

PSICOLOGIA

CURSO: 5to AÑO

PROFESORES: Celia Salas Ali – Hugo F. Toro

Turno Mañana y Tarde

Consultas: salasalicia72@gmail.com o por el grupo de WhatsApp del curso

Tema: LOS AFECTOS

- **Presentación: 10 de Octubre DEL 2020**

Actividades:

1. Lectura comprensiva del material. Subrayar aquellas palabras desconocidas, buscar su significado e incorporarla en el glosario.
2. Elabore una conceptualización de "Amor"
3. Construya un esquema conceptual con los diferentes tipos de Amor según Erich Fromm
4. Realice una reflexión personal sobre qué pasa con el Amor en nuestros días, como se piensa se vive el amor.
5. Cita una canción que hable del Amor y que sea de tu agrado. Comenta porque tu elección de dicha canción.
6. ¿Qué características presentaría una relación de amistad a diferencia de una relación amorosa?

4. El ejercicio de la sexualidad y el amor

En nuestra época, y a partir de la década de los setenta, se dice que existe una *revolución sexual*. Las características de los sexos, el cambio de los lugares de lo femenino y de lo masculino, las diferentes expectativas que hay sobre cada género, contribuyeron a que la relación misma entre los sexos sea hoy muy diferente de la que presentaban en otras épocas anteriores. Lo femenino, que toma cada vez mayor protagonismo y autonomía social, mueve también el lugar de lo masculino, que en este momento no parece terminar de encontrar su mejor sitio. Esto contribuye, obviamente, a que los modelos y los estereotipos de la sexualidad no aparezcan tan rígidos como lo fue antes. Como dice Guillermo Obiols, la ambigüedad sexual es una característica de nuestros días. Este autor llama la atención sobre esto y dice que incluso se ve un atractivo en esta bisexualidad, en el campo artístico, por ejemplo. Según sus palabras: *el modelo heterosexual exclusivo ha quedado como uno más entre aquellos que muestran los medios masivos como imitables. Sea como sea, la "clara identidad sexual" que se esperaba que adquiriera el individuo al llegar a la adultez ha perdido mucha claridad.* Esta controvertida opinión forma parte de las características de esta época posmoderna en la que estamos. Sin embargo, tampoco es cierto que los modelos heterosexuales estén totalmente caducos.

Lo incuestionable, sin embargo, es que la sexualidad aparece, se manifiesta y se desarrolla en un mayor grado de libertad y sin los tabúes que la constituían anteriormente. Al caer estos tabúes, se ve con mayor frecuencia que la sexualidad es un tema más en las conversaciones familiares. Esto, claro está, tiene la gran ventaja de tomar con naturalidad algunos temas que durante mucho tiempo estuvieron empañados y oscurecidos. Pero también es cierto que la actitud cada vez más laxa con respecto al sexo y a la sexualidad favorece que las relaciones se establezcan también más livianamente. El compromiso entre los integrantes de una pareja, que estaba presente en el ejercicio de la sexualidad en otras épocas, ya no es tan frecuente, y la sexualidad se ejerce muchas veces con el simple objetivo de vivir un momento, como casi todas las búsquedas del placer momentáneo y del *zapping* que caracterizan a la posmodernidad. A esta altura no hace falta aclarar que hablar de sexualidad no es hablar necesariamente de genitalidad, y mucho menos de amor. Es claro: si hablamos de amor, hablamos de otra cosa. Veamos.

Un planteo clásico...

El psicólogo Erich Fromm define al amor como *la respuesta al problema de la existencia humana*. Para este pensador, toda teoría sobre el amor implica una teoría del hombre. Hablar de amor significa hablar de la existencia humana, y del sentimiento humano de estar solo en el mundo, en una situación definida, pero con un futuro incierto, indefinido, abierto. Como poseemos una razón, podemos tener conciencia de nosotros mismos, de nuestra existencia y nuestras limitaciones. Así es como llegamos a tener conciencia de nosotros como una entidad separada del resto y, especialmente, de los demás hombres; pero también tenemos conciencia de que no podemos nacer ni morir voluntariamente, de que estamos desvalidos frente a las fuerzas de la naturaleza y de la

COMO DIJO Erich Fromm...

