

Cuatro pilares para cultivar un amor fiel y feliz en el tiempo

4 pilares fundamentales para una relación sana de pareja, con los que uno estará más cerca de amar bien a su pareja. Dentro de estos cuatro pilares podréis comprobar cómo hay aspectos de por sí fundamentales para amarse bien a uno mismo y amar bien a los demás.



La mayoría de los textos se ocupan de hablar del desamor, de cómo superar las rupturas de pareja, de descubrir si una relación es tóxica y está destrozando a las partes de la misma, pero pocas veces nos paramos a pensar y reflexionar **cómo se mantiene el amor a lo largo del tiempo**.

Es común escuchar en la calle que ya no se aguanta **lo que aguantaban las parejas de antes**, que por eso se terminan las relaciones y hay un mayor índice de separaciones o divorcios. Tal vez la palabra “aguantar” no sea la más indicativa de una pareja estable y feliz, pero tampoco podemos hacer oídos sordos a una pregunta que está en el aire ¿por qué ahora hay más rupturas?, ¿por qué el amor parece más perecedero?.

¿Qué entendemos por un amor sano?



Cuanto más se conoce al otro, más difícil es que las idealizaciones puedan aparecer o dejen una huella negativa en la historia, pues **uno ha de enamorarse de la persona y no de quien le gustaría que fuese.**

El amor no se trata de cambiar al otro para que encaje en lo que uno piensa que ha de ser la Relación. Se trata de crecer y madurar juntos, aceptando su subjetividad, respetando sus peculiaridades, amando al otro por quién es en su individualidad.

¿Es acaso el amor encontrar a tu media naranja?, ¿Nos planteamos la necesidad de encontrar una pareja – **media naranja** – que complete los vacíos personales y propios de cada uno, que nos satisfaga y nos haga feliz? ¡Cuán erróneo es este concepto de amor!

El amor sano **no puede surgir de la dependencia** hacia un otro que complete. El amor es una elección que debería de partir del estar bien con uno mismo, de amarse sanamente a uno mismo, de disfrutar de la propia vida para después poder compartirla con un otro sin colocarle cargas y responsabilidades que sólo le corresponden a uno mismo. Valoro lo que soy, lo quiero compartir para hacerte feliz. Quiero recibir lo que tú eres para crecer juntos y amándonos dar a luz un proyecto.

En palabras de Walter Riso “Ama cuando estés listo, no cuando estés solo” pues si buscas que alguien complete o rellene tu soledad ¿qué tipo de relación se está estableciendo o qué tipo de amor es el que se puede dar?

El compromiso del amor matrimonial es: yo como soy te quiero a ti, como eres. En nuestra mutua originalidad, quiero hacerte feliz.

4 pilares para una relación sana de pareja

Son muchos los ingredientes que hacen que una relación de pareja continúe a lo largo del tiempo sin que el amor falte.

Relación sana de pareja: Confianza



La confianza engloba muchísimos aspectos de la relación y la persona. La **sinceridad** podríamos colocarla como otro de los pilares pero la hemos querido unir a la confianza pues, estamos hablando de términos que van directamente de la mano. En cualquier relación uno necesita confiar en el otro y para ello necesita confiar en que el otro siempre va a ser sincero, sólo sobre la sinceridad se podrá crear una relación sana.

Actualmente, muchas personas confunden los celos con muestras de amor, pero son un signo de inseguridad personal y de falta de confianza en la pareja (las causas de esa inseguridad y desconfianza pueden ser variadas y es importante abordarlas cada uno personalmente).

