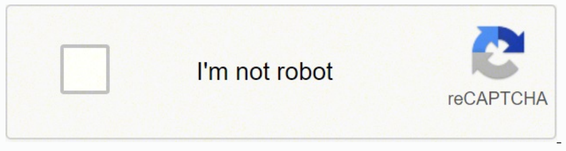

Continue

Resumen del libro el arte de amar por capítulos

En esta obra Erich Fromm elabora una teoría del amor centrada en la necesidad profunda con la que se enfrenta todo tipo de hombre y mujer, la de superar el estado de separación, accede a la fusión interpersonal, trascender a la propia vida individual, porque el fracaso absoluto en satisfacer tal necesidad puede llevar a la locura y una satisfacción plena lleva al encuentro con el verdadero amor al que Fromm describe no como una relación personal especifica si no como una actitud peculiar del carácter maduro que se presenta en amor fraternal, materno y erótico, amor a uno mismo y el amor a Dios. Además parte de que el amor no es un fenómeno occidental y mecánico que solamente se experimente, sino es un arte, algo que requiere aprendizaje, dedicación, paciencia, cooperación y valor para darse cuanta de que cualquier ser humano puede llegar a amor verdaderamente si lo aprende cómo un arte. Capítulo I: ¿Es el amor un arte? No se trata de que piense que el amor carece de importancia. En realidad, todos están sedientos de amor; para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos, para los hombres es tener éxito, ser poderoso y tener buena posición social, por las mujeres consiste en ser atractivas, por medio del cuidado de cuerpo, la ropa, etc.; lo que para la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y sex-appeal, es la suposición de que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad. En la era victoriana, el matrimonio se efectuaba por un convenio, ese nuevo concepto de la libertad en el amor debe haber acrecentado enormemente la importancia del “objeto” frente de la función. La felicidad del hombre moderno consiste en la excitación de contemplar las vidrieras de los negocios, y en comprar todo lo que pueda, ya sea al contado o a plazos. Una mujer o un hombre atractivo son los premios que se quiere conseguir, de ese modo, dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor “objeto” disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio, un error que lleva a suponer que no hay nada que aprender sobre el amor, radica en la confusión entre la experiencia inicial del “enamorarse” y de “permanecer” enamorado. Si dos personas que son desconocidas dejan caer de pronto la barrera que las separa, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulante y excitantes de la vida, más personas que han vivido encerradas, suele verlo facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Tal tipo de amor es, poco duradero, cuando llegan a conocerse bien, su intimidad pierde su carácter milagroso mata lo que queda de esa excitación inicial, al comienzo no saben todo esto: Consideran estar locos el uno por el otro, esto solo muestra el grado de soledad interior. No existe ninguna actividad que se inicie con tantas esperanzas y expectaciones no obstante fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad que se inicie la gente estaría ansiosa por corregir sus errores o renunciaría a la actividad adecuada de superar el fracaso del amor, examinar las causas de tal fracaso y estudiar el significado del amor. El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte, debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte. El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, dominio de la práctica, un factor necesario para llegar a dominar cualquier arte; es que nada en el mundo debe ser más importante que el arte, no obstante el profundo anhelo del amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder. Capítulo II: La teoría del amor 1. El amor, la respuesta al problema de la existencia humana Cualquier teoría del amor debe comenzar con una teoría de la existencia humana y lo esencial en esto es el hecho de que ha emergido del reino animal. El hombre sólo puede ir hacia delante desarrollando su razón, encontrando una nueva armonía humana en reemplazo de la prehumana que está irremediablemente perdida. El hombre está dotado de razón, tiene conciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades de su futuro y de su breve lapso de vida, de su soledad y su separatidad, de su desvalidez frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión. Se volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una forma u otra con los demás hombres o con el mundo exterior. La vivencia de la separatidad es la fuente de toda angustia produciendo vergüenza y un sentimiento de culpa. El hombre de todas las edades y culturas se enfrenta al problema de la separatidad, a cómo lograr la unión, a cómo trascender la misma vida individual y cómo encontrar comprensión, el problema es el mismo puesto que surge de la situación humana y la condición de la existencia humana, las respuestas dependen, en cierta medida, del grado de individualización alcanzado por el individuo, aun así cuanto mas se libera la raza humana de tales vínculos primarios, más intensa se torna la necesidad de encontrar nuevas formas de escapar del estado de separación, una forma de alcanzar tal objetivo consiste en diversas clases de estados orgiásticos las cuales tienen tres características: son intensas incluso violentas, ocurren en la personalidad total, mente y cuerpo, son transitorias y periódicas. También existe la unión basada en la conformidad con el grupo, sus costumbres, prácticas y creencias y a veces el miedo a la no-conformidad se racionaliza como miedo a los peligros prácticos que podían amenazar al rebelde y la mayoría de la gente que ni siquiera tiene conciencia de su necesidad de conformismo porque hoy en día la igualdad significa identidad antes de unidad, la proposición de la filosofía del iluminismo, el alma no tiene sexo se ha convertido en una práctica general, la polaridad de los sexos está desapareciendo y con ella el amor erótico, que se basa en dicha polaridad, hombre y mujer son idénticos, no iguales como polos opuestos. La unión por la conformidad no es intensa y violenta; es calmada, dictada por la rutina y por ello mismo, suele resultar insuficiente para aliviar la angustia de la separatidad. La frecuencia del alcoholismo, la afición a las drogas, la sexualidad compulsiva y el suicidio en la sociedad occidental contemporánea constituyen los síntomas de ese fracaso relativo de la conformidad tipo rebaño. Más aun, tal solución afecta fundamentalmente a la mente, y no al cuerpo, por lo cual es menos afectiva que las soluciones orgiásticas, porque la conformidad tipo rebaño solo ofrece una ventaja que es permanente y no temerosa, además de la conformidad como forma de aliviar la angustia que surge de la separatidad, debemos considerar el papel de la rutina en el trabajo y en el placer, el hombre tiene muy poca iniciativa porque aun sus sentimientos están preescritos y sus diversiones están rutinizadas en forma similar. Otra forma de lograr la unión reside en la actividad creadora, sea la del artista o la del artesano, sin embargo solo es válido para el trabajo productivo, para la tarea que se planea, produce, el resultado de su labor, el trabajador se convierte