

Las claves esenciales de las
relaciones afectivas

EL LENGUAJE DEL CORAZÓN

PEDRO RIBA



zenith

Pedro Riba

El lenguaje del corazón

Las claves esenciales
de las relaciones afectivas

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2016

© Pedro Riba, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15485-3

Depósito legal: B. 7740 - 2016

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Introducción	9
Kit básico de arranque	15

Bloque 1. LA DANZA DEL AMOR

Capítulo 1. ¿Qué es el amor?	27
Capítulo 2. ¿Qué no es el amor?	45
Capítulo 3. Tu toma de conciencia	57

Bloque 2. LA MELODÍA ARMONIOSA QUE NOS HACE DANZAR

Capítulo 4. Cuestión de química	67
Capítulo 5. El banco del amor.	87

Bloque 3. YO NO SÉ BAILAR

Capítulo 6. Verdades que no lo son tanto.	99
Capítulo 7. El amante que hay en ti.	111
Capítulo 8. Psicogeografía del amor.	121

Bloque 4. LOS CINCO PASOS DEL AMOR

Capítulo 9. Paso uno: la voz del amor	137
Capítulo 10. Paso dos: amor de calidad	163
Capítulo 11. Paso tres: el regalo del sentimiento. . .	173
Capítulo 12. Paso cuatro: hoy por ti... y mañana también	183
Capítulo 13. Paso cinco: cuando la piel se estremece.	191
Para terminar.	201

Bloque 1

La danza del amor

Todos estamos sometidos a la llamada danza de la vida y las emociones. Todos de alguna forma vibramos con lo que nos rodea y, en el caso del amor, las cosas no son diferentes. Ahora bien, como te decía al inicio, este libro es un recorrido de lectura, pero también de trabajo, a veces de conocimiento y en ocasiones práctico. ¿Cómo podemos hacer danzar a nuestro corazón si desconocemos qué tipo de baile pretendemos realizar? Salvando las distancias, imagina por un momento que siempre has bailado tango, que solo sabes bailar ese baile, y de pronto alguien te dice: «Bailemos un vals». Sí, claro, los dos son estilos de baile, pero hay notables diferencias a la hora de acometerlos en la pista de baile, ¿no crees?

Y tú te preguntarás: «¿Acaso el autor me quiere enseñar lo que es el amor?». No, nada más lejos de mi intención, seguro que tú ya lo sabes, aunque tal vez tus conceptos, los míos y quizá los de tu pareja no sean exactamente iguales. Por eso, y porque este es un trabajo interior tuyo como lector, vamos a comenzar por la base, descubriendo que el amor es poliédrico, ya que tiene muchas caras, formas de expresión, y me atrevería a decir que incluso tipologías diferentes. Y, por supuesto, trabajaremos algo esencial para que nuestras andanzas en el mundo de la pareja sean perfectas: ¿qué es el amor?

Capítulo 1

¿Qué es el amor?

Deja que mi amor te rodee como la luz del sol, y que, aun así, te dé libertad iluminada.

RABINDRANATH TAGORE

El amor no es solo un sentimiento. Es también un arte.

HONORÉ DE BALZAC

A priori, todos tenemos una respuesta clara a esta pregunta, pero ¿es real?, ¿es la correcta?, ¿o está condicionada por determinados estados de la mente y, por extensión, por nuestras emociones?

Seguramente, para una persona que acaba de ser abandonada por su pareja el amor es poco menos que algo inexistente y vacío, pues de no ser así hubiera continuado su relación, o alguien que ha padecido los efectos de la infidelidad tal vez nos dirá que el amor es doloroso y, por supuesto, engañoso. Y ¿cómo lo definiría quien ama con pasión y correspondencia? ¿Cómo lo harían los miembros de una pareja que están en su segunda semana de enamoramiento, viviendo con toda plenitud y efervescencia los incesantes flechazos de Cupido? Pero seamos menos románticos, ¿cómo crees que definiría el amor una pareja de ancianos que lleva cuarenta años junta? ¿Tal vez dirían «costumbre», «confianza», «complicidad»...?

