

UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA

UNIDAD IZTAPALAPA

✓ DIVISION CIENCIAS SOCIALES
Y HUMANIDADES

✓ LIC
PSICOLOGIA SOCIAL

152949

TESINA:

✓ TIEMPOS DIFICILES PARA EL AMOR
(INDAGACION SOBRE EL SENTIMIENTO AMOROSO
EN EL SER HUMANO) "

REALIZADA POR:

✓ VIRGINIA MIGDALIA BASURTO BRAVO

MAT. 87336712

ASESOR RESPONSABLE:
LIC. ANGELICA BAUTISTA

ASESORES:
DR. MIGUEL A. REYES
LIC. DAVID MIGUEL GARCIA

1994

U. A. M. IZTAPALAPA BIBLIOTECA
INDICE

INTRODUCCION

- ¿QUE ES EL AMOR?
- JUSTIFICACION
- OBJETIVOS
- PROBLEMA
- METODOLOGIA
- MARCO TEORICO
(LOS AUTORES IMPLICADOS)
- EL ORDEN DE EXPOSICION
- SOBRE EL ESTILO
- AGRADECIMIENTOS

DEFINICIONES DE AMOR

CAPITULO I PROPUESTA DE UN MODELO AMOROSO

- 1. PREMISAS BASICAS PARA EL EJERCICIO DEL AMOR
 - 1.1 AUTOESTIMA
 - 1.2 CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES
 - 1.3 CONTACTO INTRA E INTER-PERSONAL
 - 1.3.1 CONTACTO CORPORAL
 - 1.3.2 CONTACTO EMOCIONAL
 - 1.3.3 CONTACTO INTELECTUAL

CAPITULO II DIFICULTADES EN EL CAMINO

- 2. DIFICULTADES QUE EXISTEN EN NUESTRO MEDIO PARA EL EJERCICIO DEL AMOR
 - 2.1 DESHUMANIZACION
 - 2.1.1 SOBREPoblACION
 - 2.1.2 MERCANTILISMO
 - 2.1.3 MEDIATIZACION
 - 2.1.4 RACIONALISMO
 - 2.2 ELEMENTOS DEL PROCESO DE DEGRADACION Y PERDIDA DE LA CONCIENCIA
 - 2.2.1 FRAGMENTACION

2.2.2 DESVIACION

2.2.3 SATURACION

CAPITULO III ALTERNATIVAS DE ACCION

3. LA PROPUESTA

3.1 ACERCAMIENTO, UNA NUEVA ACTITUD

3.2 EL TRABAJO GRUPAL, UNA NUEVA CONCIENCIA

3.2.1 CONDICIONES PREVIAS PARA EL TRABAJO
GRUPAL

3.2.2 PROBLEMAS EN EL DESARROLLO DE TAREAS
GRUPALES

3.2.3 MODALIDADES DE TRABAJO GRUPAL

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCION

- ¿Qué es el amor?

Tal vez sea lo que nos propone un modelo repetido hasta la saciedad por los interesados en degradarlo para poder venderlo:

"La muchacha, humilde, fregada e ignorante, pero siempre "bella", encuentra en sí, de la noche a la mañana, habilidades mercadotécnicas insospechadas, que le permiten acceder al mundo de galanes todopoderosos. quienes, previa bendición de la iglesia católica-apostólica-romana, la llevan en brazos al rosado mundo del desahogo económico y tal vez, de la plena felicidad emocional y corporal".

O tal vez sea un dolor, aquí, en el pecho, provocado por la ausencia de una mirada o de una caricia.

O tal vez sea un reacción química.

Tal vez sea tan sólo una palabra, o una mentira.

O quizá una canción, un rostro, un recuerdo.

Puede ser todo esto y más.

Pero lo que nos proponemos es una especie de rescate.

Un rescate semántico, pero sobre todo, fenomenológico y existencia de ese algo tan elusivo y primordial que es el sentimiento amoroso. Así, sin saber qué es, nos avocamos a estudiarlo. Y a intentar comprenderlo. Y a practicarlo.

- Justificación

La intención que nos mueve a realizar este trabajo es en primer lugar la inquietud personal; consideramos que el fenómeno amoroso es muy importante como hecho en sí y como objeto de estudio de la psicología social, entendida ésta en su acepción como ciencia que da cuenta del proceso de transformación cultural.

Así mismo, la problemática que gira en torno a la concepción, la expresión y valoración del fenómeno amoroso en nuestra realidad social representa un tema que interesa prácticamente a la totalidad de las personas.

Consideramos que un enfoque psicosocial de perspectiva amplia centrado en la utilización de herramientas propias de las diversas áreas de estudio de la psicología social como la investigación del cambio de actitudes y la dinámica de grupos son altamente pertinentes y necesarias para una comprensión más plena de nuestro entorno.

- Objetivos

. Indagar acerca de una de las formas de comunicación interpersonal más importante: el sentimiento amoroso.

. Intentar un acercamiento a la problemática: los obstáculos que se presentan en nuestra sociedad para el ejercicio del amor.

. Sentar las bases para un cambio de actitudes.

. Plantear la utilización de técnicas de trabajo grupal.

- Problema

Existen una serie de obstáculos que impiden el ejercicio del amor en nuestra sociedad, los cuales son ampliamente explicados en el capítulo II.

- Metodología

Suena violento decir estas palabras derivadas del griego antiguo, y que asociamos con polvosos recintos de biblioteca o ultra-limpios y deodorizados laboratorios. Pero, sí, seguimos una metodología.

Y es de tendencia fenomenológica; esto es, se pretende estudiar el fenómeno, amoroso en este caso, desde vertientes insospechadas, se pretende englobar todas las posibilidades a nuestro alcance, siendo conscientes de que todo estudio no es concluyente, sino transitorio, y que nuestros supuestos así como nuestros posibles resultados están sujetos a discusión, modificación o hasta al justo olvido.

Este método, busca, sobre todo, una crítica constante de los mencionados supuestos previos, así como la intención de presentar los fenómenos lo más cercanamente posibles, dejándolos que se presenten y expresen por sí mismos, en la medida de lo posible.

Así mismo nos inspiramos en tendencias de metodología anarquista, es decir, donde se propone y ejerce la libertad (de ideas y acciones) como el valor más importante.

- Marco Teórico

(Los autores implicados)

Para tener una base teórica en la cual sustentarnos, hemos recurrido a varias vertientes de pensamiento que, en lo principal, se corresponden desde nuestro punto de vista, con el fenómeno estudiado, y asimismo con nuestras circunvoluciones intelectuales más preclaras. Citamos en desorden por ejemplo:

- . Carl Rogers.- con su enfoque no directivo del encuentro personal (referido al estudio de la comunicación) y los llamados Grupos de Encuentro (referido a la dinámica de grupos).
- . Paul K. Feyerabend.- con la idea de ir en contra del método impuesto como único válido, y proponiendo su esquema de teoría antimetodológica basada en principios libertarios y anarquistas (En estos principios se fundamente buena parte de la metodología utilizada en este trabajo).
- . Wilhelm Reich.- y el ideal de la felicidad psicocorporal humana, el énfasis en el libre autocontrol de la propia energía y del propio placer (El ejercicio del amor comienza en el amor a nuestra corporalidad).
- . Leo Buscaglia.- y el énfasis en la importancia de "estudiar" y sobre todo, ejercer el amor, con plena consciencia de que es lo más importante.
- . Carl Jung.- con la convicción de que los sueños y los mitos nos dicen verdades más allá de lo evidente (Podemos considerar el amor como un sueño colectivo).
- . Gaia.- Significa la Diosa Tierra, que siempre está dispuesta

a que la interpretemos, que nos ama y nos cobija, que nos da opciones y es la sabiduría total que nos acompaña siempre.

- . Viktor E. Frankl.- y la búsqueda de sentido (Encontrar el sentido del amor dentro de la vida humana cotidiana).

- El orden de la exposición

Este trabajo se refiere al sentimiento amoroso, y de acuerdo a nuestra concepción, lo hemos colocado de la siguiente manera:

- . Propuesta de un modelo amoroso.- Sin tratar de agotar una definición válida para todos y para todo, exponemos lo que consideramos como premisas básicas para el ejercicio del amor, con un somero análisis de cada elemento implicado.
- . Dificultades en el camino.- Toda vida es un camino, y todo camino presenta recovecos de riesgo, sorpresas no agradables, y golpes insospechados; tratamos de elegir lo que nos ha tocado experimentar; factores que creemos necesario comprender para combatirlos mejor.
- . Alternativas de acción.- Con base en nuestra formación como psicólogos sociales, tomamos en consideración elementos relativos a nuestra área de estudio y trabajo; esencialmente, la modificación de actitudes y creencias y el trabajo con grupos.

