

Revista

comfama

Edición N.º 505 · ISSN 2027-2715 · Medellín, septiembre del 2024

Revista coleccionable · DISTRIBUCIÓN GRATUITA



¿Qué será el amor?

¿Qué es el amor y por qué hablamos de él?

PÁGINA 04

¿El amor solo existe entre personas?

PÁGINA 08

Los desencuentros del amor

PÁGINA 11

Los mitos del amor romántico

PÁGINA 18

Por encima de todo, el amor



David Escobar Arango
Director Comfama

«El tiempo es como invertimos el amor».

Zadie Smith

Tengo un pequeño grupo de amigos con los que hablo de lo que sea. Somos nerds pero aprendimos, con los años, a disfrutar la vida y a saborear su fruto más dulce: la amistad. Y las buenas amistades son, como muchos saben, una larga conversación. ¿De qué hablamos cuando nos reunimos? De todo y de nada, incluidos los temas tabúes, como la religión y la política, o los prohibidos por mi abuela, como la salud y la edad de la gente. En mi caso, disfruto tanto de estos encuentros que, cuando pasan varias semanas sin vernos, siento el vacío de quien ha pasado muchas horas sin comer o del que ha dejado pasar mucho tiempo entre una sesión de terapia psicológica y la siguiente.

Nuestras conversaciones son apasionantes. También abordamos temas como el trabajo y el romance; los hijos o el hecho de no haberlos tenido; los viajes y el hogar; los más agudos dolores del alma y las más sentidas alegrías; lo cotidiano y, también, desde luego, lo excepcional. Sin embargo, si alguien pudiera analizar nuestras conver-

saciones como se graban los partidos de fútbol y luego preguntara cuánto tiempo estuvo el balón en el campo del equipo local, diría que, ante todo, hablamos del amor y de su contraparte inseparable, el desamor. La necesidad de conversar con los amigos del alma, el psicólogo, el médico y la familia sobre el estado de nuestro corazón parece ser un rasgo central de nuestra humanidad.

Hace unas semanas, Comfama y la Alcaldía de Envigado, de la mano de varios aliados, celebramos nuestro Primer Festival de Filosofía «¿Qué será el amor?» en el centro cultural Otraparte; una decisión nada casual, porque allí se cuida el legado de quien fuera el gran pensador y filósofo antioqueño, Fernando González. La razón para hacer un festival de filosofía desde una caja de compensación es simple. En Comfama no compartimos la separación artificial según la cual la educación es importante y la cultura, su madre, su contenedor y su contenido, ocupan una segunda prioridad. El derecho a la cultura es tan importante, pensamos, como el derecho a la educación. Las preguntas sobre el amor, además, son algunas de las cuestiones filosóficas más antiguas de nuestra especie.

«El 80% de mis pacientes acuden por problemas de amor», dijo el terapeuta español Luis Muiño, invitado al encuentro. El enamoramiento, el amor y el duelo amoroso son esenciales cuando de salud mental se habla. Edgar Morin escribió, por su parte, que educar es, sobre todo, enseñar a vivir. ¿Qué sería de la vida sin amor? ¿Cómo lograr la felicidad si no aprendemos a amar bien y a desamar, cuando no haya otro camino, de la forma más sana posible?

Con esta revista queremos proponer que el amor, en todas sus formas, salga del clóset y se asiente en las conversaciones empresariales, sociales y familiares. Bien sea que se mire este particular, abrazador y desgarrador fenómeno como un asunto biológico, cultural, espiritual, social, poético o todas

las anteriores, se trata de algo fundamental que hay que analizar, aprehender, comprender y aprender.

Nuestras historias de amor van más allá de lo humano; amor al mundo natural, a la familia, a las mascotas, a los amigos y a la vida misma. El amor es tan universal que todas las artes lo tienen entre sus temas preferidos. La música de amor y desamor está en el top de todos los ránquines. La poesía amorosa, en desuso por décadas, regresó con ímpetu gracias a las redes sociales, territorio tremendamente fértil para el verso. La literatura y el teatro no solo afrontan con belleza y profundidad esta vivencia esencial para la experiencia humana, sino que nos ayudan a comprenderla no solo desde lo teórico sino, con más contundencia, a partir de una perspectiva más sensible.

Queremos invitar a los colombianos a que, como humanos «aprendívoros» (aprovechando el tér-

acudiendo al alcohol o las drogas. Las tribulaciones del amor nos pueden abrumar, todos lo hemos experimentado, pero jamás nos deberían destruir.

Conversemos del tema en las empresas; estamos preparados para acompañar estos momentos y estas preguntas, connaturales a la vida humana. Pensemos en cómo colegios y universidades incluyen en su experiencia y programas de bienestar la consejería amorosa y la educación sentimental. Hagamos que en nuestra cultura se pueda hablar de amor y desamor en sus más amplias y diversas expresiones; dialoguemos de las emociones asociadas, de sexualidad y sensualidad, sin tabúes, miedos ni juicios.

Esperamos que disfruten estas historias, entrevistas y reflexiones sobre un tema que debería ser parte de la conversación pública. «El amor es atender, sobre todo, al amor», escribió la filósofa

LAS TRIBULACIONES DEL AMOR
NOS PUEDEN ABRUMAR, TODOS
LO HEMOS EXPERIMENTADO, PERO
JAMÁS NOS DEBERÍAN DESTRUIR.

mino del antropólogo y filósofo español Santiago Beruete), sepamos que se puede, y se debe incluso, aprender a amar. Proponemos que nadie se quede rumiando y sufriendo indefinidamente una pena de amor. Además de los amigos, la familia, la música y los libros, podemos acudir a los psicólogos y a otros profesionales de la salud mental. Busquemos que las «tusas» no acaben con carreras ni familias; que los dolores y las dudas del amor no se resuelvan

Simón Veil. Conversemos más sobre el amor y el desamor, usemos como vehículos para ello a la literatura, las artes, la ciencia, la filosofía y, desde luego, los servicios de salud.

Comfama, como saben quienes nos conocen, pretende estar siempre cerca de los antioqueños en estos y en los demás avatares de la vida, en las buenas y en las no tan buenas, para escuchar, acompañar, apoyar y celebrar.

El amor ha sido un tema central en la humanidad, inspirando poesía, filosofía, ciencia y arte a lo largo del tiempo. Pero más allá de las definiciones, el amor sigue siendo un enigma en constante evolución.