Sí, el amor varía según la vivencia que está atravesando el interlocutor al ser consultado. Definiciones acerca del amor

hay tantas como personas enamoradas, y encontrar una que satisfaga a todos puede ser una tarea imposible. El amor es algo que nunca pasa de moda, pero sus formas de manifestarse cambian con el paso del tiempo y los cambios en las costumbres. Lo que seguramente no varía es el componente emocional, porque las emociones no entienden de modas ni de épocas.

Todos deseamos amar y ser amados, aunque cada persona entiende esa entrega o esa fusión de una manera distinta. Además, cada uno de nosotros cambia su forma de entender el amor a medida que crece, se enamora o se desenamora.

La pregunta de qué es el amor ha intentado ser respondida por filósofos, escritores, pensadores y por todo tipo de artistas. Por supuesto, ellos no han sido los únicos: todas las personas enamoradas han intentado dar una respuesta, y cada cual ha considerado la suya como la más acertada. Quizá para ellos fuera así.

Muchos presentan el enamoramiento como algo cursi, otros lo ven como algo incomprensible o misterioso. En muchos casos, se da a entender que es una pasión o una maraña de sensaciones y emociones que atrapan a la persona con una fuerza irresistible. Entonces, ¿las personas se enamoran en contra de su voluntad? Tal vez no sea así. Los sentimientos son una parte fundamental del proceso de enamoramiento, pero el verdadero amor no es una simple pasión. El amor que perdura, el que cala realmente hondo, involucra a la persona en su totalidad: cuerpo, espiritualidad, afecto, inteligencia y, por qué no, voluntad. Es amor con mayúsculas.

Ahora bien, no todo es amor de este tipo. Sentir una pasión es algo relativamente fácil. Mantener vivo el amor, sin embargo, puede ser una tarea más complicada, aunque a largo plazo más gratificante. El amor requiere de una entrega

desinteresada al otro sin exigirle reciprocidad. Es necesario depositar la confianza en él. Por eso es un amor sacrificado, paciente y amable: antepone la felicidad de la persona amada a la de quien ama. Es, para muchos, un amor valiente, que cruza los límites. Además, si para definir al amor no hay fórmulas mágicas, tampoco podemos ponerle una fecha o una edad en que sea obligatorio sentirlo o dejar de hacerlo.

El amor no caduca, no importa que te enamores de tu pareja hace veinte años cuando tenías veinte. ¿Quién te ha dicho que las cosas son diferentes con cuarenta, cincuenta o sesenta? A los sesenta años podemos sentirnos como si fuéramos adolescentes, como si estuviéramos descubriendo al amor, y nadie puede impedirnoslo. Porque eso es lo bueno del enamoramiento y de la vivencia intensa del amor: que trae más beneficios que problemas y que, sobre todo, tiene la capacidad de llevar felicidad a quien lo siente. Por ello, no importa cuántos años tengas ni cuál sea tu definición del amor. Simplemente, dedícate a sentirlo y disfrutarlo como si cada día fuera el primero y el último. Y para eso, tendrás que trabajar, tendrás que aprender a danzar en una sintonía que tal vez sea un poco diferente a la acostumbrada.

Dolor, ansiedad, ilusión, fracaso, deseos, expectativa, angustia, pasión, confianza, frustración, placidez, error... Hay tantas palabras para definir el amor que, pese a ser divergentes, pueden asociarse a una misma cosa. Es evidente que el amor es esa sensación física y química que sentimos por otra persona, pero maticemos. La sensación es casi siempre temporal porque, lamentablemente, la intensidad suele variar, y para que eso no ocurra, para que el amor permanezca vivo el máximo de tiempo —y si es para siempre, mucho mejor—, debemos trabajar en varias direcciones, como veremos más adelante.

Existen muchos tipos de amor

❖ Amor de proximidad

Es evidente que, *a priori*, no estamos enamorados de la panadera con la que siempre comentamos algo relativo al día a día. Tampoco lo estamos del cartero que cuando nos visita dilata su estancia un par de minutos para hablar de cómo está la vida. Tampoco amamos a la camarera que nos sirve el café de media mañana en el bar que hay frente al trabajo y con quien ocasionalmente hemos compartido alguna confidencia. Desde luego, no estamos enamorados de esa vecina o vecino con el que compartimos gratos momentos de charla en el rellano o al coincidir en la calle. No estamos enamorados, pero sí hay algo parecido al amor.

