

El niño interior encuentra el amor

Enamórate de ti para poder amar a los demás

Índice

1. Las relaciones son complicadas	13
2. La relación con nosotros, los otros y el mundo	21
3. Del niño interior al adulto exterior	31
4. Entre el amor y el miedo	37
5. Padre, Adulto, Niño	51
6. Enamorarse de uno mismo antes de enamorarse de otro	71
7. El eco del trauma	82
8. Cuando el pasado es presente	101
9. Codependencia, contradependencia, independencia, interdependencia	112
10. Todos traemos temas pendientes de nuestro pasado . .	130
11. Tipos de personalidad	134
12. Por qué nos atraen unas personas y no otras	173
13. Los tres pilares de un amor duradero: pasión, intimidad, compromiso	184

14. Pasión, sexo, erotismo	194
15. Intimidad y compromiso	205
16. Estrés, motivo de ruptura	219
17. Rol masculino, femenino, neutro	236
18. La bioquímica del amor	249
19. Las fases de un amor consciente	262
20. El tercero en discordia: los triángulos en las relaciones	272
21. La comunicación en la pareja	286
22. Lo ideal de las relaciones	303
<i>Epílogo</i>	313
<i>Bibliografía</i>	317

LAS RELACIONES SON COMPLICADAS

No existe amor en paz. Siempre viene acompañado de agonías, éxtasis, alegrías intensas y tristezas profundas.

PAULO COELHO

Hablar de relaciones conlleva tratar muchos aspectos diferentes que, aunque aisladamente pueden parecer sencillos, cuando se combinan resulta difícil saber qué aspectos tenemos que enfocar y a cuáles hay que darle prioridad.

Podemos hablar de tres tipos de relaciones:

- La que tenemos con nosotros mismos, nuestro grado de conocimiento de quiénes somos, de los diferentes aspectos de nuestra personalidad, el haber integrado nuestra historia personal y sentirnos bien con nosotros mismos.
- La que tenemos con los otros: familia, amigos, compañeros de trabajo y, cómo no, la pareja, que ocupa un lugar muy importante en la jerarquía de nuestras relaciones, por lo que nos vamos a centrar en ella principalmente.
- La que tenemos con el mundo: nuestras creencias, nuestros principios, valores, ideales que puede que nos hayan venido impuestos por la familia o los tengamos porque

hayamos decidido investigar para conseguir una relación sana y consciente.

Así que para conseguir una relación consciente y respetuosa, que es la que va a permitir que la pareja perdure en el tiempo, se necesita una guía que nos muestre el camino a recorrer y nos enseñe cómo llegar a donde se quiere.

Lo primero que hay que hacer es el trabajo del niño interior, que consiste en reconciliarse con uno mismo, revisitar nuestra historia y darle un nuevo significado. Esto ayudará a que consigamos desarrollar una buena autoestima, necesaria para tener una buena relación con los demás. Si no somos capaces de amarnos a nosotros mismos, difícilmente podremos amar a los demás. Así que la primera parte del libro resume el trabajo previo del niño interior.

A partir de ahí, podemos empezar a hacer el trabajo del adulto exterior que consiste en tomar consciencia de las dinámicas que establecemos en las relaciones, qué factores influyen en que sean satisfactorias, qué patrones solemos repetir y cuáles son los obstáculos por superar.

Las relaciones hay que nutrirlas, aunque el enamoramiento puede surgir de forma espontánea, mantener el amor es una elección que requiere una dedicación continua. Independientemente del esfuerzo que uno esté dispuesto a hacer, lo que tenemos de base es una educación que viene de varias generaciones atrás y aunque hayamos podido cambiar los comportamientos, muchos de los valores siguen siendo los que hemos adquirido en nuestra familia de origen. Esto nos supondrá cierto conflicto entre lo que vemos en la sociedad actual y hacen nuestros compañeros y lo que hemos aprendido en casa. La discrepancia entre lo que es una pareja o un matrimonio tradicional y el que pretendemos para sentirnos bien y que dure, lo que se llama una «pareja consciente», es grande y

necesitamos aprender a llevarlo a cabo y transformar los patrones que hemos adquirido en casa y que llevamos de base.

Para transformar nuestras relaciones tenemos que informarnos y entender qué aspectos hacen que funcionen y cuáles hacen que fracasen las parejas. Aunque este tema puede dar para muchos libros, pretendo proporcionar las claves que te ayuden, por lo menos, a conocer las cuestiones fundamentales que hay que tratar, aunque no los pueda desarrollar en profundidad.

DESARROLLAR LA CONSCIENCIA

Solemos funcionar en piloto automático sin saber realmente lo que nos motiva, lo que nos sabotea y lo que nos bloquea. Cuanto mayor nivel de consciencia, más nos conocemos a nosotros mismos y más capaces somos de hacer cambios para conseguir los objetivos que nos propongamos. Desarrollamos consciencia con nueva información, con la intención de mejorar y con mucha compasión por lo que hemos vivido hasta la fecha.

HACER CONSCIENTE LO INCONSCIENTE

Creemos que buscamos una pareja que tenga los rasgos positivos que deseamos, pero a decir verdad nos atraen personas con las que tenemos temas no resueltos de nuestra infancia en común. Nos atrae lo similar porque nos da seguridad, aunque busquemos lo complementario. Pero como disponemos de una serie de mecanismos de defensa —identificación, represión, transferencia y proyección—, nos cuesta darnos cuenta de lo que tenemos que resolver.

