

¿Por qué termina el amor? (cuando termina)

*Un ensayo acerca del amor de pareja.
El más complejo e imperfecto de todos los amores*

Jorge Daniel Bonanno



JORGE DANIEL BONANNO

¿Por qué termina
el amor?
(cuando termina)



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Bonanno, Jorge Daniel

¿Por qué termina el amor? (cuando termina) / Jorge Daniel Bonanno. - 1a ed.

- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autores de Argentina, 2021.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-87-1423-3

1. Ensayo Sociológico. I. Título.

CDD 306.73

Editorial Autores de Argentina

www.autoresdeargentina.com

Mail: info@autoresdeargentina.com

*Dedicado a Ismailly Swandy,
mi primer maestro.*

Prólogo

Uno nunca sabe bien quién es quién.

La mayoría no lo sabe, otros creen saberlo, pero muy pocos se conocen.

Conocerse a uno mismo a veces lleva toda una vida, y a veces, no alcanza.

Yo soy ingeniero, ¿pero qué tiene que ver la ingeniería con el amor?

No tengo la menor idea. Quizás yo sea un sociólogo distraído, un psicólogo reprimido, o un filósofo que se perdió por algún camino de la vida: quizás mi entorno me llevó a convencerme de que lo mío era la ingeniería.

También es cierto que la sociedad siempre quiere que seamos una sola cosa, para poder clasificarnos y ponernos dentro de una sola columna, para darnos un número, un rango.

Pero el ser humano es integral, es decir, racional y emocional y si bien puede tener la tendencia de dedicarse a una sola disciplina que tenga que ver con alguna de las dos partes, nunca queda exento de la otra.

Por ejemplo, a mí siempre me han preocupado y he sentido especial curiosidad por distintas cuestiones que hacen al ser humano y su relación con lo que lo rodea, es decir, su interrelación con la existencia, por tal motivo he tenido una especial atracción por temas tales como Dios, las creencias, la libertad y el amor.

Desde adolescente me inquietaron el amor y el egoísmo del hombre, el porqué de la dualidad entre la paz y la guerra y cómo funcionaba aquello de mente y alma.

Por aquellos años empecé a escribir poesía (no precisamente romántica) a la que luego siguieron cuentos y relatos siempre girando sobre el eje del hombre y la

existencia.

Viví y busqué restos de verdad por donde me fue posible. Leí y medité muchísimo acerca de la filosofía zen, que fue lo que más se acercó a mi manera de entender la realidad. Te hago toda esta descripción para que puedas entender mi manera de ver la vida y sobre todo el tema específico de este libro: el amor.

Mi contacto con la espiritualidad y la visión zen me obligó a abordar recurrentemente el tema del amor. Empecé a hacerme muchas preguntas al respecto y a desmenuzar cuestiones cotidianas para tratar de entenderlo un poco más, así es como empecé a observarlo desde distintos puntos de vista (que vas a ir descubriendo a medida que leas el libro), ya que el amor es un tema tan complejo que es imposible describirlo a través de una sola disciplina.

He leído notas, ensayos, libros y papers que intentan explicarlo desde una sola óptica y he notado un análisis no solo incompleto, sino en muchos casos errado, puesto que es como intentar describir desde un solo punto de vista la forma de un objeto que tiene un sinnúmero de caras y recovecos, pero además cuya textura cambia en cada ángulo en que se gira el punto desde donde se lo mira.

Decir que el amor es pura química no es cierto, pero es innegable el aporte que la medicina a través de la neurobiología nos da, especialmente en los últimos años de investigación, con la ayuda de mapeos cerebrales.

Decir desde la tribuna de la espiritualidad que el amor es solo entrega a la otra parte es no tener en cuenta todos los factores biológicos, psicológicos y antropológicos que están puestos en juego en la primera mirada o el primer beso.

El libro no pretende ser un tratado filosófico del amor. Solo intenta describir algunas facetas del amor romántico o amor de pareja para poder entender ciertos mecanismos y descubrir desde la óptica personal cuáles son las variables que juegan a favor y en contra para favorecer las positivas y detectar a tiempo e inhibir las negativas.

