No quedan fuera de él ni la atracción ni los sentimientos pero el amor es mucho más que eso

Respuestas elaboradas por el equipo de profesionales que conforman el Proyecto educación de la afectividad y sexualidad humana, adscrito al Instituto Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra

El amor es un fenómeno que abarca a toda la persona. Esto significa, primero, que no quedan fuera de él ni la atracción ni los sentimientos pero el amor es mucho más que eso. Quien se queda solo en la atracción física o en los sentimientos en realidad no llega al amor.

Amar es considerar de manera completa a la otra persona, apreciarla, cuidarla, estar pendiente de ella, alegrarse en sus alegrías y compartir sus tristezas para disminuirlas. Al que ama le gusta ayudar al otro y recibir ayuda de esa persona. Amar es conocer de una manera realista a la otra persona sin idealizarla, aceptándola como es y procurando ayudarla a mejorar. Pero también amar es darse a conocer, abrir la propia interioridad y compartirla con toda la sinceridad de la que seamos capaces.

La solidaridad es parte del amor, así como la sinceridad, la justicia, el sacrificio pero también la recompensa, el respeto, el interés mutuo, la paciencia. Perdonar y saber pedir perdón también es parte de saber amar. Como dice **Yepes Stock**: “El amor hace que la vida valga la

Phoca PDF

pena”.

Si lo piensas, todas las características que hemos mencionado son razones que ayudan a alcanzar un compromiso estable. El compromiso es una decisión madurada en el tiempo que potencia el amor.

La clave para llegar al amor es que hay que guiarse también por la voluntad que es una de las facultades más altas del ser humano. En el amor completo, el conocimiento y la voluntad siempre van juntas.

El conocimiento te proporcionará los elementos de juicio necesarios para distinguir las etapas del amor y tomar las decisiones acertadas en cada momento, evitando ser manipulado/a o actuar bajo falsas imágenes del amor.

La voluntad te ayudará a dirigir tus sentimientos y afectos, tus pensamientos y tus acciones. Serás capaz de mantenerte en la decisión tomada, sin actuar bajo presiones que te perjudiquen. En el camino del amor saber esperar es una de las principales virtudes que garantiza los mejores resultados en el presente y en el futuro.

El conocimiento y la voluntad te enseñan a respetar a las personas, su intimidad y su dignidad. Entenderás fácilmente que hay conductas que debes evitar, en beneficio propio y en el de los demás. Además, ejercitando la voluntad en el tiempo también consolidarás los cimientos que te permitirán ir alcanzando la madurez física y psicológica necesaria para amar de verdad.

Phoca PDF