

¿QUÉ ES EL AMOR?

Sobre el amor se ha filosofado mucho, se ha escrito demasiado. Por eso el amor siempre ha estado en el terreno de lo subjetivo. Lo utilizan para todo. Cada cual cree tener la verdad sobre el amor, su verdad, pero la verdad, es que no sabemos amar, es decir, no practicamos el amor. Desde hace unos años he venido proponiendo una definición "práctica" del amor, basada en la función mental. El amor no tiene nada que ver con el corazón, o a la inversa, el corazón no tiene que ver nada con el amor. El amor es un sentimiento, por lo tanto se genera en el cerebro, en el Sistema Límbico, específicamente, en el hipotálamo, centro de las sensaciones, de las emociones y de los sentimientos.

El amor es un sentimiento de aceptación hacia aquellos seres que generan sensaciones agradables.

Toda sensación agradable genera un sentimiento de aceptación llamado amor, luego toda sensación desagradable genera un sentimiento de rechazo llamado odio. Así funciona el cerebro.

CEREBRO, MENTE, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AMOR

Los avances en la investigación del cerebro han ratificado la existencia de tres áreas fundamentales en el cerebro, por eso podemos considerar que poseemos tres cerebros, un cerebro triuno, como lo dijo Paul McLean o cerebro trino. Lo importante es saber que de su funcionalidad, depende la generación del amor.

1. CEREBRO RACIONAL, Cerebro Neomamífero o Corteza cerebral Centro de la Inteligencia Racional

Hemisferio Izquierdo =

Lógico, secuencial, etc.

- Maneja el concepto.

Hemisferio derecho =

Imaginativo, creativo, etc.

- Maneja la aplicación.

2. CEREBRO EMOCIONAL, Cerebro Paleo- mamífero o Sistema Límbico

Centro de la Inteligencia Emocional

Encargado de

- *las sensaciones*
- *emociones*
- *sentimientos.*

- Maneja la asimilación = Memoria (vivencias)

3. CEREBRO INSTINTIVO, Cerebro reptil o animal

Centro de los instintos.

Aquí está el instinto sexual

- Maneja la supervivencia

EL SISTEMA LÍMBICO O CEREBRO EMOCIONAL

El órgano o centro donde se generan las sensaciones, emociones y los sentimientos y con ello la memoria y programas mentales que determinan la personalidad del individuo y por ende su comportamiento, es el Sistema Límbico o cerebro central, o cerebro emocional. Personalmente he dado en llamarlo Sistema Emocional, porque funciona como un sistema, Al detallar su funcionamiento nos daremos cuenta que todo individuo tiene la capacidad de dominarlo, controlarlo y dirigirlo, es decir programar su propio cerebro, a través de su cerebro racional o Sistema Cognitivo.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En los seres humanos, la mayor parte de las emociones son generadas inconscientemente, por programación mental o por reacción emocional ante cualquier hecho trascendente. La cognición nos permite analizar las causas de nuestras emociones y sentimientos y tratar de modificar su curso. En cierto modo, las emociones son como caballos salvajes que podemos aprender a domar. Quien conoce bien sus emociones y sabe dominarlas, controlarlas, orientarlas y expresarlas dispone de una excepcional ayuda para dirigir su comportamiento y las relaciones con los demás, en la forma más conveniente a sus objetivos.

Esto es lo que se llama en la actualidad: INTELIGENCIA EMOCIONAL, que no es otra cosa que la capacidad de identificar, generar, expresar, reconocer e influir emociones propias y ajenas, buscando con empatía la resolución más satisfactoria de las situaciones de la vida diaria. Sin embargo, por desconocimiento, muchos han permitido que el medio los domine y les programe su propio cerebro, lo que determina la cantidad de problemas emocionales que tienen la mayoría de individuos en su relación con el medio (BRUTALIDAD EMOCIONAL).

