

APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

II. APRENDIENDO A QUERER



Dr. Manuel ÁLVAREZ ROMERO

Director del Centro Médico

Psicosomático de Sevilla.

Presidente de la Sociedad Andaluza

de Medicina Psicosomática

malvarez@psicosomatica.net

www.psicosomatica.net

INTRODUCCIÓN

Memoria, entendimiento y voluntad. Así respondemos a las pregunta sobre las potencias del alma. Hoy añadiremos, modificando algo más, que ahí falta el mundo de los sentimientos, el amplio campo de la afectividad.

Querer, desear, aspirar, amar... son términos próximos pero bien distintos. Y además dependerá del contexto presente.

Querer y dejarse querer, amar y saberse amado, son aspectos esenciales para vivir feliz.

"Si tú mismo no te tienes aprecio, ¿qué aprecio puedes esperar que te tengan los demás". Esto se decía a sí mismo Jerry Lewis en *"El Profesor chiflado"*, queriendo espantar sus múltiples complejos psicológicos. Y esa escena que tanto me enseñó, hace ya decenas de años, concluía que convendría apreciarse a sí mismo en lo que se tiene, ¡siempre hay mucho!

Desde ese amor "como a sí mismo", saltamos -como de una a otra acera- hacia el amor a los demás y de ahí al Amor supremo, al Amor de Dios, origen a la par de su Justicia y de su Misericordia. Es este un inmenso y valiosísimo don para aquellos que lo reciben, tras haberlo sabido recoger y acoger.

Ser diestros en el amor, jerarquizar nuestros querer es algo que requiere empeño, constancia y saber rectificar, quizás muchas veces. Pero merece la pena.

CUIDAR Y TEMPLAR EL CORAZÓN: DESEARLO, PROCURARLO Y APRENDERLO

II. APRENDIENDO A QUERER

1. SENTIMIENTOS Y AFECTIVIDAD

Así como la afectividad es el tono y el color de nuestra vida, los afectos vienen a ser su expresión concreta.

Pero, ¿acaso nuestra afectividad, sentimientos y emociones son pura química, son simplemente una reacción refleja al entorno que nos rodea, o más bien corresponden a la respuesta más profunda de nuestro libre querer? Pues de todo un poco. Los sentimientos obedecen al pensar y necesitan de la química para expresarse. El entorno y el medio ambiente nos influyen sin duda y las reacciones neurohormonales de nuestro organismo condicionan, en buena parte, el cómo nos sentimos.

Todas nuestras actividades están regidas por la afectividad, ni tan siquiera lo inconsciente escapa al tono afectivo que generamos. La afectividad humana es expresiva, lingüística; necesita de lo gestual, del habla, de la lectura y de la conducta.

No basta con saber amar, porque dejarse querer es otro modo de amar. Un buen servicio es servir de ocasión y estímulo para la entrega amorosa de los otros, así les conducimos hacia su mejor yo, su sentido vital y su perfección.

2. EL CEREBRO EMOCIONAL

Al igual que la corteza cerebral es la base fundamental de nuestro pensar, **el cerebro límbico constituye el soporte corpóreo esencial de nuestros sentimientos y afectos.** Comprende dos zonas bien delimitadas, que se denominan la amígdala y el hipocampo y que están altamente implicadas entre sí.

A la amígdala, Ladaux le llamó *"el corazón y el alma de la red cerebral emocional"*, porque en ella se vivencian los afectos. El hipocampo es el instrumento principal de la memoria emocional.

Todo pensamiento genera un sentimiento que se acompaña de un mayor o menor, (a veces casi inapreciable), concierto de fenómenos neurovegetativos, que constituyen la llamada emoción o respuesta emocional. Son los sudores, enrojecimientos, temblores, flojedad de piernas, pellizco en el estómago,

taquicardia, sensación de mareo, erección del vello o del cabello, trastornos digestivos, boca seca, etc.

El tálamo, otra de las áreas del cerebro medio o basal, es el encargado de poner en marcha todo ese correlato neurovegetativo que acabamos de describir para explicitar la naturaleza y amplitud de los sentimientos.



APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

El cerebro límbico transmite al tálamo las órdenes precisas que éste hará llegar a todo el cuerpo, mediante la actuación del Sistema Nervioso Neurovegetativo, integrado por dos subsistemas contrapuestos llamados Simpático y Parasimpático. Todas nuestras vísceras y órganos reciben la influencia expresiva y vitalista de este doble sistema.

Pero el tálamo no tiene un solo jefe, pues también recibe información de la corteza cerebral, de tal modo que ante un estímulo, ante algo que oímos, vemos o palpamos, en determinadas ocasiones notaremos antes la emoción que el sentimiento, pues el cerebro pensante dio ya órdenes inmediatas para la emoción, aún antes de dar tiempo y lugar a la elaboración del sentimiento por parte de los núcleos cerebrales encargados de su elaboración.

"Amar no es mirarse el uno al otro. Es mirar juntos en la misma dirección". - Antoine de Saint-Exupery

3. AMAR O QUERER ¿NO ES LO MISMO?

Es paradigmático lo que el sociólogo madrileño Pablo Carreño afirma en uno de sus libros:

"Tú dices que amas, pero no tienes ni pones interés en hacer lo que a mí me gusta. Luego es falso que me amas. Todo lo más me quieres. Pero eso es otra cosa... y muy distinta, por cierto.

Amar es dar, querer es tomar.

Amar es servir, querer es utilizar.

Amar es entregarse, querer es recibir.

Amar es cosificarse, querer es cosificar.