La esfera más importante del dar no es la de las cosas materiales, sino el dominio de lo específicamente humano. ¿Qué le da una persona a otra? Da de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que da lo que está vivo en él —da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza—, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en él. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo propio. No da con el fin de recibir; dar es de por sí una dicha exquisita. Pero, al dar, no puede dejar de llevar a la vida algo en la otra persona, y eso que nace a la vida se refleja a su vez sobre ella; cuando da verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que se le da en cambio. Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar, y las dos personas involucradas se sienten agradecidas a la vida que nace para ambas. En lo que toca específicamente al amor, eso significa: el amor es un poder que produce amor.



sociedad, y de nuestra soledad y *separatidad*. Este es el término que utiliza Fromm para designar la separación constitutiva que se da entre los hombres y que *lo volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una u otra forma con los demás hombres, con el mundo exterior*. Este estado y la conciencia de él traen angustia. El hombre se esfuerza, entonces, por superar el estado de *separatidad* y superar así también la angustia. Y esta superación se va a encontrar en la unión interpersonal plena, en la fusión con otra persona a través del amor. Por eso dice el pensador: *sin amor, la humanidad no podría existir un día más*.

Pero hay que aclarar todavía algunas cosas. Muchas veces entre quienes se aman se establece una relación *simbiótica*, es decir, una dependencia mutua en la que se pierde la identidad de cada uno en el mismo acto de amar al otro. Contrariamente a esto, una relación de amor adulta debería *preservar la propia identidad, la propia individualidad*. Si esto se logra, es posible afirmar, con Fromm, que el amor adulto es un poder activo que nos permite establecer relaciones con los demás hombres que trascienden su *separatidad*, en el mismo acto de ser uno mismo y mantener la identidad propia.

Por eso se dice que en el amor hay una paradoja: ser uno con el ser que se ama, pero mantener también la identidad individual. Esto es porque, como dice Fromm, el amor es activo, es decir, consiste en *dar*; y dar sin dudas no implica dejar de lado el propio deseo, ni sacrificarse, ni privarse de cosas o empobrecerse, sino justamente lo contrario: la experimentación de la propia fuerza, la riqueza de cada uno, la vitalidad y la capacidad de ofrecer a los demás. Además de esta característica fundamental del dar, el amor está caracterizado por el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento del otro. Esto caracteriza todas las formas de amor, porque constituye justamente su cualidad activa; se trata, para decirlo en otros términos, de una *preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos*. Cuando falta esta *preocupación activa, no hay amor*.

Erich Fromm habla de diferentes tipos de amor, y no solamente del amor de pareja:

- *Amor fraternal*: Aunque hace referencia directa al amor entre hermanos, esta denominación se aplica al amor que se siente por todos los seres humanos en general, los pares o los iguales, es decir, cuando no se trata de una relación exclusiva con una sola persona. Se manifiesta en la solidaridad, en las acciones altruistas que realizamos, en la filantropía. Se trata de un tipo de amor que se da entre iguales, y en la medida en que nos damos cuenta de que, como todos, somos seres humanos limitados, y necesitamos ayuda.
- *Amor materno*: Se trata de la afirmación incondicional de la vida del niño y de sus necesidades, por parte de la madre. Pero, además de la afirmación de la vida del niño a través del cuidado y de la satisfacción de sus necesidades básicas, y de los cuidados que la madre le provee, se trata del sentimiento de amor por la vida misma que la madre va inculcándole al bebé desde que nace. Como resulta claro, la relación que se establece en este tipo de amor no es entre iguales, como en el caso anterior, sino que es de desigualdad. Y conforme el niño crece, la madre —si su amor es auténticamente materno— deseará que se separe de ella, que sea un adulto independiente y autónomo. Ésta es justamente la distinción esencial entre este tipo de amor y el erótico, que veremos a continuación.
- *Amor erótico*: a diferencia de los otros dos tipos de amor mencionados hasta ahora, que no están destinados a una persona particular sino a un *otro* genérico, en este caso existe un anhelo de fusión completa con una sola persona determinada; es exclusivo. Sin embargo, no debe entenderse como un sentimiento egoísta que va dirigido a alguien excluyendo a los demás, sino como un sentimiento que se dirige a una persona, pero en la que se ama a toda la humanidad. Si bien este amor es exclusivo en el sentido en que un individuo puede fundirse plenamente con una persona, no lo es en el sentido en que es un amor por la vida misma y por todos los aspectos de la vida.
- *Amor a sí mismo*: Este tipo de amor es pensado por Fromm como una condición indispensable para el resto de los tipos de amor, porque sólo a partir del respeto por la integridad y la unicidad propia y la comprensión de sí mismo, es posible también tener estos sentimientos por los demás seres humanos. *El amor a sí mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro*. Por esto es que este autor dice que el amor es *conjuntivo*, porque sólo amándose y respetándose a sí misma, una persona es capaz de tener estos sentimientos por los demás.
- *Amor a Dios*: Es indudable que el sentimiento religioso conlleva un tipo de amor que no puede asimilarse totalmente a ninguno de los otros tipos de amor enunciados. Es por eso que Fromm habla de este quinto tipo de amor, que viene también a superar la *separatidad* y la *angustia* existencial, en quienes participan de este sentimiento. Tanto se participe de una religión monoteísta o politeísta, en este amor religioso Dios representa el valor mejor y más deseable, y se llega a él mediante una experiencia —la experiencia de la unidad con lo divino—, y no mediante una comprensión racional de lo que es Dios.

