



*Seminario Virtual*

# Construye Tu ción de Pareja

**Duradera y Feliz!**

*Bienestar Emocional*

2011

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
<b>Módulo I. PLANIFICACIÓN DE LA RELACIÓN</b>	
1. PENSAMIENTOS Y VISUAIZACIÓN	6
2. EL COMPROMISO	13
3. LA CONFIANZA	18
<b>Módulo II. FUNDAMENTO DE LA RELACIÓN</b>	
4. LA AUTOESTIMA Y EL RESPETO	23
5. LA ENTREGA	30
6. LA AMISTAD	35
7. EL DESPRENDIMIENTO	42
<b>Módulo III. EL EDIFICIO (LA RELACIÓN EN SÍ)</b>	
8. EL CONTACTO FÍSICO	49
9. LA COMUNICACIÓN	54
10. LA PASIÓN	61
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>66</b>

## INTRODUCCIÓN:

¡Hola! Soy Laura Bellarosa, psicóloga, especialista en Relaciones de pareja. Gracias por darme la oportunidad de compartir contigo el conocimiento sobre las relaciones más importantes en tu vida. Estoy segura de que podré darte una orientación útil y unas herramientas eficaces para que puedas construir o reconstruir tu relación de amor.

¿Es posible tener una relación de pareja feliz?

La respuesta es “SI”. ¡Claro que Si! ¡Rotundamente Si! Si es posible, pero haciendo el esfuerzo por cuidar tu relación, no dejando las cosas a la deriva, cumpliendo ciertas reglas, actuando de acuerdo al conocimiento y no por el impulso.

Es perfectamente posible tener una buena relación de pareja que nos proporcione mucha felicidad, satisfacción, gratificación, momentos especiales, experiencias inolvidables. Una relación a través de la cual crecemos como seres humanos, nos sentimos plenos y realizados, una relación que nos lleve a la trascendencia.

Lo primero y tal vez lo más importante que debes comprender es que ¡una relación de pareja es un PROYECTO! Es un proyecto más largo y más importante en tu vida. No es algo que fluye por sí solo, o que funcione solo por las emociones. Una relación de pareja funciona por las ACCIONES. Así como actuamos en nuestra relación con la persona más importante en nuestra vida, así será la relación, así serán los frutos de esta relación, que pueden ser muy dulces o muy amargos.

De seguro que has podido manejar varios proyectos en tu vida, y sabes que cualquier proyecto lleva las diferentes fases, diferentes etapas. Vamos a ver lo más sencillo, un mini proyecto de comprar una cámara fotográfica, por ejemplo... Digamos que quieres comprar una buena cámara fotográfica. Antes de que hagas algo, de seguro que tienes en tu mente cómo es que la quieres, de que marca, que modelo, que capacidad, etc. Es decir antes de comprar cualquier cosa, te imaginas cómo lo quieres, que características que debe tener, o cómo la vas a utilizar, etc. Esto se llama la planificación. Luego piensas con que recursos la vas a comprar. Analizas las posibilidades de recursos propios o alguna otra forma para pagar. Esto es la base del proyecto. Sin los recursos no podrás comprar la cámara por mas buena que la imaginas. Luego, cuando tienes los recursos y sabes lo que quieres, vas y compras la cámara. Esto es la materialización de tu proyecto. Es sencillo, pero te das cuenta que cualquier cosa que queramos lograr en la vida, representa un

proyecto o un mini proyecto. Hasta preparar la cena de esta noche, también es un proyecto que lleva las 3 faces.

Una relación de pareja también es un proyecto, y no es proyecto sencillo, es un proyecto complicado que lleva varios componentes, aunque tiene las mismas faces esenciales como cualquier otro proyecto: Planificación, Fundamento (base) y Materialización (la relación en sí).

En cierta forma el proyecto de una relación de pareja se parece a un proyecto de construcción de un edificio. Una construcción comienza con un diseño, un arquitecto visualiza el futuro edificio tal como lo quiere tener. Luego un ingeniero hace el plan de construcción que comienza con un fundamento. El fundamento es lo que le da soporte al edificio, lo que lo hace sólido y resistente a cualquier tempestad. Y luego se levanta el edificio con todos los detalles y la decoración que hace feliz la vida de sus habitantes.

Igual que cualquier otro proyecto, el ¡Proyecto de Pareja está al alcance tuyo! Con tan solo adquirir el conocimiento y la orientación, podrás construir tu relación de pareja tal cual la habías soñado. Y si estas inmerso en una relación que no funciona, de igual manera podrás obtener las herramientas para re-construirla, hacer que la relación sea agradable, que te sientas feliz.

Si llevas una vida sin amor, sin alegría de compartir con un ser amado, si te sientes atrapado en una relación de pleitos y discusiones, ¡no te desesperas! Vamos a ir construyendo paso a paso tu relación de pareja buena y duradera.

Hay otro aspecto que quisiera poner en claro antes de iniciar. Como cualquier proyecto la relación de pareja necesita mucho esfuerzo y dedicación. Las personas se equivocan, pensando que solo con el amor es suficiente. Este es el error que comete la gran mayoría que hace fracasar sus relaciones.