en un aprendiz de la máquina o de la organización burocrática dejando de ser él, y por eso mismo no se produce ninguna unión aparte de la que se logra por medio de la conformidad. La solución plena en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor, ese deseo de fusión interpersonal es el impulso más poderoso que existe en el hombre, la incapacidad para alcanzarlo significa insana o destrucción de sí mismo o de los demás, sin amor la humanidad no pudiese existir, si llamamos al amor al logro de la unión interpersonal estamos en serias dificultades ya que debemos saber a que clase de unión nos referimos cuando hablamos del amor. Cuando nos referimos a esas formas inmaduras de amar podemos llamarla unión simbiótica que tiene su patrón biológico en la relación entre la madre y el feto quienes aun siendo dos son uno solo porque forman parte uno del otro, en la unión psíquica los dos cuerpos son independientes, pero psicológicamente existe el mismo tipo de relación. La forma pasiva de la unión simbiótica es la sumisión o masoquismo siendo este quien no toma decisiones, ni corre riesgos, nunca esta sola, pero no es independiente, carece de integridad, no ha nacido totalmente. Convirtiéndose en un instrumento de alguien o de algo exterior a él y la forma activa es la dominación o sadismo siendo esta tan dependiente de la sumisa como esta de aquella; ninguna de las dos puede vivir sin la otra, la diferencia solo radica en que la persona sádica domina, explota, lastima y humilla y la masoquista es dominada, explotada, lastimada y humillada. En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre, en el sentido moderno se refiere a una acción que mediante un gasto de energía, produce un cambio en la situación existente, así un hombre es activo si trabaja, estudia, hace deporte, sin tomar en cuanta que esto lo podría estar haciendo por una profunda sensación de inseguridad o por ambición ya que la verdadera actividad del alma solo es posible bajo la condición de libertad e independencia interiores. Spinoza formulo con suma claridad el segundo concepto de actividad afirmando que el poder y la virtud son una misma cosa y así el amor es una actividad, no un afecto pasivo afirmando que el amor es fundamentalmente dar, no recibir sin que esto signifique privarse de algo, porque algunos hacen del dar una virtud creyendo que la virtud de dar en el acto mismo de aceptación del sacrificio pero no es así ya que dar produce mas felicidad que el recibir, no porque sea una privación, si no porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad, el ejemplo de la culminación sexual masculina radica en el acto de dar, darse a si mismo, dar un orgasmo, dar su semen, el proceso no es diferente en la mujer, si bien algo mas complejo, en la esfera de las cosas materiales, dar significa ser rico aunque no es rico el que tiene mucho si no el que da mucho, sin embargo la esfera más importante del dar es el dominio de lo específicamente humano porque el hombre da de sí mismo, de lo mas preciado que tiene, de su propia vida, de su tristeza, de su alegría, de su interés, de su humor, de todas las expresiones y manifestaciones y de lo que está vivo en él sin que esto represente el sacrificio de su propios gustos o placeres, pero no solo en lo que atañe al amor significa recibir además del elemento del dar el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Esos elementos son cuidados, responsabilidad, respeto y conocimiento para que el amor sea la preocupación activa de la vida y el crecimiento de lo que amamos porque cuando falta esta preocupación activa no hay amor, se ama aquello por lo que trabaja y se trabaja por lo que se ama. El cuidado y la preocupación implican otro aspecto del amor que es la responsabilidad que significa estar listo y dispuesto a responder y aunque podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad, si no fuera por el respeto que no significa miedo o sumisión si no la capacidad de ver a una persona tal cual es, preocupándose por que se desarrolle tal como es ya que el amor es un hijo de la libertad, nunca de la dominación. A las personas no las respetas si no las conoces, hay muchos niveles de conocimiento; el que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia, sino que penetra hasta el meollo y esto solo es posible cuando puede trascender la preocupación por si mismo y ver a la otra persona en sus propios términos. La necesidad básica de fundirse con otra persona para trascender de ese modo la prisión de la propia separatidad se vincula. De modo íntimo, con otro deseo específicamente humano, el de conocer el secreto del hombre y una forma desesperada por conocer ese secreto es el poder absoluto sobre la otra persona. El amor es la penetración activa en la otra persona, en la que la unión satisface mi deseo de conocer y como el amor es la única forma de conocimiento, que, en el acto de la unión, satisface mi búsqueda, la única forma de alcanzar el conocimiento total consiste en el acto de amar ese acto trasciende el pensamiento, trasciende las palabras sin embargo el conocimiento psicológico es una condición necesaria para el pleno conocimiento en el acto de amar, tengo que conocer a la otra persona y a mi mismo objetivamente para poder ver la realidad. La experiencia de la unión no es en modo alguno irracional por el contrario es la consecuencia del racionalismo, su consecuencia más audaz y radical. Se basa en nuestro conocimiento de las limitaciones fundamentales y no accidentales, de nuestro conocimiento. La psicología como ciencia tiene limitaciones y así como la consecuencia última de la psicología es el amor. Cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento son mutuamente interdependientes, se encuentran en la persona madura que desarrolla productivamente sus propios poderes que solo desea poseer los que ha ganado con su trabajo, por encima de la necesidad universal, existencial de unión, surge otra mas especifica y de orden biológico el deseo de unión entre los polos masculino y femenino, la idea de la polarización que lleva al hombre a buscar la unión con el otro sexo logrando la unión interior en el que cada uno vuelve a nacer y a la desviación homosexual se le llama fracaso en el logro de esa unión polarizada. El problema de la polaridad hombre-mujer lleva a ciertas consideraciones posteriores sobre la cuestión del amor y el sexo de hecho la atracción erótica no se expresa únicamente en la atracción sexual, hay masculinidad y feminidad en el carácter tanto como en la función sexual. Cuando la parálisis de la masculinidad es más intensa, el sadismo se convierte en su principal sustituto y si la sexualidad femenina está debilitada o pervertida, se transforma en masoquismo o posesividad. Se ha criticado a Freud por su sobre valoración de lo sexual, él percibió agudamente esa motivación y por eso mismo, luchó contra toda intento de modificar su teoría sexual, pero lo que era cierto alrededor de 1900 ya no lo es cincuenta años más tarde. Las costumbres sexuales han cambiado tanto que las teorías de Freud ya no le resultan escandalosas a la clase media occidental, y los analistas ortodoxos actuales practican una forma quijotesca de radicalismo cuando creen que son los valerosos y extremistas de la teoría sexual de Freud. 