He puesto el acento y he focalizado mi análisis en el amor de pareja, porque es el más interesante, complejo y el que más le preocupa al ser humano en todo el planeta.

El amor es un gran problema para la gran mayoría de los mortales.

No he visto grandes traumas psicológicos ni problemas de relación que terminen en discusiones, gritos y hasta la muerte en situaciones de amor a la pintura, al deporte, a la literatura o a la música, pero son frecuentes en muchísimas parejas.

Escribir un libro sobre el amor romántico o amor de pareja, desde el punto de vista de uno de los dos sexos (es decir, del mío), no fue fácil, ya que más allá de identificar al gran culpable del fin del amor, que es el ego y hasta donde yo sé no tiene sexo, tuve que tener el cuidado de mantenerme lo más alejado de mi característica de hombre y hacerlo de la forma más neutral posible para realizar un análisis más o menos válido del problema. He visto algunos libros que son un verdadero canto al feminismo o machismo que ningún análisis válido pueden arrojar desde esas posiciones. Creo haber conseguido ese punto de vista neutral del que hablo, pero te aclaro que más allá de tu sexo, el gran problema del amor trasciende ampliamente el género.

He intentado en todo momento, en especial cuando cito ejemplos, no apuntar a un sexo en particular, sino ejemplificarlo desde los dos lados, por ello verás en forma recurrente expresiones del tipo él/ella, o tu novio/novia, etc.

Para distender al lector he incorporado chistes sobre el final de cada capítulo y he intentado “repartir” los remates entre los dos sexos, ya que solo tienen la intención de agregar una gota de humor al tema y de reírnos de nosotros mismos, que es una buena manera de abordar lo que nos aparece como problema.

Verás además que seré recurrente en mis conceptos y

volveré una y otra vez sobre algunos. Esto no es casual, está hecho a propósito y sobre el final te enterarás de por qué lo hice.

Lo que verás a continuación son ideas resumidas, datos extraídos de innumerables lecturas y documentos de los que me he servido para mi análisis, vivencias personales de gozo pleno y profundo dolor, horas de observar y escuchar a personas de los dos sexos relatando por qué su relación colapsó, noches de investigación y mañanas de garabatear ideas a través de la reflexión.

Lo que verás serán muchos puntos de vista resumidos en el mío, que quizás te sirvan de mucho, poco o nada.

Si te sirve poco o mucho, habré cumplido con la idea de ayudar con mi visión y experiencias, luego de haber investigado y tamizado ideas durante años.

Si no te sirve de nada, el libro te será útil para ocupar un lugar más en tu biblioteca y reforzar tu imagen de persona culta o quizás también te sea útil cuando tengas que apoyar sobre tu mesa una fuente caliente como un buen aislante del calor... yo lo probé ¡y funciona!

**EL AMOR EXISTE Y ES
POSIBLE**

No creas lo que vas a leer en este libro.

La verdad no se escribe.

La verdad se vive.

***Si la verdad estuviera escrita,
con solo leerla seríamos sabios.***

***Los grandes maestros de la
humanidad***

jamás escribieron una palabra.

***Solo vivieron el tiempo que les tocó
vivir***

con los ojos abiertos.

—Jorge Bonanno

CAPÍTULO 1

El ego

“El ego es un iceberg. Fúndelo. Fúndelo en las profundidades del amor para que desaparezca y tú pases a formar parte del océano”.

—OSHO

¿Quién es quien?

Cuando nacemos somos un cuaderno en blanco. Dentro de nosotros no hay ideas preconcebidas, no defendemos una posición en particular, no tenemos religión ni partido político.

Cuando nos vamos, ese libro que tiene tantas hojas como días tuvo nuestra vida, termina completo con todas sus hojas escritas conteniendo “nuestra verdad”.

¿Pero qué es lo que escribimos?... O mejor, ¿quién es el que escribe?

Aunque no queramos, las primeras hojas las empiezan a escribir las personas de nuestro primer entorno, es decir, nuestros padres. Ellos hacen lo mismo que hicieron con ellos: nos transmiten un idioma que no elegimos, puntos de vista que les son propios, pero que quizás no tengan que ver con lo que nosotros vemos, etc.