Como estamos hablando de TU relación de pareja, eres TÚ que tendrás que hacer el esfuerzo. En este material obtendrás todo el conocimiento necesario para llevar a cabo el “Proyecto Pareja”. Pero solo tú podrás emplear estas herramientas a través de tu esfuerzo, tu dedicación, tu acción, estableciendo nuevos hábitos en tu vida afectiva. Si no haces nada, tu vida seguirá igual, sin cambios. Recuérdate que si haces lo que siempre has hecho hasta el momento, tendrás lo mismo que hayas tenido hasta hoy. Si sigues actuando en tu relación de pareja tal como lo has hecho toda la vida, tendrás la misma relación que tienes ahora o no tienes ninguna.

Para obtener los resultados diferentes, hay que hacer las cosas diferentes. Hay que hacer las cosas de manera diferente. ¡Esto duele! Los seres humanos se resisten al cambio, se le hace difícil cambiar sus costumbres, sus formas de pensar, su manera de actuar. Se necesita un esfuerzo EXTRA para iniciar una acción diferente. Pero si lo haces, el resultado valdrá la pena. ¡Nada se compara con la felicidad de tener una relación de pareja feliz!

Aquí obtendrás todos los pasos para construir la relación feliz con tu pareja. Tal vez algunos te parecerán obvios y lógicos, lo que falta es que tomes la acción. Haz un compromiso contigo mismo de que emplearás TODAS las herramientas en tu relación de pareja. ¡TODAS! Si lo haces te garantizo que los resultados serán extraordinarios, te sentirás como una persona nueva, realizada, plena y feliz. Si no lo haces, tu vida seguirá siendo igual. Las herramientas están en tus manos, ¡utilízalas! ¡Actúa! Nadie lo puede hacer por ti. Si quieres tener una relación de amor feliz, comienza por construirla hoy mismo.

Este seminario está formado por tres módulos básicos, que son:

Modulo I: La planificación de la relación

Modulo II: El Fundamento de la relación

Modulo III: El Edificio (la Relación en sí)

Cada módulo se compone por varios capítulos, en los cuales se analizan los factores de manera detallada. Al final de cada capítulo se repiten los puntos clave de cada factor, para que te sea más fácil asimilarlos y recordarlos. También al final de cada capítulo se presentan las tareas que debes realizar en tu vida. ¡Este es el punto más difícil! Las tareas no son complicadas en sí, pero como representan un cambio en tu vida, te parecerán difíciles de cumplir y hasta fastidiosas. Muchos tal vez las ignorarán o se desistirán de hacerlas, con esto perderán la oportunidad de cambiar sus vidas afectivas y de tener una calidad de vida mejor. Si eres valiente y responsable con tu vida, ¡HAZ LAS TAREAS! ¡Verás los frutos de tu esfuerzo! Verás cómo tu relación más importante se transforma delante de tus ojos, ¡haciéndote realmente feliz! ¡Tú lo mereces! Si haces las tareas, ¡obtendrás los resultados garantizados de tu inversión en este seminario! Si no las haces la información solo pasará por tus oídos y a poco tiempo se te olvidará. ¡Tú eres el maestro constructor de tu vida y de tu relación con tu pareja!

¡Adelante! ¡Te deseo todo el éxito en tu proyecto de Construcción de una Relación de Pareja estable y duradera!

# **Módulo I . PLANIFICACIÓN DE LA RELACIÓN**

## 1. PENSAMIENTOS y VISUALIZACIÓN

Vamos a iniciar hablando del plan de una relación. Tomamos en mano el papel y el lápiz y vamos a elaborar el plan. ¡Iniciemos!

La mayoría de las personas piensan que tener una buena relación de pareja es cuestión de suerte. En realidad no es así. Una buena relación es el resultado de varios factores y acciones.

Es importante tener en cuenta que al igual que en cualquier otra área de la vida, en las relaciones de pareja obtenemos lo que pensamos. Así es, lo que pensamos sobre nuestra vida amorosa, así la tenemos. Si tú piensas que las relaciones de pareja no funcionan, que no sirven para nada, que solo causan decepción y frustración, pues esto mismo tendrás en tu vida. Con estos pensamientos es imposible construir una relación que funcione.

¿Pero de donde provienen estos pensamientos? Realmente vienen de lejos, vienen de nuestra historia, del ambiente en el cual nos creamos, también de lo que vemos en nuestro alrededor, de los medios de comunicación. Por todos los medios recibimos mucha información sobre cómo es una relación de pareja. Esta información forma nuestro sistema de pensamiento y tal como pensamos, así actuamos. Todo lo que somos y lo que tenemos en la vida es producto de nuestro pensamiento.

La juventud que actualmente está viviendo la etapa de formar pareja proviene de una generación que vivió cambios importantes en la forma de manejar la familia y el hogar, provocando muchas tormentas en la relación de pareja. La sociedad en desarrollo necesitaba ciertos cambios de la mentalidad, y como consecuencia se produjo un incremento importante en los divorcios.