En ese tipo de relaciones estamos aplicando algunos de los elementos que también incorporamos en nuestros amores de pareja: hay vínculo, hay aprecio y respeto por la otra persona, confianza, sensación de bienestar al compartir unos minutos, sinergia al intercambiar mensajes; en principio hay unas barreras emocionales y afectivas que no traspasaremos, pero... ¡nunca se puede decir «de esta agua no beberé»!

Regresemos al concepto. El amor de proximidad es amor. Y si los baremos que le aplicamos son gratificantes y placenteros, la pregunta es: ¿por qué a veces nos sentimos de la misma manera con nuestra pareja?

Amor dudoso

Acude al apartado «Respuestas» de tu libreta del amor, y responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué me hace sentir bien cuando estoy con desconocidos?
2. ¿Cuáles son mis acciones, pensamientos y expresiones cuando estoy con esas personas?
3. ¿Expreso la misma confianza con desconocidos que con mi pareja?
4. ¿Hay conceptos, ideas, emociones que comparto con extraños pero no con mi pareja?
5. ¿Tengo miedo, rubor o timidez por ser ante mi pareja como soy ante los demás?
6. Si cuando estoy con personas que no son mi pareja tengo unas actitudes que son distintas a cuando estoy con ella, ¿por qué lo hago?
7. ¿Me beneficia o me perjudica en mi relación el comportamiento que tengo con esas personas ajenas?

Una vez las hayas respondido todas, evalúa lo que has escrito y pregúntate sobre las situaciones que crees que te están perjudicando de cara al futuro en tu relación.

¿Tú entenderías que tu pareja fuera alegre, simpática y divertida, además de ocurrente, cuando está en la peluquería, por ejemplo, y en cambio actuase de forma totalmente distinta cuando está contigo?

Cuando hayas terminado este análisis te propongo que escribas en tu libreta, en el apartado «Conceptos», lo siguiente:

AMOR = GRATIFICACIÓN.

❖ Amor social

Dejemos a un lado la fuerza con que, cada vez más, las redes sociales interfieren en nuestra vida. De hecho, hasta lo hacen en el ámbito del amor, tanto para romper parejas como para crear otras nuevas. Cuando hablamos de amor social no nos

estamos refiriendo a hacer salidas sociales o eventos para encontrar pareja, sino a la vinculación gregaria que tenemos con el entorno. Somos animales sociales, dependientes de los demás, estamos acostumbrados —salvo excepciones y patologías— a relacionarnos con los otros, a crear vínculos e identificaciones con un grupo determinado, hasta el punto de que a veces lo que les ocurre a unos repercute en nosotros desde el prisma emocional. Es como si se produjera un efecto espejo. Así, cuando nuestro equipo de fútbol pierde, entristecemos en grupo, y cuando gana, lo celebramos en multitud, y ello es aplicable a todo lo que tenga que ver con un grupo, una masa social.

Nuestro cerebro más primario, el reptiliano, está programado para identificarse con la masa, con los colectivos, tanto da que se trate de organizaciones religiosas, partidos políticos o equipos de fútbol. La masa nos atrae, favorece el vínculo y genera en nosotros un sentido de pertenencia. Algo parecido sucede cuando vemos una desgracia colectiva en algún lugar del mundo. No tenemos vinculación con esos individuos, pero nos identificamos con lo que les sucede hasta el punto de preocuparnos por ellos como si lo ocurrido nos afectase en primera persona. Y sí, es curioso que por más que tengamos esa «facilidad» emocional y afectiva con extraños, muchas veces no apliquemos la misma fórmula con nuestra pareja.

El tema sobre el que deberíamos reflexionar es: «Si soy capaz de ponerme en el lugar del otro, de empatizar con extraños o con personas con las que no tengo un vínculo afectivo como con mi pareja, ¿por qué me cuesta tanto hacerlo con él o ella?». La respuesta más sencilla es: por cuestión de afinidades e intereses compartidos. Me explico. Cuando lo que le sucede a la otra persona no nos genera empatía o vin-

culación y nos resulta indiferente, no es que no nos interese lo que le ha sucedido, es que en definitiva tenemos poco o ningún interés por la vida de esa persona. Si es un extraño no pasa nada, pero si es nuestra pareja, la cosas cambian. Así que vamos a trabajar un poco más.

