



¿QUÉ ES EL AMOR?

POR MARU LOZANO

Este mes de febrero que apunta siempre al amor, nos referimos a él como una actitud primordial interesada en la satisfacción, bienestar y desarrollo del ser amado. Esto implicaría que yo estoy preparada para sacrificar ciertas cosas de mí y avocarme a la acción por los otros.

Desde el punto humanista Gestalt y de varias corrientes psicológicas, el amor no es un sentimiento, porque los

¿CÓMO AMAR ENTONCES DE MANERA INCONDICIONAL?

AMARTE PRIMERO A TI MISMA. Atiéndete.

EL AMOR ES PARA SIEMPRE. Se modifican las situaciones, nunca el proyecto positivo. El amor no es un culto desechable que se puede equiparar a sensaciones.

COMPROMETERSE a amar implica tomar decisiones.

SE NECESITA ESTAR AL PENDIENTE de las necesidades del otro con empa-

tía, acordándose siempre que esas necesidades son cambiantes y que mis necesidades también están.

HACERSE RESPONSABLE de lo que se ofrece, permitiendo al otro aceptarlo o rechazarlo.

EL AMOR SIGNIFICA LA AFIRMACIÓN y no la posesión.

EL AMOR ES LIBERADOR para que los demás expresen sus ideas, decisiones y sentimientos.

sentimientos varían según las circunstancias, y quien relaciona el amor a ellos, entonces adquiere estas caracte-

rísticas. El amor se considera el componente fundamental que nos hace existir, es la necesidad más importan-

te, el amor es puro, y no se debería confundir con el afecto, que sí es un sentimiento.

Es prudente recordar que el amor no solo se refiere a las parejas, también a los hijos, amigos, familiares, animales, naturaleza...

Ser humano significa amar y dejar que nos amen y muchas de las causas de enfermedades se relacionan a la incapacidad de formar relaciones de amor profundas y humanas. Ahora está de moda la nube, la pura cabeza, lo virtual.

La necesidad y deseo de pertenecer es algo absoluto desde que nacemos y la calidad de afecto que recibimos determina nuestras relaciones humanas. Si no se practica, simplemente vamos atrofiando el compromiso y lo asombroso de nuestros sentidos.

Es importante evitar el chantaje y la amenaza para retener, llámese pareja, hijos, relaciones amistosas o laborales, etc. Saber que amar no significa no poner límites, pero siempre hablando sin perder el enfoque y enfatizando siempre el aprecio para no generar

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Mis padres me aman porque se preocupan por mí, igual que algunos de mis maestros que no me dejan caer y me impulsan. Mis amigos son mi mayor tesoro porque puedo compartir mis alegrías y tristezas. También siento que mi perro me ama porque siempre me acompaña y se emociona cuando llego. Soy afortunado porque cuento con mucha gente y sé a quién recurrir cuando necesito algo

ANABELLE ROSAS, 13 AÑOS

actitudes defensivas de auto-protección que suelen destruir.

Así que dejemos la imagen proyectada y amemos la realidad de la persona que surge frente a nosotros. Reconozcamos las diferencias y promovamos el respeto. Fomentemos la visión interior en cada ser para que se acepte más y

mejor. Protejamos las soledades de los otros tocando sus virtudes.

El amor sana, porque al abrazar, acariciar o enaltecer, los niveles de cortisol disminuyen, por lo tanto, esa temura da fuerza y felicidad. Recordemos que el verdadero amor exige movimiento. ¿Qué tan pasiva eres? 