Si de niño presenciaste peleas entre tus padres, el abandono del hogar de uno de ellos, si tu relación con tus padres fue complicada, es obvio que tus pensamientos sobre la relación de pareja no son positivos. De seguro que llevas mucho dolor y resentimiento hacia tus padres. Las frustraciones que se viven en la infancia y en la adolescencia crean traumas tan severas que muchas veces imposibilitan a las personas tener relaciones satisfactorias en su vida de adultos. En casos de situaciones traumáticas, de violencia, de abandono, de pobreza extrema, de enfermedades severas vividas en la infancia es imprescindible incurrir en el tratamiento psicológico para poder sanar las heridas causadas. Las heridas que no han sido sanadas hacen imposible establecer relaciones saludables en la vida de un adulto.

De las experiencias difíciles de nuestro pasado surgen los pensamientos negativos. Nuestra subconsciencia aprende la lección. Si un niño pequeño mete la mano en algo caliente y se quema, de inmediato aprende sobre esta cosa caliente y se negará a tocarla otra vez. Así es nuestra mente, si una experiencia nos ha provocado un dolor, en la subconsciencia evitamos vivirla nuevamente. Esta es la forma de nuestra mente de cuidarnos y de protegernos del peligro. El miedo es una emoción que hace preservar la vida, por lo que no es mala en todo. El daño se produce cuando se extiende la experiencia dolorosa del pasado hacia las experiencias actuales o futuras.

El pasado ya dejó de existir, sin embargo sigue existiendo en nuestra mente, mejor dicho en la forma de cómo elijamos verlo. Existen dos maneras de manejar el pasado: Uno haciéndote responsable por tus pensamientos, y otro es sintiéndote como víctima.

La responsabilidad es una habilidad de responder a una situación. La responsabilidad ejerce el poder de hacer cambios en nuestra vida. En cambio si nos metemos en papel de víctima, perdemos la oportunidad de ejercer el control sobre nuestras vidas.

¿Qué eliges tú? ¿Eres responsable o eres víctima?

Es importante entender que la mente no debe controlar tu vida, en cambio ¡tú debes aprender a controlar tu mente! Tenemos el poder de elegir nuestros pensamientos. ¿Y cómo se puede cambiar los pensamientos negativos? Existen tres pasos para “educar a tu mente”:

1. Darte cuenta que lo que estas pensando es negativo – Hacer consciencia, es detenerte por un minuto y analizar qué es lo que estas pensando. ¿Es bueno? ¿Es positivo? ¿Te hará algo bueno en tu vida?
2. Si te das cuenta de que el pensamiento haya sido negativo, agradecer a tu mente por este pensamiento y despedirte de él. Es como decir mentalmente: Lo que estoy pensando no es bueno para mí. Gracias por cuidarme, pero no seguiré pensando así.
3. Sustituir el pensamiento negativo por otro positivo o por una afirmación.

Tu mente subconsciente es como una computadora: si entra basura, sale basura. Si introduces pensamientos negativos, tendrás experiencias negativas. Si eres responsable y realmente quieres tener relaciones sinceras y duraderas en tu vida, tienes que sustituir los pensamientos negativos, por afirmaciones positivas. Es realmente posible cambiar tu vida de pareja, cuando las personas deciden cambiar su forma de pensar y de liberarse de los hábitos que los mantienen atados al pasado y los patrones errados de la vida en pareja.

Es un hecho innegable que realmente somos lo que pensamos. Si cultivas los pensamientos de tristeza, experimentarás tristeza. Si piensas que no eres digno o digna de amor, no amarás. Si tus pensamientos son entusiasmados, te sentirás entusiasmado. Si piensas con amor, tendrás amor. Es la ley de la atracción, atraes lo que piensas.

De igual modo, la palabra hablada tiene un enorme poder, por eso hay que tener mucho cuidado con lo que dices. Si dices: no tengo suerte en el amor, nadie me quiere, el amor no existe...pues es obvio que seguirás siendo incapaz de establecer una buena relación ¡aunque sea con la mejor pareja del mundo!

Y ¿cómo es posible cambiar el resultado de años de pensamientos negativos? La única forma es educar a nuestra mente es sustituir los pensamientos negativos por las afirmaciones. La afirmación es una aseveración que dices en voz alta o mentalmente, pero la repites docenas de veces, hasta que llega a formar parte de tu pensamiento natural. Por ejemplo, si piensas que es imposible mantener una relación larga, estable y agradable, puedes utilizar la siguiente afirmación:

- Soy amorosa (o) y digno de ser amada (o)
- Mis relaciones son estables y placenteras
- Soy capaz de crear relaciones de amor en mi vida

La repetición de las afirmaciones cambia nuestros pensamientos y creencias subconscientes. Los pensamientos determinan nuestras acciones, las acciones forman nuestra conducta y la conducta determina nuestro destino.

Por esto es sumamente importante ejercer el control sobre nuestra mente para poder lograr las relaciones de pareja de la forma que queramos.