Sin confianza es difícil que uno pueda disfrutar de la relación, pues el sentimiento que emerge de la falta de confianza suele ser por un lado la **incertidumbre y la inestabilidad**, lo que lleva no sólo a cuestionarse la relación sino también a uno mismo, a vivir en un estado constante de tensión y temor. Y por otro lado la tendencia **a controlar al otro**. El control desconfiado impide el crecimiento del amor, que se basa por definición en la confianza en el otro. Cuando hay causas reales por las que uno puede desconfiar del otro es importante resolverlas en el diálogo, en el ver las consecuencias dolorosas que ese comportamiento de un miembro de la pareja ocasiona al otro. Y que de ahí nazca el deseo de no volver a incurrir en ese comportamiento o esforzarse por cambiarlo... Y para ello el miembro afectado tiene que confiar y el que ocasiona el dolor tiene que esforzarse por ser realmente confiable.

Sin confianza en uno mismo y en la pareja, también es complicado que se pueda crear una auténtica intimidad. La **intimidad de pareja** no se trata únicamente de un encuentro entre cuerpos o de dormir plácidamente en la misma cama, la intimidad de pareja se construye con palabras. Podría decirse de muchas maneras pero queda perfectamente explicado en esta cita “El encuentro más íntimo no es el sexual: la verdadera intimidad se da entre dos personas que vencen el miedo a mostrarse tal cual son”.

Cuando uno vence sus propios **miedos e inseguridades** de mostrarse como realmente es – porque es eso, no mostrarse a los demás es el temor a no merecer dicho amor, a poder sufrir un rechazo, a no ser aceptado – ante un otro, es el momento en el que se establece la posibilidad de vivir una historia de amor auténtica.

En ese instante en el que uno **se siente libre de ser él mismo en la relación** de pareja, es el instante en el que uno puede hablar de las pequeñas y grandes cosas: sueños, aspiraciones, temores, ilusiones, esperanzas... Todo ello también invita a la otra persona a poder comunicarse y compartir sus pensamientos o sentimientos, lo que va a provocar que uno pueda conocer con mayor profundidad a la persona de quien está o se está enamorando.

Es hermoso amar y ser libre al mismo tiempo
Anais Nin

¿Qué estoy aportando yo a la confianza en nuestra relación?

Relación sana de pareja: Respeto

Una pareja imperfecta tiene una
relación perfecta cuando los dos
aprenden a disfrutar sus diferencias.

www.twinshoes.es



El amor sano nace del respeto hacia uno mismo, en el momento en el que uno se quiere bien, se acepta y se respeta, va a ser mucho más sencillo que pueda construir una relación basada en el respeto hacia el otro y hacia sí mismo.

Hoy día la **violencia** (verbal, física, psicológica...) está a la orden del día en las relaciones de pareja, a todas las edades. Se ha llegado a ver cómo algo tan habitual el que se intercambien palabras animosas en las discusiones, donde hay faltas de respeto gravísimas, que parece que no pasa nada, cuando está pasando todo.

El amor es encontrar el equilibrio entre dos personas distintas y **respetar la diferencia** entre las mismas. El amor no es ser uno, donde uno se anula para seguir las directrices del otro, donde pierde la capacidad para poder pensar, decidir o vivir su propia vida. Porque **amar no es pensar siempre igual**, ni opinar siempre igual, es encontrar puntos comunes donde uno pueda caminar junto al otro pero sin perderse a sí mismo en el camino.

El amor es una construcción con alguien, no es algo que aparece, es un esfuerzo de dos personas por unir sus vidas con unas bases comunes hacia un proyecto futuro común.

Quando amas a alguien puedes ver sus defectos, sus fallos y quieres ayudarle a encauzarlos.

Al mismo tiempo esa persona ve tus propios defectos y los entiende.

El amor verdadero está basado en la realidad.

No en un sueño de encontrar a un príncipe azul o a una princesa encantada. Es encontrarse a una persona maravillosa, que no es perfecta y tú tampoco.”Erich Fromm

¿Qué estoy aportando yo al respeto mutuo en nuestra relación?

Relación sana de pareja: Diálogo



La comunicación es la base de cualquier relación y va ligada a todo lo anterior que hemos citado, pues es tan importante como todas las demás, ya que va a ser uno de los pilares que puedan sostener una relación sana.