Cuando hay empatía, hay interés. Y si esto se produce, nuestro cerebro activa la segregación de nuestra química endógena haciéndonos sentir bien. Ese es un buen camino para reforzar el vínculo afectivo y el amor y para que esta danza que hacemos en la vida acompañados de nuestra pareja sea mucho más armoniosa.

Amor de entrega

Acude al apartado de «Respuestas» de tu libreta del amor y responde estas preguntas.

1. ¿Cuándo fue la última vez que le preguntaste a tu pareja por sus inquietudes?
2. ¿Muestras interés por lo que le sucede en el día a día con algo más que un clásico y programado: «Hola, cariño, ¿qué tal el día de hoy?»?
3. Si tu pareja ha tenido un mal día, ¿eres capaz de percibirlo sin que te lo diga? En caso afirmativo, ¿cuál es tu reacción?
4. De 0 a 10, entendiendo el 0 como «ninguna» y el 10 como «mucho», ¿con cuánta atención eres capaz de escuchar a tu pareja en el momento en que te está contando algo sobre un tema que no te interesa?
5. Imagina que tu pareja acaba de hacer una actividad por la que tú no tienes ningún interés. Evalúa de 1 a 10 el grado de implicación que tienes en esa conversación.

Una vez tengas las respuestas, invierte los parámetros e intenta responder qué hace la otra persona contigo. Podrás reflexionar sobre hasta qué punto el comportamiento de ambos es parecido.

Y ya que estamos, graba a fuego o escribe en tu libreta del amor, en el apartado «Conceptos», estas palabras:

AMOR = EMPATÍA.

❖ Amor icónico

Recibe varios nombres más, como, por ejemplo, divinizante, idealista, perfeccionista. Aparece cuando los ideales, los tópicos, los falsos valores o lo que nos han dicho que es correcto, justo, necesario y perfecto es lo que nos motiva para hallar el amor. El amor icónico no es un verdadero amor. Es, como su nombre indica, un icono, un espejismo, algo idealizado que, por tanto, carece de naturalidad.

Salvando las distancias, podríamos decir que un amor de estas características es una intelectualización malinterpretada de las necesidades de nuestro cerebro reptiliano. Recordemos que dicho cerebro, la parte más primaria que albergamos en nuestra cabeza, se rige por patrones de alimentación, sexualidad y liderazgo.

El cerebro busca al «jefe de la manada», y por eso nos identificamos con iconos políticos, cinematográficos, etcétera. Pero cuando llevamos esa búsqueda al extremo y la intelectualizamos al máximo en el ámbito afectivo y de pareja, lo que ansiamos no es alguien con quien compartir nuestra vida y nuestras emociones, sino un ser «casi divino», un ser perfecto. Dicho de otra forma, pretendemos que nuestra pareja sea como nosotros deseamos y consideramos que debe ser, no como es.

Este tipo de amores pueden causar mucho dolor. Prime-

ro, porque a veces cribamos más de la cuenta a las personas, pues si no cuadran con el tipo de pareja que creemos que deben ser, las apartamos de nuestra vida. Ello tiene como consecuencia que nos perdemos muchas oportunidades. Por otro lado, tiene un segundo peligro, y es que a veces caemos en el error de idealizar a nuestra pareja y atribuirle condiciones «divinas» que no posee.

Con el tiempo, cuando se manifiestan esas carencias, el interés por la pareja decae y la persona, lenta e inexorablemente, cae en desgracia. Es como si perdiera valor, como si nos hubiera fallado, cuando en realidad no lo ha hecho. La otra persona no tiene ninguna culpa, es como es; somos nosotros los que hemos creído que era diferente o hemos querido ver en ella algo inexistente.

En parte, el amor icónico me recuerda aquella historia o relato místico que aparece en varias culturas y que habla sobre un hombre que sale a recorrer el mundo en busca de la mujer perfecta. Al cabo de los años regresa a su aldea triste y solo. Cuando es recibido por sus amigos, estos le preguntan por su periplo en busca de dicha mujer y él responde que en efecto había realizado una larga y compleja búsqueda, que había conocido a muchísimas mujeres que rozaban la perfección, pero que siempre había querido ir un paso más allá hasta encontrar a la que definitivamente era perfecta. Pero cuando ya creía que era momento de desistir porque había perdido toda esperanza de encontrarla y había decidido emprender el viaje de vuelta, en ese momento, les aseguró a sus amigos, por fin había hallado a la mujer perfecta. «¿Y cómo es posible que hayas regresado sin ella?», le preguntaron ellos. Entonces él clavó sus ojos en el suelo y con una voz casi inaudible les dijo: «Ella también estaba buscando al hombre perfecto... y no era yo».