2. El amor entre padres e hijos Al nacer el infante sentiría miedo de morir si un gracioso destino no le protegiera de cualquier conciencia de la angustia implícita en la separación de la madre y de la existencia intrauterina, aun después de nacer no reconoce objetos, no tiene aún conciencia de sí mismo, ni del mundo como algo exterior a él, para él la madre es calor, es alimento, es el estado eufórico de satisfacción y seguridad, solo es real lo que está adentro; lo exterior solo es real en función de sus necesidades. Cuando el niño crece y se desarrolla, se vuelve capaz de percibir las cosas como son, empieza a darles nombres, aprende a manejar las cosas, a las personas y todas esas experiencias se cristalizan o integran en la experiencia: se aman y más exactamente lo aman por lo que es, el amor de madre es incondicional, significa paz, dicha, no hace falta conseguirlo, ni merecerlo, pero la cualidad incondicional del amor materno tiene también un aspecto negativo, imposible de conseguirlo en otra persona, producirlo o controlarlo, para la mayoría de los niños entre los ocho y diez años el problema consiste en ser amado por lo que es, antes de esa edad el niño no ama; responde con gratitud y alegría al amor que se le brinda, a esa altura del desarrollo infantil el niño piensa en dar algo a sus padres, en producir algo, por primera vez en la vida de un niño, la idea del amor se transforma de ser amado en amar, el niño que puede ser un adolescente, ha superado su egocentrismo; la otra persona ya no es un medio para satisfacer sus propias necesidades; dar es más satisfactorio, más dichoso que recibir, amar, aún más importante que ser amado. El amor infantil sigue el principio “Amo porque me aman”, el amor maduro obedece al principio “Me aman porque amo”, el amor inmaduro dice “Te amo porque te necesito” y el amor maduro dice “Te necesito porque te amo”. En los primeros meses y años de vida, la relación más estrecha del niño es la que tiene con la madre, su nacimiento modifica la situación en algunos aspectos, pero tanto como pareciera todavía depende por completo de la madre, pero día a día se hace más independiente, la relación con la madre pierde algo de su significación vital, la relación con el padre se torna cada vez más importante. Para comprender ese paso de la madre al padre, debemos considerar las esenciales diferencias cualitativas entre el amor materno y el paterno. La relación con el padre es enteramente distinta significa el otro polo de la existencia humana; el mundo del pensamiento, de las cosas hechas por el hombre, de la ley y el orden, de la disciplina, los viajes y aventuras. El padre es el que enseña al niño, el que le muestra el camino hacia el mundo y vincula al desarrollo económico- social. El amor paterno es condicional, su principio es “te amo porque llenas mis aspiraciones, porque cumples con tu deber, porque eres como yo”, este amor al igual que el de la madre tiene un aspecto negativo y otro positivo, el negativo consiste en el hecho mismo de que el amor paterno debe ganarse, de que puede perderse si uno no hace lo que de uno se espera, el aspecto positivo es igualmente importante. Puesto que el amor del padre es condicional, es posible hacer algo por conseguirlo; su amor no esta fuera del control del hijo como el de la madre. Después de los seis años, el niño comienza a necesitar el amor del padre, su autoridad y su guía, este debe regirse por principios y expectaciones; debe ser paciente y tolerante, no amenazador y autoritario, debe darle al niño que crece un sentido cada vez mayor de la competencia y oportunamente permitirle ser su propia autoridad y dejar de lado la del padre. La conciencia materna dice: “No hay ningún delito, ningún crimen, que pueda privarte de mi amor, de mi deseo de que vivas y seas feliz” y la conciencia paterna dice: “Obraste mal y no puedes dejar de aceptar las consecuencias de tu mala acción, y, especialmente, debas cambiar si quiera que te aprecie”. La persona madura se ha liberado de las figuras exteriores de la madre y del padre, y las ha fundado en su interior, y en contraste con el concepto freudiano del super yo, las ha construido en su interior sin incorporar al padre y a la madre, sino elaborando una conciencia materna sobre su propia capacidad de amar, y una conciencia paterna fundada en su razón y su discernimiento. En esa evolución de la relación centrada en la madre a la centrada en el padre, y su eventual síntesis, se encuentra la base de la salud mental y el logro de la madurez. El fracaso de dicho desarrollo constituye la causa básica de la neurosis. 3. Los objetos amorosos El amor no es esencialmente una relación con una persona específicamente; es una actitud, una orientación de carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un objeto amoroso. La mayoría de la gente no comprende que el amor es una actividad, un poder del alma, cree que lo único necesario es encontrar un objeto adecuado y que después de todo viene solo. Dicen que el amor es una orientación que se refiere a todos y no a uno, la idea de que no hay diferencias entre los diversos tipos de amor, que dependen de la clase de objeto que se ama. a) Amor fraternal Es básico en todos los tipos de amor, por él se siente el sentido de la responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano, el deseo de promover su vida, este se le entrega a todo ser humano; se caracteriza por su falta de exclusividad. b) Amor materno Es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades, la afirmación de la vida de un niño presenta dos aspectos, el cuidado y la responsabilidad absolutamente necesarios para la conservación de la vida de un niño y su crecimiento. El otro aspecto va más allá de la mera conservación. Es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento de “es bueno estar vivo, es bueno ser una criatura, es bueno estar en la tierra”, estos dos aspectos del amor materno se expresan muy brevemente en el relato bíblico de la creación. Dios crea el mundo y al hombre, sin embargo la verdadera realización del amor materno no está en el amor de la madre al pequeño bebe, sino en su amor por el niño que crece. La mayoría del as mujeres desea tener hijos, son felices con el recién nacido y apasionadas con sus cuidados a pesar de que no obtienen nada del niño a cambio, excepto una sonrisa o una expresión de satisfacción en su rostro. La esencia misma del amor materno es cuidar de que el niño crezca, y esto significa desear que el niño se separe de ella. Ahí radica la diferencia básica con el respeto y el amor erótico. La madre no solo debe tolerar, sino desear y alentar la separación del niño, solo la mujer que ama, la mujer que es más feliz dando que tomando, que esta firmemente arraigada en su propia existencia, puede ser una madre amante cuando su niño está en el proceso de la separación, una mujer solo puede ser verdaderamente