Poema 20

Puedo escribir los versos más tristes esta noche.
Escribir, por ejemplo: La noche está estrellada,
Y tritan, azules, los astros a lo lejos.
El viento de la noche gira en el cielo y canta.

Puedo escribir los versos más tristes esta noche.
Yo la quise, y a veces ella también me quiso.

En las noches como ésta la tuve entre mis brazos.
La besé tantas veces bajo el cielo infinito.

Ella me quiso, a veces yo también la quería.
Cómo no haber amado sus grandes ojos fijos.

Puedo escribir los versos más tristes esta noche.
Pensar que no la tengo. Sentir que la he perdido.

Oír la noche inmensa, más inmensa sin ella.
Y el verso cae al alma como al pasto el rocío.

Qué importa que mi amor no pudiera guardarla.
La noche está estrellada y ella no está conmigo.

Eso es todo. A lo lejos alguien canta. A lo lejos.
Mi alma no se contenta con haberla perdido.

La misma noche que hace blanquear
los mismos árboles.
Nosotros, los de entonces,
ya no somos los mismos.

Ya no la quiero, es cierto, pero cuánto la quise.
Mi voz buscaba el viento para tocar su oído.

De otro. Será de otro. Como antes de mis besos.
Su voz, su cuerpo claro. Sus ojos infinitos.

Porque en noches como ésta la tuve entre
mis brazos,
mi alma no se contenta con haberla perdido.

Aunque sea el último dolor que ella me causa,
y éstos sean los últimos versos que yo le escribo.

Pablo Neruda



Ilustración de Sandra Lavandeira,
El libro de los chicos enamorados.

Ahora, es otra historia...

El amor no es sólo una cuestión psicológica aislada de factores sociales y culturales. Entonces es lícito preguntarnos: ¿qué pasa con el amor en nuestros días?, ¿cómo se piensa el amor?, ¿cómo se lo vive concretamente? Hoy en día, nos dice Enrique Rojas, cuando hablamos de amor generalmente nos referimos al amor de pareja y, además, de una manera lo suficientemente tergiversada como para que ese amor deje muchas veces su lugar al consumo del sexo. *Hoy asistimos a una idolatría del sexo*, dice este autor refiriéndose a la frecuente búsqueda de situaciones resulan cierta *idolatría del sexo*: el sexo sin afectividad ni amor que se mezcla con valores como *la conquista, la búsqueda del placer, el disfrute sin restricciones*. En este sentido, nuestra época tiene una profunda confusión. Como el resto de las cosas de la posmodernidad, el amor se volvió *rebajado, light*, sin compromiso, indiferente, plasmado en situaciones anónimas, pasajeras, es decir, *una sexualidad sin importancia, sin interés, devaluada, carente de auténtica intimidad*. Sin embargo, el amor verdadero es otra cosa, lo era antes y lo sigue siendo. En el amor real hay un gozo interior, una atracción genuina, un descubrimiento de algo valioso del otro que queremos explorar y conservar. Para este autor la relación sexual va a quedar definida partiendo del amor. Hay, claro está, una necesidad de intercambio físico sexual en el acto de amar a alguien, pero este intercambio adquiere autenticidad en la transmisión de afectividad. Tres son los aspectos que componen el acto sexual con amor verdadero: el físico, el psicológico y el espiritual. Es en esta manera de pensar donde encontramos la relación entre el amor y la necesidad de construir un proyecto con la persona amada. En ese proyecto quedarán abarcados y atendidos los tres aspectos constitutivos del amor, si es que se trata del verdadero.