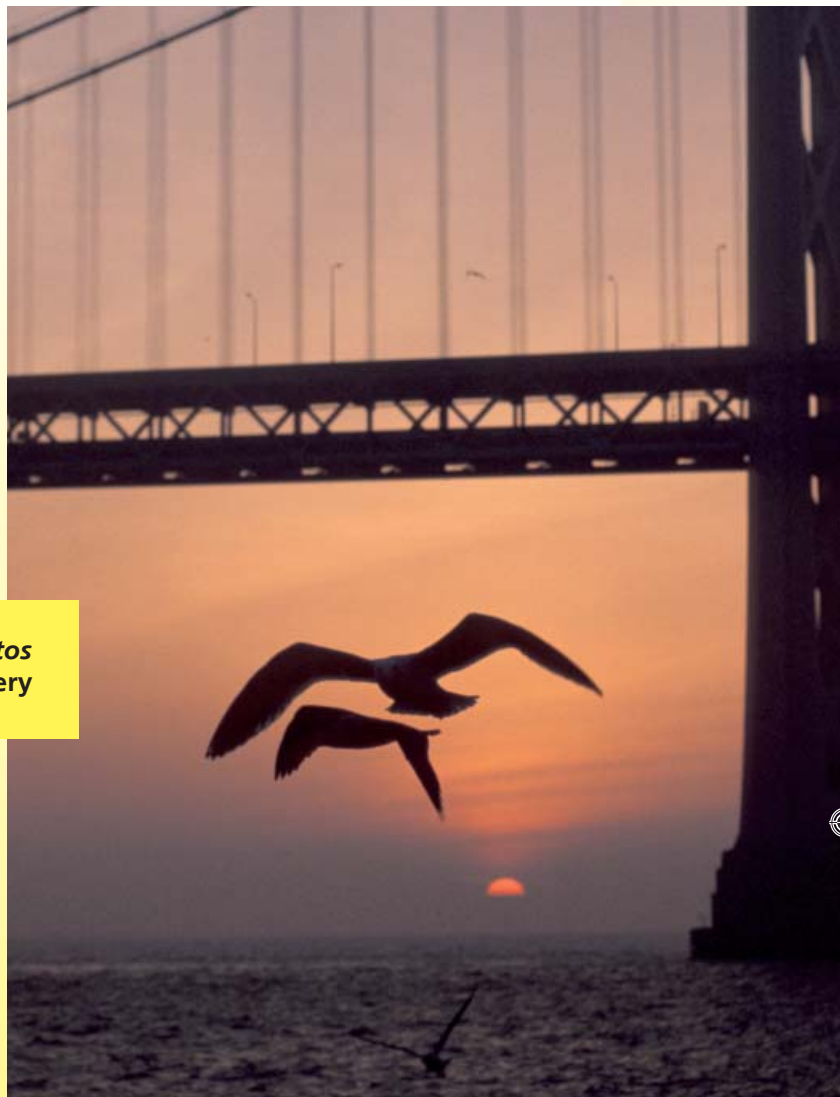
Amar es educar, querer es manipular.

Amar es dejarse seducir y hasta violentar, querer es seducir y violentar.

Amar es hacerse un útil para la felicidad del otro, querer es instrumentalizar al otro.

Difícilmente se da el amor, o el querer puro, en una relación humana. Siempre uno ama más y quiere menos que el otro y a la inversa".

Bien lo aplica, y enseña a aplicarlo, un santo de nuestros días: *"Nuestro amor no se confunde con una postura sentimental, tampoco con la simple camaradería, ni con el poco claro afán de ayudar a*



los otros para demostrarnos a nosotros mismos que somos superiores. Es convivir con el prójimo, venerar -insisto- la imagen de Dios que hay en cada hombre, procurando que también él la contemple, para que sepa dirigirse a Cristo".

4. CONOCER CON EL CORAZÓN

Cabeza y corazón deben andar aunados en el vivir, aprovechando la razón toda la fuerza que del sentimiento aflora y manteniendo firme, a la par, las riendas del decidir.

Es la razón quien delibera y elige, mientras que al corazón (voluntad y sentimientos conjuntados) corresponde decidir y querer. La inteligencia ilustra, la voluntad decide y el sentimiento colorea, alegra y da vida a lo decidido y querido.

II. APRENDIENDO A QUERER

Pero, ¿cabe conocer con el corazón? ¿Es esa la óptica de los enamorados? ¿Tiene esto que ver con el conocimiento intuitivo de las madres? ¿Hay razones que sólo el corazón puede entender? No es fácil la clarificación. Algo dijo a este respecto Antonio Machado:

*"Dice la razón,
tú mientes corazón.
Y contesta el corazón:
quien miente al corazón
eres tú, razón,
que dices lo que no sientes.
¡Nunca nos entenderemos corazón!
Y el corazón, ¡lo veremos!"*

**Hoy se tiende a eliminar el dolor,
pero si desaparece elimina, a la par,
el amor que exige la renuncia de sí**

**"Se debe dejar que hable el dolor,
porque la pena que no habla, gime en
el corazón hasta que lo rompe".**

W. Shakespeare



BIBLIOGRAFÍA:

Borguello, Ugo. *Las crisis del Amor*. Rialp. Madrid. 2000.
Benedicto XVI. *Deus caritas est. Encíclicas*.
Contreras, José María. *El conocimiento del otro. El noviazgo*. EUNSA. 2007.

Lewis, C.S. *Los cuatro amores*. Rialp.
López Checa, Francisca. *Saber Mirar*. Almuzara. 2007.
Martí García, M.A. *La afectividad*. EIUNSA.
Madrid 2000.

FE DE ERRATAS: En nuestro número de junio omitimos por error el nombre del autor de este coleccionable: Dr. Manuel Álvarez Romero, Director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla y Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática.