

Suerte en el amor

Cómo mantener una relación estable, plena y duradera

¿DE VERDAD EXISTE EL AMOR PARA TODA LA VIDA O ES UNA MERA QUIMERA? SÍ, ES POSIBLE, PERO PARA CONSEGUIRLO DEBEMOS IMPREGNAR NUESTRA VIDA DE AMOR, CONFIANZA Y RESPETO HACIA LOS DEMÁS Y HACIA NOSOTROS MISMOS

Por P.S.

Existe el amor para toda la vida? Existe, pero solo si eres capaz de llenar de amor toda tu vida. Miguel Ruiz explica en su libro *La maestría del amor* (Urano) que tu corazón, tu vida, pueden ser una auténtica cocina mágica. Que si tienes la despensa llena de amor no vas a ir por ahí mendigando o aceptando un poco de cariño a cambio de cualquier exigencia (no vistas así, no hables así, no seas así, etc.). Cuando tienes tu despensa llena de amor, lo das a raudales (a tu familia, a tus amigos, a tu trabajo, a la vida), lo impregnas todo de amor, lo que, por la más elemental “ley de la atracción” que rige el universo, atrae aún más amor a tu vida.

QUÉ ES AMOR Y QUÉ NO LO ES

A veces tenemos relaciones sentimentales largas, a veces cortas, pero, aunque las llamemos “amor”, no siempre están impregnadas de auténtico amor. Para empezar, este se basa en el respeto. ¿Respetas a tu pareja? ¿Te sientes respetado por ella? Si no es así (si no aceptas sin cuestionarlos sus gustos y elecciones, su identidad), empieza a preguntarte qué es lo que en realidad te mantiene unido a ella. Y respóndete con sinceridad, porque puedes evitarte muchos errores y fracasos, pero, sobre todo,

porque tu honestidad puede ayudarte a conocerte mejor.

LAS CINCO “A” DEL AMOR

Según David Richo, autor de *Cómo mantener relaciones estables y duraderas* (Amat Editorial), el amor de verdad está caracterizado por lo que él denomina “las cinco A”: atención, aceptación, aprecio, afecto y admisión. Curiosamente, se trata de los mismos atributos que necesitaste en tu infancia para desarrollar tu autoestima y un ego sano; son las piedras angulares de la identidad y de una personalidad sana y equilibrada.

¿INSATISFECHO CON TU PAREJA?

Nos pasamos la vida buscando la pareja perfecta, y no la encontramos, claro. Así que cuando nos quedamos con la que nos quedamos, nunca nos satisface. Siempre hay algo que no nos gusta, algo que podría ser “mejor”. Y eso nos crea numerosos resentimientos.

A veces, las exigencias que tenemos hacia nuestras parejas responden a carencias que consideramos que tuvimos en nuestra infancia, o bien a atenciones que creímos tener garantizadas desde niños y a las que no queremos renunciar.



LAS 5 "A" DEL AMOR SUS OPUESTOS

Ser atento	Ignorar, negarse a escuchar, no estar disponible, temer a la verdad
Aceptar	Querer que sea según los propios deseos o fantasías
Apreciar	Criticar
Ser afectuoso	Comportarse egoístamente o de modo abusivo
Admitir/permitir	Ser controlador, exigente o manipulador

LIBÉRATE DE TU INFANCIA

O por defecto o por exceso, nuestra infancia suele estar presente en nuestra vida adulta mucho más de lo que desearíamos. Pregúntate: ¿Es este mi problema? ¿Tengo miedo a seguir sufriendo por lo que no recibí de mamá y papá (o por dejar de recibir lo que siempre me dieron) y por eso sigo exigiéndolo a mis parejas, a mis amigos? ¿Soy incapaz de encontrarlo en mí mismo porque he estado invirtiendo toda mi energía buscándolo en otras personas? ¿Soy incapaz de encontrar una pareja satisfactoria porque a todas les exijo que sean quienes no son? Quizás esas personas te están dando mucho afecto, son generosas, te cuidan, pero todo eso puede pasar desapercibido para ti solo con que no sientas satisfecha una carencia que te pareció arrastrar en tu vida infantil.

¡NO EXISTE LA PAREJA PERFECTA!

La fantasía recurrente de la “pareja perfecta” es una señal evidente no solo de que te estás equivocando en una búsqueda imposible, sino de que tienes trabajo personal al que dedicarte contigo mismo. Porque no existe ninguna fuente de felicidad externa, y, desde luego, ninguna pareja puede hacer perfecta tu vida. Además, si hubieras encontrado a la persona que respondiera a tus exigencias, tú nunca habrías llegado a descubrirlas, ni a trabajar en ti para cubrirlas. Gracias a no haber encontrado a la pareja perfecta, tú has podido perfeccionarte y crecer.

LOS ENEMIGOS DEL AMOR

Existen ciertas actitudes en el ego que dificultan tu capacidad de estar en el momento presente y distorsionan la realidad.