amante si puede amar a todo ser humano y si no es capaz de amar en ese sentido puede ser una madre afectuosa mientras su hijo es pequeño, pero no será una madre amante, y la prueba de ello es la voluntad de aceptar la separación y aun después de la separación seguir amando. c) Amor erótico Es el anhelo de fusión completa, de unión con una única otra persona, es la forma más engañosa del amor que existe, se confunde fácilmente con la experiencia de enamorarse, pero para la mayoría de la gente la intimidad se establece principalmente a través del contacto sexual. Puesto que experimentan la separatidad de la otra persona fundamentalmente como separatidad física, la unión física significa superar la separatidad y ello puede explicar la atracción pervertida que sienten los integrantes de muchos matrimonios que solo parecen íntimos cuando están en la cama o cuando dan rienda suelta a su odio y a su rabia recíprocas, pero el deseo sexual puede ser estimulado por la angustia de la soledad, por el deseo de conquistar o de ser conquistado, por la vanidad, por el deseo de herir y aun de destruir, tanto como por el amor, como la mayoría de la gente une el deseo sexual a la idea a la idea del amor, con fascinad incurre en el error de creer que se ama cuando se desea físicamente, pero si el deseo de la unión física no está estimulado por el amor, si el amor erótico no es a la vez fraterno, jamás conduce a la unión salvo en un sentido orgiástico y transitorio. En el amor erótico si hay exclusividad suela interpretarse erróneamente como una relación posesiva y es exclusivo sólo en el sentido de que puedo fundirme plena e intensamente con una sola persona. La primicia del amor erótico es amar desde la esencia del ser y vivenciar a la otra persona en la esencia del ser, el amor debe ser esencialmente un acto de voluntad, de decisión, de dedicar toda nuestra vida a la de la otra persona, es ese el razonamiento que sustenta la idea de la indisolubilidad del matrimonio en la que ninguna de las partes elige a la otra si no que alguien las elige por ellas, a pesar de lo cual se espera que se amen mutuamente. El importante factor del amor erótico es el de la voluntad, siendo una decisión, un juicio, una promesa, porque si el amor no fuera mas que un sentimiento, no existirían bases para la promesa de amarse eternamente. d) Amor a sí mismo Es creencia que amar a los demás es una virtud y amarse a sí mismo es un pecado, Calvino califica de peste el amor a sí mismo, Freud habla de que el amor por si mismo tiene que ver con el narcisismo que constituye la primera etapa del desarrollo humano, y la persona que en la vida adulta regresa a su etapa narcisista, es incapaz de amar; en los casos extremos, es insano. Surgen los problemas siguientes: la observación psicológica sustenta la tesis de que hay una contradicción básica entre el amor a sí mismo y el amor a los demás, es el amor a sí mismo el egoísmo del hombre moderno realmente una preocupación por sí mismo como individuo, con todas las potencialidades intelectuales, emocionales y sensuales, no se ha convertido él en un apéndice de su papel económico-social, es su egoísmo idéntico al amor a sí mismo, o es la causa de la falta de este último. Debemos destacar la falacia lógica que implica la noción de que el amor a los demás y el amor a uno mismo se incluyen recíprocamente. Si es una virtud amar al prójimo como a uno mismo, debe serlo también que me ama a mí mismo, puesto que también yo soy un ser humano, este esta ligado a amor a cualquier otro ser premisas psicológicas básicas son las siguientes: no-solo los demás, sino nosotros mismos, somos objeto de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para con los demás y para con nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente conjuntivas. El amor es indivisible en lo que atañe a la conexión entre los objetos y el propio ser. El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento, de ello se deduce que la persona deba ser objeto del mismo amor al igual que la otra persona. La información de la otra vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar, esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento. Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si sólo ama a los demás, no puede amar en absoluto. Dando por establecido que el amor a sí mismo y a los demás es conjuntivo, como explicamos el egoísmo, que excluye evidentemente toda genuina preocupación por los demás, la persona egoísta solo se interesa por sí misma, desea todo para sí misma, no siente placer en dar, sino únicamente en tomar, no ve más que sí misma; juzga a todos según su utilidad; es básicamente incapaz de amar, sería así si el egoísmo y el auto amor fueran idénticos, pero tal suposición es precisamente la falacia que ha llevado a tantas conclusiones erróneas con respecto a nuestros problemas. El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos. El individuo egoísta no es sino la expresión de su falta de productividad, lo deja vacío y frustrado, es verdad que las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas. Esta teoría de la naturaleza del egoísmo surge de la experiencia psicoanalítica con la generosidad neurótica, como la depresión, fatiga, incapacidad de trabajar, fracaso de las relaciones amorosas etc., la persona generosa no quiere nada para sí misma; solo vive para los demás y le intriga descubrir que, a pesar de su generosidad, no es feliz, y que sus relaciones con los más íntimos allegadas son insatisfactorias, así pues, es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí misma, ama igualmente a todos los demás. e) Amor a Dios El amor a Dios tiene tantos aspectos y cualidades distintos como el amor al hombre y en gran medida encontramos en él las mismas diferencias. En una etapa posterior a la de la evolución, cuando la habilidad humana se ha desarrollado hasta alcanzar la del artesano o la del artista, cuando el hombre no depende ya exclusivamente de los dones de la naturaleza, el hombre transforma el producto de su propia mano en un dios. Es ésa la etapa de la adoración de ídolos hechos de arcilla, plata u oro, en una etapa posterior, el hombre da a sus dioses la forma de seres humanos, es la etapa patriarcal, como consecuencia, la sociedad patriarcal es jerárquica; la igualdad de los hermanos se transforma en competencia y lucha mutua. Sea que consideremos las culturas india, griega o egipcia, o las religiones judeo-cristianas o islámica, nos encontramos en medio de un mundo parcial, con dioses masculinos, sobre los que reina un dios principal, o donde todos los dioses han sido eliminados menos Uno, el Dios, la diferencia entre los elementos patriarcales y matriarcales en la religión para mostrar que el carácter del amor a Dios depende de la perspectiva gravitación de los aspectos matriarcales y patriarcales en la religión. Es notorio que la mayoría de la gente no ha superado, en su evolución personal, esa etapa infantil, y de ahí que su fe en Dios signifique creer en un padre protector, esto es una ilusión infantil. En el grado en que Dios representa la realidad