

El AMOR NUNCA

DEJA DE SER

EL AMOR ETERNO TIENE EMPATÍA

1 Corintios 13:8
"El amor nunca deja de ser".

Hace algunos años atrás vi una película, de esas que nos gustan a las mujeres, bien romántica; llamada el Diario de Noah.

Es la historia de dos jóvenes que mantuvieron un romance durante la Segunda Guerra Mundial y que, por diversas circunstancias, se tuvieron que separar, pero luego se reencuentran. Ella está anciana, ha perdido la memoria, está enferma y él la visita cada día para leerle su diario, donde narra su historia de amor.

La vida les había separado, pero nunca se olvidan el uno del otro, ahora cada día, tratan de recordar un amor que nunca olvidarán.

Hay en El diario de Noah unas palabras que dicen: "Pero si no volvemos a vernos y ésta es una verdadera despedida, sé que nos reencontraremos en otra vida. Volveremos a encontraros y aunque las estrellas hayan cambiado no nos

amaremos sólo una vez, sino todas las veces anteriores"

Esta película me hace pensar y preguntarme: ¿Es posible un amor así, tan intenso, sincero y duradero en el mundo de hoy? ¿Existe el amor eterno?

¿ES REAL EL AMOR ETERNO, EN VERDAD EXISTE?

Se han hechos estudios sobre el amor eterno donde un grupo de neuroquímicos de la Universidad de Stony Brook, Nueva York, lograron encontrar evidencias de que el amor eterno es posible. Los científicos midieron las reacciones cerebrales de un grupo de voluntarios que acababan de iniciar relaciones amorosas.

Descubrieron que cuando se ve la foto de la persona de la que estamos enamorados, reacciona el área ventral tegmental del mesencéfalo. Esta zona del cerebro se dedica a procesar la dopamina, un neurotransmisor que es responsable de motivar deseos.

Si se les enseñaba la foto de otra persona, aunque fuera parecida al ser amado o de un antiguo amigo con el que no hubiera relación amorosa, el cerebro se mantenía sin cambios. Luego se analizó a personas casadas (10 mujeres y 7 hombres) durante muchos años (20 aproximadamente) y que afirmaban conservar sentimientos románticos por sus parejas.

Las reacciones de su cerebro fueron medidas de la misma manera y marcadas sobre una escala de siete puntos para analizar la intensidad del amor que los voluntarios sentían por sus parejas. Bien, pues la intensidad mínima registrada en este grupo de voluntarios fue de cinco puntos.

Las reacciones de este grupo de personas se registraron en la misma zona del cerebro que en el otro grupo de "recién enamorados": el área ventral tegmental y el cuerpo estriado. Sin embargo, también había diferencias: si en los voluntarios del primer grupo se vieron afectadas las zonas responsables por las obsesiones y la tensión nerviosa además de las anteriormente señaladas, en los del segundo grupo resultaron afectadas las áreas de la amistad y la maternidad.

La Universidad de Harvard publicó otro estudio que concluye lo que algunas parejas pueden decir: el amor eterno existe y solo tiene un secreto: Sentir verdadera empatía por el otro. Según la terapeuta Charlotte Pasquier: "Para que una pareja vaya bien se necesitan dos personas que caminen en la misma dirección, pero no es necesario que opinen igual en todo ni que quieran las mismas cosas, sólo que sean conscientes de los deseos de la otra parte".

Como decíamos, según este estudio, el secreto para un amor duradero es la empatía por la otra persona, es decir, que exista una identificación mental y afectiva de una persona con el estado de ánimo de la otra. El amor eterno se trata de entender sin juzgar.

"Si te caes te levanto, y si no, me acuesto contigo" -Julio Cortázar-

ES AMOR ETERNO TIENE VERDADERA EMPATÍA.

Ser empático no es decirle al que sufre "cuánto lo siento". Ser empático es sentir al otro. Supone realizar un esfuerzo por tratar de ponerte de verdad en el lugar de la otra persona, saber qué piensa, qué le motiva o qué le provoca dolor. La empatía permite ser comprensivo, solidario, generoso y compañero.

La verdadera empatía no es ver las cosas como las vería otra persona, ni tampoco entenderla o comprender como se siente, ni siquiera predecir como va a reaccionar o como las emociones impactarán en ella. Eso no va a funcionar... Y más, si tienes problemas de autoestima y ni siquiera puedes escucharte con claridad a ti mismo(a).

Nunca podremos decir verdaderamente "sé como te sientes", "te entiendo"... Es imposible. Cada persona es única e inimitable. No lo siento, nunca lograrás sentir como se siente la otra persona, pero siempre podrás intentarlo, lo cual es un paso importante si para ti es prioridad trabajar la forma en que te relacionas

con los demás.

EN LA EMPATÍA ESCUCHAR ES FUNDAMENTAL.

La mejor manera de ser empática/o es escuchando la historia humana de cada persona, una por una. Descubriendo su historia podemos conocerla, es entonces cuando creamos resonancia entre historias y alineamos nuestros sentimientos con la persona.

Pero escuchar no se trata sólo de oír... Como quien oye el ruido del viento. Escuchar se trata de prestarle tu atención a esa persona que lo está necesitando y tener la capacidad de ponerse en su lugar. Tal vez no puedas sentirte como esa persona, pero sí puedes buscar dentro de tus experiencias y localizar cuando te sentiste de esta manera... Recordar cómo te hubiesen gustado que te trataran cuando tú necesitabas ser escuchado(a).

Si no nos abrimos al mundo, si no somos realmente auténticos y honestos en el acto de escuchar... Es muy probable que nos quedemos solos o estemos rodeados de gente que sólo le interesa sacar provecho de nuestra posición, y eso supone una vida muy triste y confusa. Al final, no se trata de lo que tenemos o lo que hemos logrado... Se trata de quiénes somos en ese proceso. Porque cuando termine este viaje, lo único que nos llevaremos con nosotros es quiénes somos... De qué está compuesta nuestra alma.

SI QUIERES DESARROLLAR UN POCO MÁS TU LADO EMPÁTICO:

- Escucha con atención, sin juzgar.
- Pregunta al otro qué necesita y en qué puedes ayudar antes de aconsejar.
- Sé amable, educado y sensible en la forma de comunicarte.
- Da consuelo no solo con palabras, sino con muestras de afecto como puede ser un abrazo.
- Sé compasivo. No es el momento de "te lo dije" o de hacer reproches o buscar culpables.

Conseguir este grado de compromiso no es fruto de estar unidos durante una temporada. Es fruto de toda una vida, aprendiendo uno del otro, escuchando al otro, siendo sensible y compasivo.

Dios quiere que las parejas tengan un amor que nunca deja de ser.