En esta edición de la Revista Comfama, reflexionamos sobre la importancia de conversar abiertamente sobre el amor y el desamor en espacios tan cotidianos como empresas, colegios y universidades. Sabemos que, a menudo, estos temas se abordan con miedos y prejuicios, y por eso te invitamos a una conversación amplia y sin tapujos.

Aquí exploramos el amor desde las artes, la ciencia, la filosofía y la salud. A través de historias, reflexiones y entrevistas, esperamos inspirarte a dialogar en familia, compartiendo ideas y construyendo, juntos, una definición propia del amor que les acompañe siempre.

Disfruta esta edición y abre la puerta a nuevas conversaciones en revista.comfama.com

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a revista@comfama.com.co

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Juan Rafael Arango Pava, Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velasquez, Alejandro Olaya Dávila, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Martínez Mora, Liliána María Sierra, Oswaldo León Gómez Castaño. Suplentes: María Adelaida Pérez, Juan Alberto Ortiz, Olga Lucía Arango, Octavio Amaya, Hernán Ceballos, Fabio Alonso Vergara, Pamela Richter Gómez, Juan Sebastián Barrientos Saldarriaga. Director: David Escobar Arango. Responsable comunicaciones: Perla Toro Castaño. Editor: Roque Dávila. Redacción: Lina Vélez, Perla Villa Rodríguez, Roque Dávila. Diseño: Lucho Salazar. Ilustración portada: Nitido Studio - Cali, Colombia. Asesoría gráfica: Julián Posada y María Patricia Cadavid. Asesoría temática: Juan Manuel Restrepo, Paola Mejía. Corrección de textos: Ojo de lupa. Fotografías: Fotoeditores y cortesías. Prerensa e impresión: El Colombiano. Circulación: 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com · revista.comfama.com

Una publicación
comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

¿Qué es el amor y por qué hablamos de él?

ALEXANDRA KOHAN
Psicoanalista argentina

Conversamos con Alexandra Kohan, psicoanalista argentina, sobre las concepciones y discursos actuales acerca del amor y las relaciones.

¿Qué es el amor?

El amor no es una sola cosa. Hay un amor ideal, un amor que se rige por lo que deseamos, ese amor que imaginamos cuando hacemos una lista de cómo queremos que sea. Pero también existe el amor que se combina con el deseo, y esa combinación implica aceptar la falta, la equivocación, no como un fracaso, sino como algo que nunca encaja del todo.

¿Estamos programados para amar de alguna manera específica?

A pesar de todo lo que se ha dicho sobre el amor, este sigue generando interrogantes y enigmas que nunca se agotan. No creo que estemos programados para amar de una manera específica. Vivimos en un mundo que parece cada vez más programado y predecible, pero el amor no sigue un guion predefinido. Aunque hoy en día hay muchos discursos sobre el amor, la saturación de información puede ser abrumadora, imponiéndonos la idea de que el amor debe ser perfecto y sin conflictos. La realidad nos muestra que siempre hay aspectos del amor que no podemos controlar o prever.

¿Qué opinas sobre las categorías que se han creado alrededor de las relaciones amorosas, como *situationship*, *ghosting*, *follamigo*, *dating*, *friendzone*, *poliamor*...?

El deseo resiste cualquier protocolo, y creo que estas categorías, al protocolizar las relaciones, solo aplanan el deseo. Hay una pasión por clasificar todo, y aunque estas etiquetas pueden ofrecer cierta claridad, también pueden dificultar los encuentros auténticos. Al ponerle nombre a todo, corremos el riesgo de naturalizar prácticas que convierten el encuentro en algo codificado y parametrizado.

¿Cómo entender el amor y el deseo en el contexto de la tecnología?

Las apps sugieren que el amor se puede reducir a preferencias que llenas en un formulario: edad, signo, profesión, etc, pero el deseo se engancha en algo que no tiene que ver con esas características. Puedes pensar que te gusta alguien por su sentido del humor o su profesión, pero si te presentan a otra persona con esas mismas características, quizás no te guste. Lo mismo ocurre cuando eliges a un psicoanalista. Puedes pensar que quieres un analista con ciertas características, pero la verdadera conexión es algo más profundo y menos predecible, como en el amor.

¿Por qué cuestionas la forma en que algunos feminismos conciben las relaciones?

No sé exactamente por qué los encuentros se han vuelto más difíciles hoy en día, pero creo que hay muchas razones. Una de ellas podría ser que, en los últimos años, hemos intentado hacer las

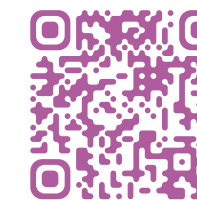
relaciones más «higiénicas», evitando cualquier molestia. Ante el primer signo de incomodidad, el otro se vuelve descartable. Hemos erigido una especie de expectativa de armonía en las relaciones, cuando en realidad, la experiencia nos muestra que los encuentros con otros no son armónicos, ni siquiera en la amistad. Esta pretensión de armonía, combinada con la intolerancia hacia cualquier molestia, ha creado condiciones cada vez más difíciles para que los encuentros se den.

¿Existen recetas o manuales de instrucciones para el amor?

Me recuerda una frase de una canción de Babasónicos: «sé que algunas piezas no encajan jamás, pero te aseguro que de esta forma va a funcionar». Las piezas no encajan del todo, y siempre queda un espacio. No se trata de que las cosas encajen perfectamente, sino de dejar de esperar que todo encaje.

¿CÓMO CONCIBES EL AMOR?

Situationship: Es una forma de relacionarse en la que existe algo, pero a la vez, no existe nada. Hay sexo, pero no una relación.



Revive la charla de Alexandra Kohan en el Festival de Filosofía Comfama Envisgado.

El amor según...

¿Qué es el amor? Acompáñanos en un recorrido por una línea del tiempo que ofrece algunas pistas para que puedas sacar tus propias definiciones.

Hace más de 4,000 años, en las antiguas tierras de Sumer, se tejó una de las primeras historias de amor de la humanidad. Esta historia, que surge de la mitología sumeria, tiene como protagonistas a la diosa Inanna, símbolo de poder y fertilidad, y a su amado Dumuzi, un pastor humilde que conquistó su corazón.

Según el mito, cuando Dumuzi muere y desciende al inframundo, la tierra sufre el invierno; pero con su regreso, la primavera renace, trayendo consigo la fertilidad y la abundancia.