De nuevo reflexionamos sobre por qué uno debe buscar un icono, un dechado de maravillas y perfecciones, si no es capaz de valorar lo que tiene al lado. Por eso, antes de establecer juicios de valor sobre nuestra pareja, antes de buscar lo perfecto, deberíamos intentar hacer un esfuerzo por saber y comprender cómo es la otra persona, cuáles son sus puntos fuertes, sus virtudes, y sus flaquezas o defectos. No importa que las virtudes no sean las que nosotros ansiamos o buscamos, seguro que tendrá otras que pueden ser incluso mucho mejores, aunque para eso debemos estar en condiciones de apreciarlas. Así que, de nuevo, vamos a trabajar con respuestas.

Amor ideal

Acude al apartado correspondiente de tu libreta y responde estas cuestiones.

1. Si tuviera que definir a mi pareja en una frase de tres líneas, ¿cómo lo haría?
2. ¿Qué es lo que más me gusta de la persona que está junto a mí? ¿Qué es lo que hace bailar a mi corazón?
3. ¿Qué cosas, comportamientos, actitudes o circunstancias no me gustan de mi pareja? ¿Por qué? ¿Se lo he hecho saber alguna vez?
4. ¿Cumplo las expectativas que tiene mi pareja? ¿Me he atrevido a preguntarle qué no le gusta de mí?
5. Anota en una lista diez condiciones, actitudes o formas de comportamiento que según tú debería tener tu pareja perfecta. Marca las que cumple tu pareja actual. ¿Cuántas hay? Ahora anota diez cosas que no están en tu lista perfecta pero que posee tu pareja y que te hacen sentir bien.

Una vez hayas respondido estas preguntas, realiza una evaluación, y antes de volver a juzgar a los demás, piensa sobre qué te parecería que tu pareja hiciera lo mismo contigo. Date un tiempo de reflexión y piensa qué es lo que sucede realmente. ¿Es que tal vez, y solo tal vez, tienes problemas de pareja, o en realidad son problemas de exigencia, un amor icónico que no conduce a ningún lado? Recuerda que lo bonito del amor no es que sea perfecto, sino las satisfacciones que genera la imperfección que tiene cada uno de sus miembros, porque estas son oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

Por último, anota en tu apartado de «Conceptos»:

AMOR = IMPERFECCIÓN.

❖ Amor amistoso

Este tipo de amor se podría definir como aquel que sentimos y compartimos por las personas cercanas con las que mantenemos vínculos de confianza, cariño, emotividad, etcétera.

Cada vez que estamos con un amigo o amiga, más todavía si se trata de alguien que consideramos nuestro mejor amigo, estamos viviendo el amor. Compartimos inquietudes, pasiones, deseos, objetivos, confidencias, preocupaciones. Tanto da si la amistad es puntual, frecuente o muy intensa, en el amor amistoso se generan la intimidad, la franqueza y la confianza. El amor amistoso implica la entrega de uno mismo y la confianza a cambio de nada, pero sabiendo que en algún momento habrá reciprocidad.

¿Quién dijo que en el amor no hay amistad? Más adelante desarrollaremos el tema, pero es curioso porque a veces algunos amigos terminan siendo pareja y mantienen esa relación de sinceridad plena y de confianza durante toda su vida afectiva y, en cambio, no todas las parejas son amigas. De he-

cho, las estadísticas nos dicen que, en casi un 80 por ciento de las parejas formadas, sus miembros jamás fueron amigos antes, y mucho menos mejores amigos. Fueron otra cosa, tal vez compañeros de estudios, de trabajo, o se conocieron en un evento, después se volvieron a ver, surgió el amor y terminó por establecerse la pareja.

La diferencia entre la relación amistosa y la afectiva sin amistad es que la primera se ha ido construyendo paso a paso, sin pretender ir más allá. En cambio, la segunda casi siempre se ha edificado mucho más deprisa con unos objetivos iniciales: amor de pareja, sexualidad, etcétera.

