

“AMOR UN CAMINO DE SANACION”

Rosario Covarrubias Medina

Seminario Una Mirada al Alma

Universidad Andrés Bello

Martes 03 de noviembre de 2015

El mejor antídoto ante el daño que nos provoca la continua presencia de agresividad con la que convivimos es el amor, porque cuando nos conectamos con éste, predominan en nosotros emociones placenteras que favorecen nuestra salud mental y mejoran nuestras defensas.

El amor es un concepto muy amplio que se da en diferentes tipos de vínculos, por lo que es difícil clasificarlo. Una primera aproximación es diferenciar el amor de lo que no es amor.

Amor es aquello que nos permite conectarnos profundamente con otro; favorece tanto nuestro crecimiento como el del otro e implica un desarrollo armónico y amoroso con nuestro entorno. No son parte del amor las actitudes que conllevan egoísmo, es decir, aquellas donde buscamos nuestro propio beneficio.

Algunos vínculos donde el Amor es Protagonista o nos gustaría que lo fuera:

Amor a Nosotros Mismos: Probablemente el más importante, porque cada una de las relaciones que establecemos en la vida están teñidas por la relación que tenemos con nosotros mismos.

La estima que nos tenemos surge en función de la comparación que hacemos entre el autoconcepto y el ideal del yo. Ambos son aspectos que incorporamos desde niños pero cada una de las decisiones que tomamos en el presente influye y puede transformar la visión que tenemos sobre nosotros mismos.

El amor materno y paterno: Es un amor que implica protección, contención y aceptación de la individualidad de cada hijo. Es un desafío para los padres porque, para poder entregar esa contención a otro, primero es imprescindible haber logrado la capacidad de autoregularse emocionalmente y tener una buena autoestima, de lo contrario, fácilmente podemos caer en buscar que los hijos logren cosas que nosotros no hemos podido alcanzar.

Sobre cómo educar podemos encontrar una enorme cantidad de textos, los que muchas veces se contraponen. Lo más importante es hacerlo desde el amor y dejar de culparnos porque es imposible que no cometamos errores.

El enamoramiento o amor romántico: Es el deseo de estar constantemente con la persona de quien se está enamorado. Implica atracción y un vínculo emocional y se caracteriza por la idealización; Se da espontáneamente. No podemos elegir enamorarnos, pero sí podemos decidir qué hacemos ante esa experiencia.

El amor de Pareja se da cuando esa persona que primero nos deslumbró se va transformando en alguien “real”, con cualidades y defectos, y con quien nos proyectamos hacia el futuro. Para que esta relación perdure en el tiempo es importante mantener una buena comunicación, tener espacios de discusión, dejar atrás la creencia de que la atracción disminuye con el tiempo -las creencias se pueden transformar en una profecía autocumplida-, promover el desarrollo individual de cada uno y mantener una actitud respetuosa y amable ante el otro.

El amor fraternal: es un amor que no es exclusivo a una o a un grupo de personas. Es la experiencia de unión con todas las personas, con la humanidad; trasciende nuestro ser y es por ende, un amor genuino. Es muy importante para la salud mental porque al potenciar el amor fraternal, el mundo en que vivimos se vuelve mucho más agradable.

AMOR UN CAMINO DE SANACIÓN

¿Qué es ser sano?

Según las OMS (1946) SANO es: “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”

Si miramos al ser humano conformado por un conjunto de aspectos indivisibles, que tienen que ver con lo afectivo, lo cognitivo, lo físico y espiritual, sano es lograr el mayor desarrollo en cada uno de estos ámbitos. Realmente no sabemos cuál es nuestro potencial por lo tanto ser sanos, es buscar un continuo desarrollo.

El amor es el gran camino a la sanación porque cuando nos conectamos con él, predominan en nosotros emociones placenteras, que además de promover la sanidad mental se asocian a una mejora en la respuesta neuroendocrina e inmunológica.

El amor propio es parte entonces de ser sanos porque no es posible mantener un estado de bienestar cuando una persona no se valora a sí misma, y entender el amor como un camino de sanación, implica la búsqueda de aprender a amarnos más.

Esto requiere conocernos en profundidad. Conocer nuestras emociones, las cosas que valoramos, el sentido de nuestra vida, como reaccionamos ante diversas situaciones, qué nos alegra, qué nos produce pena, qué nos conecta con el amor. El conocimiento de nosotros mismos es parte de ser sanos.

Tendemos a darnos cuenta que no estamos tan sanos cuando de frentón enfermamos o cuando mental o físicamente nos sentimos mal. Cuando mentalmente no estamos bien, intentamos descubrir porqué y pensamos y pensamos acerca de lo que nos pasa, dejando muchas veces de lado nuestro cuerpo que, por ejemplo, con solo hacer ejercicios de respiración profunda favorecemos un estado de mayor tranquilidad.

Cuando es el cuerpo el que nos entrega señales de malestar tendemos a buscar un especialista a quien traspasar la responsabilidad de mejorarnos. Nos olvidamos de la importancia que tiene nuestra forma de experimentar la vida, las emociones que prevalecen en nosotros y nuestras creencias que, de alguna forma, se van arraigando en nuestro cuerpo.

De acuerdo a la definición de Scott Peck, *“Amor: es la voluntad de extender los límites del propio yo con el fin de impulsar el desarrollo espiritual propio y ajeno”*. Mirarnos desde el parámetro del amor, implica que reflexionemos sobre qué es aquello que nos permite crecer espiritualmente tanto a nosotros como a quienes queremos.

En el desarrollo de los planes personales, son importantes los objetivos que nos trazamos y, en este camino, es fácil equivocarse el rumbo si no tenemos un referente desde el cual dirigir nuestro comportamiento. La simpleza de mirar nuestro actuar desde el parámetro del amor o el desamor, nos da una directriz que, aunque aparentemente simple, no siempre es fácil de seguir. Sin embargo, estoy convencida que vale la pena intentarlo ya que favorece tanto nuestra propia sanidad como la de las personas que están a nuestro alrededor.