Como entrada necesaria, exponemos en un pre-capítulo, una serie de concepciones de muy diversa índole sobre lo que se considera como Amor, en sus vertientes más encontradas, todas muy respetables y totalmente objetivas en su subjetividad. Asimismo, luego de exponer el material, concluimos con una reflexión acerca de, tanto la

experiencia de trabajo en sí, como con perspectivas a presente y sus posibles ramificaciones a futuro.

- Sobre el estilo

De acuerdo al objeto de estudio de nuestro trabajo, es decir: el Amor, el lenguaje utilizado según nuestro punto de vista debe tener una congruencia.

Por tanto hemos hecho uso y tal vez abuso de términos "no científicos" ni "académicos" en muchas partes de la obra. Pedimos disculpas pero creemos indispensable introducir un poco de poesía para hablar de sentimientos y emociones.

Hacemos uso generoso de palabras entrecomilladas, con objeto de dejar claro que no consideramos al conocimiento existente como "acabado" o plenamente realizado. Al contrario, tanto las ideas que criticamos como las que defendemos son objeto de posible elección positiva o negativa o neutra por parte del lector, alguien diferente de quien escribe, pero a fin de cuentas hermanado aunque sea por la ilusión de comunidad en el lenguaje o en algunas estructuras mentales.

Hemos de aclarar también que las ideas expuestas a lo largo de toda la obra las hemos adoptado y las consideramos como propias. Las posibles deudas pueden rastrearse mediante la bibliografía que presentamos al final de la obra.

- Agradecimientos

Dejo por un momento de hablar en plural para agradecer personalmente, como titular individual de este trabajo a quienes

constituyen mi grupo de referencia intelectual más próximo; esto es "Psicología Libre", principalmente Jorge A. Ramírez Fonseca y Tristán Sánchez Martínez, así como a Ana María Fuentes Tinoco.

Aparte de las personas que acabo de citar, quiero dejar constancia de mi sincero agradecimiento a los siguientes profesores que me ayudaron y tuvieron una paciencia que ya limitaba con la beatitud: Angélica Bautista, David Miguel García, Miguel A. Reyes y un etcétera de profesores y compañeros de licenciatura que le dieron forma, en buena medida, a mi existencia en los tiempos recientes.

¡MUCHAS GRACIAS!

DEFINICIONES DE AMOR

"Cuando hombres y mujeres están enamorados, comparten la errónea creencia de que viven en el mismo mundo; cuando se aman uno al otro, se dan cuenta de que viven en mundos diferentes, pero están preparados para cruzar, de vez en cuando, el abismo que hay entre ellos".

THOMAS SZASZ

"El amor hacia algo o hacia alguien depende de los reforzamientos positivos o negativos que se apliquen a dicho sujeto".

SKINNER, Walden Dos

"Nuestra época tiene en general un falso concepto del amor. Desde la antigüedad tenemos el prejuicio de que el amor es un bien de consumo, "un método de disfrute", para embellecer nuestra vida".

PACKARD, VENCE, Las Formas Ocultas de la Propaganda

"...El amor es la más noble profesión que el hombre pueda ejercer jamás. No es el humo de la pasión la que después de un breve flamear se extinga de nuevo. Es más bien el esfuerzo incesante de acercarse a un ser humano del otro sexo. No solo exige impulsividad, sino también cualidades que dependen todas de la madurez humana. Exige principalmente cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

"Sólo el que es capaz de ponerlo todo en juego por el otro, y de cultivar su propio crecimiento y el proceso de su maduración es verdaderamente capaz de amar. El que puede asumir responsabilidad, tanto la propia como la ajena, podrá saber lo que es la tarea del amor. Para ello es necesario también que respete la personalidad de aquel a quien ama. Y solo se puede respetar lo que se conoce; de ahí que se necesite también simpatía y conocimiento del Tú, si no se quiere que la totalidad de las energías y pasiones desemboque en el vacío".

RATTNER, JOSEF, Psicología y Psicopatología de la Vida Amorosa

"El amor es un arte que debe aprenderse y ejercitarse poniendo en juego toda la personalidad. (...)

"El amor desempeña un papel marginal en los esfuerzos del hombre moderno.

"El amor del hombre es una fuerza activa que atraviesa los muros que separan al hombre de sus semejantes y que le reunen con otros. El amor le hace posible superar el sentimiento de soledad y de separación, pero le permite también seguir fiel a sí mismo y conservar su integridad y su manera de ser.

"En el amor se realiza la paradoja de que dos se hagan uno y no obstante sigan siendo dos. (...) Porque sin amor la humanidad no podría existir un día más".

FORMM, ERICH, El Arte de Amar

"El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias; lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad ...".

FRANKL, VIKTOR, El Hombre en
Busca de Sentido

"... la verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar un hombre ..."

"... fue entonces cuando aprendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor ...".

FRANKL, VIKTOR, El Hombre en
Busca de Sentido

"Amor es obtener para repartir".

JORODOWSKY, ALEXANDRO, Las
Fábulas Pánicas

"Pasiones, aventuras, amores fugaces o prolongados, románticos o lascivos, no son sino aventuras con final, lo que no impide que sea, cada una de ellas, en cierto momento, el amor exclusivo, único, definitivo e inmortal".

AMADO, JORGE, Tieta de Agreste
Pastora de Cabras

"AMOR: Sentimiento que inclina el ánimo hacia lo que le place. //
Sentimiento apasionado hacia una persona del otro sexo. //
Inclinación natural".

PEQUEÑO LAROUSE

"El corazón tiene Razones que la Razón no puede comprender"

PASCAL

"AMOR: del latín amor,-oris; afecto que atrae el ánimo hacia aquello que le place".

GRAN DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO
DE SELECCIONES DEL READERS
DIGEST

"El amor falso es un sentimiento pequeño, el amor verdadero (die wahre liebe:) es un sentimiento grande. Pero desde el punto de vista del absoluto ¿no es pequeño cualquier amor? claro. Por eso el amor para demostrar que es verdadero, quiere ir más allá de lo razonable, quiere no tener medida, quiere ser improbable (...) en otras palabras ¡quiere enloquecer!".

"Cualquiera que sea la definición que demos del amor, siempre

quedará implícito que el amor es algo esencial, que convierte la vida en destino: Los acontecimientos que suceden "más allá de la frontera del amor", por bellos que sean, son por ese motivo siempre episódicos ... (sin embargo) ... es necesario comprender este aparente contra sentido: más allá de las fronteras del amor, existe el amor".

KUNDERA, MILAN, La Inmortalidad

"Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o cimbalo que retiñe. Y si tuviese el don de la profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que trasladase los montes, y no tengo amor, nada soy. Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve. El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca solo lo suyo, no se irrita ni guarda rencor; no se goza en la injusticia, pero goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser ...".

SAN PABLO, Corintios 13.1-8

"... debe existir alguien, (...) que nos apoye, nos aliente, a veces que nos opongá algo; alguien que comparta con nosotros, con igual fervor, los placeres del arte y de la vida, sus caminos siempre insólitos y nunca fáciles alguien que no sea ni nuestra sombra ni nuestro reflejo, ni siquiera nuestro complemento, sino alguien por sí mismo; alguien que nos deje en completa libertad y que nos obligue, sin embargo, a ser plenamente lo que somos".

YOURCENAR, MARGUERITE. Memorias de Adriano II

"Ama et fac quod vis"

"Ama y haz lo que quieras"

SAN AGUSTIN

"... el amor significa muchas cosas, pero nunca es en sí una "cosa", en el sentido de que no puede ser ni comprado, ni vendido, ni pesado, ni medido. El amor únicamente puede ser dado, expresado libremente. No puede ser capturado o retenido porque no se puede amarrar. Se encuentra en todo el mundo y en todas las cosas en distintos grados y espera ser realizado. No es algo separado del yo interno de la persona. El amor y el yo interno son uno. No existen tipos de amor, "EL AMOR ES AMOR", pero sí existen grados de amor. Amor es confiar, aceptar y crear, sin pedir garantías. El amor es paciente, aunque no es una espera pasiva sino activa, ya que continuamente se ofrece a sí mismo en una revelación mutua, es un compartir mutuo. El amor es espontáneo y ansía ser expresado a través de la alegría, de la belleza, de la verdad, o incluso a través de las lágrimas. El amor vive el momento, no añora el ayer ni se pierde en el mañana ;;; EL AMOR ES AHORA !!!".

BUSCAGLIA, LEO, El Amor, la
Experiencia más Importante en
la Vida

LOS AMOROSOS

Los amorosos callan.

El amor es el silencio más fino,
el más tembloroso, el más insoportable.

Los amorosos buscan,

los amorosos son los que abandonan,
son los que cambian, los que olvidan.

Su corazón les dice que nunca han de encontrar,
no encuentran, buscan.

Los amorosos andan como locos
porque están solos, solos, solos,
entregándose, dándose a cada rato,
llorando porque no salvan al amor.
Les preocupa el amor. Los amorosos
viven al día, no pueden hacer más, no saben,
de las que aman a perpetuidad, verídicamente,
de las que creen en el amor como en una lámpara de
inagotable aceite.

Los amorosos juegan a coger el agua,
a tatuar el humo, a no irse.
Juegan el largo, el triste juego del amor.
Nadie ha de resignarse.
Dicen que nadie ha de resignarse.
Los amorosos se avergüenzan de toda conformación.

Vacios, pero vacíos de una a otra costilla,
la muerte les fermenta detrás de los ojos,
y ellos caminas, lloran hasta la madrugada
en que trenes y gallos se despiertan dolorosamente.

Les llega a veces un olor a tierra recién nacida,
a mujeres que duermen con la mano en el sexo,
complacidas,
a arroyos de agua tierna y a cocinas.
Los amorosos se ponen a cantar entre los labios
una canción no aprendida.
Y se van llorando, llorando
la hermosa vida.

SABINES, JAIME, Nuevo
Reencuentro de Poemas

Siempre se están yendo,
siempre, hacia alguna parte.
Esperan,
no esperan nada, pero esperan.
Saben que nunca han de encontrar.
El amor es la prórroga perpetua,
siempre el paso siguiente, el otro, el otro,
Los amorosos son los insaciables,
los que siempre -¡qué bueno!- han de estar solos.

Los amorosos son la hidra del cuento.
Tienen serpientes en lugar de brazos.
Las venas del cuello se les hinchan
también como serpientes para asfixiarlos.
Los amorosos no pueden dormir
porque si duermen se los comen los gusanos.

En la obscuridad abren los ojos
y les cae en ellos el espanto.

Encuentran alacranes bajo la sábana
y su cama flota como sobre un lago.

Los amorosos son locos, sólo locos,
sin Dios y sin diablo.

Los amorosos salen de sus cuevas
temblorosos, hambrientos,
a cazar fantasmas.
Se rien de las gentes que lo saben todo,

FLECHA DE EXTASIS

Puedo reunir
todo lo que tengo
de vida
en un solo recuerdo;
El momento
en que setecientos
caballos salvajes
se desbocan en mi pecho
Cuando todos los fuegos del sol
rojo y dorado
iluminan en un rayo
que dura diez segundos
y diez eternidades
los millones de rostros
tuyos
que anidan en mis ojos
Y cuando el grito de ciclón
y tormenta
casi rompe
esta pequeña garganta
y esta boca besada
por tu aliento
y abrasada
por el volcán que se derrama
desde todos los tiempos
a través de mi cuerpo
liberado.
calcinado
de tanto y tanto
amor
que viene
de todo el Universo:

Esto que desciende
desde todas las nubes,
desde el viento,
y que asciende
desde el centro
del mundo,
desde todas las ramas
y las hojas,
las flores y los frutos,
enfrentando por fin
con tus labios menores,
con tu pubis,
con la voz de
tus humedades interiores,
con el canto silencioso
que vibra
a través de TU,
Cuando llegas
a esta misma
TIERRA FIRME
del placer compartido
desde quién sabe dónde,
allá,
por tus orígenes,
amada
y bendecida
con abrazos de piel cálida
y firme,
con canciones de cunas,
y de sinceridades,
con leches suaves de todos los ríos
y de todas las lluvias,
con tibieza
que se llevan las lágrimas

inútiles,
Lágrimas de culpa;

Alimentada con mieles
de ternuras,
convertidas
en miradas jadeantes
que construimos
y compartimos
en estas cristalinas
tiernas intimidades,

Cuando callamos,
Las palabras
y las mentes oscuras,
para iluminarnos
con las manos
los dedos
los dientes
los cabellos y las lenguas,
que se unen
gritan juntas
atesorando ese tiempo fugaz,
que repetimos
y recordamos
cada instante

Concentrado en nuestra piel más sensible,
nuestro centro
que se concentra y reconcentra,
se ilumina y nos convierte
en criaturas de luz,
en maravillas de
placer y contento,

152949

bordeando los misterios
del renacimiento,
y se vuelve a extender
con todo el lento
y cachondo
reconocimiento
a través de todos estos cuerpos nuestros
dejándonos la marca
de la auténtica y cierta
felicidad humana
compartida,

El casi deshacerse
con los ojos cerrados
abandonándose a corrientes
infinitas
quemándose en frescuras
inauditas,
volcándose en la gloria
del NOSOTROS;

En el centro de luz
de nuestro bajo vientre
que se convierte en
estrella cegadora,
hasta que late de nuevo,
mansamente,
con el ritmo de nuestros aires interiores
y que se va disolviendo
en corrientes
de vida renovada,
recreada en nuestros cuerpos,

Cuando somos

en el mismo momento
dos pequeños humanos
con el éxtasis dentro
y somos el brillante corazón
de una estrella

 que está palideciendo;
somos un pájaro
que cruza por los aires,
una planta creciendo
 y un pez
que va nadando velozmente,
bebiéndose el océano
 tan contento . . .

CAPITULO I

PROPUESTA DE UN MODELO AMOROSO

No es nuestra intención el ofrecer una "definición" acabada y completa de lo que sería el amor para todos los casos, para todas las personas. Es un algo (el amor) demasiado grande para comprimirse en palabras, y de esto, de palabras que se suponen como fórmulas válidas e incuestionables para manejar nuestras vidas ya tenemos suficientes o demasiadas.

Sin embargo, el amor, con ser algo tan rico y pleno, se deja manejar por el lenguaje, de una y mil formas; principalmente, con lenguaje amoroso, nutrido de buen sentimiento, y reconocido de sus posibles limitaciones.

Hablar de amor en lugar de ejercerlo es como confundir la sombra de algo con ese mismo algo. O como asumir que un mapa Es el territorio.

Pero aquí vamos; para tener un entendimiento a nivel discursivo, que es lo que nos interesa, vamos a exponer nuestros términos.

Es primordial considerar que el Amor es un común denominador en y entre todos los seres humanos, es una facultad de todos nosotros que nos dirige hacia la bondad, la unidad y el crecimiento.

El amor no es únicamente placer, es la pena del crecimiento y de la incertidumbre. Es un riesgo que hay que asumir, un reto de suavidad que puede producir laceraciones dolorosas acompañadas del crecimiento hacia la bondad humana.

Este intento de definición de amor apunta a ser muy genérico e impersonal, por ello aquí hablaremos de las premisas básicas para el ejercicio de este maravilloso arte.

1. PREMISAS BASICAS PARA EL EJERCICIO DEL AMOR

1.1 AUTOESTIMA

Por autoestima vamos a entender la capacidad de la persona para "verse" a sí misma tal cual "es"; aquí consideramos no una supuesta actitud "objetiva", sino mas bien lo que sería una subjetividad "totalizante", esto es, un reconocimiento de las propias virtudes y capacidades, cotejadas de manera constante en la vida diaria, tanto como la capacidad de reconocer los propios defectos y limitaciones, y dentro de ello, estar consciente de los límites, autoadaptados e impuestos por instancias externas, que nos impidan paliar los errores encontrados. Así mismo vamos a procurar defender las fronteras que vayamos estableciendo entre lo que sería nuestro "yo" y las influencias de cambio externo a que nos enfrentamos.

Esto se podría expresar también como la aceptación de que nosotros, entes individuales y separados, somos lo mejor que tenemos, por ser lo único, y que si pretendemos una buena vida de relación con los demás, hemos de buscar un conocimiento lo más pleno posible de nosotros mismos, para ofrecer a los otros y aceptar de los otros lo mejor que pueda ser ofrecido.

1.2 CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES

En este apartado, primero haremos una breve crítica hacia una

actitud "educativa" que consideramos perniciosa y que por desgracia es una especie de norma tanto al interior de la disciplina familiar como a su extensión "natural", esto es, las instituciones escolarizantes sociales.

Prácticamente desde el momento del nacimiento, se desoye y se descarta cualquier intento del humano por hacer valer sus derechos. Desde una posición autoritaria, se descalifica al niño como ser consciente "per-sé" y se le obliga a aceptar una serie de reglamentaciones externas que muchas veces se contradicen con sus tendencias "naturales" (biológicas o psicológicas) y que, a la larga, conducen a callejones sin salida internos que se reflejan constantemente en la infelicidad y caos de la existencia cotidiana.

Estos problemas educativos son muy amplios y tocan multitud de facetas de actividad humana; sin embargo, en nuestro trabajo nos centraremos ahora en el hecho de que esta educación piramidal y autoritaria produce individuos que, en muchos casos, están a la espera de la aprobación de una figura externa para realizar casi cualquier actividad, sobre todo si la dicha actividad se refiere a cuestiones de trascendencia a lo largo de toda su vida.

"Te pones un suéter porque tu mamá tiene frío".

"Te quitas la mano de AHI porque es sucio".

"Te callas porque soy tu padre".

"Haces lo que te dicen aunque ellos no lo hagan".

"Aprendes a cocinar, aunque a ti te guste la física nuclear".

"Te tienes que meter en la cabeza que la Psicología Social es un ente aparte (y bien aparte) de las contaminaciones de "las otras psicologías" (clínica, educativa, humanista, etc)".

Los ejemplos se podrían extender "ad infinitum", pero lo más importante es señalar, y preguntarnos, ¿a qué nos conducen actitudes como las que acabamos de mencionar?

Tal vez a la Producción en Masa de "seres humanos" mecánicos, obedientes y fácilmente manipulables. Seres confusos que se levantan y caminan, comen y viven sin darse cuenta, que sufren sin provecho y que no disfrutan por desconocimiento.

Y que buscan desesperadamente una especie de felicidad bendecida y promovida por los medios masivos de comunicación, y que es, casi exclusivamente, alcanzable por medio del dinero

....

Pero, se dirá, las disciplina es uno de los valores humanos imprescindibles.

Totalmente de acuerdo, pero no una disciplina basada en la coacción, en la desigualdad, en el autoritarismo castrante, en la angustiosa falta de libertad.

Y contra esa especie de terrorismo omnipresente, solo nos queda el convencimiento ético de que somos un puñado de decisiones personales que se baten de manera desigual en este océano embravecido de la existencia.

Con todo y que la declaración anterior suene a existencialismo trasnochado, creemos que sería necesario abogar por un mayor esclarecimiento, por una mayor conciencia, con el fin de ir tomando decisiones de la manera más completa, esto es, sabiendo y conociendo lo mejor que se pueda las alternativas que existen siempre y tomando con fuerza la determinación que consideramos adecuada, en el momento y espacio específicos.

1.3 CONTACTO INTRA E INTERPERSONAL

En este apartado, podemos hablar de una reeducación para vernos, para percibirnos de manera más íntima y consciente; las condiciones de vida en nuestra sociedad contemporánea no promueven, de ninguna manera, un diálogo con nosotros mismos, y tal vez de ahí se deriven las dificultades para establecer vínculos importantes y duraderos con nuestros semejantes.

Dentro de nuestro esquema, consideramos los siguientes "sectores" de personalidad a ser atendidos, tanto en nosotros mismos como en quienes nos rodean.

1.3.1 CONTACTO CORPORAL

Se ha dicho, con toda razón según lo vemos, que no "tenemos un cuerpo, sino que "somos" un cuerpo; asumir esto es dar el primer paso hacia el aprecio que le debemos a nuestra piel y nuestros órganos. Las más veces, y en muchas ocasiones por las antedichas condiciones antihumanas en que sobrevivimos, nuestro cuerpo es un extraño, adormecido, mal alimentado, agredido con ropajes inadecuados, y sobre todo, no acariciado, no satisfecho en los abrazos y atenciones que merece indispensablemente.

Para conocernos, apreciarnos y saber, aunque sea aproximadamente hacia dónde nos dirigimos, lo mínimo sería conocer la manera cómo nos late el corazón, el cómo nos excitamos y los alimentos que nos hacen bien o mal.

1.3.2 CONTACTO EMOCIONAL

Una de las situaciones paradójicas que se dan en nuestro modo de vida es el estar rodeado de "campos" emocionales todo el tiempo (las diferentes atmósferas en que nos movemos poseen un fuerte contenido de odio, amor, miedo, etc.), y al mismo tiempo, tratar de negar, suavizar o desviar nuestra atención de dichos sucesos emocionales en lugar de asumirlos.

Nuestros modelos de conducta, sobre todo el anglosajón, frío de origen y por naturaleza; y la cultura machista hispánica y mexicana en que nos desenvolvemos, obligan a que las lágrimas sean reducidas al mínimo, al menos entre los hombres, y en el caso de las mujeres, nos dan otra paradoja, al ofrecer como alternativa de su "desarrollo emocional", la posibilidad de una exhibición estereotipada de las llamadas "características femeninas", que serían una dulzura pre-masticada y pre-digerida, unos "instintos" maternales impuestos desde fuera, una coquetería indiscriminada y una defensa de la "honra" que acaba confundida con un rechazo más general, hacia la vida y hacia los demás.

Estas características no agotan el acervo "femenino" aceptado y propuesto como modelo a seguir; sin embargo, nos marcan la tendencia que se sigue a nivel macro-social para el "diseño" de la personalidad de mujeres y hombres; como se ha dicho, estereotipos de machos y hembras robóticos e inmunes a sus propias voces internas.

1.3.3 CONTACTO INTELECTUAL

Aquí vemos que muchas veces no tenemos acceso a la libertad de pensamiento; sobre todo en medios académicos o escolarizados, que se pretenden omnipresentes, las estructuras de conocimiento descalifican de entrada las alternativas, y si a ello aunamos el rechazo institucional que se tiene hacia las mujeres en materia de igualdad de oportunidades, y las actitudes prepotentes de las "autoridades" en materia de conocimiento (en general, adultos enmohecidos en sus pensamientos e ideas), el surgimiento de, ya no digamos ideas nuevas y más adecuadas, sino a la simple esperanza del redescubrimiento de pensamientos ordenados de manera coherente se vuelve difícil, cuando no imposible.

Tendríamos que aclarar y aclaramos, antes que nada, cuáles ideas nos mueven, hasta qué punto son congruentes con nuestra forma de ser y de ver la vida, y estar conscientes de que se hallan unidas y mezcladas con nuestros sentimientos de aceptación o rechazo, con nuestras glándulas y nuestras percepciones, y que no son dioses infalibles, sino plasticidades que deberían ser y estar dispuestas al cambio.

Consideramos que estas pre-condiciones deberían ser tenidas en cuenta, primero a nivel muy íntimo y personal de cada uno de nosotros, para de ahí dar el paso y considerarlas en quienes viven y conviven a nuestro alrededor.

Nunca es tarde para detenerse a reflexionar, con el cuerpo, con los sentimientos y con las ideas, todo al mismo tiempo, aunque no sea fácil, acerca de qué

estamos haciendo, cómo, por qué y con quién o con
quienes lo hacemos o pretendemos hacer.

152949

CAPITULO II

DIFICULTADES EN EL CAMINO

En este capítulo, nos proponemos realizar un somero análisis crítico de algunas instancias relacionadas con nuestro tema de estudio de manera negativa.

Si hablamos de dificultades, tan luego hemos señalado en el capítulo anterior los supuestos positivos para entendernos en materia de sentimientos amorosos significativos, es lógico que señalemos algunos de los impedimentos fácticos para la realización concreta del modelo que proponemos en el capítulo I.

2. DIFICULTADES QUE EXISTEN EN NUESTRO MEDIO PARA EL EJERCICIO DEL AMOR

2.1 DESHUMANIZACION

2.1.1 SOBREPoblACION

En el medio urbano las dificultades son múltiples, sin embargo, empezaremos por la sobrepoblación, que entendemos como la distribución ineficiente de un extenso número de personas en un espacio dado.

Debido al hacinamiento ocurren oposiciones entre escalas de valores. Estas van perdiendo sentido al tener como hilo de unidad principalmente, la perspectiva de los medios masivos de comunicación. Perspectiva que se caracteriza por un mercantilismo totalizante.

2.1.2 MERCANTILISMO

Esto quiere decir que la valoración esencial que se pretende como norma, atribuye a todo (personas incluidas) valores de mercado, lo cual desemboca en rebajar al nivel de mercancía experiencias, sentimientos y sensaciones que no tendrían que ser consideradas como elementos de intercambio económico directo.

2.1.3 MEDIATIZACION

En la exposición regular a los medios masivos de comunicación que nos ofrecen modelos de comportamiento amorosos, las alternativas que se nos brindan generalmente nos hacen ver al amor no como una lucha y un placer cotidianos compartidos, sino como un "algo" extraño, lejano, digno únicamente de personalidades "especiales" (modelos sociales, estereotipos), los cuales al promover una búsqueda constante de la "emoción sublime" provocan, luego de confrontarse todo el tiempo con la frustración de esa búsqueda, una insensibilización de las posibilidades de sentimiento y ocasionan asimismo desconfianza, relaciones desequilibradas, prejuicios, etc. Examinaremos ahora dos vertientes que pueden tomar estos sentimientos mediatizados:

- **ESPIRAL SADO-MASOQUISTA:** en muchos casos la búsqueda del "sufrimiento amoroso se puede convertir en una especie de norma de conducta. Esto puede tener un desarrollo en "espiral"; es decir, la necesidad de estímulos amorosos (o pseudo-amorosos) cada vez más fuertes y más continuados en su fugacidad (esto equivale a lo que podríamos llamar una "masturbación

amorosa", la búsqueda de un clímax intenso y rápido fuera de contexto y aislado de toda realidad personal y de pareja).

- AISLAMIENTO: Así mismo se puede desembocar en la "frialidad"; un alejamiento y hostilidad progresivos, los cuales prácticamente atrofian y pretenden eliminar la posibilidad de un "encuentro real" con los propios sentimientos y consecuentemente con los sentimientos de los otros.

2.1.4 RACIONALISMO

En nuestra sociedad tecnócrata se intenta reducir el fenómeno amoroso a coordenadas de conducta "predecibles" con fines de manipulación económica y política.

Según el paradigma científico aceptado en nuestra sociedad, lo que podemos considerar como válido o significativo, es aquello que podemos incorporar a nuestra experiencia por medio de algún sistema de cuantificación. En la formación (o deformación, en algunos casos) de que se hace objeto a los "científicos", incluidos los psicólogos sociales, se deben apoyar las suposiciones o las propuestas con una serie de gráficos de escalas y de estadísticas, las cuales constituyen el nuevo lenguaje esotérico alejando de la cotidianidad de la "gente común", pero convertido de alguna manera en la "piedra de toque", en el regulador de aspectos importantes de nuestra vida, a través del poder que le hemos ido cediendo, o que ha ido tomando, hasta llegar a convertirse en una especie de entidad autónoma, en una institución social con

mucho de rigidez monolítica.

De tal manera, cuando se pretende "estudiar" fenómenos que poco o nada tendrían que hacer metidos entre columnas de números o chips de computadora, como sería el caso de la experiencia amorosa, lo que hacemos en realidad es forzar en un territorio ajeno a un hecho vital, que tal vez no debería ser encuadrado por los "mecanismos habituales de la ciencia". Así jugamos al juego, y pretendemos "aislar determinadas características, ya sean fisiológicas, emocionales o sociales, con el fin de tener una guía para el sostenimiento del "estado de cosas" aceptado como única realidad a nuestro alcance.

El "mejor de los mundos posibles" es, de esta manera, un nicho ideal, lleno de comodidades tecnológicas y de inmovilidades policíacas, surgidas ambas de la misma fuente autoritario-cientificista.

2.2 ELEMENTOS DEL PROCESO DE DEGRADACION Y PERDIDA DE LA CONCIENCIA HUMANA

Entre los mecanismos de que se vale el sistema en que vivimos, para sustentarse y autorreplicarse, mencionaremos los que consideramos como básicos para lograr la descomposición de una conciencia humana crítica.

Nos referimos en esencia a factores de control de la conducta que se encuentran tan imbuidos en nuestra vida cotidiana que perdemos de vista el perfil ideológico del cual proceden.

2.2.1 FRAGMENTACION

En primer lugar, nuestra forma de pensar, es decir, el modo como acomodamos nuestras percepciones, nuestras experiencias y conocimientos, debe tener un modelo interiorizado. El que se nos ofrece como obvio, es el de la tendencia analítica, o sea, descomponer al fenómeno en sus partes constitutivas para estudiarlo con mayor facilidad.

Si bien este modelo ofrece ventajas para manipular "datos simples", aplicado a las complejidades de la vida humana conduce a una esquematización y en muchas ocasiones al desencuentro, motivado todo ello, por la consideración que tenemos del todo como divisible, y con partes aislables y alejables (manejables a distancia).

Desde el inicio, desde la base de nuestra vida diaria, estamos sujetos a la parcelación arbitraria tanto de nuestro tiempo, nuestro espacio, nuestro cuerpo, rematando en nuestros pensamientos y sentimientos.

Por lo general, acabamos aceptando los pedazos de tiempo que el "modo de vida" nos asigna, para después de "producir", considerar como nuestro espacio y/o tiempo propios, y nos sentimos perdidos si no tenemos un ordenamiento externo, y un guía para armar esa serie de fragmentos dispersos en que se a convertido nuestra vida.

2.2.2 DESVIACION

Cuando empezamos a profundizar en algún tema o actividad, cuando empezamos a cobrar consciencia del

origen múltiple de todos y cada uno de los hechos que ocurren a nuestro alrededor, el diseño mismo de nuestras entidades sociales, obliga a la distracción; no se promueve en nuestra sociedad occidental la concentración, la meditación, el "estar en" un lugar o situación. Al contrario, se nos ofrecen muchos estímulos con el fin de mantenernos en la inestabilidad dirigida, en la falta de asidero, y se nos mantiene dando tumbos, de aquí para allá, sin un corazón firme y un rostro claro, como dijera nuestros antepasados Aztecas.

2.2.3 SATURACION

Nuestras facultades perceptivas y de manejo de información tiene límites por más que estos sean amplios, la explosión de estímulos a que nos vemos sometidos todo el tiempo en nuestra sociedad de tipo occidental, nos conducen a reaccionar con una insensibilidad gradual.

Es tal la cantidad de informaciones y experiencias que se nos presentan (y que en ocasiones, hasta se nos imponen), que terminamos por reaccionar de manera análoga a los fenómenos de privación sensorial, esto es, con un embotamiento y una tendencia al escape, ya sea interno o externo de esta realidad agresiva por su misma sobreabundancia.

Mediante la conjugación de los elementos que acabamos de esbozar se obtiene como respuesta general, un alejamiento de nuestras facultades críticas, un bloqueo de nuestra creatividad y, paradójicamente, una restricción de opciones vitales con significado.

CAPITULO III

ALTERNATIVAS DE ACCION

Ahora llegamos a la parte más importante, desde nuestro punto de vista, del presente trabajo; el cómo obtener un desarrollo de las características de personalidad expuestas en el capítulo I, tomando en consideración las problemáticas señaladas en el capítulo II.

Suponemos que nuestra propuesta no agota las posibilidades, tanto de desarrollo como de paliativo a los fenómenos que hemos venido presentando.

Lo que intentamos, a fin de cuentas, es mostrar algunas características generales del hecho amoroso, sin perder de vista que todo acercamiento, que todo intento por adelantar soluciones, debe partir de la consideración hacia las experiencias como multidimensionales, esto es, que cualquier acontecimiento abarca muchos niveles, y cada acto humano afecta otras muchas vidas y diversos sectores de la personalidad del mismo actuante.

No se pueden tomar en consideración, en un momento determinado, todos y cada uno de los factores que intervienen en la elección de alternativas dentro de nuestra vida.

Sin embargo, creemos indispensable el estar bien conscientes de nuestras orientaciones vitales más importantes, qué disposiciones personales respetamos y cuáles, hasta cierto punto, traicionamos, con el fin de otorgarle rostro, forma y función a nuestra cotidianidad, la cual constituye, a fin de cuentas y con el marco de nuestros momentos excepcionales, lo único (el todo) de nuestra existencia.

3. LA PROPUESTA

Hemos dividido la propuesta en dos secciones; partimos de consideraciones con tendencia más bien individualista para embonar con el trabajo de grupos como síntesis final. Este ordenamiento es arbitrario, pero lo utilizamos con el fin de dar consistencia y forma a nuestra exposición.

3.1 ACERCAMIENTO, UNA NUEVA ACTITUD

- TEMOR

Socialmente, se nos educa en el temor y la desconfianza (miedo a los otros, a las reacciones "descontroladas" de nosotros mismos, miedo a la incertidumbre en general).

Como resultado, antes de buscar "ganar" en calidad humana, en calidad de vida, etc., buscamos compulsivamente el no "perder" sobre todo en seguridad o en "comodidad".

- ALTERNATIVAS

Una alternativa para ese estado de cosas: el intentar una modificación actitudinal, con las siguientes posibles características:

- . Tendencia a un mayor autoconocimiento.
- . Aceptación de una más amplia gama de sentimientos para con nosotros y para con los demás.
- . Revisión de nuestros supuestos vitales previos, desde ideológicos hasta higiénicos.

. **Esclarecimiento de nuestras bases éticas.**

Lo más importante, en base a lo expuesto hasta aquí, se resumiría en una propuesta de hábitos de conducta diferentes; una búsqueda consciente de lo "no ordinario" dentro de lo "ordinario", esto es, aprender a ver las "cosas antiguas" (empezando por el propio rostro) con "ojos nuevos".

Esto se demuestra en la práctica mediante dinámicas de contacto psico-corporal.

- **DINAMICAS**

- . **Reencuentro Sensorial.**- Desbloqueo y re-sensibilización de nuestros sentidos, sobre todo el tacto, el olfato y el gusto, así como una potenciación del oído y la vista para captar sutilezas y magnitudes previamente no explotadas al máximo.
- . **Meditación.**- Una búsqueda de la "voz interna", mediante el silencio externo, control de la respiración, focalización.
- . **Acción Emotiva.**- Expresión libre de estados emocionales no siempre considerados como "positivos", tales como agresión, júbilo extremo, miedo, etc., mediante gritos, danzas incontroladas, etc.
- . **Contacto físico.**- Aprender (o reaprender) las caricias que nuestro cuerpo necesita, tanto de nosotros mismos como de los demás; disposición a dar y recibir toques placenteros.

- **VENTAJAS INICIALES DEL ACERCAMIENTO**

- . **Confianza.**- Una posibilidad de apertura, de contacto real

con nuestro yo y con los demás, venciendo al temor omnipresente.

- . **Compañía.-** Posibilidad de combatir la soledad que padecemos.
- . **Placer.-** Estar en condiciones de compartir el bienestar físico, la satisfacción mental-corporal completa.
- . **Descubrimiento.-** Saber que en cada uno de nosotros habita un universo completo, y disfrutar de la ida a su encuentro.

- **LOS RIESGOS INEVITABLES**

- . **Aprendizaje Doloroso.-** En toda situación de acercamiento, debemos concientizarnos hacia la posibilidad de heridas, desengaños o el incumplimiento de expectativas, y con mayor razón si de lo que se trata es de acercarnos, pero como dicen los toreros, para triunfar, hay que arrimarse.
- . **Elecciones Dificiles.-** Entre el abanico de opciones que se nos presentan constantemente para la ejecución de acciones a todos los niveles, en ocasiones debemos descartar posibilidades que nos son atractivas; elegir no siempre es fácil, ni cómodo, pero es siempre insoslayable.
- . **Separaciones, Rupturas.-** La naturaleza, por más que nos empeñemos en verla como unidireccional, secuencial, ordenada por una meta finalista y "racional", es generalmente cíclica, dispuesta en una ordenación que incluye constantes inicios, desarrollos, apogeos y declinaciones; no podemos hablar de eternidad, y menos en lo referente a los hechos humanos; las terminaciones y los nuevos comienzos son parte de nuestra propia naturaleza, y

debemos respetar ese orden ondulatorio y cíclico de
inicios-términos constantes.

- EL ACERCAMIENTO ¿PARADOJA?

Aparentemente, es un contrasentido el buscar un acercamiento cuando estamos rodeados de multitudes, que nos comprimen por todos lados, nos asfixian y nos saturan.

- CONGRUENCIA

Sí, estamos juntos, amontonados, pero sin una clave real de entendimiento mutuo; a causa del embotamiento perceptual a que nos hallamos sometidos, reaccionamos a nuestro entorno cuando se rebasan nuestros muy ampliados "umbrales de dolor". No existe, por otro lado, un correlato de sensibilidad ("umbral de placer") ampliado.

Al contrario, la dominante marea represiva constituida por nuestro modo de vida de inspiración occidental-racionalista-judeo-cristiana promueve como una virtud la contención, el "bien hacer" dentro de límites castrantes; todo un conjunto de actividades humanas que deberían regirse por sus propias dinámicas internas se ven reducidas a una serie de ordenanzas policiales, las cuales vician desde el lenguaje hasta la actividad sexual, desde el estudio de la astrofísica hasta las llamadas "buenas maneras en la mesa".

Nos acercamos, sí, de acuerdo a una mecanicidad, mediante códigos sociales acomodaticios; no existe un "compromiso" real, voluntariamente adquirido, hacia nuestra propia "naturaleza", ni hacia la aceptación del otro, "tal cual es o, tal cual puede ser".

- LOS CODIGOS O CLAVES EXISTENTES

Los modelos de reconocimiento social, en general, no aceptan entre sus postulados que la diversidad humana es una riqueza; no se percibe que la diversidad sea un ideal; mas bien se pretende el cumplimiento de reglas de socialización y homogeneización que, en las circunstancias que vivimos, han perdido su contexto y se han convertido en obstáculos, los cuales impiden un desarrollo pleno de nuestras características humanas tan especiales.

- Por ejemplo:

- . Educación autoritaria de los niños.
- . Machismo (los hombres son más importantes que las mujeres, por el mero hecho de ser hombres).
- . Monogamia compulsiva.
- . Sujeción de la mujer al hombre y de los hijos a los padres en la relación familiar.
- . Adopción acrítica de los valores de mercado como guía para nuestras relaciones personales.
- . Etc.

- LOS MATICES Y LAS CONTRASTACIONES INDISPENSABLES

- . En ocasiones, es indispensable la corrección al niño mediante una nalgada, pero (¿será mucho pedir?) que sea prudentemente administrada, y sobre todo, que tenga una generosa contraparte en una vida de abrazos y ternuras no escatimados, como principal educación fáctica.
- . Podemos aceptar las ventajas que para algunas actividades tiene la mayor fortaleza y movilidad "masculinas" por sobre la receptividad y ternura "femeninas"; pero tenemos que aceptar, asimismo, que las mujeres son fuertes y móviles y que los hombres son receptivos y tiernos.

- . Tal vez el estado afectivo ideal para el ser humano sea vivir en pareja; pero hombre y mujer debieran vincularse mediante un compromiso mutuo libremente aceptado y consciente de sus limitaciones, hasta que su posible y tal vez necesaria disolución.
- . Debemos, por la fuerza de las circunstancias, aceptar como ineludible la compra-venta en nuestra realidad económico-social; sin embargo, pudiéramos (debemos de) buscarle alternativas y establecer límites éticos, si no para la generalidad social, sí para con nosotros mismos y para con nuestras relaciones personales más cercanas.

En fin, el objetivo de ir señalando estos matices, al cabo, es propugnar no un cambio absoluto de conductas manifiestas, sino más bien una revolución interna con su reflejo al exterior, incluyendo factores cognitivos-intelectuales, emocionales, corporales y de tendencia a la acción, que nos permitan un crecimiento en la calidad de esa tarea ineludible y constante que como humanos tenemos: tomar cotidianamente decisiones.

3.2 EL TRABAJO GRUPAL, UNA NUEVA CONSCIENCIA

Como parte importante de las alternativas para el desarrollo de una nueva actitud amorosa, basada en el acrecentamiento de la consciencia (entendida ésta como la capacidad de captar multidimensionalmente la situación o situaciones en que estamos inmersos), proponemos una extensiva profundización de nuestro conocimiento, tanto de los "procesos grupales" como de las diferentes modalidades de trabajo de grupos específicos.

Todo / esto se relaciona cercanamente con el tema esbozado anteriormente (el acercamiento intra e interpersonal mediante un

cambio de actitudes), de tal manera que nosotros, como psicólogos sociales interesados en el cambio, hemos procurado empaparnos del tema, y sobre todo, llevara la práctica en el campo, los diversos enfoques de manejo grupal, con la finalidad de tener una visión (tal vez no exhaustiva ni altamente estructurada, pero sí comprensiva) de trabajos en y con la colectividad, tendientes a la revitalización la creatividad y el desarrollo de una vida amorosa más consciente y plena.

3.2.1 CONDICIONES PREVIAS PARA EL TRABAJO GRUPAL

Aquí esbozaremos un esquema de los puntos básicos que deben conocerse y manejarse para llevar a buen término una tarea determinada en grupo.

- . Conocimiento de quién soy y qué papel desempeño en el grupo.
- . Saber qué es lo que se va a hacer en el grupo (cuál o cuáles son los objetivos específicos).
- . Tener apertura y flexibilidad para adecuarse a las condiciones especiales de cada grupo.
- . Reforzar la atención para no perderse en la dinámica del grupo.
- . Conservar, asimismo, las facultades críticas y la capacidad de respuesta para corregir posibles errores o deficiencias observadas.

3.2.2 PROBLEMAS EN EL DESARROLLO DE TAREAS GRUPALES

Exponemos a continuación las dificultades que se presentan al llevar a efecto un trabajo colectivo.

- . **Dependencia.-** Por el temor institucional a la toma personal y comprometida de decisiones, se deposita la responsabilidad en la persona que se ubica como director u organizador.

- . **Intentos de Manipulación.-** En ocasiones, algunos participantes pueden utilizar lo adquirido en experiencias grupales vividas con anterioridad para manejar, ya sea mediante sentimientos, ideas o acciones, los acontecimientos del grupo, con el fin de controlar solapadamente, con mala fe, a otros miembros del grupo (o de su vida personal), en detrimento de la cohesión y el clima adecuado a la tarea que se busca originalmente.

- . **Bloqueo.-** La no aceptación de posibilidades para generar cambios; algunos participantes en los grupos, a pesar de reconocer la problemática a que se enfrentan mediante el trabajo grupal, son víctimas de una especie de fatalismo paralizante.

- . **Indiferencia.-** Algunas personas se niegan a participar activamente, y se escudan en una falta de compromiso para vegetar a costa del esfuerzo y las decisiones de los demás.

- . **Desfase.-** En otras ocasiones, y a consecuencia principalmente del intento de imponer modelos extraños a una realidad con características específicas (se intentan aplicar modelos

norteamericanos a mexicanos que no piensan, no viven ni quieren ser como norteamericanos (, o bien a la falta de apertura de quien sea el encargado de manejar al grupo, si intenta imponer sus objetivos a toda costa, no se obtiene un correlato de experiencia válido, aplicable a las condiciones vitales del grupo de que se trate. O sea, el objetivo no se adecúa a la comunidad.

Como elemento común, tanto a las precondiciones para una actividad grupal como a los problemas que puedan suscitarse, debemos considerar el compromiso. esto es, la serie de esquemas previos que estamos dispuestos a conservar y defender, así como el reconocimiento de los moldes que podemos y debemos cambiar; la atención a este fenómeno, hasta qué punto va dándose un compromiso de grupo con características que lo diferencian (hasta cierto punto) de los objetivos particulares de los participantes, es de primordial importancia. El involucramiento es algo delicado, que debe manejarse siguiendo vertientes tanto individuales como colectivas, y asumirse a fin de cuentas con energía, como parte de un cambio buscado y conscientemente aceptado de antemano.

3.2.3 MODALIDADES DE TRABAJO GRUPAL

Como psicólogos sociales, uno de los principales campos que deberíamos manejar con fluidez y eficacia lo constituye la gama de enfoques dados a un trabajo humano realizado de común acuerdo, con libertad y una carga importante de valor y entereza ante la incertidumbre de los resultados finales.

Exponemos a continuación una muestra de los diferentes tipos de actividad grupal que consideramos indispensables de conocerse y ejecutarse adecuadamente para obtener resultados en el campo de nuestra actividad, o sea, la comunidad.

- . **Técnicas Expositivas.-** Consisten en el orden que vamos a darle a la presentación de un tema dado, buscando una comprensión óptima por parte de un auditorio. Conviene entender el tema en todas sus posibles vertientes antes de exponerlo, así como vertirlo con amenidad, con cercanía al público, y con flexibilidad para buscar que sea claro y provechoso.

- . **Juegos Desinhibitorios.-** No podemos, por más serio que consideremos el tema objeto de trabajo, estar todo el tiempo con cara de prohombres, de mártires de la ciencia social; al contrario, podemos buscar un ambiente relajado, de mayor cercanía, mediante intervalos lúdicos, en donde la gente suelte un poco la tensión que todo agrupamiento produce.

- . **Grupos de Sensibilización.-** Un acercamiento debe abordarse en todas su facetas, y una de las más importantes a nivel humano es el concientizarnos de nuestra piel, de la piel del vecino, de sus sentimientos expresados con el gesto, de las ideas presentadas en su ropa o su pelo; deben convertirse este tipo de experiencias en parte común de las experiencias de grupo.

- . **Expresión y Creatividad Grupal.-** Emparentados en principio con los juegos esbozados anteriormente,

la labor creativa y expresiva esta puede darse en un grupo puede considerarse como lo más importante luego de etapas de planeo y entrada en relación progresivas. Aquí podemos observar directamente los resultados de la cercanía, el interés y del compromiso actuante en el grupo.

- Grupos de Encuentro.- Consideramos este apartado como una alternativa de trabajo grupal que reviste la mayor importancia; en este tipo de labor, se tiende conscientemente a la no directividad, a la ausencia de una figura autoritaria que dirija con una planeación estructurada previamente la actividad del grupo. Al contrario, lo que se busca es la autogestión, la puesta en marcha de la autonomía, de la energía ya presente en el grupo, y que en este caso encuentra cauces siempre novedosos, a veces dramáticos, pero en la generalidad de los casos, altamente apreciados por los participantes como algo fresco, valioso y hasta trascendente para ayudar a tomar decisiones propias en sus vidas.

Existen otros enfoques valiosos de trabajo grupal, tales como el psicoanálisis de grupos, de Pichon-Riviere, los llamados grupos T, de inspiración Lewiniana, el enfoque de grupos Operativos, etc.

Sin embargo, y confrontados con la práctica que hemos tenido oportunidad de realizar, consideramos que los enfoques esbozados constituyen la manera más adecuada de llevar a buen término objetivos como los que propone este trabajo; el cambio de actitudes hacia un mayor y mejor acercamiento, y una mayor conciencia a través del

autoconocimiento y el reconocimiento de la otredad
existente a nuestro alrededor.

CONCLUSIONES

No es fácil desprenderse de las preconcepciones. En general, una idea, por más desapegada y "objetiva" que se pretenda, siempre lleva en sí una fuerte carga emocional, un a veces no aceptado apego que hunde sus raíces en territorios no racionales de nuestra personalidad.

Si elegimos un tema, por más que ofrezcamos explicaciones y tratemos de redondear motivos y circunstancias, queda siempre un algo no explicado, un segmento inacabado, una serie de preguntas sin respuesta.

Después de todo somos como los amorosos, según Sábines, con un tanto de locura, de sufrimiento y de gozo exaltado por vivir.

Nuevos todo el tiempo a pesar de las dudas y los problemas, no nos queda sino emprender la tarea de vivir amorosamente día con día, y dentro de ese amor, tendremos bien claro que nuestro cerebro, nuestras glándulas, nuestras ideas, nuestra ropa y nuestras lágrimas impresas, se van quedando aquí, para que se lean y nos ayuden a explicar, y explicarnos, el por qué de estar aquí, de ser así y de vivir como vivimos, formando y transformando a "los otros" quienes a su vez contribuyen para darnos una dirección y un sentido válido.

Creemos que lo mejor sería dar abrazos en lugar de sesudos comentarios; que sería mejor una clase de amor (I, II, III, IV, etc.) que veinte de "psicología política"; es inclusive más urgente, si nos ponemos a observar la desesperación y el dolor que nos circundan.

152949

Sin embargo, no nos queda sino aceptar nuestra realidad, y ofrecer lo mejor que podamos, con la esperanza de ser ayudas para paliar las deficiencias que están por ahí todo el tiempo.

El sentido de todo afán puede ser su objetivo final, pero puede ser también el esfuerzo mismo.