Ahora bien, detengámonos para hacer una reflexión. ¿Cómo es posible que dos amigos puedan acabar siendo pareja pero que las dos personas que son pareja no sean amigas? ¿No parece un contrasentido? Pareciera que entre los amigos hay mucha confianza y que, por lo general, se puede hablar de todo, se suele hablar de todo y es conveniente hablar de todo. En cambio, ¿por qué no sucede igual con la pareja?

Uno de los ingredientes esenciales en la danza de la emotividad y la afectividad es, sin ningún género de dudas, la amistad. Todos deberíamos añadir dicho ingrediente en nuestra relación de pareja porque con él fomentamos y reforzamos los vínculos, crecemos como personas, afianzamos nuestra generosidad hacia el otro y, en definitiva, transitamos por un camino con la sensación de pertenencia, de tener un equipo, de contar con alguien a quien, además, amamos, alguien en quien podemos confiar, a quien podemos recurrir y que seguro hará lo mismo con nosotros.

Amor comparativo

Si este no es tu caso, si tú consideras que la amistad no está en tu universo de pareja, deberías tomar medidas y, como siempre, responderte algunas preguntas.

1. Entendiendo el 0 como mínimo y el 10 como máximo, ¿qué nivel de amistad dirías que tienes con tu pareja?
2. En el caso de que se potenciase el vínculo amistoso con tu pareja, ¿crees que tu relación afectiva podría ir a más o se quedaría como está?
3. ¿Qué sensaciones o emociones te provocan los encuentros con tus amistades? Enumera cinco.
4. ¿Qué te dan tus amistades que no te da tu pareja? ¿Por qué?
5. ¿Qué entregas a tus amistades que no le entregues a tu pareja? ¿Por qué?
6. Si las sensaciones, experiencias y emociones que experimentas con tus amigos son gratificantes y benéficas, ¿te has preguntado por qué no las extiendes a tu universo afectivo de pareja?

Esa es la reflexión, y estos la herramienta y el concepto que deberías anotar ahora mismo en tu libreta del amor:

AMOR = AMISTAD.

❖ Amor familiar

Desde tiempos inmemoriales, al amor familiar se lo considera la forma más sagrada, fuerte y potente de amor. La familia es uno de los nexos de unión más estrechos entre las personas. Puede que no nos llevemos bien, que tengamos algún

problema, que se produzca una discusión, pero el amor familiar lo puede todo.

Ahora bien, ese tipo de amor, que suele ser incondicional, a veces se combina con el amor icónico, al personalizar la perfección en la figura del padre o de la madre, incluso en los hermanos mayores.

Sin embargo, no suele existir el amor amistoso en los vínculos familiares, salvo en el caso de hermanos o a veces primos. En la familia hay amor, pero difícilmente suele haber amistad, a pesar de ser tan necesaria, ya que podría incluso potenciar mucho más los vínculos afectivos de sus miembros.

A partir del momento en que una relación se consolida, ya sea mediante una convivencia o a través del matrimonio, la pareja funda y forja las bases de una nueva familia, pero también extiende las ramificaciones de otras, cada cual de la suya, creando una nueva sinergia entre sus miembros. Así, podemos decir que la familia elegida es la que formamos, mientras que la heredada —que no impuesta— es aquella que pertenece a cada miembro de la pareja.

El amor de familia es aquel en el que se generan alianzas, estrategias, figuras de respeto y cariño; el amor en el que se fomenta la ayuda y en el que, como no puede ser de otra forma, también hay roces y a veces tempestades, y no debería ser exclusivo del ámbito familiar. De hecho, hay amigos que parecen de la familia y no lo son.

¿Qué podemos aprender para «nuestra danza» sobre el amor de familia? Nos podemos fijar en su fuerza, su energía, su solidez, su capacidad para integrar lo bueno y lo malo, haciendo que por encima de todo permanezca el vínculo. Precisamente, esos son los valores que podemos añadir a nuestra relación afectiva. Claro que para ello necesitamos forjar vínculos muy fuertes con nuestra pareja, alianzas que vayan

más allá de los problemas o adversidades temporales, y para ello se requiere de nuevo de la confianza, pero también de la serenidad y el deseo de que, pase lo que pase, sepamos que nos tenemos el uno al otro de manera incondicional.

