

Reflexiones de Elisabeth Kübler-Ross en torno al amor

La pionera médico Psiquiatra de la tanatología, (Conjunto de conocimientos relacionados con la muerte, sus causas y sus fenómenos) quien dedicó su vida a escribir sobre la muerte y el proceso de morir, decidió al final de sus días escribir sobre la vida. Para Kübler-Ross el sentido de la vida es aprender el amor incondicional. Aquí algunas de sus reflexiones:

- a) El amor es la única experiencia real y duradera de la vida. Es lo contrario del miedo, es la esencia de la creatividad, la gracia del poder. Es la energía que nos conecta y vive en nuestro interior.
- b) El amor es el único don de la vida que no perdemos nunca y es lo único que podemos dar de verdad. En este mundo de ilusiones y espejismos, el amor es la fuente de la verdad.
- c) Sin embargo, nos resulta difícil amar a las personas simplemente por ellas mismas, pareciera que buscamos excusas para no amarlas.
- d) Solo se encuentra paz y felicidad en el amor cuando nos olvidamos de poner condiciones. Generalmente imponemos las condiciones más duras a quienes “más amamos”. Y éstas son las tres con los que cargamos nuestras relaciones. Es necesario entender que el sentimiento que buscamos consiste en dar, no en recibir.
- e) Si medimos el amor que recibimos nunca nos sentiremos amados sino estafados, el acto de medir no es un acto de amor.
- f) Cuando no nos sentimos amados no es porque no recibimos amor, sino porque reprimimos el nuestro.
- g) La reacción ante una discusión o conflicto nunca debería ser retener nuestro amor hasta que respondan a nuestras expectativas...podríamos esperar para siempre.
- h) Si amamos -a pesar de que lo que hagan no nos guste- veremos desatarse el poder del universo y se nos abrirán los corazones con ternura.

