



## El verdadero amor es responsable

Colaboración por Carlos Odriozola  
Revista Psicología número 138

El amor no es fácil ni pasivo. Supone favorecer el desarrollo integral del otro y el propio en cuatro áreas: intelectual, emocional, corporal y espiritual.

Prometí en el número anterior una definición sobre el amor que nos sirviera para aplicarla a nuestras relaciones afectivas. Mi propuesta conlleva una importante dosis de intención, atención y responsabilidad.

Amar es, desde mi punto de vista, *desear y favorecer el desarrollo integral del otro y mío*. Pero ¿qué significa eso?

El desarrollo integral, desde la óptica de la psicología humanista contempla las cuatro áreas fundamentales del ser humano: el área intelectual (pienso), emocional (siento), corporal (hago) y espiritual (soy).

### Desarrollo intelectual

Es el campo de la mente y los conocimientos. Además aquí se desarrollan y se fijan las creencias acerca de la vida, de las relaciones, los juicios, los prejuicios y los valores.

Cuando amamos a nuestros hijos en su área intelectual, no nos preocupan únicamente sus resultados escolares y que tengan un curriculum brillante. Nos ocupamos también de que posean un buen concepto de sí mismos, de que crean en sus posibilidades, de que se valoren y valoren a los demás, y les transmitimos criterios de igualdad respecto al género, la raza, las religiones o la opción sexual.

Favorecer el desarrollo intelectual implica despertar y atender a sus necesidades de ser educados con sentido común y coherencia, dar explicaciones cuando sea necesario. Es tratar de ampliar el abanico de sus intereses, despertando su capacidad de crear, planificar y ejecutar.

### Desarrollo emocional

Es el mundo de las emociones, los sentimientos y los afectos. Favorecer su desarrollo implica, por seguir con el ejemplo de los hijos, permitirles el reconocimiento y la expresión de sus alegrías y tristezas, de su rabia y su agradecimiento, de sus miedos y sus esperanzas, frustraciones y anhelos. Es una permisividad presente donde les acompañamos en su proceso emocional, ayudándoles a que lo canalicen, lo expresen con firmeza y lo integren con palabras y gestos. Cuando la inteligencia emocional se pone al servicio del amor, la comprensión, la empatía y la comunicación enriquecen nuestras relaciones, favoreciendo el verdadero encuentro





# Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

## Desarrollo corporal

Ya nadie puede dudar que cuerpo-mente y mente-cuerpo son una misma realidad, una entidad única: distintas manifestaciones de una misma naturaleza. Cuando incluimos al cuerpo como uno de los destinatarios de nuestro concepto de amor, podemos ya imaginarnos el cuerpecito de un pequeño bebé necesitado de caricias, contacto, abrazos y juego, unido al cuidado amoroso de su sueño, higiene y alimentación. Amar es también respetar los procesos corporales, acompañándole en el descubrimiento de una sexualidad sana, sin culpa y al servicio del placer y el encuentro.

La manifestación corporal del amor nos propone escuchar el lenguaje del cuerpo, atendiendo sus necesidades de juego, danza, expresión y movimiento.

Un cuerpo en contacto con la risa, el humor y la alegría de vivir.

## Desarrollo espiritual

Desde mi punto de vista, las religiones son en general consecuencia de la humanización de la espiritualidad, y ya sabemos que cuando los humanos interferimos en los procesos naturales los resultados no son siempre muy exitosos (Inquisición, guerras, culpa...).

Al favorecer el desarrollo espiritual de quien amamos, despertamos su compasión, solidaridad, altruismo y respeto por un universo del que todos somos parte inseparable. La espiritualidad así entendida, al servicio de la unidad, es común a todas las razas y culturas, convirtiéndose en un privilegiado lugar de encuentro al que nuestros hijos pueden acceder a través de cultivar en ellos la atención y el cuidado por la naturaleza.

Desde un planteamiento responsable del amor, desear lo mejor para el otro no tiene valor ni sentido alguno si no va acompañado de comportamientos y acciones coherentes con el deseo. Deepak Chopra lo tiene claro: "El amor no es (sólo) un sentimiento. El amor es un sentimiento seguido de un comportamiento".

¿De qué me sirve que desees mi felicidad si no me atiendes, no me acaricias, no compartes tu tiempo conmigo ni no te importa mi crecimiento personal?

El amor que te propongo no es pasivo y fácil, sino exigente, coherente, consciente y ante todo... responsable.

Carlos Odriozola

Psico-terapeuta, docente y conferenciante.

Miembro del Centro de Humanista de Málaga.

Presidente de la Asociación de Psicoterapia y Crecimiento Personal.

[www.carlosodriozola.com](http://www.carlosodriozola.com)