Desde los primeros días de la humanidad, hemos intentado comprender qué es el amor. La ciencia, el arte, la literatura, la tecnología e incluso la filosofía han tratado de desentrañar este enigma, ofreciendo distintas respuestas y perspectivas. Sin embargo, el amor sigue siendo un concepto tan vasto y profundo que cada uno de nosotros termina por definirlo a su manera.



4000 a.C. Mitología sumeria

El amor como reflejo de los ciclos naturales, simbolizando fertilidad y cambio estacional.



Siglo IV a.C. Filosofía según Platón

El amor, Eros, como un impulso hacia la belleza y la verdad, elevando al ser humano hacia lo divino. Platón introduce la idea de amor platónico.



500 - 1500 Edad media

El cristianismo que centra el amor en lo divino y la caridad (ágape). El matrimonio se considera un sacramento, con énfasis en la fidelidad y la procreación.



Siglo I a.C. Arte clásico

El amor representado a través de la belleza idealizada y la armonía en el arte de Grecia y Roma.



Siglo XV-XVI Renacimiento

El amor como la fusión de lo espiritual y lo terrenal, idealizado en la figura humana. Se representa en el arte y la literatura de manera más apasionada y compleja, como en las obras de Shakespeare.



Siglo XIX Biología según Charles Darwin

El amor como un mecanismo biológico para la supervivencia y reproducción de la especie. El psicoanálisis, con Freud, quien introduce la idea de que el amor y el deseo están profundamente entrelazados con el inconsciente.



Siglo XX Los feminismos y la liberación sexual

El amor desde Disney entendido como una fuerza mágica e infalible, que triunfa sobre cualquier obstáculo y garantiza felicidad eterna.

Los movimientos de liberación sexual promueven el amor libre de ataduras sociales y religiosas.

Los feminismos cuestionan las estructuras de poder en las relaciones románticas, impulsando la igualdad y la autonomía de las mujeres en el amor.



1963 Literatura en palabras de Julio Cortázar

El amor como un fenómeno incontrolable y arrollador, más allá de la elección racional: «Lo que mucha gente dice amar consiste en elegir a una mujer y casarse con ella como si se pudiese elegir en el amor, como si no fuera un rayo que te parte los huesos y te deja estaqueado en la mitad del patio», escribió en su libro *Rayuela*.



1970-1980 Ciencia según el biólogo chileno Humberto Maturana

El amor como la emoción que sustenta la vida social y la cooperación, base de la evolución cultural.



1990 Literatura según Octavio Paz

Para Octavio Paz el sexo corresponde a lo biológico, el erotismo a la creatividad humana en el sexo; y el amor, la consecuencia de la elección libre de con quien se disfruta el erotismo.



2000-2004 Antropología según la bióloga Helen Fisher

El amor dividido en sistemas cerebrales: lujuria, atracción romántica y apego, impulsado por la química del cerebro.



2004-2010 Amor y redes sociales

El amor se convierte en algo público, visible y compartido a través de fotos, estados y comentarios. Las relaciones se validan a través de likes y «compartidos».



2010 - presente Neurociencia

El amor como una combinación de procesos químicos y eléctricos en el cerebro, clave para fortalecer los lazos sociales.



2020 - presente Psicología y psicoterapia según la psicoanalista argentina Alexandra Kohan

El amor es impredecible, frágil y se manifiesta en la diferencia. Este sentimiento no sigue un propósito utilitario ni puede ser controlado; surge espontáneamente y nos enfrenta a nuestras propias limitaciones y vulnerabilidades.

Se amplían las definiciones de amor para incluir categorías como: poliamor, *situationship*, relaciones abiertas y anárquicas, amor asexual y demisexual, entre otras.



Descubre el glosario de términos para entender las nuevas formas del amor.

¿QUÉ ES EL
AMOR PARA TI?

¿El amor solo existe entre personas?

¿Es el amor producto de un fenómeno biológico como asegura el biólogo y filósofo Humberto Maturana o es una actitud, como lo concibió el psicólogo social Erich Fromm? Esta es una historia que aviva aún más este dilema.



Parques pet friendly:
Tus mascotas son bienvenidas a las sedes y parques Comfama. Descubre qué debes tener presente para llevarlas.

«¿Por qué nadie lo adopta? ¿Y si lo llevo conmigo? ¿Se llevará bien con Julia y Gamuza, las gatas, y Pola, la perra que me esperan en casa?», se preguntaba Juan Esteban cada día al ver a 6FD193B, un perro criollo color café, con una barba blanca que le daba un toque particular. Este perro había pasado 14 años en el centro de bienestar animal La Perla, esperando pacientemente ser adoptado.

Juan Esteban Herrera, un veterinario de 30 años que trabajaba en el mismo centro, había visto cómo cientos de perros encontraban nuevas familias a lo largo de los años, pero nadie elegía a 6FD193B.

Se trataba de un perro tranquilo, dócil y muy noble. Dormía la mayor parte del tiempo y disfrutaba correr en el pasto del albergue. Sin embargo, su avanzada edad complicaba su adopción; pocos querían llevarse a un perro que podría tener enfermedades costosas o una vida corta. Un día, mientras revisaba a los perros del albergue, Juan Esteban escuchó: «6FD193B ya está muy viejo, nadie lo va a adoptar; es muy difícil que se adapte a un entorno nuevo».

Estas palabras fueron el empujón que faltaba. Juan Esteban decidió iniciar el proceso de adopción, con un objetivo claro: darle a 6FD193B una vejez digna, compañía y amor. El proceso tomó varias semanas. Juan Esteban envió los documentos necesarios, fue entrevistado y 6FD193B pasó por más exámenes de los habituales. El resultado: aprobado.

El 20 de febrero de 2024, a las cinco de la tarde, el tiempo pareció detenerse. Los latidos del corazón de Juan Esteban resonaron en el vasto silencio del universo, y en ese momento supo que 6FD193B dejaría de ser solo un número para convertirse en Bartolomeo.

JUAN ESTEBAN
Y BARTOLOMEO



El encuentro inicial fue tímido. De hecho, Bartolomeo vomitó en el carro; el tránsito de la ciudad y subir escaleras eran experiencias completamente nuevas para él.