Puedes escribir tus afirmaciones y tenerlas en algún lugar visible para ti, para que no olvides hacer el ejercicio de entrenamiento de tu mente diariamente, varias veces al día. Es recomendable repetir varias veces las afirmaciones, por lo menos 3 veces al día: al levantarte, a la hora del reposo de la comida y al acostarte.

Otro método muy efectivo es buscar imágenes de parejas que para ti representan una relación que deseas tener. Puedes buscarlas por Internet o en las revistas. Corta y pega estas imágenes en una cartulina o una hoja de papel que podrás ver de manera frecuente. Cada vez que mires la imagen, imagínate a ti mismo o ti misma teniendo esta relación cálida, agradable, divertida...tal como la quieres tener. Siente que ya la tienes y disfruta del placer de tener esta relación.

## **Pensar en el otro**

¿Has pensado que significa para ti amar a otra persona? La respuesta puede ser obvia, y puede ser diferente para cada persona. Pero existirá un elemento en común que nadie podrá negar: Amar es cuidar a la persona amada, es ayudarlo cuando necesite ayuda, es proveerle sus necesidades. ¿Cierto?

¿Has pensado en las necesidades de tu pareja? ¿Sabes lo que ella espera de ti? ¿Cuáles son sus anhelos y deseos? Muchas personas se quejan de que su pareja no le ama, pero solo se concentran en pensar en lo que su pareja no les da, en vez de concentrarse a pensar que necesita su pareja que tú le puedes dar.

Existe una regla muy importante que hace funcionar cualquier relación humana, y es clave en una relación de pareja: procura primero comprender y luego ser comprendido. Cuando sientes que tu pareja actúa de una forma que es desagradable para ti, o te parece incorrecta, antes de juzgarla o criticarla, investiga cuáles son los motivos o las razones por las cuales tu pareja actúa de esta manera. Descubrirás que casi siempre se busca satisfacer alguna de las necesidades o urgencias. Pensar en las necesidades de nuestra pareja y satisfacerlas es un acto de amor que siempre es gratificado. Si queremos amor en nuestras vidas debemos poner en práctica las acciones que generan amor.

## **Como elegir a la pareja**

Muchas personas se ven inmersas en las relaciones que no funcionan sin saber qué hacer, ni cómo resolver. En la mayoría de los casos son relaciones que se inician con una gran pasión, con una atracción muy fuerte y luego se tornan desagradables y hasta traumáticas. La atracción es como un fuego, mientras más arde, mas rápido se consume. El amor no es ciego, la atracción y el deseo sexual si lo son.

Es una realidad que elegimos a nuestra pareja por puro impulso, porque no sabemos elegir a nuestra pareja. En muchos casos fallamos en seleccionar adecuadamente con quien vamos a compartir la vida. No es cualquier cosa, ¡es compartir la vida! Para la importancia de la decisión, los criterios de selección que se utilizan dejan de desear. Sería interesante investigar si la gente se equivoca más en comprar un apartamento o un carro, que en casarse. Nos sorprenderían los resultados. Efectivamente gastamos mucho más tiempo y esfuerzo en elegir la marca, el color del carro, sus características técnicas, la garantía, que en la búsqueda del compañero o la compañera.

Pensamos equivocadamente que para la convivencia el sentimiento y la emoción son suficientes, sin embargo cuando escogemos cualquier otra cosa importante en la vida,

utilizamos mucho más la razón que la emoción. Nadie, excepto algunas excepciones excéntricas, compra una casa por pura emoción, necesitamos la garantía de la inversión. Nadie invierte en la bolsa de valores en una compañía solo porque le parece bonito su logo. ¡Sería irracional!

Sin embargo cuando se trata de pareja, ni siquiera podemos establecer con claridad cuáles son las cualidades que son importantes para mí que tenga mi futura pareja. Hay muchas personas que sufren porque descubren las condiciones graves de su pareja después de la boda. Por ejemplo, algunas mujeres descubren después de haberse casado que su marido es homosexual. Muchas veces la existencia de algún problema grave se subestima durante el noviazgo, ya que “el amor todo lo vence y arregla todo...” Los consultorios de los psicólogos están llenos de las personas que creían en esto.

Si crees que para elegir a tu pareja el razonamiento está de más, corres un gran riesgo de cometer el error más grande de tu vida. Para el intercambio amoroso el razonamiento no es de mucha utilidad, para casarse o establecer una relación de pareja formal, es fundamental. El cuerpo es para amar, el cerebro para contraer las nupcias, y las dos cosas para convivir. La vida está llena de ejemplos de pareja que se casaron sin conocerse suficientemente uno al otro, pero también sin ni siquiera saber que era lo que buscaban. Como no sabían lo que buscaban, encontraron cualquier cosa y ahora debaten en una vida gris, sin amor, establecida por puro compromiso. Es triste y es desgastante. Es una calidad de vida muy baja.

