el escritor Samael Aun Weor “Todo problema es una forma mental que la mente sostiene. Los

problemas dejan de existir cuando los olvidamos. Todo problema ha sido creado por la mente y existe mientras la mente lo sostenga.”

Entonces, nuestra pregunta es ¿qué quieren realmente para su vida? ¿Problemas u oportunidades? Si siguen mirando sus problemas, sólo crecerán los problemas. Si miran esa situación como una oportunidad, encontrarán la forma de solucionarlo.

Pero... ¿Cómo cambiar para dejar de ver el problema y observar una oportunidad? Comenzando a ver ese problema ya solucionado. Si tienen un problema y este se soluciona, ¿cómo se verán? ¿Qué sentirán? ¿Qué se dirán? ¿Cómo vivirán si ese problema ya no existe? Lo que les proponemos es llegar a visualizar una vida feliz, exitosa, radiante y en bienestar, olvidándose de los problemas.

Para esto existe una fórmula que consta de tres pasos:

- primero definir claramente y con exactitud qué es lo que quieren atraer
- en segundo lugar, hacer una imagen en la mente de lo que desean atraer, y visualizarlo
- En tercer y último lugar, determinar un día y hora para poder hacer una visualización más nítida, quizá con una meditación, aromas y sonidos que nos permita concentrarnos en ese deseo, y desde allí pensar los recursos y estrategias para poder alcanzarlos. Estos se pueden escribir en un papel.

Hay que seguir trabajando para crear eso que están comenzando a creer que será una realidad.

Ahora bien, hasta aquí es una idea. Pero les preguntamos... ¿qué pueden hacer a través de un plan de acción para que esa idea se haga realidad? Es muy importante:

- Tener una actitud de agradecimiento a la vida con la posibilidad que nos da a cada instante de estar creando la realidad
- Ser agradecido con lo que ya tienen en la vida, y lo que los conecta con la emoción de la seguridad de que lo que aún falta, también llegará
- Accionar en cada paso del plan de acción, creyendo que cada paso los acerca a su realidad

Aunque es cierto que la manera de procesar la realidad afecta directamente al pensamiento y a las emociones, no todo el mundo saca beneficios de una terapia de carácter emotiva. Si están pasando por un momento de la vida en el que su realidad los supera, lo mejor que pueden hacer es acudir a un profesional de la psicología para que les aplique la técnica psicoterapéutica que más les convenga para el problema y sus estilos de afrontamiento. Recuerden que la salud mental es un camino que nunca se recorre en solitario.

La noción más básica de la realidad se asocia a aquello que dispone de una existencia verdadera o auténtica, en oposición a lo que acontece en el plano de la imaginación o de la fantasía. El objetivo en sí es lo que se refiere a un objeto en sí mismo, dejando de lado los pensamientos, los sentimientos y las emociones propias de la persona.

El concepto de realidad objetiva se vincula a los objetos y sujetos que tienen existencia física, es decir, material, más allá de lo que un sujeto conozca o sepa de ellos.

Por ejemplo, una mesa de madera que se encuentra dentro de una casa tiene una existencia real, pertenece a la realidad objetiva. No importa que una, cinco, cien o un millón de personas no tengan idea de su presencia allí: la mesa existe objetivamente.

Es posible decir que la realidad objetiva se ubica en el espacio y en el tiempo determinado, y esto claramente es susceptible de medición. Asimismo podemos manifestar que esta realidad es independiente del individuo: siempre se trata de la misma, más allá de quién la perciba.

La realidad objetiva, por lo tanto, existe aun cuando no tengamos conocimiento de ello, y esto es debido a que las personas conviven en una misma sociedad, por lo que son las que construyen la realidad social a partir de las interacciones que mantienen entre sí, y con el entorno.

A partir de allí sabemos que la realidad social está muy influenciada por los medios de comunicación masivos, que permiten llevar un mismo mensaje a múltiples receptores de manera simultánea. Esto revela el poder que tienen los medios: una idea transmitida a través de ellos puede modificar la realidad social, y de allí que esa realidad que iba a ser de carácter objetivo, se torna hacia cierta subjetividad.