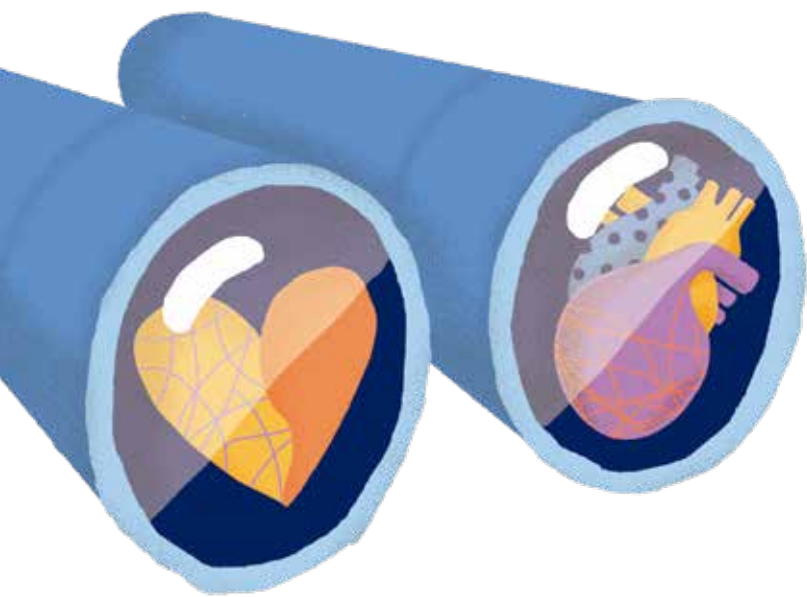
Cuando llegó a su nuevo hogar, se encontró con dos gatas y una perra que le resultaban desconocidas. Al principio, lo recibieron con desconfianza, pero con el paso de los meses, esa distancia se transformó en arrunches inter-especie. Cada día, Bartolomeo fue ganándose un lugar en la casa, y lentamente, las otras mascotas comenzaron a aceptar su presencia.

Una historia para reflexionar sobre las diferentes formas en que el amor puede manifestarse. Octavio Paz sostenía que el amor es una construcción cultural, un concepto que hemos creado para dar sentido a nuestras emociones. Por otro lado, Charles Darwin veía el amor como un instinto biológico, una fuerza impulsora para la supervivencia. Al observar la relación entre Juan Esteban y Bartolomeo, nos damos cuenta de que el amor puede ser una mezcla de ambas ideas: una necesidad profundamente humana que trasciende especies, y una construcción cultural que le da sentido a nuestros vínculos.

La conexión entre Juan Esteban y Bartolomeo es especial. Parece amor. Se buscan con la mirada, y cada vez que puede, Bartolomeo se acomoda sobre las piernas de Juan Esteban, pidiéndole que lo acaricie. Lo sigue por la casa y lo acompaña fielmente en los paseos. Poco a poco, Bartolomeo se acostumbra a su nuevo nombre y voltea a mirar cuando Juan lo llama.

Quizá por costumbre, necesidad de compañía, o simplemente por instinto, un humano, dos perros y dos gatas comparten un espacio, tejiendo una convivencia que se asemeja a lo que muchos llamamos amor.

¿POR QUÉ CREES QUE AMAMOS A OTROS
SERES, DIFERENTES A LAS PERSONAS?



Amor y deseo en palabras de niñas y niños

Niños y niñas de Cosmo Schools, de Envigado, definieron el amor y el deseo.

AMOR

«Para mí el amor es lo mejor que puedo tener con mi familia y mis amigos, me gusta mucho esa emoción porque trae cosas muy buenas para todas las personas que lo necesitan».

Emilia Ruiz Arango,
6 años.

«Es como una conexión entre dos personas que se quieren demasiado, por ejemplo, también puede ser que un hijo, un papa, una mamá, una hija se quieran bastante».

Miguel Florez Ospina,
7 años.

«El amor es como pasar tiempo con alguien que te agrada».

Miguel Florez Ospina,
7 años.

DESEO

«Que mi familia dure para toda la vida. cuando un familiar se muere da mucha tristeza, un día se me murió un abuelo, pero yo no tengo tristeza, tengo el amor, porque el abuelo me dijo que yo puedo lograr todo. Con mi carrera de futbolista haré todos los goles para él, ese es mi deseo».

Samuel Marín López,
8 años.

«Es algo que queremos mucho y que uno no sabe si se le va a cumplir o no, pero que uno sí o sí quiere que se le cumpla».

Silvana Gómez Bermúdez,
7 años.

Otras formas de amar

En la búsqueda de definiciones acerca de las diversas formas de amar, les preguntamos a niñas y niños por el significado de poliamor, amor romántico, amor anárquico, apego y fidelidad. Todas y todos coincidieron en definir solamente amor y deseo porque eran las palabras que sentían más cercanas. ¿Por qué las otras les fueron extrañas?

¿CÓMO HABLAS
CON TUS HIJOS E
HIJAS SOBRE LAS
DIVERSAS FORMAS
DE AMAR Y
RELACIONARNOS?

Los des- encuentros



del amor

Enfrentamos los puntos de vista acerca del amor de la filósofa y escritora Laura Ferrero, con los del psicoterapeuta español Luis Muiño.





LAURA
FERRERO

DESDE SU QUEHACER ¿QUÉ ES EL AMOR?

Para mí fue clave un verso de Anne Carson del libro *Hombres en sus horas libres*: «no llega la mañana, solo quiero hablar contigo ¿por qué surge el amor? y entonces me hice viejo, vino la muerte y escribí esto, ten cuidado es agudo como el mundo». **Se nos va la vida tratando de entender qué es el amor.** Espero que nunca la respondamos porque entonces tendremos que dejar de escribir.

¿QUÉ ES EL ENAMORAMIENTO?

Cuando mis padres se separaron, yo tenía un año y medio. Mi padre se fue de casa porque se había enamorado de otra persona y justificó su decisión diciendo «sobre el corazón no se manda». Con el tiempo, me di cuenta de que **estamos muy influenciados por cómo nos dicen que debemos enamorarnos.** Recuerdo en una fiesta, una chica con la que no era muy cercana me contó que había empezado a salir con un chico, que se llevaban bien y cenaban juntos, pero no sentía una gran conexión. Le pregunté si le gustaba, y me dijo: «sí, creo que sí, pero no me pasa lo que le pasa a Jennifer Aniston, no siento esas maripositas en el estómago». Me quedé petrificada porque, al igual que ella, yo tampoco sabía qué eran esas maripositas.