Para evitar situaciones de esta naturaleza hay que saber muy bien lo que quieres, hay que definir las cualidades de tu pareja que son importantes para ti. Es aconsejable hacer un ejercicio mental imaginando la persona como pareja que resulte agradable para ti. Debes hacer una imaginación, o mejor si tomas lápiz y papel, te sientes tranquilo en algún lugar y escribes las características que son importante para ti que tenga tu pareja. Debes ser lo más detallado posible, abarcando todos los aspectos: físico (altura, composición corporal, el color, los ojos, el pelo, etc.), personalidad (extrovertido o introvertido, alegre, activo, sociable, etc.), valores y aspectos de moral (honesto, confiable, fiel, valores de familia, etc.), sexual (activo, dispuesto, divertido, actitud hacia el sexo, etc.). Los gustos, los hobbies, las actividades, los proyectos, deportes, trabajo social, etc.

Es importante que visualices todas las cualidades que quieres que tu pareja tenga. Esta imagen será como una guía para ti a la hora de iniciar una relación de pareja o al momento de la confusión cuando no sabes cómo actuar después de una gran pasión. Si su relación ya empezó solo por el gran atractivo y no está resultando a poco tiempo analice las cualidades de la persona que está contigo, para determinar que tan cerca están de las

cualidades que tú deseas que tenga tu pareja. Si descubres que la persona no tiene nada de lo que es realmente importante para ti y por lo contrario lo que si tiene no te importa o te disgusta, es mejor tomar una decisión madura a tiempo y no seguir con la agonía.

Lo importante es comprender: si no sabes los que buscas, nunca lo encontrarás. Si no sabes lo que buscas, iniciarás la relación con cualquier persona sin analizar sus cualidades. Las relaciones así generalmente se tornan en difíciles una vez que se apague la llama del deseo sexual. Para tener una buena relación de pareja, hay que saber exactamente cómo es la persona que quieres tener como pareja. Cuando lo sabes, te será mucho más fácil reconocer a esta persona especial para ti. Cuando encuentres esta persona especial que tiene las cualidades que buscas, trátala con cuidado, con cariño, porque es realmente especial.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- El amor comienza con un pensamiento;
- Los pensamientos amorosos crean experiencias amorosas;
- Las afirmaciones cambian nuestras creencias, pensamientos, actitudes y nuestro destino;
- Para amar a alguien necesitas conocer la persona y tener en cuenta sus necesidades y deseos;
- Determinar las cualidades de tu pareja ideal te permitirá establecer relaciones con las personas que las poseen.

## **Tareas para re-programar tu mente:**

1. Visualiza una pareja ideal para ti. Escribe en una hoja de papel las cualidades que tiene tu pareja ideal, anota todos los detalles que son importantes para ti;
2. Busca imágenes de pareja que representan para ti una relación que quisieras tener. Pégalos en una cartulina y colócalos en un lugar privado, pero donde tú las puedes

contemplar. Mira estas imágenes varias veces al día. Imagínate que ya tienes esta relación que siempre has soñado, disfruta mentalmente del placer de esta relación;

3. Escribe varias afirmaciones positivas sobre la vida de amor. Repítelas en voz alta por lo menos 3 veces al día;

4. Piensa en tu pareja. Determina que necesidades, anhelos y deseos tiene él o ella.

## 2. EL COMPROMISO

Las personas generalmente asumen que el amor es solo el romanticismo y el afecto, sin embargo esto no es así. Una relación de pareja duradera no sobrevive sin el compromiso. Si quieres experimentar el amor en abundancia, si quieres amar y que te amen, debes comprometerte en una relación. El Compromiso forma parte de la planificación de la relación de pareja.

No es por casualidad que el matrimonio religioso establece un compromiso muy fuerte: "...hasta que la muerte los separe..." en la salud y en la enfermedad, en la pobreza y en la riqueza... son términos realmente muy fuertes que asustan a las personas y hacen que los enamorados prefieran la unión libre al matrimonio formal. Pero sin un compromiso tan fuerte, la relación no puede perdurar. Si los dos no asumen el compromiso de verdad, la relación estará sujeta al vaivén de las circunstancias y será muy frágil. Cualquier cambio que pueda ocurrir en la vida puede terminar con esta relación.

Últimamente, cuando existe la posibilidad real de la vida en unión libre, las personas evitan los compromisos con la pareja, porque tienen temor a comprometerse. De esta manera el miedo se convierte en el mayor obstáculo para tener una relación de pareja maravillosa. El compromiso es la base fundamental en una relación de amor. Para llegar al compromiso es necesario vencer los propios miedos: Miedo al rechazo, al ridículo, a la pérdida. Muchos miedos a comprometerse vienen de nuestra infancia, de las experiencias vividas a través de los padres como pareja. Si eres un hijo o una hija de los padres divorciados, si has vivido el maltrato o abandono de uno de los padres, se te va a ser muy difícil hacer el paso del compromiso, necesitaras hacer un esfuerzo adicional para vencer las barreras.

La gente que ha sido herida decide en su subconsciencia no establecer las relaciones íntimas y estrechas con otra persona. Desde su experiencia anterior, no están dispuestos a arriesgarse a vivir otra herida emocional en caso de que la relación no funcione. Su miedo al dolor es superior al deseo de amor y por lo tanto eligen vivir una vida sin compromiso. Pero es una vida gris, sin amor, sin gozo. Por tomar una decisión de evitar la herida, ¡se pierden de vivir la felicidad del amor! Se considera que muchas relaciones no funcionan porque la gente es incapaz de comprometerse. Pero lo cierto es que si lo haces, abrirás una puerta al mundo mágico del amor y de relación de pareja estable.