LOS ROLES Y ESTADOS DEL YO QUE ACTUAMOS

Nuestras experiencias han generado nuestra estructura organizativa o diferentes estados del Yo: Yo Padre, Yo Adulto y Yo Niño (que veremos en el capítulo 5). Estos estados son partes nuestras que pueden estar bien o mal avenidas y esto genera roles de dominancia, sumisión o igualdad, este último necesario para que la relación de pareja sea saludable.

NUESTRA PERSONALIDAD NOS CONDICIONA

«La personalidad es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad, mostrando una tendencia de ese comportamiento a través del tiempo». Obviamente, influye sobremanera en las relaciones porque solemos creer que las personas con la misma cultura, educación y de la misma generación pensamos más o menos igual, y esto no es así. Aquí voy a incluir la tipología de personalidad del eneagrama conforme a mis maestros Don Riso y Russ Hudson, porque es dinámica y no solo describe y diferencia los distintos tipos de personalidad, sino que le añade la variante de los niveles de consciencia y caminos de desarrollo.

LOS HOMBRES Y LAS MUJERES SOMOS BIOLÓGICA Y HORMONALMENTE DIFERENTES

Aparte de que tengamos diferentes personalidades, los hombres y mujeres somos biológicamente diferentes. Esto no quiere decir que no tengamos los mismos derechos y responsabilidades, sino que tenemos diferentes hormonas que producen distintas necesidades,

reacciones y maneras de estresarnos, lo que nos lleva a comportamientos diversos. No somos ni mejores ni peores sino distintos, por lo que tenemos que aprender a conocer, aceptar y respetar las diferencias.

LO MASCULINO, LO FEMENINO Y LO MASCULINO/ FEMENINO

Además, tenemos que entender lo que realmente significa lo masculino y lo femenino porque todos tenemos las dos facetas, aunque hay mujeres más masculinas y hombres más femeninos. Si no manejamos bien nuestra parte femenina y masculina, se pierde la pasión, que es necesaria para mantener el interés en la pareja. Ambos sexos tienen que aprender a entenderse el uno con el otro porque todos necesitamos sentirnos completos

ENAMORARSE ES «COLOCARSE»

Cuando nos enamoramos, estamos bajo los efectos de un cóctel de hormonas y neurotransmisores que se disparan en las distintas fases por las que atraviesa la relación. Es evidente que la fase de enamoramiento es con la que todos soñamos y esperamos que dure para siempre, pero, como mucho, dura entre dieciocho y treinta meses según las investigaciones que cita la doctora Helen Fisher. Cuando se va desvaneciendo muchos creen que se les ha ido el Amor con mayúsculas y, en realidad, lo que ha sucedido es que se ha transformado el enamoramiento en amor. Lo contrario es la separación porque nos entra el miedo de que ya no nos volvamos a sentir igual y lo busquemos en otro lugar.

DESENAMORARSE ES ESTRESANTE

Los hombres y las mujeres manejamos el estrés de forma diferente, solo coincidimos cuando se desvanece el enamoramiento, que lo vivimos con miedo. Este miedo nos estresa y nos hace mostrar nuestro peor comportamiento y forma de ser. El estrés es uno de los factores de ruptura porque hace que perdamos la comunicación sana y comiencen las discusiones y peleas.

LOS TRAUMAS QUE REVIVIMOS

Llevamos a la pareja temas pendientes de nuestro pasado que se suelen activar, sobre todo en momentos de estrés, y son bastantes los que los atravesaron durante el periodo en que comparten la vida. Las parejas no son estáticas, se desarrollan, evolucionan y, con frecuencia, también involucionan; esto significa que cuando hay crisis en la pareja mostramos nuestro peor lado y hacemos regresiones espontáneas a aspectos no resueltos de la infancia. En estos casos, nos podemos comportar como un niño enrabietado que quiere vengarse o como un adolescente confuso y desorientado.

FASES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Conviene ser conscientes de las fases por las que pasa la relación y estar dispuestos a hacer lo necesario para superar las dificultades apoyándonos en los buenos momentos cuando se atraviesan los menos buenos. Para eso hay que poner atención, intención y estar dispuestos a trabajar las emociones negativas (de las que segura-

mente queremos huir o luchar, que es discutir), y que no nos permiten ver con claridad y dificultan encontrar lo positivo.

CUANDO SE DESVANECE EL ENAMORAMIENTO PUEDE SURGIR EL AMOR

El amor se apoya en tres pilares: la pasión, la amistad y el compromiso, y no necesariamente en este orden. Estos tres factores son importantes, pero hay que saber fomentarlos y cuidarlos para que dure el amor. Hay diferentes tipos de amor, y si estamos dispuestos a compartirlo de forma completa, tendremos que saber manejar estos tres pilares adecuadamente.

Para que una pareja funcione óptimamente se tienen que dar una serie de factores importantes:

- Que haya seguridad.
- Que haya confianza.
- Que haya respeto por la individualidad del otro.
- Que se pueda hablar abiertamente de miedos y deseos.
- Que haya empatía y compasión.
- Que exista buena comunicación y destreza en la solución de conflictos.
- Que haya compatibilidad en lo referente a los valores y principios.
- Que se llegue a acuerdos en lo referente al manejo del tiempo, privacidad, dinero y sexo.
- Que haya consenso en el manejo de los otros: terceras personas que afectan la pareja, suegros, hermanos, cuñados y amantes.
- Que exista AMOR, que es lo más importante, porque con su ayuda se pueden vencer todos los obstáculos, porque

amor es conexión, compartir, compasión y colaboración y esto lo puede todo.

Así que, a lo largo de este libro, vamos a tratar los puntos importantes para ofrecerte un marco general, pero claro y práctico, de todo lo que tenemos que aprender y entender. Si necesitas profundizar en algún aspecto, consulta la bibliografía que te recomiendo al final.