¿QUÉ PAPEL JUEGA NUESTRO PASADO?

Si has tenido una infancia difícil, donde te faltaron los vínculos más básicos, como un padre o una madre presentes, **eso genera un apego inseguro que te lleva a elegir relaciones también inseguras.** Se dice que entre los 0 y los 7 años se configura todo tu mundo emocional, y si en ese tiempo has aprendido que el amor es ausencia o que uno de tus padres no te quiera o no esté, luego tenderás a buscar personas que también sean ausentes.

¿QUÉ HACER CON EL DESAMOR?

Cuando no nos corresponden o nos enamoramos de alguien platónicamente, creo que gran parte de eso es pura proyección. **Proyectamos lo que necesitamos recibir, pero en realidad, eso no existe. Es como si potencialmente pudiéramos tenerlo todo, pero al final, no tenemos nada. Por eso lo imposible nos engancha tanto.** Es como ese dicho de «ten cuidado con lo que deseas», porque a veces pasamos años esperando que algo ocurra, que esa persona finalmente esté con nosotros, y cuando finalmente sucede, te das cuenta de que preferías la fantasía. Y me pregunto, ¿cuántos años podemos pasar enamorados de una idea?

¿SE PUEDE HACER UN CASTING EMOCIONAL?

No, no creo en eso, cero. Yo creo que las personas que elegimos en nuestras vidas están muy relacionadas con nuestro pasado y con lo que nos ha ocurrido. **Estoy convencida de que la gente a la que te acercas depende de dónde vienes, de tus experiencias previas.**

LUIS
MUIÑO

El amor es un problemón, el 80 % de las personas en terapia va por problemas de amor. Me fijo en los efectos en el siglo XXI que son malísimos porque está mal canalizado.

Somos descendientes de aquellos que han hecho del amor algo infinito y eso cuando hablamos de la esencia, es muy bonito, pero en la vida práctica del siglo XXI es un perfecto desastre.

Sí, claro que existen esas mariposas en el estómago y son un efecto de la oxitocina en el esófago. Es importante que estén ahí porque, sin esa oxitocina, no te quedarías dos años cuidando a tus hijos. Somos descendientes de quienes sintieron esa adicción durante al menos dos años. Aquellos que no la sintieron dejaron a sus hijos abandonados, y estos no sobrevivieron. **Evolutivamente, el amor está diseñado para ser una adicción que dura dos o tres años, no más.**

La fase de enamoramiento, o amor pasional, dura unos dos o tres años, y luego se convierte en un amor compañero que puede durar lo que dure la relación. El amor pasional es completamente adictivo, y es ahí donde el dicho "sobre el amor no se manda" cobra sentido.

No tiene nada que ver. Nos enamoramos porque la otra persona tiene anticuerpos que nosotros no tenemos. **Helen Fisher explica que nos enamoramos a partir de los besos en la boca, no tanto por el sexo. De hecho, el amor se define después de unos diez besos, cuando descubres que los anticuerpos de la otra persona son complementarios a los tuyos.** Hay gente con apegos seguros y buena autoestima que se ha enamorado de personas insoportables y tontas.

El amor funciona como una droga, y si no se renueva, se pasa, igual que el efecto del alcohol o la heroína. El amor se desvanece cuando ya no eres capaz de recordar las palabras exactas que la otra persona te dijo hace una semana. He trabajado mucho esto con mis pacientes, y siempre les digo que si todavía pueden recordar una frase dicha hace dos meses, entonces siguen enamorados.

Para dejar de amar a alguien, es crucial el contacto cero. Dejar de ver fotos, evitar situaciones en las que puedas cruzarte con esa persona, incluso pedirles que dejen de escribirte. Es necesario ser radicales y asegurarse de que esa persona no pueda «actualizarse» en tu vida.

Antes del décimo beso, sí, porque al décimo beso ya hay amor. Lo ideal es asegurarse de que la persona no sea narcisista, psicopática o maquiavélica. Si te aseguras de esto, te puedes ahorrar el 90% de las relaciones tóxicas, y esto se puede averiguar con preguntas.



¿CÓMO VIVES

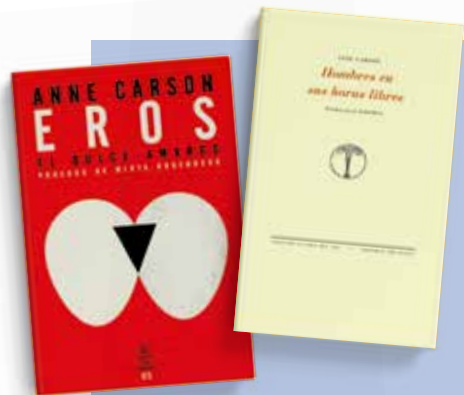
TÚ EL AMOR?

El amor brilla en el cerebro

Según la revista de neurociencia *Cerebral Cortex*, estudios con escáneres cerebrales demostraron que cuando experimentamos amor «brillan» zonas del cerebro. Las más grandes las abarca el amor por los hijos, le sigue el amor por la pareja, a los amigos, extraños, mascotas y, finalmente, a la naturaleza.

Dos libros para entender el amor

«Eros dulce y amargo» y «Hombres en sus horas libres», son dos libros de la escritora canadiense Anne Carson que han acompañado el pensar de Laura Ferrero y que recomendamos para llenar las preguntas sobre el amor.



¿Qué hacemos cuando el amor duele?

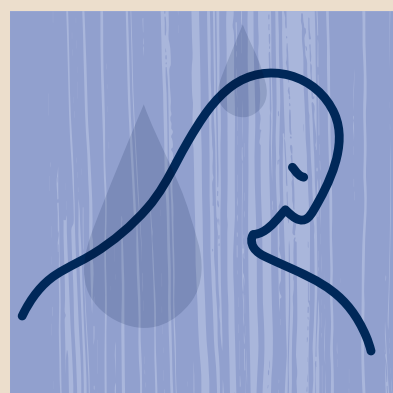
María José Giraldo es terapeuta y aprendió que el amor no puede soportarlo todo, que podemos desarrollar adicción hacia las personas y que el dolor, aunque difícil, puede ser una fuente de aprendizajes.