¿Cómo funciona el Sistema Límbico?

| SISTEMA EMOCIONAL | | |
|--------------------------|------------|--------------|
| ESTÍMULO | ===== | |
| PERCEPCIÓN | Positiva | Negativa |
| SENSACIÓN | Agradable | Desagradable |
| EMOCIÓN | Positiva | Negativa |
| SENTIMIENTO | Aceptación | Rechazo |
| ESPIRITUALIDAD | Bondad | Maldad |

El ser humano está expuesto consciente e inconscientemente a estímulos durante las 24 horas del día, estos estímulos externos recibidos a través de los sentidos o internos generados por la imaginación o sueños. Estos estímulos son percibidos en áreas específicas del Sistema Límbico o Sistema Emocional del cerebro. La percepción puede ser consciente o inconsciente y depende de la programación mental de cada individuo.

***"Las cosas no son lo que son,
sino lo que cada persona perciba de ellas"***

Cuando la percepción es inconsciente, el programa mental domina completamente, por ejemplo, en el caso de los miedos o fobias. Cuando la percepción es consciente, el individuo puede tener dominio de esa percepción, y por consiguiente, de todo el sistema emocional. Esto es *Inteligencia Emocional*.

La percepción produce SENSACIONES. Si el sentido de la percepción es positivo se producen sensaciones agradables, pero si la percepción tiene sentido negativo se producen sensaciones desagradables.

Las sensaciones generan una respuesta del Sistema Límbico y son las EMOCIONES. La ira, la alegría, la euforia, la depresión, la risa, el llanto, el estrés, etc. Son respuestas del Sistema Límbico a la forma como se perciben los estímulos.

Tanto las sensaciones como las emociones son de impacto, de acción y reacción, es decir, son temporales. El Sistema Límbico, guarda, por lo tanto se origina lo que llamamos: SENTIMIENTO, la inclinación del ánimo hacia el ser que produjo la sensación y la consecuente respuesta emocional.

Así, si la sensación es agradable el SENTIMIENTO que queda es de ACEPTACIÓN hacia el ser que la produjo, pero si la sensación es desagradable el sentimiento es de RECHAZO.

En todos los ámbitos de la vida, y bajo diferentes circunstancias, aceptamos a aquellos seres que nos proporcionan sensaciones agradables (nos agradan, nos caen bien, etc.) y rechazamos a aquellos que nos proporcionan sensaciones desagradables (son molestos, nos causan daño, etc.).

Así se generan el amor y el odio.

El amor tiene varias manifestaciones, siendo famosos, el amor filial (amor a la mamá, a los hijos, hermanos, etc), el amor amistad, (por los amigos) y amor de pareja, o amor sexual, que es el que genera el llamado enamoramiento, y es sin duda alguna, el amor mas trascendental en la vida del los seres humanos. Por eso hago referencia a varias características de este amor.

Lo primero, es que se da por agrado sexual, ahí esta la gran diferencia, por eso aparece con la adolescencia, época en la cual se desarrolla el aparato psicosexual del individuo y comienza la interacción sexual, a los jóvenes les atraen las niñas, a las niñas les atraen los jóvenes y ese agrado mutuo genera el llamado amor de pareja, y con el el enamoramiento.

Pero este amor es VARIABLE, RELATIVO Y TEMPORAL. Variable es que cambia, porque es circunstancial, depende de que las circunstancias sean agradables o no, por eso digo: "no hay cosa más hipócrita que un novio", todas sus conductas están dirigidas a agradar. Relativo, porque no se puede medir, el amor no tiene medida, tiene una intensidad, que solo la siente quien lo vive, pero esa intensidad no se puede expresar. Y Temporal, porque es limitado en el tiempo, de un momento a otro se acaba, pueden ser unos meses, pueden ser unos años, pero se acaba. El amor de pareja es el más pésimo consejero que existe. Toda persona que se case por amor... FRACASA (Se puede comprobar fácilmente). Seguimos en contacto.