

**¡Cómo me da coraje tener que celebrar el Día de San Valentín!**



En el Día del Amor o Día de San Valentín lo que sobran son diseños de corazones y flores; ¿y qué onda con la autoestima? Imágenes: Internet.

## **Colaboración Especial**

**Por Rebeca Olachea**

*“Qué cosa es el amor, medio pariente del dolor, que a ti y a*

*mí no nos tocó, que no ha sabido ni ha querido ni ha podido...  
Por eso no estás conmigo..." Canción "A nadie" de **Liliana  
Felipe.***

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Ya estamos en **febrero** y en todos los locales comerciales hay colgados corazones rojos con la famosa frase **I LOVE YOU** y cupidos disparando con su arco. Se acerca obviamente, sin poder evitarlo, el **Día del Amor y la Amistad**. Dejémoslo en **Día del Amor**, que con ello muchas personas sufren al no tener con quien "celebrar" tan popular fecha.

Recuerdo a ciertas amistades que en nuestros años tiernos sufrían por no tener novi@ para el **14 de febrero**. Un día más de 24 horas seguidas no tiene nada de extraordinario, pero la astuta mercadotecnia nos ha hecho creer que ese día hay que celebrar **el amor** y logra que el estrés llegue hasta a la mente de los más escépticos.

¿Usted celebrará el **Día del San Valentín**? Por más que le busqué el significado a ese día es sin pensarle mucho, sólo un invento. Que si se asimiló de otras culturas o que si San Valentín es el patrono de los enamorados. !Qué más da! Lo cierto es que en estos tiempos modernos consigue que en el mes de febrero haya motivos para comprar cosas que no necesitamos. Pero hablemos de **AMOR**. Por ejemplo, el **amor de las parejas**, ese que diario vemos en las telenovelas donde todo es sufrimiento y al final todo es felicidad, que nos quieren hacer creer como el correcto, el que logra que muchas personas se casen y se reproduzcan, ese amor es una fantasía. Así como lo leen.

Según el Diccionario de la Lengua Española el **AMOR** es un sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Por lo que cualquiera pensaría que el amor sólo se logra

cuando estamos “emparejados” con otro que nos corresponde de igual forma. Más no hay que confundir amor con **deseo sexual**, cuentas que saldar, necesidad de compañía, hasta con hambre (por aquello de “mariposas en el estómago”). El amor no está unido al sexo, porque podemos tener sexo sin amor. El sexo es algo físico y el AMOR es algo psíquico, físico y hasta espiritual.

En las civilizaciones antiguas no era necesario casarse para crear una familia o tener relaciones sexuales, pero cuando se dieron cuenta que convenía económicamente formarnos a todos de dos en dos fue cuando surgió la necesidad de que tuviéramos un contrato, dígame en palabras coloquiales: un matrimonio.

*Esa fórmula ya no funciona en la actualidad. Los datos son otros: el enamoramiento inicial de la pareja dura tres meses, en los cuales el estado en que se encuentra el cerebro del enamorado se asemeja a la locura. De acuerdo con el neurofisiólogo, **Eduardo Calixto González**, el amor es un proceso transitorio, conductual y neuroquímico que dura sólo tres años. O sea, que en conclusión y a decir de la ciencia el amor dura tres años con tres meses. Después de ese tiempo lo que logra que perduren las relaciones sentimentales ya no es química sino que se vuelve más económica la cuestión: las deudas de casa o carro, los hijos, la comodidad; hace que continúen juntos en una relación en muchas ocasiones ya sin amor.*

Nuestro bello estado es uno de los que cuenta con la mayor proporción de [divorcios](#) y alto índice de **suicidios entre adolescentes**. ¿Cree usted que esto no está profundamente relacionado con **el amor**?

¿Usted ve amor en las personas a su alrededor? Acaso hay amor en una mesa donde los hijos tienen la nariz pegada a un tablet, los padres al celular y nadie habla entre ellos. Acaso hay amor en los embarazos adolescentes, en la violencia

al manejar, en la educación cada día más escasa. Ahí no hay amor. Hay muchos sentimientos, pero no amor.

*El amor debe iniciar con el amor a uno mismo. Con la **autoestima**. Si me acepto, voy a poder relacionarme sentimentalmente con el otro. Para **Nathaniel Branden**, la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Consiste en tener confianza en nuestra capacidad de pensar, en afrontar los desafíos de la vida y en nuestro derecho a ser felices. Es el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.*



*Entonces, ¿qué cosa es el amor? Es aquello que primeramente, antes que nada, es lo que debemos de sentir por nosotros mismos. Mirarnos en el espejo y decirnos todos los días que nos aceptamos, que nos queremos, que perdonamos nuestros errores. Así y sólo así podremos entonces buscar una pareja a quien amar. Cuando podamos voltear a ver al otro sin buscar*

*el amor y la seguridad que yo mismo me puedo proporcionar, entonces nuestras relaciones serán más sólidas y duraderas.*

Regalar un globo o unas flores el **14 de febrero** es un buen detalle, sin embargo hay que tener el propósito de regalarnos a nosotros mismos un chocolate y una cartita hablando de lo lindos que somos, de lo mucho que valemos y de todo el cariño que podemos ofrecer a los demás. Cuando el amor irradie desde nosotros hacia el otro entonces, eso es **el amor**.

Pueden querernos la familia, la pareja y los amigos, y a pesar de ello no quererse uno mismo. La **autoestima** es una experiencia íntima; habita en el alma. Es lo que yo pienso y siento respecto a mí mismo, no lo que otra persona piensa o siente respecto a mí.



Por eso, este **Día del Amor y la Amistad** cantemos todas esas canciones cursis donde dicen que el amor depende de que otro nos ame. Cantémoslas conscientes de que no es cierto. De que

amarnos nosotros mismos es el primer paso. Hagámoslo todos los días frente al espejo por las mañanas y a lo largo de toda la jornada. Solos y con gente alrededor. El **Día de San Valentín** y todos los días del año regálese un **TE AMO** a usted mismo.