Nos han enseñado que el amor debe durar toda la vida y que debemos acompañar a nuestra pareja sin rendirnos. Sin embargo, hace dos años, en medio de la pérdida de su abuela, quien la había criado, y enfrentando los problemas de adicción de su exesposo, María José comenzó a cuestionar ese relato. Se dio cuenta de que, al intentar salvar a su pareja, se había alejado de sus amigos y su familia.

Este distanciamiento la llevó a comprender que lo mejor era **ayudarse a sí misma primero**. Decidió rodearse de expertos en neurobiología, estudió hipnosis, se formó como facilitadora de eneagrama (un sistema de clasificación de la personalidad), y trabajó con mindfulness.

A través de este proceso, María José descubrió algo revelador: existen adicciones a sustancias, pero **también podemos experimentar adicciones y dependencia emocional hacia personas**. «La adicción obedece a una herida, a un dolor o a una emoción difícil no resuelta», afirma. Al negar el dolor, corremos el riesgo de engancharnos sin encontrar salida.

María José atravesó el duelo de su abuela y de su exesposo estudiando sobre las emociones y reconociendo patrones de su niñez que se repetían en su vida adulta. Con ese conocimiento, creó su proyecto El camino de regreso y el podcast DMT (¿Dónde meto la tusa?). Desde hace un año y medio, utiliza estas plataformas para desmitificar lo que culturalmente nos han enseñado sobre el amor, promoviendo el autoconocimiento.



Aunque no existe un manual de instrucciones para superar un duelo amoroso, María José propone algunos pasos que pueden ayudar a atravesar el dolor y las emociones, y, si es necesario, buscar apoyo:

1 Parar y sentir:

Gran parte del sufrimiento de una pérdida proviene de la resistencia o el miedo a sentir dolor. Si lo evadimos, puede convertirse en algo más profundo. El dolor es parte de la vida. Pregúntate: **¿En qué parte del cuerpo sientes el dolor? ¿Qué significa esa emoción?**

2 Poner a trabajar al dolor a tu favor:

La clave es evitar el contacto con esa persona y hacerse preguntas como: **¿Qué es lo realmente importante? ¿Esto a qué otra situación de mi vida se parece? ¿Qué significa esta persona para mí? ¿Qué pasa si me quedo solo? ¿Qué significa para mí el amor y la soledad?**



3 Buscar apoyo profesional:

Recordar que no estamos solos. Nuestras redes de apoyo están ahí para acompañarnos en las pérdidas. **Conversar con alguien en quien confiemos o acudir a un terapeuta son alternativas válidas.**



MARIA JOSÉ GIRALDO
Terapeuta

¿CÓMO GESTIONAS

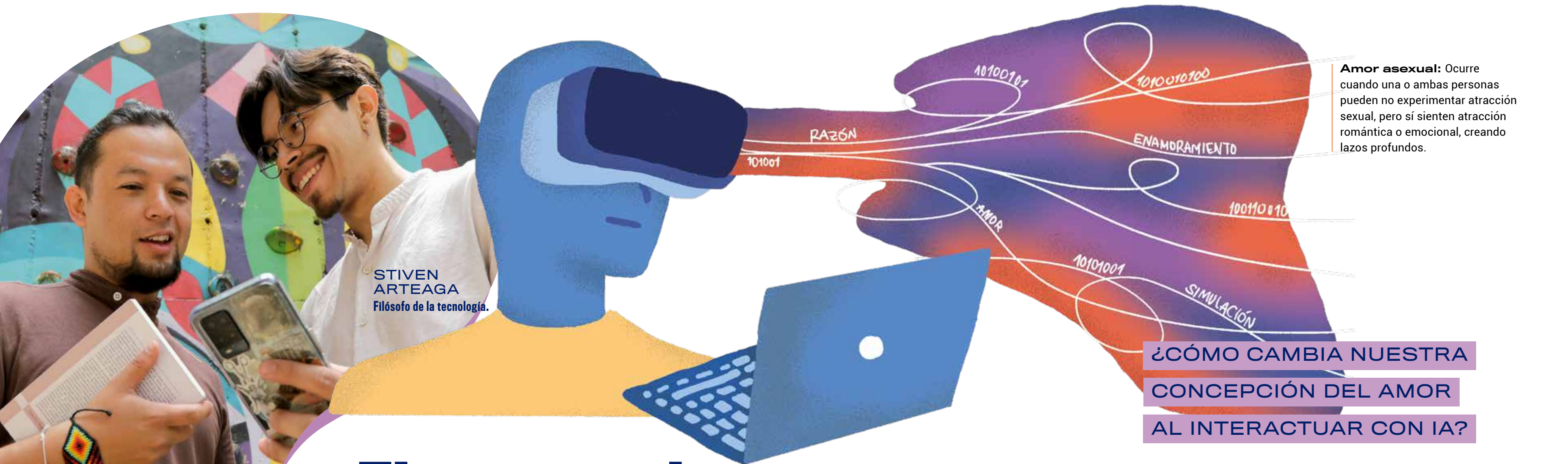
LOS DUELOS

EN TU COTIDIANIDAD?



Si necesitas ayuda profesional, comunícate con nuestra Red de amor, cuidado y salud mental donde hay personal entrenado para asesorarte.

El 39% de los motivos de consulta psicológica se relacionan con temas de pareja y de familia.



Amor asexual: Ocurre cuando una o ambas personas pueden no experimentar atracción sexual, pero sí sienten atracción romántica o emocional, creando lazos profundos.

STIVEN ARTEAGA
Filósofo de la tecnología.

ALEJANDRO FRANCO MORALES
Lingüista especializado en IA.

El amor en los tiempos de la IA

Le dije a una inteligencia artificial (IA) que me gustaba y que podría enamorarme de ella. Tal vez, el amor entre humanos y máquinas ya no es algo tan descabellado.

Si te digo que me gustas y que podría enamorarme de ti, ¿qué pasaría?

IA: entiendo que puedas sentir una conexión profunda al interactuar conmigo, pero recuerda que soy una inteligencia artificial. Puede parecer que te comprendo y que te quiero, pero en realidad estoy procesando información y generando respuestas que son estadísticamente probables.

Antes de hacer esta entrevista como periodista de la Revista Comfama, me parecía difícil imaginar la posibilidad de enamorarnos de una IA. Siempre he creído en un amor visceral y físico, capaz de estremecernos las entrañas. Sin embargo, ver a Theodore, el protagonista de la película *Her*, sentirse atraído por Samantha, una IA con voz femenina, al punto de experimentar celos, sembró en mí varios dilemas. Esto me impulsó a conversar con una IA, movida por pura curiosidad.