Por otro lado, si es tu pareja que ha tenido heridas de una relación previa que no funcionó o ha sufrido mucho en la infancia por una mala relación entre los padres, es bueno que

sepas que la capacidad de compromiso de tu pareja está seriamente afectada, lo cual obviamente se hará notar en tu relación con esta persona. Necesitarás tener mucha paciencia para que tu relación funcione, ya que las personas con heridas de amor que no hayan sido superadas no están en condiciones para la relación afectiva, son en cierto modo inválidos emocionales.

En cualquier relación de pareja hay momentos buenos y hay momentos malos, hay problemas, dificultades, situaciones complicadas. El nivel de compromiso entre la pareja es crucial para poder superar los momentos difíciles. Si cada vez que se presentan las dificultades o la pareja discute, y uno de los dos amenaza con dejar la relación, esta relación tiene muy mal pronóstico y tarde o temprano fracasaría. En una relación así, el amor no es la prioridad, sino algo desechable.

Para que una relación funcione, la pareja debe considerar la relación como su prioridad, situarla por encima de cualquier otra cosa: la relación debe ser más importante que su carrera profesional, su éxito social, su progreso económico. Y si no es así, simplemente la relación no funcionará. Es cuestión de establecer las prioridades en la vida. Si de verdad una relación de pareja buena y estable es importante para ti, debes estar dispuesto de situar tu relación por encima de todo. Al final de nada valen los éxitos y triunfos si no hay un corazón cerca con quien compartir la alegría.

En una relación de pareja comprometida, la separación nunca debe ser considerada como una opción, pase lo que pase. La unión es sagrada. Una vez que la separación se convierte en una posibilidad aunque sea muy remota, aparecen los verdaderos problemas en la pareja. Cuando abandonar es una opción real, las cosas empeoran y muchas veces llegan al punto donde no hay retorno.

En los tiempos actuales muchas parejas inician la relación “probando”, es decir que desde el inicio se contempla la posibilidad de abandonar si las cosas no funcionan. Por lo que desde que aparecen los primeros problemas, las personas desisten de la relación de manera muy rápida, muchas veces ni siquiera buscan las posibilidades de resolver el problema o de encontrar soluciones creativas. Con este enfoque es casi imposible tener una relación duradera.

Si quieres tener una relación estable, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Estás comprometido a enfrentar tus miedos al rechazo y al fracaso?
- ¿Estás dispuesto a hacer TODO lo necesario para mantener una buena relación?

- ¿Estás dispuesto a considerar tu relación de pareja como lo más importantes en la vida?

Si de verdad deseas tener una relación duradera, solo este nivel de compromiso te permitirá lograrlo.

En cierto modo el compromiso es un ingrediente esencial en la vida para cualquier cosa que hagamos. Una relación de pareja es un proyecto de vida, el proyecto más importante en la vida. Y como cualquier proyecto es imposible conseguir el éxito sin un compromiso fuerte y total. Un compromiso implica darlo TODO, ¡sin reservas! Es imposible tener éxito en ningún proyecto sin estar comprometido con el éxito de este proyecto.

Un compromiso verdadero marca una dirección en el camino, aclara la incertidumbre, establece las pautas de pensamiento y de acción. Una persona comprometida mantiene la conexión con el objetivo más importante. Es como una luz que atraviesa todo lo que hace para conseguir su objetivo.

Cuando se siente el amor verdadero el compromiso surge de manera natural, nunca es forzado. Si no te sientes comprometido con la pareja o con la relación, es porque no hay amor sincero. Si es algo condicional: te quiero, si tal cosa...si no - no...pues no es amor, más bien es una manipulación. Hay un refrán que dice: “¡Antes de casarte abre bien los ojos, después de casamiento ciérralos!”

Ciertamente muchos me dirán que no es fácil convivir con otra persona, compartirlo TODO. ¡Estoy de acuerdo! ¡No es fácil! Nadie ha dicho que es fácil, no todo el mundo está preparado para vivir esta experiencia. Entonces ¿cual sería la otra alternativa? ¡No tener pareja! ¡Tú decides! La lección es solo tuya.

Muchos me preguntan: ¿existen algunos trucos o consejos para hacer la convivencia un poco menos traumática? Claro que sí. Veremos algunos:

Al principio nada es sencillo, **tenemos que ceder y renunciar a algunas costumbres** nuestras para adaptarnos a las del otro o a las que poco a poco vayamos creando juntos. Hay que entender que cada uno viene a la unión con su forma de ser, con sus costumbres, los cuales forman parte de nuestra personalidad. Si quieres tener una vida en pareja gratificante debes estar consciente que tendrás que sacrificar o renunciar a algunos de estas costumbres. Pero al pasar el tiempo entre los dos irán construyendo costumbres nuevas, reglas nuevas, formas nuevas de hacer las cosas juntos, ¡lo cual es muy enriquecedor!

