

**El amor es creación. Sus cuatro letras dan a luz a un crisol de intensas emociones.** En su nombre pasamos de la más eufórica alegría a la desesperación más insondable. No en vano, su agudo aguijón transmite el virus del miedo, que abona malas hierbas como los celos y deja en evidencia nuestras carencias más profundas y vulnerables. De ahí que, a menudo, lo asociemos con pasiones arrebatadoras que dejan cicatrices indelebles en nuestro corazón. Sin embargo, pocas veces nos cuestionamos si eso que llamamos amor resulta sano y verdaderamente beneficioso, tanto para quien lo da como para quien lo recibe.

Lo cierto es que solemos crecer sin aprender a gestionar nuestra vida emocional de forma eficiente, lo que a menudo nos lleva a buscar fuera de nosotros mismos el equilibrio, el bienestar y la felicidad que tanto ansiamos. Así, en nuestras relaciones cotidianas, solemos interactuar con los demás con el objetivo –consciente o inconsciente– de que nos quieran, nos acepten y nos valoren. Es el resultado del sistema de creencias que hemos construido a lo largo de nuestra existencia, que nos convierte en esclavos de nuestras limitaciones. Y estas incluyen nuestro concepto del amor.

De ahí que solamos esperar que el otro cubra nuestras carencias ocultas, se adapte a nuestras elevadas expectativas y cumpla nuestras múltiples exigencias. En este tipo de amor mal entendido caben la posesividad y la desconfianza, reflejo de nuestras muchas inseguridades. Incluso hay quien afirma que este amor distorsionado va de la mano del dolor. Así, muchos aprendemos a querer egoístamente, desde el deseo de poseer aquello que nos interesa de forma exclusiva. Pero, ¿acaso eso es verdadero amor?

**La cárcel de los celos** El romanticismo clásico, desafiando todas las leyes matemáticas, dictamina que la suma de dos corazones da como resultado uno solo. Esta premisa es la responsable de que vivamos bajo la tiranía de la denominada teoría de la media naranja, basada en la creencia de que somos seres incompletos. Lamentablemente, la eterna búsqueda de nuestra otra mitad suele dejarnos exprimidos. De ahí que gran parte de las relaciones de pareja estén minadas por la dependencia emocional, fuente inagotable de sufrimiento e infelicidad.

Pablo Batllori, ingeniero de telecomunicaciones de 36 años, lo sabe bien. Contaba 17 años cuando se enamoró locamente de una compañera de clase. “Recuerdo que estuve soñando y pensando constantemente en ella durante más de un año antes de que se fijara en mí”. Pablo estaba convencido de que sería feliz si conseguía estar con ella. Con el tiempo, logró conquistarla y, durante varias semanas, vivió sumido en una extática euforia. Pero al poco tiempo, aparecieron los miedos, las inseguridades y los terremotos emocionales. “Empecé a sufrir porque tenía mucho miedo de perderla”, relata.

Como a tantas otras jóvenes de su edad, a su pareja le gustaba salir de fiesta con sus amigas. “Me volvía loco de celos cada vez que la veía bailar con alguien”, explica Pablo. Las discusiones comenzaron a deteriorar la recién estrenada relación. En escasos meses, Pablo se había convertido en un esclavo de la dependencia emocional. “En nombre del amor justificaba mis actitudes manipuladoras”, confiesa. Finalmente sucedió lo inevitable: ella decidió romper la relación. “Me quedé destrozado”, recuerda.

Fue entonces cuando descubrió la paradoja: “Sufría cuando no la tenía, cuando estaba con ella y cuando la había perdido”, explica. Con el tiempo, Pablo se dio cuenta de que estaba delegando su felicidad en lo que él creía que una relación de pareja tenía que ser. Fue entonces cuando decidió estar un tiempo solo. De hecho, pasaron cinco años hasta que se animó a volver a construir una relación estable. Ya no le podía la posesividad ni los altibajos emocionales, pero había algo que no encajaba. “Aunque mi pareja me llenaba a nivel sexual y afectivo, me faltaba algo”, explica. Exteriormente, todo parecía estar bien. Incluso se llegó a hablar de boda. Pero “lo cierto es que no compartíamos inquietudes ni valores a un nivel profundo”, explica Pablo. “Estaba más enamorado de la idea que tenía de ella que de ella misma”, reconoce.

De nuevo, Pablo se veía enredado en la telaraña del sufrimiento. El conformismo y la resignación se convirtieron en su nueva jaula. Finalmente, su malestar interno le llevó a terminar la relación. “Decidí dejar de engañarme a mí mismo y a ella, no se lo merecía”. Tras estas dos relaciones, su concepto del amor ha cambiado mucho. “Si algo he aprendido es que no puedes construir una relación sana de pareja si no trabajas primero tu autoestima”, asegura. Y concluye: “Ya no busco mi media naranja, sino una naranja entera con la que pasarme la vida rodando”.