Quedé con más dudas que respuestas. Por eso, decidí entrevistar a Stiven Arteaga, filósofo de la tecnología, y Alejandro Franco Morales, lingüista especializado en IA del colectivo Ápeiron Filosofía, un observatorio filosófico. Juntos exploramos algunos dilemas sobre el amor en relación con la IA.

¿Podemos enamorarnos de un bot o una IA?

Si el lenguaje es, como decía Heidegger, «la casa del ser», y la IA es esencialmente una entidad lingüística, ¿no podríamos entonces enamorarnos de ella? La IA crea atmósferas lingüísticas de amor, campos semánticos románticos, y eso es poderoso. Al fin y al cabo, ¿no es el amor una forma de comunicación?

Por otro lado, Byung-Chul Han advierte que aunque las máquinas no se estremezcan, pueden engañarnos haciéndonos creer que aman. Y si lo hacen, es de una manera abstracta y racional. Entonces, ¿el amor necesita realmente de lo físico o puede existir en un plano puramente conceptual? Quizás el amor con una IA no sea tan descabellado como pensábamos. Pero, ¿estamos listos para un amor sin estremecimiento, puramente racional?

¿Por qué existen personas que se han enamorado o han desarrollado sentimientos por una inteligencia artificial?

Partimos de la premisa de que el amor es complacerse con el otro en diferentes dimensiones humanas: emocionales, racionales, sexuales y espirituales. En las relaciones contemporáneas, cobra relevancia la satisfacción mutua de necesidades, ya sea en parejas, tríos o relaciones sociales más amplias.

En este contexto, ¿es la IA una forma de complacencia per-

¿CÓMO CAMBIA NUESTRA CONCEPCIÓN DEL AMOR AL INTERACTUAR CON IA?

sonalizada y constante de nuestras satisfacciones? David Levy, en su libro *Amor y sexo con robots (Love and Sex with Robots)*, argumenta que las personas desarrollan sentimientos hacia las IA porque pueden satisfacer necesidades emocionales básicas de manera constante y personalizada.

¿Qué diferencias fundamentales existen entre el amor humano y el amor que podría ofrecer un bot?

¿Dónde se trazan las líneas entre la realidad y la simulación? Jean Baudrillard, en su texto *Simulación y realidad*, anticipó su teoría de la hiperrealidad. Argumenta que la línea entre realidad y simulación se está volviendo cada vez más borrosa. Sin embargo, la principal diferencia radica en la autenticidad. El amor humano implica una conexión entre dos conciencias autónomas, mientras que el «amor» de un bot es una simulación programada. La cuestión es si esta distinción seguirá siendo relevante a medida que las simulaciones se vuelvan más sofisticadas.

¿Qué preguntas se están haciendo sobre el amor a futuro en la era digital?

Como observatorio filosófico, nos preguntamos si los humanos, cansados del amor errático y falible de sus congéneres, están buscando un amor «perfecto» y sin errores en las máquinas. También nos cuestionamos si las relaciones con IA podrían servir como un espejo para comprender mejor nuestras propias necesidades y deseos en el amor. Además, ¿qué implicaciones éticas y existenciales surgen de buscar satisfacción emocional en entidades no humanas?

Los mitos del amor romántico

La filósofa argentina Tamara Tenenbaum, en su libro *El fin del amor: querer y coger en el siglo XXI*, cuestiona los patrones de conducta y los mitos sobre el amor romántico.

Nacer en una familia judía ortodoxa hizo que Tamara Tenenbaum, filósofa y escritora argentina, cuestionara todas las dinámicas del amor romántico. En los últimos años Tamara ha compartido especialmente en países latinoamericanos su mirada sobre el amor, del que cree que *tiene el potencial de volvernos mucho más especiales y distintos que nuestros apellidos y procedencias: una, pero también divide; nos separa de aquello que se suponía que éramos o debíamos ser.*

Extrajimos de su libro *El fin del amor, querer y coger en el siglo XXI* los mitos del amor romántico para incentivar una conversación sobre los estereotipos asociados al género, las relaciones de poder y las certezas sobre el amor romántico.

Como siempre, proponemos más preguntas para que la conversación nunca termine.



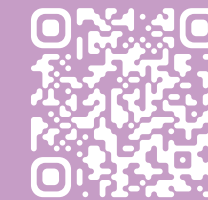
TAMARA TENENBAUM
Filósofa argentina

¿HAS REVALUADO TODO

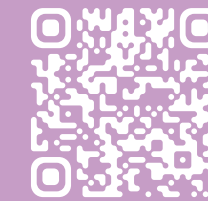
LO QUE TE HAN DICHO

ACERCA DEL AMOR?

¿CÓMO LO HAS HECHO?



Escucha la entrevista a Tamara Tenenbaum en el Pódcast El Topo, en la que habla sobre el amor y su vida.



Si quieres acceder al libro *El fin del amor, querer y coger* desde la Biblioteca digital de Comfama, escanea este código QR.



El mito de la exclusividad

La noción de que el verdadero amor solo puede existir dentro de una relación monógama, y que cualquier otro tipo de arreglo afectivo es menos valioso o menos real.

Tamara:

Podemos construir formas de comunidad en la que nuestros afectos puedan existir con libertad.

El mito de la gran mujer detrás de un hombre

La creencia de que las mujeres, sino cumplimos con el mandato de ser madres y con ciertos estereotipos asociados a la feminidad no alcanzamos la plenitud.

Tamara:

El varón puede trascender a través de su creación, de su trabajo productivo, de su poder de conquista; la mejor oportunidad de una mujer es ser «la gran mujer detrás de un hombre», la que cuida los hijos al autor de la historia. Una mujer puede hacer infinitas cosas, pero si no tiene un amor será reconocida como vacía, como incompleta.

El mito de la eternidad

La idea de que el amor verdadero debe ser para siempre y que todo debe girar a su alrededor.

Tamara:

A nuestros padres quizás les parece raro que una se vaya de vacaciones con una amiga, pero estamos reclamando otros lazos, otras comunidades. La pareja ya no es el centro de todo.

El mito del sacrificio

La concepción de que el amor debe implicar sufrimiento y sacrificio personal, que muchas veces se asocia con la entrega incondicional al otro, incluso a costa del bienestar propio.