Los grupos secundarios de influencia “terminarán” con nuestra formación: la escuela, la religión, el club, la sociedad toda. Así, somos entrenados para la competencia, para el éxito, para hacer frente y ganar cada disputa que se nos presente a lo largo de nuestros días.

No sé si te habrás dado cuenta de que no has decidido exactamente quién sos, has sufrido una serie de condicionamientos (algunos con amor, como el que seguramente te habrán dado tus padres) y que finalmente te hicieron creer que vos sos el que sos, pero en realidad has terminado siendo una mezcla de aquellos que se metieron sin invitarlos a escribir tu propio cuaderno y así se fue forjando tu personalidad, es decir, esa suma de características psicológicas que te distingue del resto.

La personalidad es un legado social: no sos quien crees ser, sos otra cosa que aún no has descubierto.

Quiero aclararte que “personalidad” viene del griego “PER” (máscara) y “SONA” (sonido), derivado del teatro griego donde el actor hablaba a través de una máscara, pero no se sabía quién estaba detrás de ella.

Siguiendo con los griegos (unos muchachos cuya civilización arrancó unos 1200 años a. C. y ya tenían bastante clara la realidad), ellos supieron escribir en la entrada del templo de Delfos la frase “conócete a ti mismo” en una clara alusión que invita a buscar en el interior quiénes somos en realidad luego de que ese legado que se llama “ego” nos ha sido impuesto.

El ego son todos los pensamientos que tenemos y que se han generado con los conceptos que han sido promovidos por el exterior.

A este ego le rendimos culto toda nuestra vida y permanecemos esclavos de él, aunque no nos demos cuenta.

El ego es quien maneja el deseo, la ambición, el que fija metas, dispara el desafío, crea culpas y conflictos.

El ego se engrandece con lo que llamamos éxito y se angustia cuando no lo alcanza. Las pasiones tienen que ver con el ego y el deseo, sin embargo son el motor de nuestra vida. Aquí el razonamiento empieza a complicarse: algo que reconocemos como que no es nuestro, nos empuja a hacer cosas, sin preguntarnos si estamos de acuerdo o no,

también nos conduce a vivir experiencias y recorrer un camino hacia una meta, que se esfumará al alcanzarla (porque al ego nada le alcanza), pero en el camino nos aguardará una experiencia que nos enriquecerá.

¿Pero entonces el ego es bueno o es malo?

Desde un punto de vista espiritual el ego es el gran veneno del ser humano, es quien provoca todos sus males, pero aniquilar el ego es un desafío para muy pocos. Cuando digo pocos, digo seres iluminados.

¿Entonces de qué sirve saberlo si nunca vamos a poder terminar con nuestro ego?

Hay una diferencia entre ignorar qué es el ego y el saber cómo funciona y se manifiesta, ya que si no solo lo ignoro, sino que además tengo conductas que lo enaltecen y exacerban cada vez más, como por ejemplo tener éxito social, creérmelo y pensar que cada vez seré mejor y no tendré límites, no solo no podré corregir desaciertos, sino que profundizaré más mis errores, poniéndoles el acento a actitudes que me llevarán por un peor camino.

Pero no porque la mayoría de nosotros no lleguemos a ser seres ultraespirituales ni iluminados podemos restarle importancia a este tipo de cuestiones, como tener plena conciencia de lo que el ego significa.

Yo tengo la **teoría del punto medio**, que es en definitiva lo que termino poniendo en práctica: no puedo aniquilar completamente mi ego como para ser un Buda, para derramar amor verdadero en mi vida (lo tengo claro), pero al menos tengo conciencia de lo que el ego significa, cuáles son sus características, cómo funciona y dónde puedo terminar si me dejo arrastrar por sus fuerzas.

Entender de qué se trata y poner en práctica un poco de lo que se entiende es mucho mejor que no entender nada y no poner nada en práctica.

Personalmente pude explicarme muchas cosas cuando finalmente comprendí lo que es el ego, no en vano ocupa el primer tema que quiero tratar antes de abordar el amor de

pareja.

El ego es el enemigo número uno del amor.