Una de las tácticas más factibles de manipulación consiste en alterar la percepción de la realidad para conseguir que la subjetividad se mezcle con la objetividad. Por ejemplo, una persona que busca aliados para enfrentarse a un determinado grupo social puede tergiversar una serie de hechos para manchar su imagen y conseguir que resulte

repudiable. De esta forma, debido a que cada uno de nosotros es muy susceptible a este tipo de accionar, muchas veces terminamos odiando a seres que no han hecho nada malo, sin siquiera saber por qué, solo por cómo son descritos los mismos o cómo los creemos.

La realidad social no es más que una combinación de múltiples subjetividades, que lleva a que una comunidad analice lo que ocurre a partir de ciertos parámetros y prejuicios.

¿Y qué ocurre con la realidad subjetiva? Es un proceso inconsciente que depende de la percepción individual. Se crea a partir del conocimiento de algo; es decir, no es un suceso en sí, sino la visión que tiene el individuo sobre este.

Sabemos que esta existe en función del pensamiento y que se basa en una fantasía y subjetiva versión de la realidad. Es decir, depende de la percepción individual.

Alguien puede indicar respecto a un partido del fútbol que “La selección de Estados Unidos jugó muy mal”. Este comentario implica una calificación subjetiva y no refiere a una realidad objetiva.

Pero... ¿Qué dice la ciencia? Se enfoca especialmente en la búsqueda de la realidad objetiva, en conocer la realidad de manera objetiva por medio de la observación de los fenómenos naturales, que a su vez están relacionados, por lo que los llamamos causa y efecto.

Cuando algo que pasa se repite indefinidamente sin alterar el resultado, podemos decir que su descripción es objetiva, aunque esto acarrea la necesidad de una serie de pruebas para encontrar sus límites. Pero para poder expresar con certeza que, por ejemplo, el agua hierve a 100 grados centígrados, es necesario conocer qué ocurre cuando se encuentra a otras temperaturas, cuáles son sus estados y las condiciones para que pase de uno a otro, es decir, tener conocimiento y experiencia.

Por eso este tipo de observación de la naturaleza lleva tiempo, mucha paciencia y dedicación, y además las herramientas no siempre pueden fabricarse con la tecnología disponible. En pocas palabras, la realidad objetiva es estricta y rígida, no acepta suposiciones.

El amor

El **amor** es una emoción vital para nuestra existencia. Este mueve al mundo y sin él no podríamos vivir, ya que hemos aprendido a relacionarlo con el apego a las personas.

Normalmente, cuando pensamos en el amor, pensamos en la pareja y en el sentimiento de enamoramiento. Pero... ¿qué es el enamoramiento? Es un estado emocional cuya base es la alegría, en el que una persona se siente poderosamente atraída por otra.

No obstante, el amor es mucho más que eso, y reconocer todo lo que hacemos por amor nos da una perspectiva mucho más amplia de su significado.

En el mundo en el que vivimos, donde estamos más que acostumbrados a mirar hacia el exterior, el concepto del amor se ha banalizado. Para nosotros, el amor es la emoción básica que hace que cada día tenga un sentido. Es un sentimiento que nos conduce a tener valor en nuestras vidas y a estar en paz, llenos de tranquilidad, alegría y satisfacción. El amor es complejo, pero de algo pueden estar seguros: el amor lo puede y lo resiste todo, es universal, y por ello es considerado como el valor más humano y sublime que existe.

Es por eso que Mahatma Gandhi decía que “donde hay amor, hay vida”.

El amor es el que crea una vida, y el que experimentamos de verdad es el que tenemos que sentir por nosotros mismos.

Todo lo que nace de dentro puede ser compartido con el exterior; sin embargo, lo que recibimos desde el exterior puede que no nos sirva para enriquecer nuestro interior. Por eso hay que ser selectivo con lo que consumimos a nivel emocional, de afectividad y de relaciones.

Muchas veces tenemos que ceder nuestro poder para otorgar el permiso a un tercero para que maneje nuestra vida, marque nuestros tiempos, nos diga cómo, con quién, dónde tenemos que realizarnos. Pero esto es perder la oportunidad de vivir.

Si alguno de ustedes está atravesando un momento en el que se siente desconectado de sí mismo y de su entorno, les proponemos que prueben repetir mentalmente varias veces al día, las siguientes afirmaciones: Me permito ser feliz. Me permito valorarme. Me permito abandonar. Me permito disfrutar. Me permito tener esperanza.