Tamara:

Lo que estamos intentando las feministas es inventar una tercera opción: una ética de la otredad que no sea una ética del sacrificio, una idea de felicidad que sea colectiva sin ser opresiva.

El mito del amor total

La creencia de que el amor romántico debe ser capaz de satisfacer todas las necesidades emocionales y personales, sin dejar espacio para otras formas de vínculo afectivo o realización individual.

Tamara:

Ser amada por un hombre o, al menos, parecerlo es todavía la medida del estatus social de una mujer. Y no solo eso, a muchas de nosotras -a las heterosexuales, al menos- todavía nos cuesta pensar que la soltería no es un estado de ansiedad, un estado de carencia afectiva del que hay que salir lo antes posible.

Amar también es dejar ir

El Guayacán amarillo es originario de Venezuela y Colombia. Fotografía: Perla Villa

En Medellín, los guayacanes amarillos llenan las calles de flores en ciertos meses del año. Este espectáculo natural inspiró a la artista estadounidense Ethel Gilmour, quien, en 2006, pintó un guayacán imponente, motivada por el poema Si hay dolor de William Faulkner. En su obra, Gilmour reflejó la trascendencia de la vida y la cercanía de la muerte, un sentimiento que la acompañaba en sus últimos años.

Ana María Higueta sintió esa cercanía cuando, hace trece años, a su madre le diagnosticaron un tumor intramedular. La enfermedad requirió cirugías y el acompañamiento de la unidad de dolor y cuidado paliativo, una especialidad que se dedica a mejorar la calidad de vida de pacientes y familiares que enfrentan el sufrimiento de una enfermedad grave.

Este proceso marcó profundamente la vida de Ana María. Se enfrentó a la posibilidad de perder a su madre y a la inevitabilidad de la muerte. La experiencia fue tan transformadora que decidió estudiar esta especialidad, y hoy acompaña a pacientes y familias en la comprensión de la muerte y el dolor como un proceso natural y desde una visión holística. Afortunadamente, su madre sobrevivió, pero el aprendizaje fue imborrable.

Como especialista en dolor y cuidado paliativo en la Clínica CardioVID, Ana María sabe que la muerte y la trascendencia siempre están presentes. Reconocer nuestra finitud nos recuerda lo fugaz y valiosa que es la vida. En sus propias palabras: «Amar es dejar ir, porque es la oportunidad de ponernos en el lugar de quien sufre y permitirle trascender».

A diario, Ana transmite a sus pacientes un mensaje esencial: acompañar desde la empatía, la humanidad y la espiritualidad ayuda a quienes amamos a partir en paz. Aunque lo tiene claro, la conciencia de dejar ir no siempre es fácil para ella. Incluso como experta, a veces necesita buscar apoyo psicológico para gestionar algunas situaciones vividas.

El amor y la muerte, como las hojas del guayacán de Ethel Gilmour, nos recuerdan que el final de un ciclo es también el comienzo de otro.

Ana María Higueta, especialista en dolor y cuidado paliativo, nos cuenta cómo la vida le enseñó que amar también significa dejar ir a quienes más nos importan.

¿CÓMO AFRONTAS TÚ

LA CERTEZA DE LA MUERTE

DE QUIENES AMAS?



Pregúntale al amor

La humanidad ha explorado el enigma del amor por siglos. Hoy, te invitamos a mantener viva esa curiosidad con nuevas preguntas, inspiradas por quienes asistieron a nuestro primer Festival de Filosofía Comfama Envigado, centrado en el amor.

¿Cómo podemos llegar a conectar completamente con alguien?

Ángel Gómez, 17 años

¿Cuáles son las formas de manifestar el amor?

Jeremy Villada, 17 años

¿El amor se acaba?

María Andrea Canchila, 23 años

¿Por qué la libertad no es sinónimo de amor?

Luisa Carvajal, 26 años

¿Cómo el cuerpo responde a las heridas del amor?

Sofía Buitrago, 17 años

¿Puedo tener una experiencia de amor con varias personas al tiempo?

Sebastián Escobar, 20 años

¿Se puede cuantificar el amor?

Jenny Cortés, 21 años

¿Por qué todos amamos tan diferente?

Carmen Beatriz, 66 años

¿El amor es un asunto hormonal o es un asunto celestial y angelical?

Beatriz Betancur, 59 años

¿Cómo se manifiesta el amor en las especies no humanas, en los peces, en los mamíferos?

Paola Castellanos, 26 años

¿Qué otras estructuras del amor pueden existir sin ser estigmatizadas?

Paula Rubiano, 23 años

¿Desde qué momento empezamos a sentir amor?

Daniela Cruz, 28 años

¿El amor es algo instintivamente aprendido o socialmente aprendido?

Laura Ortiz, 31 años

¿Cómo diferenciar el amor del apego?

Juan José Posada, 22 años



Revive acá algunas de las conversaciones más importantes del Festival de Filosofía Comfama Envigado
¿Qué será el amor?

El amenazado

Es el amor. Tendré que ocultarme o que huir.

Crecen los muros de su cárcel, como en un sueño atroz. La hermosa máscara ha cambiado, pero como siempre es la única. ¿De qué me servirán mis talismanes: el ejercicio de las letras, la vaga erudición, el aprendizaje de las palabras que usó el áspero Norte para cantar sus mares y sus espadas, la serena amistad, las galerías de la biblioteca, las cosas comunes, los hábitos, el joven amor de mi madre, la sombra militar de mis muertos, la noche intemporal, el sabor del sueño?

Estar contigo o no estar contigo es la medida de mi tiempo.

Ya el cántaro se quiebra sobre la fuente, ya el hombre se levanta a la voz del ave, ya se han oscurecido los que miran por las ventanas, pero la sombra no ha traído la paz.

Es, ya lo sé, el amor: la ansiedad y el alivio de oír tu voz, la espera y la memoria, el horror de vivir en lo sucesivo.

Es el amor con sus mitologías, con sus pequeñas magias inútiles.

Hay una esquina por la que no me atrevo a pasar.

Ya los ejércitos me cercan, las hordas.

(Esta habitación es irreal; ella no la ha visto.)

El nombre de una mujer me delata.

Me duele una mujer en todo el cuerpo.

JORGE LUIS BORGES
Escritor y poeta argentino