Hemos escuchado muchas veces en las bodas el famoso «en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la adversidad». Y esos son componentes que debemos asumir como valores esenciales en nuestra relación de pareja si queremos que vaya a más, si queremos afianzarla y hacer que nunca pierda la fuerza ni la pasión. Estar a la altura de los malos momentos, comunes o propios, a la altura de las circunstancias en la urgencia, el dolor, la enfermedad y la adversidad, es lo que hace que una pareja se refuerce y trace un camino hacia el futuro.

Cuando aparece el amor, más todavía en la fase intensa del enamoramiento, todo es maravilloso, todo es único, idílico, precioso. No hay problemas, y si aparecen se suelen trivializar básicamente porque en esa etapa no hay ni tiempo ni ganas para despistarse de lo esencial: ser felices. Ahora bien, pasada esa fase, si no fuimos capaces de afianzar valores como el respeto, el apoyo o la ayuda, cuando vengan momentos difíciles la pareja puede resquebrajarse y, en el peor de los casos, desvanecerse.

Por eso es importante trabajar el amor familiar en la pareja potenciando la confianza, asumiendo que la otra persona tiene problemas, prestando ayuda, practicando la escucha activa, proponiendo ideas y soluciones, buscando la asertividad, retroalimentándose en dicho sentido.

En equipo

¿Sabes cuál es el nivel de implicación con tu pareja? Si quieres averiguarlo, responde estas cuestiones en el apartado que ya conoces de tu libreta del amor.

1. ¿Cuál es mi nivel de empatía y asertividad con los demás? ¿Y con mi pareja? Puntúate de 0 a 10, siendo 0 nada y 10 lo máximo.
2. ¿Qué es lo primero que me viene a la mente cuando mi pareja me dice que ha tenido un problema?
3. Ante un problema, adversidad o desgracia, ¿presto ayuda antes de que me lo pidan o aguardo a que me lo soliciten?
4. ¿Soy capaz de anular o cambiar mis planes con solo percibir que mi pareja está pasando por un mal momento?
5. ¿En qué situaciones me he sentido molesto por los problemas o adversidades vividos por mi pareja? ¿Cómo he reaccionado? ¿Habría considerado justo que la otra persona hubiera reaccionado de la misma manera si el afectado hubiese sido yo?

Ahora imagina por un momento que tu pareja enfermase o se quedase sin trabajo y que su vida fuera un cúmulo de adversidades.

6. ¿Qué crees que harías?
7. ¿Cómo te sentirías?
8. ¿La apoyarías de forma incondicional?

Una vez hayas contestado a tus preguntas (no lo hagas si tienes un mal día o si estás viviendo una situación de alto nivel de estrés, decepción o adversidad), medita con atención cómo has actuado en general cada vez que has percibido que aparecían nubarrones

sobre tu felicidad. Después recurre al apartado de «Conceptos» de tu libreta del amor y anota:

AMOR = EQUIPO.

Como ves, hay muchas formas de amor, pero una sola evidencia: todos nos afectan e incluso nos hacen sentir bien cuando somos capaces de aprender de ellos y utilizarlos para reforzar nuestra autoestima, nuestro conocimiento propio y de la pareja y, por supuesto, cuando los aplicamos en nuestra vida afectiva desde un prisma de constructividad y como herramienta para potenciar nuestros vínculos.

Entiendo que te preguntes cómo es posible que esté —en apariencia— olvidándome de definir el amor más relevante de todos: el de pareja. La respuesta es sencilla: este no es otra cosa que un cúmulo de todos los anteriores, amplificado al máximo. Es evidente que se compone de otros elementos y que se amplía mucho más que los amores que hemos visto hasta el momento, pero ¿de qué crees que vamos a estar hablando a lo largo de este libro?

Evaluación

Por eso, antes de seguir avanzando, te propongo trabajar un poco más. Recordemos los tipos de amor que hemos visto: de proximidad, social, icónico, amistoso y familiar.

Ahora se trata de que hagas una evaluación de todos ellos para que puedas ver qué te aporta cada uno y cómo puedes aplicar sus ventajas al universo de tu pareja. Ahora, además, valora profundamente qué amor es el que estás ofreciendo.