Una de las fantasías que se repite en las relaciones de pareja y que forman parte de los mitos del amor romántico es pensar que **la pareja tiene que saber lo que uno piensa**, necesita o lo que le está queriendo decir sin palabras, como si el amor produjera una especie de poderes telepáticos y adivinatorios en el otro.

La realidad es que el amor puede producir unos sentimientos tan metafóricos como sentir mariposas en el estómago, pero no dota a nadie de poderes de ningún tipo. Si uno necesita, quiere o desea algo de su pareja tiene que poder **ponerlo en palabras**, no esperar a que lo adivine.

Las pequeñas cosas son las que pueden cambiarlo todo. Se espera tanto de un otro y las expectativas son tan tremendas que hay veces que uno espera sin saber lo que está esperando y el otro está tan tranquilo sin saber que alguien está esperando algo de sí. **Hablar, hablar de todo y mucho.**

La comunicación es **compartir con la pareja**, poder apoyarse cuando uno siente que el piso se tambalea y poder transmitir la felicidad cuando la dicha le supera. Las palabras nos unen, nos entrelazan y son ese vínculo cargado de sonidos que ata entre sí.

Por ello, para que haya una buena comunicación tenemos que adentrarnos en el mundo de la empatía, del saber escuchar a la pareja y poder olvidar los juicios/prejuicios para poder acogerla por completo.

Las muestras de cariño, las expresiones físicas de amor, un beso, un abrazo, son aspectos fundamentales de una relación a largo plazo, son parte del diálogo en un matrimonio. Es

importante que estas expresiones físicas de amor sean la expresión del diálogo espiritual y personal profundo, del encuentro profundo y vivo de dos personas pero que nunca sean el intento de suplir el encuentro auténtico que no hay.

Por supuesto, que según van pasando los años la **necesidad de contacto físico** sigue siendo real. Los beneficios psicológicos de un abrazo son impresionantes, de la misma manera que podríamos hablar de los beneficios emocionales de un auténtico beso o todas las cosas que uno puede transmitir con una caricia.

La **pasión** que puede estar presente en un principio puede derivar en cariño, en complicidad, en ternura y no deja de ser menos amor por ello. El fuego ardiente del inicio se va transformando en brasa ardiente que traspasa todo el ser, que ha incorporado al otro en sí.

Con el paso de los años, el amor pasional se va madurando en otros tipos de amor pero, para que se mantenga la ilusión, es importante que siempre se tengan en mente que **el amor nunca deja de construirse y de cuidarse**, que la felicidad no está al lado de uno sino dentro de uno, que el amor es una constante de sueños compartidos, de instantes vividos y los que quedan por vivir.

*“Está claro que es hablando como se hace el amor”
Jaques Lacan*

¿Qué estoy aportando yo al dialogo en nuestra relación?

Relación sana de pareja: oración, proyecto y proyección

Imaginar que es posible un amor sin un proyecto y una proyección es un absurdo.

El amor que nos hace crecer es aquel que tiene la capacidad de crear proyectos desde la mutua seguridad y confianza, a un año, a dos a cinco a diez, para toda la vida.

El amor nunca deja de construirse y de cuidarse para que dé fruto. La felicidad no está al lado sino dentro de ti, el amor es una constante de sueños compartidos, de instantes vividos y los que quedan por vivir. Es un proyecto que se va realizando en la medida en que ponemos sólidamente los otros tres pilares y de esta seguridad nace la proyección en un donarse juntos por el bien de otros. El amor siempre bebe de la única fuente del amor: Dios.

Rezar juntos, rezar uno por el otro es parte esencial del proyecto de una pareja cristiana.

“El amor nace de compartir, de dar y recibir, de intereses comunes y mutuos, de sueños compartidos. Recibes tanto como das.”

Erich Fromm

¿Qué estoy aportando yo a nuestra vida de oración y a nuestro proyecto común?