El ego está siempre inquieto y en disputa: si encontrás a alguien que sabe más que vos, hiere tu ego, quien tiene más dinero, quien es más inteligente, etc. Tu ego lo tomará como desafío y se verá en la encrucijada: intentar vencer o admitir la derrota: allí es donde nacen el complejo de inferioridad, el conflicto y la angustia por ser menos.

Cambiar el ego resulta extremadamente difícil en el contexto social, más cuando en él se alcanza cierto tipo de éxito, ya que socialmente ese "éxito" indica que vamos por buen camino, es decir, por el camino que la sociedad espera que vayamos.

Cuando somos niños, y aún tenemos hojas en blanco, no estamos contaminados: tenemos fascinación, ingenuidad y asombro.

Cuando somos adultos tenemos puntos de vista, opinión formada sobre los más amplios temas, vemos las cosas con un cierto interés, actuamos midiendo las palabras con cierto temor, en definitiva, perdemos la poesía, la naturalidad y la frescura que traemos desde que nacemos.

El ego vive poniéndote un punto de partida y una nueva meta.

Esto crea una distancia entre tu posición actual y la meta.

La distancia entre ambos es lo que él entiende como infelicidad. Claro que te das cuenta al alcanzar la supuesta meta de que la felicidad que imaginaste no era cierta, eran solo expectativas, simplemente porque la felicidad NADA tiene que ver con lo que pueda suponer el ego.

Los pensamientos, los prejuicios, son algunas de las voces del ego, unas voces que ni siquiera son tuyas, son las que el entorno te ha hecho creer que sos.

Hay instantes donde, mágicamente, el ego desaparece: esos instantes de claridad son aquellos momentos de pensamiento cero, ya que cuando los pensamientos cesan

los conflictos desaparecen.

Normalmente, en esos instantes se experimenta un profundo placer, éxtasis, simplemente cuando conseguimos eliminar todo eso que no somos y que nos causa ruido mental y conflicto, queda nuestra esencia.

Llevando este concepto a la relación de pareja, aunque no lo puedas creer hay un momento de pensamiento cero que se da durante el orgasmo.

Por eso es un momento extático de profundo placer. Claro que si creés que podés convertirte en un Buda teniendo frecuentes relaciones sexuales vas por mal camino, hace falta mucho más que eso, pero en principio conformémonos con haber entendido un poco más del enemigo número uno del amor.

Para que surja el amor genuino, debe necesariamente morir el ego y abandonar todo lo que creo que soy implicará necesariamente la aparición del miedo (¿quién seré si dejo de lado todo lo que creo que soy?).

Por eso, en la otra punta del amor, no está el odio como muchos creen, está el miedo.

La humanidad ha creado una trampa, un falso amor que se toma por verdadero, pero que a las claras no lo es, el amor donde el ego sigue existiendo...

Este safari cuasi filosófico que hago a través de una visión entre mística y espiritual es para mostrarte que la verdadera esencia del amor está muy lejos de lo que entendemos como amor verdadero.

La palabra amor es una de las palabras más grandes que existen y solo muy pocos llegan a comprenderla en toda su extensión y a vivirla en cada una de sus letras.

La mayoría cree que lo vive, pero en realidad lo único que hace es tener una visión errónea, borrosa, que puede comprobarse cuando aquello que pensaba como sublime tras la falsa realidad que creyó como real a mano de emociones y de algunas hormonas se termina haciendo

trizas de repente. Allí nacen las culpas propias y hacia el otro y buscamos explicaciones a algo que nunca fue lo que siempre creímos.

El precio del verdadero amor es muy caro, por eso es para muy pocos.

Quiero dejarte claro que estoy yendo a la esencia del amor a través de este análisis que hago del ego. Estoy definiendo ese amor con todas las letras, el amor ideal, el amor que aparece cuando desaparece el ego por completo.

Con esto digo que quizás no podamos alcanzar el amor en toda su dimensión (y por eso suele fracasar lo que erróneamente llamamos amor), pero quizás comprendiendo un poco lo que ocurre, podamos ocupar algunos escalones más abajo, pero lo más cerca posible de ese ideal, esto será mucho mejor que creer en un amor que no existe y al fracasar en una relación con otra persona terminar concluyendo que el amor es imposible y que la culpa fue del otro.