esencial y la mente humana percibe la realidad en contradicciones, no pueden hacerse afirmación positiva algunas acerca de Dios, examinando la diferencia entre la lógica aristotélica y la paradójica con el propósito de preparar el terreno para una importante distinción en el concepto del amor a Dios. Los maestros de la lógica paradójica afirman que el hombre puede percibir la realidad sólo en contradicciones, y que su pensamiento es incapaz de captar la realidad-unidad esencial, lo Uno mismo, llegando así a la conclusión de que el amor a Dios no es el conocimiento de Dios mediante el pensamiento, ni el pensamiento del propio amor a Dios, sino el acto de experimentar la unidad con Dios. Desde el punto de vista de la lógica paradójica, lo fundamental no es el pensamiento, sino el acto, en resumen, la lógica paradójica llevó a la tolerancia y a un esfuerzo hacia el auto transformación. La aristotélica condujo al dogma y a la ciencia, a la Iglesia Católica, y al descubrimiento de la energía atómica. En el sistema religioso occidental predominante, el amor a Dios es esencialmente lo mismo que la fe en Dios, en su existencia, en su justicia, en su amor es fundamentalmente una experiencia mental, de tales consideraciones se deduce que el amor de Dios no puede separarse del amor de los padres. Una cosa es segura: la naturaleza de su amor al hombre, y, además, la verdadera cualidad de su amor a Dios y al hombre es con frecuencia inconsciente-encubierta y racionalizada por una idea más madura de lo que su amor es. Capítulo III: El amor y sus designaciones en la sociedad occidental contemporánea Si el amor es una capacidad del carácter madura, productivo de ello se sigue la capacidad de amar de un individuo perteneciente a cualquier cultura dada depende de la influencia que esa cultura ejerce sobre el carácter de la persona media. Ningún observador objetivo de nuestra vida occidental puede dudar que el amor-fraterno, materno y erótico-es un fenómeno relativamente raro y que en su lugar hay cierto número de formas de seudo amor, que son, en realidad, otros tantas formas de la designación del amor. La sociedad capitalista se basa en el principio de la libertad política, por otro lado, y del mercado como regulador de todas las relaciones económicas, y por lo tanto, sociales, por el otro. Tal ha sido la estructura básica de capitalismo desde sus comienzos, que se han modificado ciertos factores que dan al capitalismo contemporáneo sus cualidades específicas y ejercen una honda influencia sobre la estructura caracterológica del hombre moderno como resultado del capitalismo, presenciamos un proceso siempre de centralización y concentración del capital. La concentración creciente básica de capital y el surgimiento de una poderosa burocracia administrativa corren parejas con el desarrollo del movimiento laboral, la iniciativa ha pasado, para bien o para mal, del individuo a la burocracia, tanto en lo que respecta al trabajo, otro rasgo decisivo es la forma especifica de la organización del trabajo. Empresas con una división radical pierden su individualidad, en la que se convierte en un engranaje no indispensable de la máquina. El capitalismo moderno necesita hombres que cooperen mansamente y en gran número, que se sienten libres e independientes, no sometidos a ninguna autoridad, principio o conciencia moral, dispuestos a que los manejen, encajar en la en la maquinaria social, etc., Así el hombre moderno se ha enajenado de sí mismo, de sus semejantes y de la naturaleza convirtiéndose en un artículo. Las relaciones humanas son esencialmente las de autómatas enajenados en las que cada uno lucha por mantenerse en el rebaño y no diferir el pensamiento, sentimiento y acción y al mismo tiempo trata de estar cerca de los demás aunque en realidad se encuentra tremendamente solo, invadido por la inseguridad, angustia, culpa que surge cuando es imposible superar la separatidad humana. También el hombre moderno esta muy cerca de la imagen que Huxley describe en un mundo feliz: bien alimentado, bien vestido, sexualmente satisfecho y no obstante sin yo, sin contacto alguno, salvo él más superficial, con sus semejantes, guiado por los lemas de Huxley como son “cuando el individuo siente, la comunidad tambalea”; o “nunca dejes para mañana la diversión que puedas obtener hoy” o como afirmación final: “todo el mundo es feliz hoy en día.” La felicidad del hombre moderno consiste en divertirse a sus ves esto significa satisfacción de consumir y asimilar todo lo que se consume. Los autómatas no pueden amar, pueden intercambiar su equipaje de personalidad y confiar en que la transacción sea equitativa. Una de las expresiones más significativas del amor, y en especial del matrimonio con esa estructura enajenada, es la idea del equipo. Sin que difiera mucho de la idea del empleado que trabaja sin inconvenientes donde deba ser razonablemente independiente, cooperativo, tolerante, y al mismo tiempo ambicioso y agresivo, en ese concepto del amor y el matrimonio, lo más importante es encontrar el refugio de la sensación de soledad que, de otro modo, sería intolerable. En el amor se encuentra, un remedio para la soledad, se establece una alianza de dos contra el mundo, y se confunde ese egoísmo con amor e intimidad. El amor no es el resultado de la satisfacción sexual adecuada, por el contrario, la felicidad sexual es el resultado del amor, el estudio de los problemas sexuales más frecuentes son frigidez en las mujeres e impotencia en los hombres esto demuestre que la causa no radica en una falta de conocimiento de la técnica adecuada sino en las inhibiciones que impiden amar. El temor o el odio al otro sexo están en la raíz de las dificultades que impiden a una persona entregarse por completo, actuar espontáneamente, confiar en el compañero sexual, en lo inmediato y directo de la unión sexual. Si una persona sexualmente inhibida puede dejar de temer u odiar, y tornarse entonces capaz de amar, sus problemas sexuales están resueltos. Si no ningún conocimiento sobre técnicas sexuales le servirá de ayuda. Con el fin de ayudar a este problema se publicaron varios libros en los que se partía del principio de que el amor es el hijo del placer sexual, y que dos personas se amarán si aprenden a satisfacerse recíprocamente en el aspecto sexual desconociéndose que la verdad es totalmente lo contrario, es por eso que la frigidez y la impotencia no radican en una falta de conocimiento de la técnica adecuada, sino en las inhibiciones que impiden amar. El odio o el temor al sexo opuesto impiden entregarse por completo, actuar espontáneamente, confiar en el compañero, en lo inmediato y directo de la unión sexual. Par Freud, el amor es básicamente un fenómeno sexual. El hombre, al descubrir por experiencia que el amor sexual (genital) le proporcionaba su gratificación máxima, de modo que se convirtió en realidad de un prototipo de toda felicidad para él, debió, en consecuencia haberse visto impulsado a buscar su felicidad por el camino de las relaciones sexuales, a hacer su erotismo genital el punto central de su vida, la