Por otro lado, también **tendremos que evitar aquellos pequeños detalles que tanto desagradan a nuestra pareja** y que aún pareciendo poco importantes a fuerza de repetirlos, le hacen perder los nervios y protestar continuamente. En la relación de pareja las pequeñas cosas marcan las grandes diferencias. Una pequeñez que resulte desagradable, si se repite continuamente y un día tras otro, termina resultando imposible de soportar.

Cuando una pareja decide convivir, debe pensar en los cambios que eso va a suponer para su relación y las dificultades a las que van a tener que enfrentarse. Si no están dispuestos a ceder en sus costumbres o a compartir su espacio y sus cosas, es mejor que no se planteen vivir con su pareja, fracasarían.

Otro de los problemas más frecuentes que encontramos en la convivencia es, cuando uno de los dos quiere imponerse al otro, **imponer su forma de hacer y de organizar la vida en común**. Lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación. La única forma de buscar las nuevas formas de vida en conjunto es procurando que ambos se sientan bien. Si uno de los dos adapta voluntariamente y CON AGRADO las reglas del otro, no hay problema, pero ¡NADA absolutamente NADA debe imponerse por la fuerza! Así no funcionan las cosas. Los cambios deben efectuarse de manera libre y voluntaria.

Superando estos obstáculos podemos decir que la convivencia, es lo mejor para cualquier pareja.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- Si quieres tener una relación de amor, debes comprometerte a crear la relación que quieres;
- Un compromiso total implica los pensamientos, los deseos y las acciones;
- Cuando se siente realmente comprometido con alguien o con algo, abandonar nunca es la opción;
- El compromiso distingue una relación frágil de una relación sólida.

## **Tareas para establecer el compromiso de la relación:**

1. Elige un lugar tranquilo que nadie te interrumpa por unos momentos. Cierra los ojos. Trae a la pantalla de tu mente la imagen de tu pareja. Si no tienes pareja, trae la imagen de la pareja que quieres tener. Mentalmente mírale a los ojos de tu pareja y dile: Me comprometo totalmente y sin reservas contigo y con nuestra relación. Doy TODO lo que puedo dar, para que nuestra relación sea un éxito.
2. Se sincero contigo mismo. Si sientes que no estás seguro en establecer un compromiso sin reservas, analiza porque. Si tienes miedo al fracaso, trata de recordar a que se debe este miedo, trae a tu consciencia la experiencia que te hizo sentir este miedo. Acepta lo que ha pasado como una realidad que no puede ser variada. Despídete de esta experiencia y decide vivir la página nueva de tu vida. El pasado nunca debe ser igual al futuro.
3. Repite el paso No. 1 todos los días durante una semana y luego repítalo 1 día de cada mes.

### 3. LA CONFIANZA

Estoy segura de que muchas personas han escuchado la siguiente situación que se presenta entre la pareja. Que uno de los dos no soporta separarse de su pareja ni por un instante. Que si la pareja quiere pasar un rato con sus amigos o familiares o quiere practicar su deporte favorito, el otro lo ve como un rechazo, como una negación de estar juntos e inmediatamente se inicia una discusión. Las discusiones por este tema se vuelven cada vez más frecuentes, haciendo que la pareja quiera pasar más tiempo fuera del hogar, iniciando así una nueva ronda de discusiones. Si uno de los dos decide hacer algo por su cuenta, el otro se siente rechazado, sintiéndose ahogarse emocionalmente.

Cuando se presenta esta dinámica en la pareja, uno de los dos, el que es reclamado se siente atrapado en la relación, se siente ahogado. La situación se vuelve cada vez más tensa, en la cual ninguno de los dos ven las posibilidades de salida. Con el tiempo las discusiones desgastan la relación, realmente disminuyendo el amor que ambos sienten.

En un caso real que he tratado de una pareja compuesta Ricardo y Elena, me comentada Ricardo que nunca ha hecho alguna traición a su esposa, ni tampoco daba motivos verdaderos para que ella se sienta celosa. Pero las discusiones por celos eran asuntos de todos los días, los reclamos por cualquier motivo eran casi constantes. Que él se sentía desesperado por las reacciones de su mujer, a tal punto que ya consideraba la separación, ya que no quería vivir toda la vida en pleitos y discusiones. Al conversar con Elena, dimos en el punto que ella era una persona muy insegura, lo cual era completamente comprensible, ya que cuando ella tenía alrededor de 5 años de edad, su padre abandonó a su madre y a ella misma. El hombre más importante de su vida acabó traicionándole, así que ella de manera inconsciente no confiaba en ningún hombre.

Aquí vemos nuevamente como las experiencias de nuestra infancia afectan las relaciones de pareja de adultos. Ciertamente nuestra subconsciencia es como un computador que desde la temprana edad va programándose de acuerdo a las experiencias que uno va viviendo. Muchas veces las raíces de nuestro comportamiento están a un nivel muy profundo de nuestra subconsciencia, de tal manera que nos es imposible recordar que fue lo que pasó realmente. Muchas veces para poder llegar a la raíz del problema hacen falta secciones de terapia o de hipnosis. Ciertamente en algunas situaciones es conveniente hacerlo.