El deseo se desprende del ego; sin embargo el deseo es el motor de la vida, no haríamos cosas si no tuviésemos deseos.

Al mundo lo mueven las pasiones, como veremos más adelante cuando nos detengamos en las emociones, pero es una contradicción aniquilar el ego para convertirnos en una fuente que emane amor, inhibir así los deseos y permanecer inmóviles, quietos, en una total inacción, seríamos una especie de Buda y nos convertiríamos en seres iluminados.

¿Entonces?

Volvamos a la teoría del punto medio. Si bien sería lo ideal aniquilar el ego para llegar al amor verdadero, es cierto también que vivir enalteciendo el ego para terminar en un egoísmo y ser esclavo de él nos pondría en la otra punta de esa recta imaginaria entre el amor pleno y el amor cero.

Podemos tratar de acercarnos todo lo que podamos al amor ideal, tratando de identificar el ego y sus

comportamientos nocivos como los deseos, el miedo, la ira y tantos otros que veremos a fin de identificarlos, entenderlos y manejarlos en forma consciente.

Si el deseo, por ejemplo, es detectado a tiempo nos puede salvar antes que se convierta en obsesión, porque en ese punto ella será quien dirija nuestra vida.

Una forma de liberarse de los deseos (aunque sea parcialmente) es hacer continuamente el ejercicio de decidir entre tener o no tener el objeto del deseo, es decir, manejar el deseo, y no dejarse arrastrar por su narcótico efecto de una recompensa ficticia que al final del camino seguramente se esfumará cuando la alcancemos.

El hombre termina siendo lo que ama, si amas el poder y el dinero terminarás siendo como el dinero y el poder, claro que todo esto ocurrirá siempre y cuando tu capacidad para conseguir cosas o llegar a las “metas” te sea posible, porque cuando esto no ocurra, tu deseo te sumirá en la angustia de la “derrota”, es decir, en el conflicto del no poder.

Entonces los deseos, que son el motor de nuestra vida, ¿pueden sumirnos en la angustia, el dolor?

Sí, claro, aunque parezca una contradicción es así, la vida tiene muchas de estas aparentes contradicciones.

Nos han dicho recurrentemente: “Debés cumplir todos tus sueños”, como si esa fuera la receta mágica de la felicidad.

Pensemos un poco más en esta cuestión.

Supongamos que cuando sos un niño o un adolescente tu sueño sea ser médico, tener una buena casa, una bonita mujer o un apuesto esposo, dos hijos hermosos e inteligentes (si querés agregale un perro de raza)... ¿Te imaginás la escena? Seguro que sí, todos hemos imaginado una escena de ese tipo. Muchas personas logran llegar a esa escena.

Ahora bien, mirá a muchos de los que lo han logrado.

¿Los ves felices? ¿Desbordando amor?

No, solo muy pocos.

Yo elegí un ejemplo donde la “meta” es bastante común y familiar, pero supongamos que tu meta sea ser un ingeniero de la NASA.

¿Creés que todos los ingenieros de la NASA son gente feliz y ha descubierto la verdad de la vida?

¡Por supuesto que no! “Los sueños” son deseos disfrazados de ángeles, pero no son más que una meta que se impone el ego por una clara infelicidad, como ya hemos dicho.

Cuando se trate de cumplir tus sueños andá con cuidado porque, si no llegás a cumplirlos, el no haber llegado puede frustrarte, pero lo que normalmente no tenés en cuenta es que si hubieras llegado no serías lo feliz que te imaginás que serías si hubieras llegado.

Es un gran engaño del ego, que idealiza todo lo que no consigue hacer: la carrera de medicina que abandonamos y que hoy nos deja pensando que de haberla terminado seríamos poco menos que Favaloro... o la mujer o el hombre que creíamos amar y dejamos ir (no sabemos por qué), que seguramente era el amor de nuestra vida y de haber estado con esa persona hoy seríamos los seres más felices del planeta... es decir:

Cumplir todos nuestros sueños no nos conduce a la felicidad, sin embargo no cumplirlos puede llevarnos erróneamente a pensar que somos infelices por no hacerlo.