Con estas frases lograrán volver a ustedes, reconectar con su mente para trazar el camino que desean seguir, basado en el amor comenzando por ustedes, ya que solo así,

caminando solos y dándose tiempo para revisar lo que hay dentro de ustedes, van a poder decidir con quién, cómo y dónde quieren continuar el camino.

El filósofo y matemático griego Platón escribió sobre varios temas inmateriales, incluido este sentimiento, y descubre lo que hoy llamamos amor platónico.

Él fue un filósofo del período clásico de la Antigua Grecia, autor de varios diálogos filosóficos. En uno de estos diálogos, llamado “El Banquete”, Platón expuso lo que sería su doctrina sobre el amor.

En “El Banquete”, Platón escribe sobre esta típica reunión griega en la que el anfitrión, Agatón, un poeta que había triunfado en un concurso literario, propone una alabanza al dios Amor como entretenimiento. En el panteón de los antiguos griegos, Amor se llama Eros.

En base a sus pensamientos, Platón expone su visión de Eros, y transmite el discurso de Sócrates, diciendo que en sí el amor no puede ser un Dios, solo podría ser un intermediario. Y esto se debe a que para él, quien ama quiere algo que no tiene, entonces el amor es una carencia, y por eso no es algo ni bueno ni malo, ni bello ni feo, ni sabio ni ignorante, es solo un poder que se encuentra entre lo divino y lo humano.

Según Nueva Acrópolis, la idea de Sócrates y, posterior de Platón, es que el amor es el camino, es decir, que es un nexo de unión con lo que la humanidad llama “perfecto y divino”, y además nos sirve de conexión y comunicación que llena el vacío que existe entre lo visible y lo invisible.

¿Saben qué es el amor platónico? Aún dentro del concepto de amor, la expresión “amor platónico” se ha vuelto bastante común. Su significado está ligado al de un amor no correspondido o inalcanzable, y está conectado con lo dicho por Platón.

Si estudiamos su concepto más básico podemos decir que para la organización internacional de filosofía, la expresión “amor platónico” también puede entenderse, aún hoy, como amor espiritual, el amor que trasciende.

A este tipo de amor se lo llama “imposible”, pero en realidad es precisamente el amor que hace posible lo imposible, y que nos hace sentirnos hermanos por encima de las diferencias.

¿Alguna vez se han preguntado por qué el amor se siente y se vive de tantas formas distintas? ¿Ustedes creen que el amor que sienten por un amigo es igual al que sienten

por una pareja, un familiar o un hijo? Como aprendimos, el amor es un conjunto de emociones, comportamientos y creencias asociadas con sentimientos fuertes de afecto, protección, calidez y respeto hacia otra persona.

Los psicólogos han identificado varios tipos de amor. Cada uno de estos refleja diferentes aspectos de nuestra experiencia amorosa, por lo que a continuación estudiaremos los tipos que existen junto con sus características y cómo se vive.

El amor pasional, o Eros, es intenso, con fuerte deseo físico y emocional. A menudo se experimenta en las primeras etapas de una relación romántica.

El amor de amistad, o Philia, está basado en la camaradería, la confianza y el afecto platónico. Este es común en amistades profundas y duraderas.

El amor familiar, o Storge, es un amor profundo basado en la familiaridad y el cariño. Típicamente se encuentra en relaciones familiares y entre amigos cercanos que son como familia.

El amor incondicional, o Ágape, es altruista, sacrificado y sin condiciones. A menudo se asocia con el amor parental.

Por su lado, el amor lúdico, o Ludus, es juguetón, coqueto y sin compromiso serio. Este es común en las etapas iniciales de una relación o en relaciones casuales.

El amor pragmático, o Pragma, es realista, está enfocado en la compatibilidad y en intereses comunes. Está presente en relaciones donde la conveniencia y los beneficios mutuos son fundamentales.

El amor obsesivo, o Mania, por su parte, es intenso, posesivo y a menudo celoso. Por dicho motivo, puede llevar a relaciones desequilibradas y poco saludables.

Finalmente, el amor completo o consumado combina pasión, intimidad y compromiso. Es el ideal de una relación amorosa plena y equilibrada.