4.1. La amistad y la solidaridad

Siguiendo el planteo de Fromm, las relaciones de amistad y la solidaridad son evidencias de la necesidad humana de superar la *separatidad*. Si bien la amistad es necesaria durante toda la vida del individuo e incluso los niños hablan de *amigos* ya desde el jardín de infantes, los tipos de relaciones de amistad que se establecen durante la vida van cambiando. Es durante la adolescencia cuando las relaciones de amistad aparecen con más fuerza, debido a que atravesar los duelos con los padres y con el nuevo rol social hacen que el grupo de pares, el grupo de pertenencia, sea un refugio y un lugar de crecimiento privilegiado. El tipo de afecto que surge entre los amigos en este momento de la historia psíquica se basa en la necesidad de tener pares con los cuales sentirse identificado, poder compartir los duelos y realizar actividades. La amistad adolescente suele tener algunos rasgos de simbiosis: las decisiones suelen ser grupales y, a la hora de actuar, suele elegirse lo que elige la mayoría para no sentirse apartado del resto. La necesidad de contacto continuo entre los amigos de esta edad se puede ejemplificar en miles de situaciones: por ejemplo, cuando un adolescente llega a su casa, después de haber estado todo el día con sus amigos, e inmediatamente llama por teléfono a alguien del grupo para seguir en contacto con él. Cuando el adolescente crece, el tipo de amistad adulta muestra rasgos diferentes, de menor depen-



Actividades:

- 1) Lee el siguiente poema de José Martí (*Cultivo una rosa blanca...*) y responde: ¿qué aspectos de la relación de amistad pone el evidencia el autor? Fundamenta la respuesta.

*Cultivo una rosa blanca,
En Julio como en Enero,
Para el amigo sincero
Que me da su mano franca.
Y para el cruel que me arranca
El corazón con que vivo,
Cardo ni ortiga cultivo:
Cultivo una rosa blanca.*

José Martí



- 2) Busca otro poema que tenga por tema la amistad y realiza una comparación con la anteriormente analizada; señala sus similitudes y diferencias.
- 3) Analiza cómo se ejemplifican las relaciones de amistad y de solidaridad entre los jóvenes en la película *Generación X*, dirigida por Ben Stiller.

dencia, en la que puede disfrutarse el reencuentro después de haber pasado un tiempo separados, sin que esto implique que la relación amistosa queda resentida. No hay dudas de que, como dijimos anteriormente, toda ser humano tiene necesidad de establecer relaciones afectivas con sus pares, con quienes compartirá cosas diferentes de las que comparte con familiares o con la pareja, durante toda su vida. Como seres sociales que somos, los mecanismos psicológicos mediante los cuales se hacen lazos interpersonales más o menos estables, completan en el rincón más íntimo de cada uno nuestra cualidad social.

Por su parte, la solidaridad es otro tipo de vínculo social que también se apoya en la necesidad psíquica de vincularse con los otros seres humanos. La conciencia de que somos limitados y de que necesitamos a otros, nos lleva a extender la *empatía* (es decir, sentir en uno mismo lo que le sucede al otro) a quienes se encuentren real o potencialmente en una situación difícil. La identificación con los demás es, en consecuencia, básica para que surja el sentimiento de solidaridad. Los lazos de solidaridad social constituyen una red de relación básica que complementa el desarrollo y la estabilidad psíquica de cada persona.

* 4.2. Agresión y distintos tipos de violencia

Múltiples pueden ser los factores que causan las conductas agresivas y múltiples también las formas de violencia en los que esa agresión se manifiesta. El espectro puede abarcar desde la autoagresión (la que cometemos, generalmente en forma inconsciente, contra nosotros mismos) hasta la agresión que tiene por objeto a los otros: maltrato familiar, violencia escolar, social y política. El estudio de estos fenómenos es complejo y sólo tiene sentido en un enfoque multidisciplinario. Las teorías que se ocupan de la agresión y de la violencia como factores psicológicos dependen, por su parte, de la concepción filosófica del hombre que esté subyaciendo a sus postulados. Para algunos pensadores, el fenómeno de la agresión debe ser estudiado, como cualquier otra conducta humana, como respuesta a un estímulo; y éste, a su vez, puede ser entendido como estímulo externo (factores ambientales: familiares, sociales, económicos) o interno (el de los propios impulsos).

Contra quienes han señalado a los impulsos como los motivadores exclusivos de la conducta, Albert Bandura sostiene que cuando se analizan las causas de la agresión no debe ponerse el énfasis en los impulsos como desencadenantes sino en las circunstancias sociales que favorecen la aparición de conductas agresivas en los individuos de una determinada comunidad. Bandura, que es el principal referente de la teoría del aprendizaje social –a la cual nos referimos en la primera unidad de este trabajo– se ocupó especialmente del estudio de la agresión y del fenómeno del cambio de conductas en una sociedad.

“No se nace con un repertorio prefabricado de conductas agresivas; éstas deben aprenderse y perfeccionarse (...) Al predecirse la ocurrencia de la agresión –dice Bandura– debiera atenderse más a las condiciones que predisponen que a los individuos predispuestos. Aún habiendo aprendido conductas agresivas, las circunstancias sociales determinarán en gran parte si se pondrán en práctica o no.”