Los sueños no son más que deseos disfrazados y dedicar toda nuestra vida a satisfacer deseos no es más que un juego mental para calmar el ego, que al cumplir el primer deseo de la lista tiene preparado el próximo para ponerse a prueba.

El deseo nace de una falta. El error es pensar que seremos felices cuando lleguemos a cumplirlos. La felicidad no consiste en saciar deseos, si no existiría mucha más gente feliz de lo que se ve al salir a la calle.

¿Por qué he dedicado todas estas páginas al ego y por qué lo puse como primer tema antes de abordar el amor de pareja? Porque el ego es el más claro enemigo de la relación entre un hombre y una mujer, aunque se intente distraer el fracaso de una relación con factores de segundo o tercer orden como la rutina.

Te lo repetiré a lo largo de todo el libro y te demostraré cómo muchas extensiones de él llevan veneno a la relación con distintos nombres.

Entender el ego es no solo entender más lo que sentimos como amor, sino que es entender la esencia del ser humano y a través de él poder explicar la mayoría de los conflictos por los que atravesamos.

Por otro lado quiero dejarte en claro la estrecha relación entre el ego y el miedo.

El ego busca estar seguro, se hace preguntas y se desespera cuando no le cierran las respuestas. Una respuesta básica y fundamental es la muerte. El ego teme a la muerte porque no la entiende, no puede explicar lo que pasa al atravesar esa línea y como no existe respuesta busca cualquier mecanismo alternativo para que cesen las preguntas al respecto. Por eso necesita de las creencias, para lograr adormecer el dolor, generar un aliciente a una pregunta que no tiene respuesta.

El ego tiene miedo de morir y ese miedo le impide vivir.

Ese miedo brota de la conciencia humana, de los pensamientos y en el fondo de ello está el ego. Solo un entrenamiento espiritual puede alejarnos de eso, durmiendo los pensamientos. Pero entrar en ese terreno nos haría perder el foco del amor de pareja que es el tema central del presente libro.

Hay algo que el ego se pierde recurrentemente: el hoy, el ahora.

El ego vive en el pasado y en el futuro, pero nunca en el ahora. Detecta amenazas en el futuro y va a consultar el

pasado en pos de fabricar alguna solución o estrategia. Nunca toma descanso, siempre trabaja, siempre planea.

Veremos cuánto de todo esto es cierto también cuando abordemos el tema del cerebro y su funcionamiento; esto es bastante lógico que ocurra porque el ego son los continuos pensamientos que se generan y almacenan en las extensas redes neuronales del cerebro.

Aunque no vayamos a erradicar el ego, será muy importante entender de qué se trata para por lo menos comprender nuestras actitudes, dudas, miedos y finalmente poder manejarlo un poco más, un ego sin control es mucho peor que un caballo desbocado.

El ego genera miedo y el miedo es el polo opuesto del amor.

Donde hay amor genuino, no hay miedo.

No lo olvides.

El miedo

El miedo existe en el mecanismo de la mente, más precisamente en el cerebro, donde todo ocurre.

El miedo es un carcelero implacable, nos sigue día y noche sin darnos respiro, convirtiéndonos en nuestro principal enemigo. Básicamente la forma en que el cerebro lo enfrenta es evitándolo, está en la concepción misma de su naturaleza como veremos en detalle más adelante.

Opera básicamente con la memoria, es decir, con situaciones y hechos sucedidos a los cuales va a consultar cuando se plantea un problema que parece ponernos en riesgo. Normalmente sugiere caminos ya conocidos como solución al problema. Esta forma de comportamiento es básicamente conservativa, pero desde un punto de vista

que va más allá de la biología, hasta que el miedo no se enfrenta, y se llega hasta su parte más íntima, no puede superarse, incluso puede nacer el amor a partir de conocer el miedo.

El ego tomará siempre un camino de zigzag esquivando al miedo, pues todo lo inseguro lo preocupa y lo pone muy nervioso, por eso apunta siempre a la seguridad, al resguardo, a lo establecido, aunque finalmente el precio sea el conflicto y la infelicidad.