**¿Amor o apego?** En última instancia, resulta imposible disfrutar de una relación amorosa plena si antes no aprendemos a cultivar la felicidad y el amor en nuestro interior. Sin embargo, los seres humanos tenemos tendencia a confundir el amor con el apego. Mientras que el amor nace de la libertad, el apego lo hace de la necesidad, y responde a la ▶

**Texto** Irene Orce, ‘coach’

# AMOR ENJAULADO

Para alcanzar la plenitud personal, tenemos que amar a los demás como si se tratara de nosotros mismos. Cuanto más amor damos, más realizados nos sentimos

## EL TESORO DE LA PACIENCIA

Cuenta una historia que hace muchos años, un joven se enamoró locamente de una voluptuosa y bella cortesana. Le confesó su admiración en varias ocasiones, pero ella, conocedora de los juegos del amor, no le daba una respuesta. El joven no cesaba en su empeño, y un día, tras declararle de nuevo su amor, le dijo:

—Haría lo que fuera por tenerte, adorable criatura. —Puedes tenerme —repuso la cortesana—; siéntate cien días en el jardín frente a mi ventana y, si resistes, el centésimo día me tendrás. El joven se sentó en el jardín frente a la ventana de su amada. Tan sólo podía esperar. Era una experiencia desconocida para él, pues

siempre estaba activo. Los días fueron pasando, algunos claros y otros oscuros. Él esperaba. Se entrenaba en la espera sosegada, aunque había momentos de desfallecimiento inevitables. Las nubes se deslizaban, perezosas, por el cielo cambiante. El aroma de las flores perfumaba el ambiente. El joven iba sintiendo, poco a

poco, cómo su conciencia adquiría una cualidad distinta. Al pasar las semanas ya no estaba tan nervioso, estaba aprendiendo a esperar con paciencia, atención y ecuanimidad. Ya no tenía prisa y la compulsión, el fuego del deseo que le quemaba por dentro, iba remitiendo. Además de esperar comenzó a estar y a ser y, lo que en

un principio le costaba tanto esfuerzo, ahora lo disfrutaba como si se tratase de una experiencia deliciosa. Escuchaba el rumor del viento y sentía en la piel la caricia de la brisa nocturna. Cada vez se sentía más sosegado, dichoso, lúcido, agradecido a la vida y, sobre todo, libre. Y cuando llegó el día 99, se incorporó y se fue.



## EL APEGO NACE DE LA NECESIDAD, MIENTRAS QUE EL AMOR, DE LA LIBERTAD

► incapacidad de renunciar a un vínculo afectivo o amoroso cuando resulta necesario. Es lo que nos impide dejar ir a esa persona a pesar de que se haya roto la sana reciprocidad del amor, lo que nos lleva a aferrarnos a ella incluso cuando limita nuestro desarrollo o atenta contra nuestros valores y principios más profundos.

A menudo, las personas que sufren apego dedican tanto tiempo al otro que terminan por olvidarse de sí mismas. Tan solo tenemos que observar nuestro alrededor para darnos cuenta de que el resultado de este tipo de vínculos se traduce en relaciones altamente tóxicas, donde abundan el sufrimiento y la inseguridad. Son uniones que en vez de construir, destruyen.

“Lo cierto es que gran parte de las relaciones se sustentan en la dependencia, es decir, tú cuidas de mí y yo te culpo a ti por los resultados”. Así lo afirma el psicólogo clínico y catedrático de la universidad de Colombia, Walter Riso, autor de *Amar o depender* y profesor del máster en desarrollo personal y liderazgo de la Universitat de Barcelona. En estos casos, “nuestra pareja se convierte en un mero guardaespaldas afectivo, alguien que nos protege y suple nuestras carencias”, explica este experto.

Sin embargo, tenemos la opción de renunciar al venenoso apego. El camino no resulta fácil, pero depende únicamente de nosotros. Lograrlo pasa por responsabilizarnos de nuestro propio bienestar y hacernos conscientes de que, llegado el caso, podemos vivir sin la otra persona. Y no se trata de irse al otro extremo, como hacen muchas parejas, que viven centradas en su propia independencia. Esta estrategia puede funcionar durante un tiempo, pero si no se invierte tiempo y esfuerzo en el compartir, inevitablemente la relación se orienta al distanciamiento. “Lo verdaderamente difícil es alcanzar el estadio de madurez que proporciona la interdependencia, de donde nace el desapego”, remarca Riso.

**Aprender a amar** Si aspiramos a llegar a este estadio de interdependencia –basado en la responsabilidad personal y en la fuerza del equipo– resulta

fundamental que nos permitamos tener espacios de intimidad, respetando nuestras necesidades e inquietudes más allá de nuestra pareja. Y es que, “¿Si no nos aceptamos, respetamos y amamos a nosotros mismos, quién lo hará?”, cuestiona Riso.