Ver al amor, esa cosa informe, con todos los rostros y aparentemente ninguna sustancia, es un gran reto; tradicionalmente, de cultura a cultura, se acepta que el acercamiento humano es esencial; tal vez parte de la etología de la especie, tal vez característica de todo lo que existe y vive, los hombres y las mujeres aprendemos a tomar contacto con nosotros mismos y con el entorno de acuerdo a ciertas pautas; dependiendo de otros múltiples factores, desde el clima hasta el ingreso per-cápita, vamos modificando todo alrededor de nuestro centro de relación, hasta darle forma, más o menos acabada, a nuestro modelo de contacto con todo y con todos; es de acuerdo con este modelo, sólido en el centro y vertiginoso en lo externo, que emprendemos la aventura o la rutina del viaje a través de nuestros tiempo.

Ojalá que el entendimiento pleno fuera concebible, nos evitaríamos muchísimos problemas; pero también ;qué bueno que tenemos cosillas que nunca vamos a compartir con nadie!.

¿Será verdad que nos pasamos la vida huyendo de lo sabido y conocido, o bien escapando de lo desconocido?; en lo personal, creo que la escapatoria como forma de existencia tiene sus ventajas, no enfrentar nada difícil o peliagudo, pero, también a título personal, es mejor, más excitante, pararse de vez en cuando y nacer el intento de vencer a las sombras que nos rodean.

Un compromiso viene a ser el hacer el intento. Dicen que es mejor decir, con total convencimiento "hice lo que pude" por sobre "hice

lo que debía"; en un caso, se puede hablar de totalidad de impulsos, lucha interna y externa, y búsqueda de los propios límites; en el otro, se puede ver una aceptación limitante de modelos externos e internalizados.

Hablar de amor en lugar de sentirlo, repito, es como confundir la sombra del árbol con el árbol mismo; sin embargo, y creo que es necesario, para la parte inteligente, para el cerebro que habita dentro del corazón, es indispensable el tratar de explicar.

Por otro lado, no se pueden cerrar los ojos a los problemas, y más si se refieren a una parte de nuestra existencia considerada como de la mayor importancia y trascendencia; si algo está corroyendo a un sentimiento que considero básico para una buena vida y una buena razón de existir, lo menos que podemos hacer es señalar el problema, y por qué no, adelantar una propuesta que tenga su base en la propia experiencia y en el impulso que nos ha dado la decisión de prepararnos profesionalmente para hacer cosas importantes en esta vida, la mejor y la única que nos ha tocado vivir.

Hemos intentado dilucidar en qué consiste el amor tratando de no aislar analíticamente "partes constitutivas" sino más bien queriendo aclarar lo que hemos vivido como "hechos amorosos". Hemos hecho un recuento de aquellas problemáticas que desde la perspectiva psico-social atacan más directamente a nuestros sentimientos amorosos.

Y hemos expuesto algunos conocimientos adquiridos en nuestra licenciatura que nos han parecido congruentes y adecuados para enfrentar las problemáticas mencionadas anteriormente y para, así mismo, promover una mayor toma de conciencia individual y grupal acerca de un valor tan esencial y aparentemente tan lejano como la felicidad entendida como el logro de una vida digna, con un rostro

claro y un amoroso y firme corazón.

Las limitaciones de esta obra obviamente han sido muchas. Sin embargo, esperamos por sobre todo despertar la inquietud de reflexionar acerca del amor que nos toca vivir. Si bien el término mismo, Amor ha sufrido un gran desgaste, lo consideramos como algo banal, aburrido y pasado de moda, no obstante y llegando al final de este trabajo, nos hemos dado cuenta de que vale la pena intentar un rescate, en lo semántico, en lo valorativo, en lo filosófico y en lo psico-social, de "eso" que llamamos con todo el sentimiento el "puro amor puro".

BIBLIOGRAFIA

- ACKERMAN, N. W. Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Hormé, Buenos Aires, 1978
- ALBERONI, Francesco El erotismo, Gedisa, México, 1988
Enamoramiento y Amor, Nacimiento y desarrollo de una impetuosa y recreativa fuerza revolucionaria. Gedisa, México, 1991
- ARGYLE, Michael Psicología del comportamiento interpersonal, Alianza, Madrid, 1978
- BASAGLIA, Franco y otros Razón locura y sociedad. Siglo XXI, México, 1977
- BERMAN, Morris El reencantamiento del mundo, Cuatro Vientos, Chile, 1987
- BERNE, Eric Juegos en que participamos, Psicología de las relaciones humanas, Diana, México, 1977
- BLANCO, Amelio Cinco tradiciones en la psicología social, Morata, Madrid, 1988
- BUSCAGLIA, Leo El amor, la experiencia más importante en la vida, Diana, México, 1986
Vivir, amar y aprender, Diana, México, 1990

- COMFORT, Alex El placer de amar. More joy of sex. Blume, Barcelona, 1986
- CALLAN, Hilary Etología y sociedad. FCE, México, 1972
- CHANG, Jolan El tao del amor y el saxo. Plaza & Janés, Barcelona, 1984
- FAST, Julius El lenguaje del cuerpo. Kairós, Barcelona, 1984
- FEYERABEND, Paul K. Contra el método. Esquema de una teoría anarquista del conocimiento. Ariel, México, 1987
Adiós a la razón. Tecnos, Madrid, 1987
- FRANKL, Viktor E. Ante el vacío existencial. Herder, Barcelona, 1987
El hombre en busca de sentido. Herder, Barcelona, 1988
- FROMM, Erich El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor. Paidós, Buenos Aires, 1974
Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. Hacia una sociedad sana. FCE, México, 1963
- GROF, Stanislav Psicología transpersonal. Kairós, Barcelona, 1988

HORNEY, Karen

La personalidad neurótica de nuestro tiempo, Origen-Plantea, México, 1986
(Obras maestras del pensamiento contemporáneo, #31)

HOWARD, Mel y

KING, Frocade Thomas

(comps.)

Libro de lectura clandestina,
Extemporáneos, México, 1973 (El viento
cambia, # 17)

ILLICH, Iván

La convivencialidad, Barral,
Barcelona, 1975

JUNG, Carl

Tipos psicológicos, Nacional, México
1981

Los complejos y el inconsciente,
Alianza, Madrid, 1983 (Col. libro de
bolsillo, # 155)

Psicología y educación, Paidós, Buenos
Aires, 1958 (Biblioteca del hombre
cont. # 9)

KLINEBERG, Otto

Psicología social, FCE, México, 1986

KOESTLER, Artur

Jano, Debate, Madrid, 1981

LAING, R.D.

El yo dividido, FCE, México, 1984

El yo y los otros, FCE, México, 1985

Las cosas de la vida, Un ensayo sobre
los sentimientos, la realidad y la
fantasía, Crítica-Grijalbo, México,
1988

- LAPASSADE, Georges** La bioenergética. Gedisa, México, 1978
- LENERO, L.** La familia. Edicol, México, 1978
- LOWEN, A.** Bioenergética. Diana, México, 1985
- LORENZ, Konrad** Sobre la agresión: el pretendido mal. Siglo XXI, México, 1989
- MARTINEZ, M.** La psicología humanista. Fundamentación epistemológica estructura y método, Trillas, México, 1983
- MAISONNEUVE, Jean** La dinámica de los grupos. Nueva Visión, México, 1983
- MAY, Rollo** La psicología y el dilema del hombre. Gedisa, Buenos Aires, 1985
- MUNNE, Frederic** Psicología social. GEAC, Barcelona, 1986
- PACKARD, Vence** Las formas ocultas de la propaganda. Sudamericana, México, 1989
- RATTNER, Josef** Psicología y psicopatología de la vida amorosa. Siglo XXI, México, 1986
- REICH, Wilhelm** ¡Escucha pequeño hombrecito! Pasquín, México, s/fecha
Psicología de masas del fascismo. Bruguera, Barcelona, 1980

Análisis del carácter, Paidós, México,
1987

La función del orgasmo, Descubrimiento
del Orgón, Paidós, Buenos Aires, 1974
y otros, Sexualidad: Libertad o
represión, Grijalbo, México, 1986
(Col. Enlace iniciación # 111)

RODRIGUEZ, Mauro

Psicología de las relaciones humanas,
Manual teórico-práctico, Pax, México,
1986

ROGERS, Carl

El proceso de convertirse en persona,
Paidós, México, 1986

Grupos de encuentro, Amorrortu, Buenos
Aires, 1989

SATIR, Virginia

Relaciones humanas en el núcleo
familiar, Pax, México

SCHATZMAN, Morton

El asesinato del alma, La persecución
del niño en la familia autoritaria,
Siglo XXI, México, 1990

152949