Desde un punto de vista místico puedo decirte que la vida solo puede vivirse peligrosamente, es solo a través del peligro como se logra madurar y crecer.

La vida es un fenómeno, un milagro que merece ser vivido como una experiencia porque es tan compleja (ya veremos la gran cantidad de variables que intervienen solamente en el amor de pareja) y absolutamente impredecible, y es esta una de las cuestiones que más le molestan al ego: no saber qué puede pasar mañana.

Uno de los shocks más grandes para el ser humano es cuando advierte que es una vida separada del resto del universo, este hecho es una vivencia que sufre desde cuando es un bebé y se da cuenta de que su madre es un individuo separado de su cuerpo de la cual necesitará para saciar sus necesidades básicas.

Cuando la conciencia evoluciona a lo largo de la maduración, el segundo gran shock es advertir que la muerte llegará algún día. Esto lo vive como un fantasma que lo persigue el resto de su vida, justamente por la gran incertidumbre que este hecho provoca en su mente.

¿Qué pasará después de la muerte?

Una pregunta sin respuesta, que solo puede atenuarse con dioses y creencias para hacer más viables los días.

Este es el miedo medular del ser humano: la muerte.

Todos los otros miedos (el miedo al fracaso, a las enfermedades, a no ser aceptado, etc., etc.) son todos de un orden inferior y todos se desprenden del miedo central,

porque cualquier miedo secundario que puede agravarse termina en la muerte, esa es la estación terminal para todos los miedos.

Pero la mente en vez de aceptarla y vivirla naturalmente la esquivo y busca seguridad. Esa seguridad tiene distintos nombres: una cuenta bancaria, estabilidad económica, una buena obra social, un buen seguro, una pareja, hijos, un hogar... un lugar donde pertenecer y sobre todo guarecerse.

Esta visión cuasizen que expreso también forma parte del "ideal social" de cómo vivir la vida.

No te estoy proponiendo que seas una especie de Indiana Jones, sino que te pinto el extremo superior, para que podamos, al menos, buscar un punto medio, sin dejar de perder de vista ese extremo porque puede servirnos de horizonte cuando nos toque lidiar con algún problema o conflicto cotidianos.

El miedo nos endurece, nos paraliza, nos hace cerrar puertas y ventanas, pero también es cierto que ha servido al hombre como método de supervivencia a lo largo de su extensa evolución. El miedo es una alerta ante una situación adversa que prepara al individuo para enfrentar la adversidad o huir si el riesgo es considerado alto.

El miedo que se desprende de la incertidumbre, del no saber qué pasará mañana, lo ha llevado al hombre a planificar sobre la base de datos del pasado, de situaciones similares que guardó en su memoria y son evocados para buscar una solución o hacer un pronóstico de lo que puede pasar.

El miedo debe aceptarse para dar el primer paso. Los soldados más valientes han sentido miedo cuando fueron a la guerra, pero su valentía se forjó luego de superar el miedo, no de esquivarlo.

Volviendo a un concepto ya expresado, la vida es un riesgo y ha de vivirse peligrosamente.

La vida, además de ser riesgosa, es frágil, delicada.

Observá que la vida humana se mueve en tan solo 4 grados centígrados de temperatura... ¿te diste cuenta? La temperatura normal del ser humano ronda los 36 grados y la máxima puede llegar a 40, ¡la diferencia entre ambas es tan solo 4 grados!

En esa escasa banda térmica nos movemos cada segundo de nuestros días, fuera de ella el ser humano, muere. Tan frágil como eso.

Pero algo debe aceptarse: donde hay vida, hay miedo.

Un viejo proverbio zen dice: "Cuando se acepta, ya no duele".

Es una gran verdad. Duele la lucha en contra de algo que nos es difícil doblegar; cuando lo aceptamos desaparece la carga.

El primer paso para superar el miedo es reconocerlo y aceptarlo.

Si hay miedo, no hay amor. El miedo es la antítesis del amor.

El amor es entrega, indefensión, si tengo miedo de sufrir nunca voy a amar, quizás no sufra (o en realidad sufra por otras cosas que ocurren en la ausencia del amor), pero me perderé el amor. Ese será el alto precio que tendré que pagar por esquivar el amor.