Según las investigaciones de este experto, existen tres pilares básicos para construir una relación de pareja consciente. En primer lugar está el *eros*, el erotismo que va más allá de la sexualidad. Es el juego, la fantasía compartida. El segundo pilar es la *filia*, la amistad. Se basa en compartir sueños y habitarlos. Es el motor que nos llena de alegría y agradecimiento porque el otro existe. El tercer pilar es el *ágape*, el amor como entrega consciente. Es lo que nos permite priorizar al otro cuando lo necesita, la capacidad de pensar más en el otro que en nosotros mismos. Eso sí, sin perder de vista que en última instancia somos responsables de nuestras necesidades, actitudes y conductas.

Y es que no podemos amar verdaderamente a costa de nosotros mismos. “No se trata de sacrificarse por el otro, sino de practicar la solidaridad hacia el otro”, sostiene Riso. La idea de que la pareja es sinónimo de fusión entre dos personas no es precisamente sana. Cuando nos fusionamos, uno desaparece en el otro. En este proceso no crecemos, menguamos. “La suma de dos corazones no da como resultado un solo corazón, sino dos corazones que, llegado el caso, pueden llegar a latir al unísono”, concluye.

Así, una relación de pareja sana se sustenta en dos seres diferentes que no se completan, sino que se complementan, se respetan y comparten una profunda complicidad existencial. De ahí que lo mejor que podemos hacer por nuestra pareja sea conocernos a nosotros mismos para poder abandonar el victimismo, la dependencia y la reactividad emocional, algunas de las tendencias más arraigadas en nuestra sociedad. Y apostar por comunicarnos de forma directa y honesta, trabajando para construir una confianza sólida. También es clave poner en práctica la empatía y la escucha activa, poniendo atención e interés en comprender las necesidades del otro. Pero, sobre todo, resulta revelador reflexionar acerca de si estamos dando a nuestra pareja aquello que nosotros queremos darle o si, por el contrario, le estamos ofreciendo lo que verdaderamente necesita recibir.

Los grandes maestros y filósofos de la historia aseguran que “amar a los demás como a nosotros mismos” es el camino que nos conduce a la plenitud. Amar es sinónimo de aceptar, respetar, valorar, agradecer, ofrecer y servir. De ahí que podamos amar en prácticamente todas las facetas de nuestra vida. Y paradójicamente, cuanto más amor damos, más plenos nos sentimos. Es una conducta que nos conecta con lo más profundo de nosotros mismos, con nuestra verdadera naturaleza. Cuando amamos de verdad, trascendemos la jaula en la que habitan nuestros miedos, carencias, complejos, inseguridades y apegos. En última instancia, el amor es la llave de nuestra libertad. ■

## LA TRAMPA DEL DESEO

Cuenta una antigua historia que un picapedrero pasó por la casa de un rico mercader. Quedó maravillado con el poder y las riquezas que tenía aquel señor y, ni corto ni perezoso, deseó convertirse en un hombre adinerado. La magia escuchó su petición y le transformó. Así, el picapedrero se dedicó a disfrutar de todos los lujos y comodidades que el dinero le ofrecía. Llegó el verano y el sol brillaba con fuerza en lo alto del cielo, inmutable ante la mirada del hombre de negocios en el que se había convertido el picapedrero. Agotado por el calor y asombrado por el poder y la fuerza del astro rey, deseó ocupar su lugar. Dicho y hecho, por arte de magia se convirtió en sol, y se

dedicó a alumbrar el mundo entero. Pero, de repente, una enorme nube negra se interpuso entre él y la Tierra, impidiendo el paso de su luz. “¡Qué poderosa es esa nube de tormenta!”, pensó. “Desearía ser nube”. Y así sucedió.

Descargó tormentas a lo largo y ancho del planeta, pero sentía que algo le faltaba. El viento le empujaba de aquí para allá y al poco tiempo comenzó a sentir celos de su ligereza. Quiso tener su fuerza y su libertad y, tras desearlo, se convirtió en brisa. Soplabla y soplabla, y los árboles y casas cedían a su voluntad. Tan sólo había una cosa que no lograba mover: una enorme roca. “No hay nada más sólido y poderoso que esa gran piedra”, pensó. “Desearía convertirme en una igual”.

Al cabo de poco tiempo, siendo roca, escuchó el sonido de un martillo y un cincel que atravesaban su dura superficie a golpes. Sorprendido, se preguntó: “¿Qué puede ser más poderoso que una roca?”. Y cuando miró vio ante él a un picapedrero.

## LOS TRES PILARES PARA UNA RELACIÓN SANA SON 'EROS', 'FILIA' Y 'ÁGAPE'