- * **El miedo.** Pensamientos de tipo “Percibo una amenaza en ti, o tengo miedo de que yo no te guste; por eso estoy a la defensiva” evidencian miedo al abandono, al rechazo, a la traición...
- * **La exigencia** de que el otro satisfaga tus demandas o expectativas: “Intento conseguir algo de ti”.
- * **El enjuiciamiento** puede tomar forma de admiración, crítica, humor, moralismo, predisposición positiva o negativa, censura, alabanza o culpa. “Estoy atrapado en la opinión que tengo de ti y de la relación”.
- * **El control** se produce cuando obligas a tu pareja a aceptar tu opinión o plan. “Yo estoy apegado a este resultado concreto y atrapado en la necesidad de arreglar, aconsejar o cambiarte”.
- * **La ilusión** domina y avasalla a la realidad y puede presentarse como negación, proyección, fantasía, esperanza,

mental y una creencia respecto a ti y nuestra relación que oscurece lo que eres de verdad”.

EL ARTE DE AMAR

Practica meditación y cada vez te resultará más fácil concentrarte, etiquetar tus pensamientos y restarles poder. Practica tu escucha a las críticas y cada vez te dolerán menos. Practica el apoyo, la ayuda, la empatía y eso ofrecerás. Pero, ¿cómo hacerlo? Algunas pistas:

1 APRENDE A MEDITAR

A través de la meditación, aprendes a estar presente en el momento, a fin de poder experimentar la vida cuando sucede. Asimismo, aprendes a ver a la otra persona tal y como es, a aceptarla, cuidarla, respetarla, reconocer sus valores, sus sueños y objetivos, apoyarlos, alimentarlos y ser un compañero en su camino.

Busca un sitio cómodo y privado donde puedas sentarte sin ser molestado. Si te sirve de estímulo, móntate un pequeño santuario: una foto inspiradora, aromas de tu gusto, fetiches personales...

Siéntate al menos diez minutos, antes de dormir, relájate y concéntrate en la respiración. Disfruta del silencio exterior e interior. Si aparecen pensamientos, obsérvalos, etiquétalos (cansancio, ansiedad, preocupación) y déjalos pasar. Con la práctica, ve dedicando más tiempo hasta llegar a una hora. Intenta hacer diez minutos de meditación también antes de levantarte: empezará a notar los efectos en todas las facetas de tu vida.

2 ABANDONA EL CONTROL

Un control neurótico se manifiesta cuando tienes la necesidad compulsiva de hacer que todo el mundo cumpla tus deseos. Pierdes tu libertad cuando, en vez de ocuparte de tu vida, necesitas estar controlando la de otra u otras personas que están a tu alrededor. ¿Qué hacer?

Elige ser libre. Acepta a las personas como son, los problemas y las frustraciones; observa qué cosas tienen que enseñarte (sobre ti mismo y sobre la situación) y cómo te haces más fuerte. Deja que cada cual realice el proyecto de su vida, cometa sus errores y sus aciertos. Y aprenda de ellos. Tiene derecho.

3 ACEPTA LAS CRÍTICAS

Ábrete a averiguar cómo te consideran aquellas personas que ven tus sombras o lados oscuros, agradece una información sobre ti mismo que te va a facilitar abandonar tus poses y conocer tu auténtico yo. Cuando tu pareja (o amiga, o quien sea) te esté diciendo algo que le haya molestado de ti, observa cómo son tus



verbalizarlas. Establece contacto visual mientras escuchas (sin dejarte arrastrar por la ira, planes de venganza o intención de demostrar que está equivocada).

Reconoce el impacto o daño que puedes haberle causado, sin minimizarlo ni defenderte con tus “buenas intenciones”. Pero no permitas expresiones de culpa, insultos o humillaciones. Rectifica siempre que sea apropiado y puedas.

4 APRENDE A CULTIVAR LA COMUNICACIÓN

Si sabes reconocer las necesidades de las otras personas, dejas de tenerles miedo. Aprende a escuchar lo que tu pareja necesita sin miedo, juicio, crítica, moralismo, contradicciones o proyecciones. Y sobre todo, sin prejuicios. Si la otra persona detecta que tienes una imagen cerrada de ella o que la has encasillado, no se molestará en abrirse a ti. Y ayúdala en cada momento como ella necesita, no como tú preferirías que te ayudaran a ti. Atiende a sus necesidades y no solo lo que tú consideras importante.

Al mismo tiempo, pregúntate qué es lo que necesitas tú de tu pareja (amiga, etc.) y atrévete a manifestárselo. Pregúntale a tu pareja qué es para ella el amor y qué hace que se sienta verdaderamente amada. Y dile también qué es importante para que tú te sientas amado. Es posible que no te sientas querido por alguien que en realidad te ama mucho, solo porque te lo demuestra de una manera que tú no entiendes como amor.

La búsqueda del amor

El proceso de búsqueda afectiva funciona de la siguiente manera, según David Richo:

Durante la infancia, observas y asimilas el estilo afectivo de tus padres. En la adolescencia, buscas a alguien que pueda hacerlo mejor o de manera más continuada y total.

Al principio de tu vida adulta, buscas a la persona “adecuada”, lo cual significa una réplica de tus padres, añadiéndole algunas características mejores o de las que tus padres carecían. Y así, encuentras a la pareja controladora (como siempre se ven obligados a serlo los padres) pero que también es leal.

Conforme vas madurando, ya no te fijas en los rasgos negativos, solo los positivos: no necesitas personas controladoras, sino leales, para ser tú mismo.

Finalmente, ya no exiges la perfección, solo te fijas en la realidad. Estás en contacto con tus propios recursos; si tu pareja colabora en esto, es una auténtica compañera de viaje, pero ya no resulta una necesidad.