¿Cómo podemos trabajar cada tipo de amor?

- Fomentando la comunicación, para entender y nutrir cada tipo de amor. Esto se hace a través de la escucha activa y la expresión honesta de sentimientos
- Reconociendo y respetando diferencias, ya que cada amor tiene sus necesidades y límites. Esto se lleva a cabo aceptando y valorando las diferencias individuales en cada relación
- Estableciendo límites saludables, lo que es esencial para mantener relaciones equilibradas. Podemos hacerlo definiendo claramente lo que es aceptable y lo que no en cada tipo de relación
- Cultivando el autoamor, puesto que es la base para poder amar a otros de manera saludable. Se puede hacer a través del cuidado personal, la autoaceptación y el crecimiento personal

¿Cómo cuidar desde el amor nuestra salud?

Podemos decir que el amor beneficia seriamente la salud. Muchos estudios han demostrado que este influye directamente en la salud de nuestro corazón, reduciendo los riesgos de padecer, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, y contribuyendo a alargar nuestra esperanza de vida.

Asimismo, muchos de los vínculos afectivos que tenemos con nuestra pareja, amigos y familiares, mejoran la presión arterial, lo que ayuda a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión, conocidos como “factores psicológicos del riesgo”.

Además, el entorno afectivo también ayuda a mejorar la respuesta ante tratamientos de enfermedades como el cáncer, la diabetes o las cardiopatías, y no solo por el amor, sino por la demostración del mismo. Por ejemplo, en el abrazo, ya que este permite liberar serotonina y dopamina, dos hormonas del placer que mejoran nuestra autoestima.

Sin duda, el amor es positivo para nuestra salud y podría estar relacionado con el hecho de que, por ejemplo, durante la fase del enamoramiento, el cerebro segrega hormonas como la oxitocina, la dopamina o la adrenalina, que protegen el sistema cardiovascular, y como dijimos, son las hormonas del placer y la felicidad.

El amor fortalece al cuerpo y a la mente en sus diversas formas, ya que puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, por ejemplo, al reducir el estrés hasta fortalecer el sistema inmunológico.

Los beneficios del amor son diversos y fundamentales para una vida plena y saludable. Podemos decir que:

- Reduce el estrés y la ansiedad, dado que cuando nos sentimos amados y apoyados, nos abrazan o acarician y sentimos el amor, nuestro cuerpo produce menos cortisol. Esta es la hormona del estrés, lo que nos lleva a una sensación de calma y bienestar, nos tranquilizamos y nos sentimos protegidos, lejos del peligro.
- También fortalece el sistema inmunológico, ya que las personas que tienen relaciones satisfactorias tienden a tener una mejor respuesta inmune ante enfermedades y una recuperación más rápida cuando están enfermas. La sensación de pertenencia y apoyo que proviene del amor puede aumentar la producción de células inmunitarias y mejorar la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades.
- Además mejora de la salud cardiovascular, dado que las relaciones afectivas están asociadas con niveles más bajos de presión arterial y un menor riesgo de enfermedades cardíacas. El apoyo emocional y el compañerismo en una relación amorosa pueden reducir el estrés cardiovascular y promover hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, lo que contribuye a la salud del corazón a largo plazo. El estrés causado por el desamor, la depresión, la tristeza o la sensación de soledad y falta de amor provocaría una progresión de la arteriosclerosis coronaria, con un aumento de la inestabilidad de las placas ateroscleróticas que favorecen la aparición de complicaciones cardíacas.
- También promueve el bienestar emocional, ya que el amor nos brinda un sentido de pertenencia dentro de una conexión que es fundamental para dicho bienestar, y es por eso que las relaciones basadas en el amor nos brindan apoyo emocional, nos hacen sentir valorados y nos ayudan a superar los desafíos de la vida. Esto puede tener un impacto significativo en la salud mental, reduciendo el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo. Además, sentirse amado y amar a otros puede aumentar la autoestima y la autoconfianza, creando un círculo virtuoso de bienestar emocional.

Como ven, el amor influye muchísimo en nuestra salud física, mental y emocional, por lo que debemos cultivar relaciones afectivas, positivas, no tóxicas, que no solamente nos animen y enriquezcan nuestras vidas, sino que también nos ayuden a mejorar nuestra salud y bienestar en general.