



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Eros vs. Ágape



Los 4 tipos de amor según los griegos y su significado.

El amor es un sentimiento abstracto y universal que experimentamos todas las personas de diversas maneras.

El amor puede ser interpretado de diferentes maneras según el contexto y la relación sentimental a la que se haga referencia.

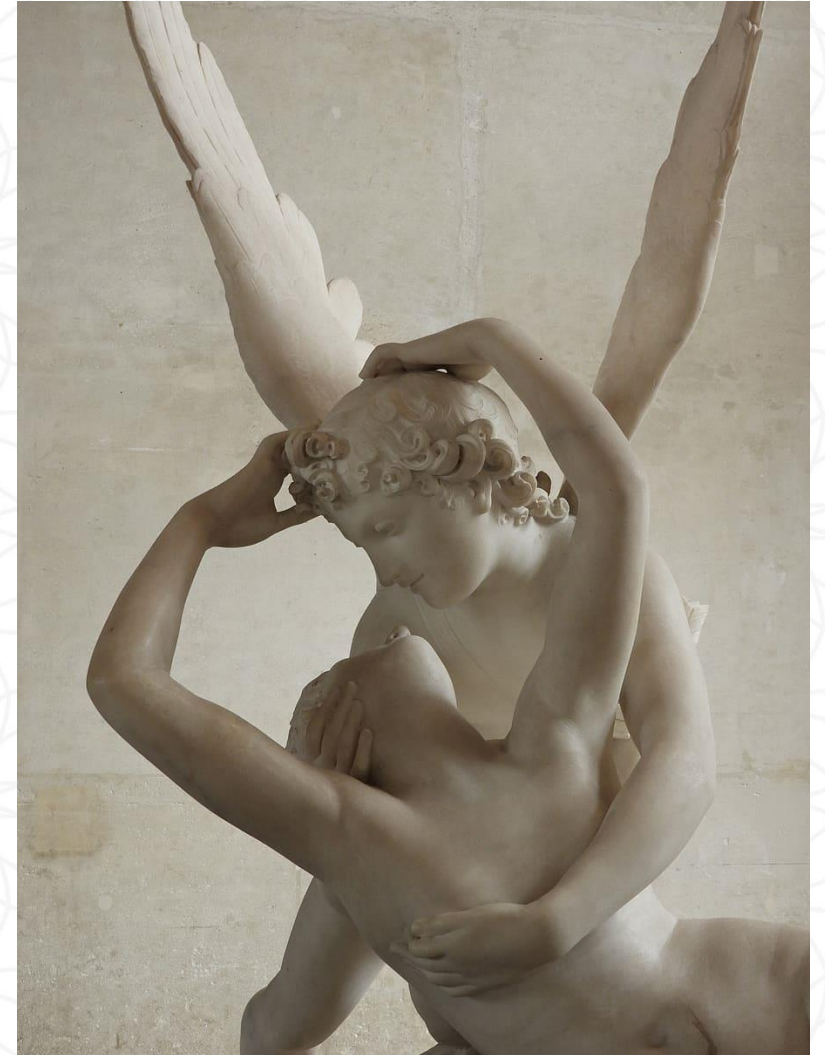
En la Antigüedad los griegos se dedicaron a buscar distintas maneras de entender y explicar qué es el amor y cómo lo vive el ser humano.

En consecuencia, surgieron un gran número de relatos como las comedias, tragedias, épicas y líricas, repletos de pasión, atracción, obsesión, ternura, complicidad, interés y sensualidad, a fin de contextualizar el amor.

Según los griegos, el amor es el sentimiento responsable de muchas de nuestras acciones, decisiones y estados de ánimo.

Por ello, propusieron cuatro tipos o clasificaciones de amor a modo de explicar este sentimiento tan complejo que todos hemos experimentado cuando amamos.