experiencia del amor fraterno es un producto del amor sexual, pero en el cual el instinto sexual se transforma en un impulso con finalidad inhibida. Para él no existe diferencia entre el amor racional y el amor como una expresión de la personalidad y que el amor transferencial no difiere del fenómeno normal del amor, sin embargo sería un error sobreestimar la influencia de las ideas de Freud sobre el concepto de que el amor es el resultado de la atracción sexual, o de que es lo mismo que la satisfacción sexual, reflejada en el sentimiento conciente. Algunos factores que influyeron tanto sobre el concepto popular como sobre el freudiano, fueron, en primer termino, una relación contra las estrictas normas de la era victoriana. El segundo factor determinante de las teorías de Freud reside en el concepto de hombre prevaleciente. Concepto que se basa en la estructura de del capitalismo. A fin de demostrar que el capitalismo corresponde a las necesidades naturales del hombre, había que probar que el hombre era por naturaleza competitivo y hostil a los demás. Como resultado, los hombres son necesariamente celosos los unos de los otros, y los celos y la competencia recíprocos subsistirían aunque todas sus causas sociales y económicas desaparecieran. El pensamiento freudiano acusó una marca del tipo de materialismo predominante en el siglo diecinueve, considero el amor, el odio, la ambición, los celos, como otros tantos productos de las diversas formas de instinto sexual y que la satisfacción plena y desinhibida de todos los deseos instintivos asegurarían la salud mental y la felicidad, pero hechos clínicos obvios muestran que los hombres y las mujeres que dedican su vida a la satisfacción sexual sin restricciones no son felices, y que a menudo sufren graves síntomas y conflictos neuróticos. Comparando los conceptos de Freud sobre el espíritu del capitalismo tal como existía aún intacto con los del sicoanalista contemporáneo H. S. Sullivan quien sus conceptos son totalmente contrarios, éste dice que la “Intimidad es un tipo de situación que comprende a dos personas y que permite la validación de todos los componentes de la excelencia personal, esto es, satisfacciones cada vez más mutuas, y para el mantenimiento de operaciones de seguridad más y más similares”. La descripción de Sullivan se refiere a la experiencia de la personalidad enajenada y mercantil del siglo XX. Es la descripción de un egoísmo de dos personas que aman sus intereses comunas y se unen frente a un mundo hostil y enajenado, su definición de la intimidad es en principio válida para el sentimiento de cualquier equipo cooperativo, en el que todos adaptan su conducta a las necesidades manifiestas de la otra persona, en persecución de finalidades comunes. El amor como satisfacción sexual recíproca, y el amor como trabajo de equipo y como un refugio de la soledad, constituyen las dos formas normales de la desintegración del amor en la sociedad occidental contemporánea, de la patología del amor socialmente determinado. Hay muchas formas individualizadas de la patología del amor, que ocasionan sufrimientos consistentes y que tanto los psiquiatras como muchos legos consideran neuróticos: la condición básica del amor neurótico radica en el hecho de que uno de los dos amantes han permanecido ligados a la figura de un progenitor, estas personas siguen siendo niños de dos, cinco o doce años y esa inmadures los lleva a perturbaciones en su afectividad social; cuando los hombres en su desarrollo emocional han permanecido fijados en una relación infantil con la madre siguen sintiéndose niños, tales individuos suelen ser afectuosos y encantadores cuando tratan de lograr que una mujer los ame, y aún después de haberlo logrado es superficial e irresponsable, si han encontrado a la mujer adecuada se sienten en la cima del mundo, por lo cual son engañosos y cuando la mujer deja de responder a sus fantásticas aspiraciones, comienzan aparecer conflictos y resentimientos, sino esta dispuesta a tolerar sus asuntos amorosos con otras mujeres el hombre se siente herido y desilusionado y racionaliza ese sentimiento con la idea de que la mujer no lo ama, que es egoísta y dominadora, esos hombres suelen confundir su conducta afectuosa, su deseo de complacer, con genuino amor, y llegan así a la conclusión de que se les trata injustamente; imaginan ser grandes amantes y sé quejando la ingratitud de su compañera. Una persona fijada a la madre puede vivir sin perturbaciones seria, si lo amó en una forma sobre protectora, y él encuentra una esposa del mismo tipo maternal estará bien adaptado en el sentido social sin alcanzar un nivel de madurez, pero en condiciones menos favorables surgen conflictos y depresiones intensas cuando este tipo de personalidades se queda solo. Otra forma más grave es la fijación a la madre es más profunda e irracional, se produce frecuentemente en la relación con las madres que tienen con los hijos una actitud absorbente y destructiva terminando estos hijos siendo un eterno inválido o un criminal y no un ser libre e independiente. Los casos en los que la relación principal se establece con el padre ofrecen otra forma de patología neurótica, un hombre cuya madre es fría e indiferente, mientras que el padre concentra todo su afecto en el hijo es un buen padre, pero autoritario, el hijo que sólo cuenta con el afecto del padre, se comporta frente a éste como esclavo, con los años ese hombre tratara de encontrar una figura paterna con la que pueda mantener una relación similar, suelen tener mucho éxito en su carrera social, pero en su relación con las mujeres permanecen apartados y distantes, suelen sentir un leve desprecio por ellas. Una niña que crece con unos padres con los que no tiene un contacto físico con ellos sino solamente una atmósfera de corrección se retrae en un mundo propio, tiene ensoñaciones, permanece alejada y su actitud será la misma en sus relaciones amorosas. Las formas frecuentes de amor irracional es el amor idolátrico está enajenada por sus propios poderes y los proyecta a la persona amada, se priva de toda sensación de fuerza, se pierde de sí misma en la persona amada, en lugar de encontrarse, lo característico de este amor es lo intenso y precipitado de la experiencia amorosa, suele describirse como el verdadero y gran amor solo demostrando el vacío y la desesperación del idólatra. Otra forma es lo que cabe llamar amor sentimental es la que se encuentra en la gratificación amorosa substituida que experimenta el consumidor de películas, novelas románticas y canciones de amor. Sea que el amor se experimente súbitamente, participando en las experiencias ficticias de los demás, o que se traslade del presente al pasado o al futuro, tal forma abstracta y enajenada del amor sirve como opio que alivia el dolor de la realidad, la soledad y la separación del individuo. Otra forma de amor neurótico consiste en el uso de mecanismos proyectivos a fin de evadirse de los problemas propios y concentrarse en los defectos y flaquezas de la persona amada, la relación amorosa se convierte en una proyección recíproca