

DICEN DEL AMOR...

Después de miles de años de amor todavía no se ha conseguido una definición clara y concisa de este hecho, por el contrario, más bien se han inducido expectativas erróneas acerca del mismo.

La idea de amor no siempre ha estado unida a la pareja estable. Hace apenas un siglo, el matrimonio como institución, destinada a mantener un orden económico y social ya proporcionar un marco familiar sólido, no tenía nada que ver con el AMOR. La elección de pareja venía determinada por otros muchos motivos y conveniencias. Los papeles a jugar estaban bien descritos y delimitados. Nadie se llamaba a engaño, Si el AMOR, se daba en algún caso, era algo casualmente añadido a la relación.

De ello podría deducirse que ni el AMOR es algo inherente al matrimonio, ni la convivencia estable y duradera es una consecuencia lógica del AMOR, al menos del amor romántico, cegador y deslumbrante.

El amor de corte romántico, aquel que se resiste a la percepción de los defectos e inconvenientes, fuerza poderosa salvadora de todos los obstáculos, no es, ni con mucho, una póliza aseguradora de la estabilidad y la felicidad de la pareja.

El amor ha de implicar RESPETO hacia el otro y hacia uno mismo. Debe proporcionar una relación equitativa. No puede ser una relación dependiente, y como cualquier otro sentimiento, está sujeto a un proceso de evolución. Su mantenimiento requerirá esfuerzo, voluntad, sentido común, buen humor a fin de mantener vivos la ilusión y el deseo.

El error de nuestros tiempos posiblemente resida en el escaso análisis que se hace de la situación. Hay que preparar los caminos de la convivencia y luego hay que mantenerlos, desbrozarlos, limpiarlos día a día. No como una carga insostenible sino que, por el contrario, como algo que por ser justamente muypreciado, requiere cuidado y dedicación

La unión por AMOR no debiera implicar ni posesión ni dependencia.

Muchas personas se basan en dos premisas, que en absoluto son las más adecuadas:

*Centrar la atención en ser amados, no en amar.

*Lo difícil no es amar, sino encontrar “la media naranja”.

En la práctica, esto viene a significar: “si el otro no hace lo que a mí me gusta es porque no me quiere”, y “ si no me quiere, probablemente es porque me he equivocado de persona”.

Estas reflexiones no llevan ningún tipo de autocrítica ni revisión acerca del propio comportamiento. Sólo sirven para acumular frustración. La única solución, entonces, es “aguantar”, creando situaciones insostenibles o degradantes para ambos, o separarse y encontrar la media naranja de verdad, No obstante, si no se han analizado los errores cometidos, es muy probable que el fracaso se repita. Hay que rectificar las concepciones sobre el amor.

Algunos conceptos insostenibles, son los siguientes:

1. Es algo mágico. Que aparezca o no depende de la suerte de cada uno.
2. No importa lo que hagamos o dejemos de hacer, es un sentimiento que se apodera de nosotros.
3. El amor puede morir sin que podamos hacer nada por remediarlo.
4. Si me ama debe aceptarme tal como soy, sin intentar cambiarme.
5. Si no me ama es porque es un egoísta incapaz de percibir mis necesidades.

Sin embargo un concepto de vida en pareja, realista y objetivo, que implique el crecimiento y la satisfacción mutua, significa ante todo SER RESPONSABLE DE LA PROPIA FELICIDAD Y DE LA DEL OTRO, y por tanto saber analizar, aprender y conocer todo aquello que permita mejorar la interacción.

Se trata de otorgar la intimidad deseada, mostrar afecto e interés hacia el otro, saber como ayudarlo, qué es lo que le agrada, como hacer frente a un enfado, que tipo de actitudes le relajan, que frases le ayudan cuando está preocupado.....

Manifestar también mis propios deseos, problemas, frustraciones, Es ésta una postura activa, facilitadora del progreso de la relación. Es un círculo interactivo de carácter positivo. Todo esto se aprende y en general casi nunca es tarde. Con ello no queremos decir que se puede convivir y ser feliz con cualquiera. Por supuesto, hay cualidades que nos atraen, y todos sabemos o deberíamos saber, qué cosas, podemos soportar y qué cosas somos incapaces de tolerar.

Diferencias entre ser novios y convivir: bajo nivel de responsabilidades, tiempo dedicado al ocio, nivel de novedad, intercambio de conductas gratificantes, expectativas.

PAREJA FELIZ- PAREJA CONFLICTIVA

Hay que aprender las habilidades que nos permitan aceptar y adaptar a la relación aquellas características de nuestra media naranja que no habíamos pensado tener que "aguantar". Cuando surgen las primeras dificultades, algunas personas creen que el amor a muerto o que se han equivocado de pareja. Pero, evidentemente, este juicio suele ser precipitado e interferido por la reacción emocional. Lo que de verdad puede llevarnos a una situación conflictiva es la falta de recursos para afrontar los primeros problemas, y lo que suele mantenerla es la carencia de habilidades para hablar y pactar acuerdos reconciliatorios.

Cómo funcionan las parejas no problemáticas:

1. Usted se comporta de forma agradable con el otro, a su vez, el otro se siente motivado para comportarse de forma gratificante con usted.
2. Como usted recibe comportamientos agradables, se ve recompensado y alentado a hacer lo mismo.

3. Así se establece la reciprocidad positiva.

Cómo funcionan las parejas problemáticas:

1. Usted se comporta de forma desagradable con el otro, en consecuencia, aumenta la motivación de su pareja para comportarse de idéntica forma.
2. Cómo usted recibe comportamientos desagradables, se siente dolido y motivado a responderle con igual conducta.
3. Reciprocidad negativa.

LA NECESIDAD CONTINUA DE CAMBIO

Las dos características que definen una relación feliz son la satisfacción y la estabilidad, conjuntamente.

Si queremos que una relación sea a la vez satisfactoria y estable, es preciso cultivarla y ello implica adaptación a cambios de todo tipo, frecuentes y continuos.

La vida en pareja es algo por lo que luchar, un terreno de aventura en el que superarse cada día. No hay nada definitivamente ganado. La relación debe ser viva y movable, permitiendo a diario la satisfacción de experimentar nuevos estímulos y profundizar los sentimientos. Ningún plan sirve por mucho tiempo en las relaciones de pareja. Las necesidades de la misma cambian con frecuencia, y por tanto hay que ir adaptando las respuestas. LA RIGIDEZ Y EL AUTORITARISMO SON ENEMIGOS DE LA ADAPTACION.

NO RENUNCIAR A LA INDIVIDUALIDAD

A largo plazo, la relación entre dos personas independientes tiene muchas más posibilidades de resultar gratificante.