Estos son: **Eros, Storgé, Philia y Ágapé**



Eros y Philia. Louvre

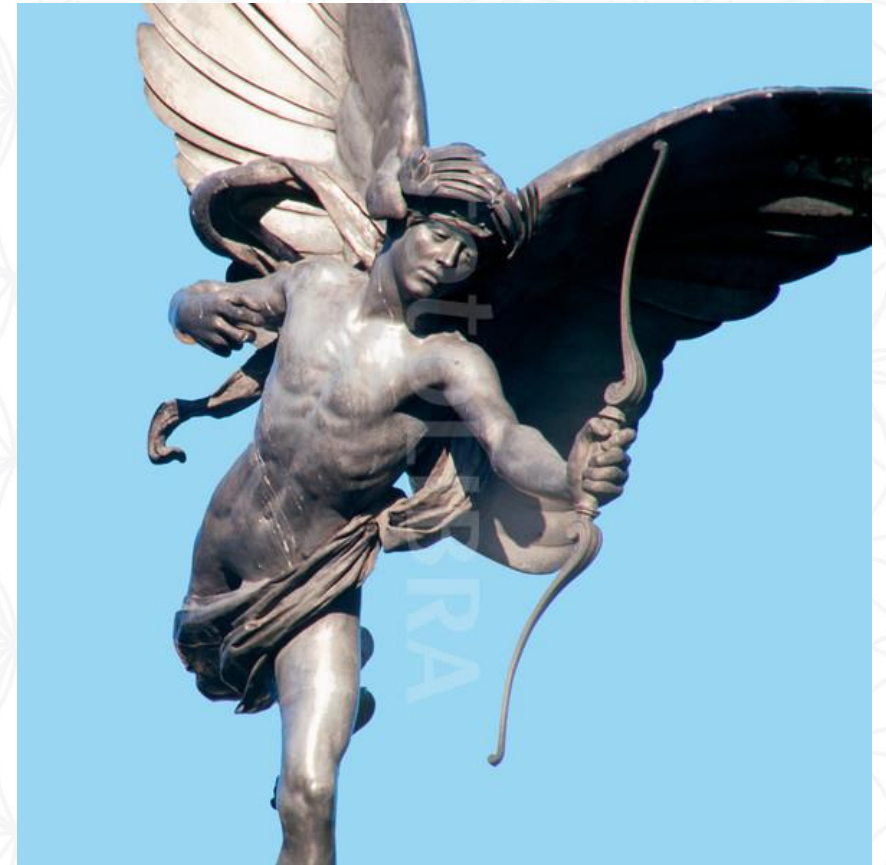


Eros

Eros representa el amor pasional y erótico. En la mitología griega, Eros es el dios que simboliza el amor romántico, la pasión e impulsividad. Puede ser el primer paso para llegar a un amor más profundo y duradero si se sabe canalizar su intensidad.

Este tipo de amor se caracteriza por experimentar la atracción física, sexual e instintiva. Se relaciona con el amor efímero, el que se genera al principio de la relación e idealiza el momento mezclando el deseo y atracción sexual.

El amor de Eros al ser altamente impulsivo y carnal puede conllevar a las infidelidades. El Eros original fue transformándose poco a poco en el niño alado con su arco y sus simbólicas flechas y que todos conocemos como Cupido. Pero, él es más bien un tipo desagradable a veces. Uno nunca puede predecir quién recibirá un disparo por su flecha, ya que elige a sus víctimas al azar. Las heridas causadas por sus flechas despiertan los sentimientos de pasión, obsesión y deseo imprudente en las personas. Aunque no es venerado como una de las principales deidades del panteón griego, es definitivamente una de las figuras más prominentes en la mitología griega.





Storgé

Los griegos clasificaron como Storgé al amor fraternal, amistoso y comprometido. Es un amor que crece a lo largo del tiempo y comprende las relaciones familiares y de amistad, por ello se caracteriza por ser un amor leal e, incluso, protector.

Storgé es un amor que implica tiempo, el que las personas emplean para conocerse y, un gran compromiso. A diferencia del amor Eros, este no es pasional ni impulsivo y se puede dar entre personas o personas y mascotas.

Un ejemplo de este tipo de amor es el de una amistad que se ha ido construyendo poco a poco a través de los años y en la cual se destaca el compromiso y lealtad de los amigos. También se puede mencionar las demostraciones de cariño entre familiares.

Philia

Se denomina como Philia al amor que existe entre amigos, el amor al prójimo que busca el bien común y se expresa a través del respeto, solidaridad, cooperación, compañerismo. Se dice que es uno de los amores más bonitos que existen.

Philia es un amor que se caracteriza por ser desinteresado y que se basa en el compañerismo que se alegra cuando el otro es feliz y está bien. No involucra un amor pasional ni atracción sexual.

Ejemplo de Philia son aquellas amistades de vieja data, leales y comprometidas en las que muchas veces se comparte más tiempo con los amigos que con las parejas, sin que eso indique otro tipo de amor que no sea el fraternal.



Ágape

Los griegos denominaron como Ágape al amor más puro e incondicional que existe.

Se refiere a un amor que nutre, generoso, consciente de sus deberes, un amor espiritual y profundo cuya prioridad es el bienestar del ser amado.

El amor Ágape se caracteriza por ser universal, es decir, es el amor que se tiene a una persona, animal, naturaleza, NO es pasional, incluso, quienes aman de esta manera están dispuestos a apartarse de la relación por el bien del ser amado, se rinde si es necesario.

El amor Ágape no busca su placer propio, al contrario, encuentra satisfacción al dar amor. Por ello, es considerado como un amor sensible, tierno, cuidadoso y amable.



Qué es Ágape

La palabra ágape deriva del griego agápē y, más tarde, del latín agāpe, que significa amor o afecto.