El error está en creer que el sufrimiento no aporta al crecimiento y en realidad ocurre todo lo contrario. Entendiendo el miedo, se conoce el amor. Veremos que todos los opuestos son en realidad uno solo. La mente necesita de las dualidades (luz y oscuridad, amor y miedo) para explicar una y otra. La existencia puede prescindir de ellas.

Vayamos redondeando el concepto de amor en relación con el miedo y el ego.

El ego es en realidad lo que creemos ser y hasta estamos convencidos de serlo, pero en realidad es lo que el entorno ha cargado dentro de nosotros, son

pensamientos y conceptos prestados.

El ego a través de los pensamientos genera constantes preguntas y vive poniendo sucesivas metas, por lo tanto genera continuos deseos, propios de la infelicidad que siente al fijar una distancia entre la posición donde estoy y donde quiero estar.

La incertidumbre que se provoca con esa distancia es igual al nivel de infelicidad que se siente y provoca miedo (¿podré llegar?, ¿sabré cómo hacerlo?, ¿qué amenaza tendré?). Si el miedo se hace presente, el amor se aleja.

Ahora bien, ¿esto quiere decir que mientras sientas miedo no podrás sentir amor?

No exactamente... pero cuanto más miedo sientas te alejarás del amor verdadero, el amor puro, es decir, el amor sin miedo.

Quizás esto pueda sonar como meramente filosófico, pero es lógicamente correcto.

Míralo desde este punto de vista: cuanto más intervenga el ego (o miedo) en el amor, más "impuro" o "menos verdadero" será este.

Ahora parate en el otro extremo: vivís algo así como un amor donde no te importa nada la otra parte, o sea, a quien decís amar, en realidad es un amor a vos mismo, puro egoísmo, nada de amor.

Hemos dicho que erradicar el ego de nosotros, los mortales comunes, es casi imposible y peor aún si lo observamos desde un punto de vista social, ya que sin egos no hay deseos y sin deseos no hay motor para vivir nuestros días.

Ahora bien, empezamos a entender que el amor que creemos vivir no es el amor por definición que tácitamente tenemos en la cabeza, ese amor que solo se entrega sin esperar nada a cambio.

Empecemos a aceptar que el amor que vivimos es imperfecto y esa imperfección quizás sea la

responsable del colapso del amor muchas veces.

Recordá que esa “imperfección” puede ir desde un casi amor ideal hasta el egoísmo total, es decir, el tamaño de esa imperfección define el nivel del amor.

El gran error general de muchas personas es que viven este amor imperfecto (como todos lo hacemos en el amor de pareja), pero lo creen perfecto o ideal, veremos más adelante que una de las razones por las cuales el amor termina es su idealización, ya que lo que más nos defrauda son las expectativas que tenemos acerca de él.

¿El amor ideal entonces no existe?

Sí, seguramente, y debe darse cuando el ego = miedo sea nulo.

El amor ideal puede verse más claro cuando emana de la bondad, de la compasión, del desinterés, es decir, de un estado espiritual que solo pretende dar, no tiene deseo, no espera nada a cambio. **Ese amor no reclama.**

No digo que no pueda darse en una relación de pareja, pero es muy poco probable porque el amor romántico nace a partir del deseo, es decir, de cubrir una necesidad insatisfecha, aunque esta necesidad sea en gran parte biológica.

Cuando existe un deseo, se desencadena una situación de esfuerzo y búsqueda para saciar esa falta, para cubrir esa distancia que hay entre lo que soy y lo que quiero ser o entre cómo estoy y cómo quiero estar. Si lo cumplo, mi ego se fortalece (y me pedirá más, sin duda) y si no ocurre se enfurecerá y presentará su inevitable reclamo en ventanilla, encontrando alguna justificación, o alguien a quien echarle la culpa de su desgracia. (¿Te es familiar esto de echarle la culpa al otro en una discusión o ruptura...?).

¿Dónde encontramos entonces el amor que no reclama?

En el amor que, por ejemplo, tuvo la Madre Teresa de Calcuta, que se ocupaba de los enfermos leprosos, de cuidarlos, de darles de comer, porque entendía que debía