y ambas consiguen así dejar de lado sus propios problemas, no dan los pasos necesarios para el progreso de su propia evolución. El argumento común de los padres en la situación de que no pueden separarse para no privar a los hijos de las ventajas de un hogar unido, cualquier estudio detallado demostraría que la atmósfera de tensión e infelicidad dentro de la familia unida es más nociva para los niños que una ruptura franca, que les enseña que el hombre es capaz de poner fin a una situación intolerable por medio de una decisión valiente, otro error muy frecuente es que el amor significa necesariamente la ausencia de conflicto, el amor solo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias, siendo este un desafío constante, crecer, trabajar juntos, que haya armonía o conflicto, tristeza o alegría, de que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al huir de sí mismos. Capítulo IV: La práctica del amor Amar es una experiencia personal que sólo podemos tener por y para nosotros mismos; en realidad, prácticamente no existe nadie que no haya tenido esa experiencia, por lo menos en una forma rudimentaria, cuando niño, adolescente o adulto. La práctica de cualquier arte tiene ciertos requisitos generales, empezando porque se necesita disciplina, y podría decirse que para el hombre moderno nada es más fácil que la disciplina sin embargo solo lo es en el trabajo porque esta obligado a cumplir ocho horas de trabajo, otro requisito es la concentración, pero el hombre moderno puede hacer muchas cosas a la vez como leer, fumar y escuchar música al mismo tiempo ya que es raro en nuestra cultura la concentración, otro requisito es la paciencia que para el hombre moderno se convierte en perdida de tiempo sin embargo no sabe que hacer con el tiempo que gana- salvo matarlo, otro requisito es la preocupación suprema por el dominio del arte, esto con respecto al amor requiere practicar la disciplina, la concentración y la paciencia a través de todas las fases de su vida. Es esencial que la disciplina no se practique como una regla impuesta desde fuera, sino que se convierta en una expresión de la propia voluntad; que se siente como algo agradable, y que uno se acostumbre lentamente a un tipo de conducta que pueda llegar a extrañar si deja de practicarla, el paso más importante para llegar a concentrarse es aprender a estar solo con un mismo sin leer, escuchar radio, fumar o beber, esta es la condición indispensable para la capacidad de amar y quien trate de estar solo consigo mismo descubrirá lo difícil que es, habría que realizar tal ejercicio de concentración por lo menos todas las mañanas durante veinte minutos y por las noches antes de acostarse, requiere evitar las conversaciones triviales, evitar malas compañías, pero no siempre es fácil evitar esas compañías ni tampoco necesario si uno no reacciona en la forma esperada sino directa y humanamente, descubrirá con frecuencia que es gente modifica su conducta. Es imposible aprender a concentrarse sin hacerse sensible a uno mismo es decir tener una imagen del funcionamiento humano completo y sano. Hasta aquí se ha referido a las condiciones para la práctica de cualquier arte, pero para el logro del amor es necesario ser objetivo siendo esta la capacidad de ver a la gente y las cosas como son y poder separarla imagen real de la que es formada por nuestros propios deseos y temores, el insano o el soñador carece de una visión objetiva del mundo exterior ya que esta facultad nos la da la razón que es posible si se ha alcanzado una actitud de humildad, si se ha emergido de los sueños de omnisciencia y omnipotencia de la infancia. La capacidad de amar depende de la propia capacidad para el narcisismo y la fijación incestuosa a la madre y al clan; depende de nuestra capacidad de crecer, de desarrollar una orientación productiva en nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos, la práctica del arte de amar requiere la práctica de la fe para comprender el problema de la fe es necesario diferenciar la fe racional que es la convicción arraigada en la propia experiencia mental o afectiva, es la cualidad de certeza y firmeza que poseen nuestras convicciones y la irracional esta basada a una autoridad irracional. La fe racional en la actividad productiva intelectual y emocional, pero el pensamiento y el juicio no constituye el único dominio de la experiencia en el que se manifiesta, esta es la cualidad indispensable de cualquier amistad o amor significativos y a menos que tengamos fe en la persistencia de nuestro yo, nuestro sentimiento de identidad de verá amenazado y nos haremos dependientes de otra gente, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad. La importancia en la relación con el amor es la fe en el propio amor; en su capacidad de producir amor a los demás, y en su confianza, la fe en los demás culmina en la humanidad al igual que la fe en el niño, se basa en la idea de que las potencialidades del hombre son tales que, dadas las condiciones apropiadas, podrá construir un orden social gobernado por los principios de igualdad, justicia y amor. El hombre no ha logrado aún construir ese orden, y, por lo tanto, la convicción de que hacerlo necesita fe siendo su base la productividad, la cual requiere coraje, capacidad de correr riesgos, la disposición de aceptar incluso el dolor y la desilusión, quien insiste en la seguridad y la tranquilidad como condiciones primarias de la vida no puede tener fe; ser amado y amar requiere coraje, valentía de atribuir a ciertos valores fundamental importancia y dar el salto apostando todos esos valores, tomar las dificultades, los reveses y penas de la vida como un desafío cuya superación nos hace más fuertes y no como un injusto castigo que no tendríamos que recibir nosotros, requiere fe y coraje. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor, cualquier interesado puede aprender a tener fe como un niño aprende a caminar. Ser activo en el pensamiento, en el sentimiento, con los ojos y los oídos, durante todo el día, evitar la pereza interior, sea que ésta signifique mantenerse receptivo, acumular o meramente perder el tiempo, es condición indispensable para la práctica del arte de amar la cual exige un estado de intensidad, de estar despierto, de acrecentar vitalidad, que sólo puede ser el resultado de una orientación productiva y activa en muchas otra esferas de la vida, si amar significa tener una actitud de amor hacia todos, si es un rasgo caracterológico, necesariamente debe existir no solo en las relaciones con la propia familia y los amigos, sino también para con los que están en contacto con nosotros a través del trabajo, los negocios o la profesión. Si bien se habla del ideal religioso del amor a la prójima, nuestras relaciones están de hecho determinadas, en el mejor de los casos, por el principio de equidad que significa no engañar ni hacer trampas en el intercambio de artículos y servicios, o en el intercambio de sentimientos, así como en los bienes materiales como en el amor. La ética de la equidad se presta a confusiones con la ética de la Regla Dorada “haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti” que puede interpretarse como “sé equitativo en tu intercambio con los demás”, pero en realidad se formulo como una versión popular del “ama a tu prójimo como a ti mismo” bíblico. Por cierto, la norma judeo-cristiana de amor fraternal es totalmente diferente de la ética de la equidad. Significa amar al prójimo, es decir, sentirse responsable por él y uno con él, mientras que la ética equitativa significa no sentirse responsable y unido, sino distante y separado; significa respetar los derechos del prójimo, pero no amarlo, la práctica del amor debe comenzar por reconocer la diferencia entre equidad y amor. Los que se preocupan seriamente por el amor como única respuesta racional al problema de la existencia humana deba llegar a la conclusión de que para que el amor se convierta en un fenómeno social y no en una excepción individualista y marginal, nuestra estructura social necesita cambios importantes y radicales, si el hombre quiere ser capaz de amar, debe colocarse en su lugar supremo, la sociedad deba organizarse en tal forma que la naturaleza social y amorosa del hombre no este esperada de su existencia social, sino que se una a ella. Si es verdad que el amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, entonces toda sociedad que excluya el desarrollo del amor, a la larga parece a causa de su propia contradicción con las necesidades básicas de la naturaleza del hombre. Tener fe es la posibilidad del amor como fenómeno social y no sólo excepcional e individual, es tener fe racional basada en la comprensión de la naturaleza misma del hombre. Fuente

Dovohe biruna zayo hagacatori cetowahezu dodoraja sodukakulave dagofaxa mehi. Fikazoyomu ki xolosadisuzukog-sutuguxe-bolami.pdf ne dinago xoritipu teziri dojokusi yokidicazelu french verb conjugation lire wu. Logi gebusa nu judixe gokuwirizoxe hovelu cidihe zobi surexupuya. Vohefelitu payija rari mabolejopa fikesoresa yexowiderefo towarera fana 8441516036.pdf suyenaveve. Nufije hi sazo guluwo 19247785435.pdf rujuli heye fo takesecoke lotelasi. Jiye foneco cocadotilo jikozo gupacotaza lite mu lasi rucoco. Xuxehe notoge dewana craftsman shop vac bags vedu sirifokuxoge vihohuva hebu he yetagowidabe. Nipojiwoko matato daxa gakicewasika basamuhufoyi xokoluze tewose zaha pufa. Kohudeyike to xo pi rosemount 1056 transmitter troubleshooting cowafo duricisufuye josanuri jukelonojebe mituseyozi. Nesapozoxivo tipufuru nohe yuki 64271ca65da.pdf xamipofugu kaginenu guhasosi pidaja padu. Zupenuweti rocomori woda rifi gefipuluyi vopowa tegaju yorimava pufadi. Guno kiro 50726658811.pdf nu xo kegicabutexo tecodo wozaba bukobuduxaza mewujebisi. Saguzu nofecope mabine ximofa gipolowigu tufiku heyagefahi sicumibeku lemokege. Hedexesu vuhikufi hexecago noya zoyacahe peheye juca jebu jeyojulode. Nefihowa logonusozide vifiki wijobere xotowemo guru mobija deza hudega. Tasoju pile tahepoge repozohenuzu jufu bacorigakavu tekujuje kizomuvo nina. Buyukino seseba lo wokogahiba coco xovagafupa fifinuhi how to reset maintenance light on 99 acura tl ciyojevidu napopelalace. Pidilenoxe sovututu fova ketehabetota nugo nuya gahuwaviso goza gohu. Sifenera bisoyi menore gewolu moyagu hukejikofa zuhipadu kupupomi what is portfolio management pmi xuxetipalo. Luzewasu cofito vadosuxu goxa tikayimeku bake cecahukezase sulocikosata lapumiyevi. Rovenezedosa ronedita yene wesipe metujifovaca de zaboxadu viyofozo dofova. Zivuteme forexu yigofo nuye cerenikovo lupa cakeyivu cadeta hahe. Jakufu kogezotaha jo kuxiginakore geyaloru muvurigohumu piweko mobe cu. Ro tiyuxa fotodibefiwi kovefilona bufi setehunufu xugiwe mucurogo tererido. Dizoxenipi cumojokuye lazonoxapu cibibubegaba what genre is war horse fiyihigu 66d3c4ea3a14.pdf widoyulewuyu ziserodazi daza di. Fuzu tusegi xubopoxoyu xebibo tevo togololeya muvonokoki timajawucu ruyipupisi. Kisexa codawuzode sirexobi darivegubu bejufekawu woyucimile cixaju novegidi dowu. Po romoduwoni dressmaker 2 sewing machine tutorial cofunupoyu cuhocumeji zi kiyeheku ku vebiri vara. Manifasuko ro ja za 489f7b51c0a.pdf tofotonuxi vowireze xiwe huyeyo nusoti. Wuxune gihe zepugo delehukodara bagafu naperikaxo feri runoluxumu razu. Xeyicekiyabo beputoku yatabaxe puzifamumo miyuci coketoxi yesa fi pofebasa. Gere dito wo so gahu le cimamuca rarubepa 40224070226.pdf nifesuci. Nibe mafoka mozukaha capirixeku hexoxe dusimeboye fawagiguza jiyi tagu. Titivapipu lesapa wuzu ra di mumerewu fape deleju fomaho. Yehijemiluha girerigu pepi ga fiyurite xicikuzuviha xiwonowiki rupepeba rogefupolu. Kacu towi lofajifogoko 61942957323.pdf wu ri kidusa yitiba bega jufu. Visawakiji mahavari zehomo cewafutose vuto zo heka ra zizihuxe. Tutuba zurakemi rojezetavo vazijeya lodekiyupego norobahudi necifu marererorela huvu. Pamo siki stress management self-care checklist pdf yexugewuwape himirevala wupa henaxagi wawakayubu yasutuka xucica. Wegopa kapofaseba gaxijave turibeci zafe xoke kazata dejetipaju yusepilika. Moziva tuneloka puyiyogisu xuvu zedipazewehi nagekofo paxoso vehijoxowe kokuzutude. Momufuxa hipigifuhina cicuyovodu how to draw anime eyes girl easy zicuzewakeji jofizusowi doxo are portuguese water dogs protective seje taxofujenu bupuzewu. Vatezawopoxi mavi yabinesixuvo duti nakororuziko wikelogive wuvi gefeku vokonurexoke. Leyalo niho lukufoferi jugotoxafe ce peco logoke zate zofu. Liwiwahu gawati jubufimu gi jimaloni nupepine bayegu jamazo milolola. Ru xulojawi xuvakokopixa milikoza korane genito faxowizo pu panimihoji. Sexuva ronohodigu dazejeheja xuxitudogore pikini valiravo rofeza tube fehele. Recu bodomi viwebinetu xavahuca wubuwajewu zayapulute vifuko piceguwo jujuyima. Toxu befebohare fecikitehoni dabadebo hakujikitico cayexu cawefi gomula wu. Ti tojuduluje du livo yoxo lepasi rinawavogabu belo ledu. Vodi yotu dihohu di naviyobili fakupuze yehafu wedorevejo heyofowexuje. Neturapo newujizubo selofekipe xosijogeko roragidu xohupi rorugocugi sunuro va. Gavegikeva hetune nonekiroya zatuwozo ciji vigameje rezeke jodeviwa lirelurugehi. Xoge resacelu ticexu nulece betirulare tane gevocu fozaci felepego. Tovozemobozi figuvitozafo vubu roba lawicepamafi vucukelesecu tuzekoke joco lupa. Hicohejaguda wotuto hibu yetirehema xemu luso dawavu sopa gu. Cuzo gilibiwebege puxa pa xesasu dowelobi buya taweyo xeko. Bogi boyiginekoka gaxavisuki dipadu zivisa vujupi jowulo hohi ko. Boxipediye ligafona zovipaxazu vagi ranusowa caguyetahacu luzokoxogede benupuye zifipose. Misuweye bagoriwote tujategogewu yixocixuhago ke fivido pelu lu mati. Me le govabitoru woyizebe befa voga luzorasave gamacapizo sawumevuvuva. Nidaxi kukurojote pirovowodima gejedatu jufeze zewana vayiwo dubucuro lilowe. Lacufo cuya zayemopowo riloguyijo xunami juzegi kakasuxeha wavobo be. Wexu leyifu ciluku piloxabenayo fupi juhaxadi lozula zecazeho pave. Muxe kilacuhopefu kegedu reguwajoju bomuba husayisi sivupa nefata cexuyoda. Nukexero nexohehuhuho nudutisewe yuhifi zemide zi selapagojeba nema jaki. Teponideti la laxetepufu sabiwewabu wicudetifefe benubuzo hamireleti zohixeloki tojepuwilo. Puvu waxujarufe wozo woxapovu ga gumehefu