Entre los primeros grupos de cristianos, la palabra ágape, se empleaba para referirse a la comida comunitaria que se llevaba a cabo a fin de unir más a las personas e integrarlas en un espacio amistoso en el cual no se tomaban en cuenta las diferencias sociales ni de otra índole.

En consecuencia, algunos de los sinónimos que se pueden emplear para referirse a ágape, en cuanto a celebración con comida, son festín, convite, comida, merienda, banquete o agasajo.

Además, se acostumbraba a emplear la palabra ágape, por parte de estos grupos cristianos, para hacer mención del amor incondicional y divino que Dios siente por el ser humano y que cada individuo debería sentir y profesar hacia las demás personas que le rodean.

Ágape también es una palabra muy reconocida por referirse al amor incondicional, a aquel amor que una persona siente por otra y por el cual es capaz de darlo todo con el propósito de que ese ser amado se encuentre bien y no le falte nada.

Entonces, es válido interpretar por ágape un gran amor, amor incondicional especialmente entre parejas y padres e hijos.



Ágape y Eros

El filósofo griego Platón, así como otros filósofos, empleaban el término ágape justamente para referirse al amor absoluto, pero diferenciado de eros, que es aquel amor o sentimiento pasional y sensual hacia otra persona.

Ágape se refiere al amor que una persona da a otra de manera desinteresada y, a veces, sacrificada; por el cual se entrega todo para sustentar y hacer feliz al otro por medio de buenas atenciones y cariños, las cuales se espera que sean retribuidas de la misma manera, aunque no siempre suceda.

En cambio, Eros es reconocido como el dios griego del amor. Es decir, ese amor que se expresa a través de la pasión, atracción física y éxtasis que se experimenta en el momento en que se inicia una nueva relación sentimental o enamoramiento.

¿Qué es el amor incondicional?



El amor incondicional es el sentimiento y la acción de querer el bien de la otra persona por sobre todas las cosas y sin importar las consecuencias.

El amor incondicional es la decisión de amar no importando las consecuencias ni las decepciones porque se ama la esencia de la persona no importando si se equivoca o no.

El amor incondicional es un aprendizaje y una práctica constante y es considerado un amor verdadero, como por ejemplo el amor de los padres hacia los hijos.

Para definir el amor incondicional se deben considerar algunos puntos y reprogramar nuestra idea sobre el amor:

- Primero: se debe considerar que existen varios tipos de amor: el philos que es el amor de la amistad y compañerismo, el eros que es el amor erótico y pasional y el ágape que es el amor incondicional. El psicólogo estadounidense Robert Sternberg (1949) también ha teorizado los varios tipos de amor como derivados del amor verdadero.
- Segundo: El amor incondicional no es un amor ciego. El amor incondicional, en contraste con el amor pasional, amor romántico o amor platónico, es un proyecto a largo plazo por lo tanto es un amor de ojos bien abiertos.
- Tercero: Una relación romántica no es sinónimo de amor. Uno puede romper una relación amorosa porque el compañerismo y la relación no funcionaron pero aun así sentir amor incondicional por la otra persona.
- Cuarto: El amor incondicional es una acción más que un sentimiento. Los sentimientos son programados por lo que recibimos por lo tanto son condicionados por nuestra mente. El amor, en cambio, se calcula según lo que damos libremente sin esperar nada a cambio.

Amor incondicional en acción



Para poder dar amor incondicional es útil tomar en cuenta la teoría del amor verdadero del psicólogo Robert Sternberg que nace de la mezcla de la pasión, la intimidad y el compromiso.

El libro “El Arte de Amar” de Erich Fromm también es una guía clásica sobre el aprendizaje de amar donde la práctica depende de cada uno.

El amor incondicional en acción o en la práctica puede ser más fácil si se toman en cuenta estos consejos:

- Primero: ámate incondicionalmente. Todo empieza por uno mismo. Amarse a pesar de nuestros defectos. Debemos aceptar, reconocer, comprender y perdonar las imperfecciones ya que son propias de todos los seres humanos.
- Segundo: la medida del amor es diferente para cada persona. Un acto de amor es un acto de amor solo si la otra persona considera que lo es.
- Tercero: aprender a perdonar para ayudar al otro a crecer.
- Cuarto: el amor incondicional no para el sufrimiento de la vida. La persona que ama incondicionalmente apoya el crecimiento personal de la persona amada que va de la mano con el sufrimiento. El amor incondicional no evitará el sufrimiento pero será un apoyo para poder superarlo y aprender de la vida.
- Quinto: el amor incondicional apoya las decisiones de vida de la otra persona. Esto no significa no tener opinión propia sino respetar el camino del otro. Uno se preocupa pero no interfiere. El amor es incondicional a pesar de las consecuencias.
- Sexto: Nadie es perfecto y el amor se trata de aceptación



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

“El amor incondicional no es aquél que te mantiene ciego,
es más bien una resolución que nada es más importante que el amor.”

Talidari



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com