Pero si hacer la terapia no está a tu alcance, es importante entender que no podemos permitir que nuestro pasado nos atrape. **El futuro no tiene que ser igual al pasado.**

Cuando nosotros cambiamos, ¡la vida también cambia! El pasado ya pasó y quedo atrás, libérate, déjalo ir. Si quieres tener una relación de pareja plena y duradera, necesitas despedir a tu pasado, cada vez que su sombra se presente frente a ti. No podemos ser víctimas de nuestro pasado, todos tenemos la capacidad de cambiar. Nosotros mismos escribimos el libro de la vida, la página anterior nunca es igual a la del futuro.

La inseguridad es una falta de confianza. Mientras tanto, la confianza es uno de los pilares de la relación de pareja. Si no confiamos en alguien, no podemos amarle. Sin la confianza sospechamos de todo el mundo, tenemos miedo de que nos traicionen y nos volvemos presa de la ansiedad. Esto ejerce una presión insoportable en la relación: un miembro se siente ansioso y otro atrapado. Si no confiamos en nuestra pareja, el pronóstico de la relación será muy malo y lo más probable es que la relación fracase.

La confianza es un ingrediente esencial en toda relación de amor, pero además de confiar en las personas, es importante confiar en la misma relación en sí. A las personas les preocupa mucho que la relación no funcione, piensan para sus adentros: Es demasiado bueno para ser verdad. Esto no puede durar. En actualidad la idea de matrimonio pone nerviosa a muchas personas, solamente porque el índice del divorcio es muy alto. Así que ¡piensan en el fracaso de la relación antes de iniciarla! O la inician pensando que van a fracasar. Si te comportas como si estuvieras caminando por el borde del precipicio, la relación acabará fracasando. Si te centras en las posibilidades del divorcio, solo lo estarás haciendo más probable. Recuerdate que atraemos lo que pensamos, nuestros pensamientos forman nuestra realidad. Para tener una relación exitosa hay que confiar en el éxito de esta relación, no se pueden permitir los pensamientos del fracaso.

Mucha gente imagina los problemas antes de que éstas existan. Una actitud así no conduce ni al amor, ni a la felicidad. La única manera de salir de esta trampa es ¡aprender a confiar en los demás, en ti mismo y en la vida!

La otra cara de la moneda es que también hay que ser digno de confianza. Es necesario comportarse de tal forma que los demás confíen en ti, que tu pareja no tenga motivos para sentirse insegura. La seguridad interna de cada miembro de la pareja conforma la base de la confianza de la relación en sí.

La confianza representa la seguridad de que en un futuro la persona se comporte de una manera esperada. Tener confianza en la pareja contempla la seguridad de que la pareja nos sea fiel, leal, que nos dará el apoyo cuando los necesitemos, que no nos defraudará, que no nos hará ningún daño, que nos protegerá, que nos respetará, que no actuará por impulso, sino por la convicción, etc.

La confianza no nace desde el inicio de ninguna relación. Cuando conocemos a alguien por primera vez, es posible que nos caiga bien, podemos sentir la predisposición de la confianza, pero para obtener la confianza en alguien hace falta un proceso que dura tiempo.

La confianza no nace, ¡se construye! Toma tiempo para construirla y a veces basta con un segundo para destruirla. La confianza se pierde por traición, por actitud irresponsable, por daños provocados, por mentiras, por las críticas, por las burlas, por no cumplir con los compromisos establecidos, por no cumplir con las promesas hechas, etc.

La infidelidad en la pareja representa una traición muy grande y rompe con la confianza, por lo que se hace tan difícil superar la infidelidad, porque en el fondo de esto lo que se necesita es recuperar la confianza. Pero una vez rota la confianza, es necesario una inversión de esfuerzo, de tiempo, de paciencia y tolerancia. Y aun así, a veces se hace imposible, ya que la herida por la traición se hace insuperable para la persona traicionada.

La confianza se construye sobre la integridad de la persona. La persona íntegra es confiable. La persona íntegra es honesta, responsable, fiel, cumple su palabra, logra realizar sus planes y promesas, tiene valores, es respetuosa. Si eres una persona que te gusta hablar y criticar a otras personas, cuando éstas no están presentes, si te burlas de los demás, si no tomas nada en serio, si mientes con facilidad, estas proyectando una imagen de la persona inconfiable. Y si los demás te perciben como una persona inconfiable, se te hará imposible establecer una relación sincera y duradera.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- No es posible amar a una persona y desconfiar de ella. Cuando se pierde la confianza, se pierde el amor;
- La confianza es esencial para establecer una relación de pareja estable. Si uno de los dos esta cegado por dudas y sospechas, por la ansiedad y el temor, el otro se siente atrapado y emocionalmente ahogado;
- Actúa en tu relación de pareja como si nunca fuera acabarse, no permitas que la duda destruya tu relación;

- Una manera para saber si una persona es adecuada para ti, es preguntándose: ¿Confío plenamente en esta persona? Si la respuesta es negativa, no establezcas el compromiso mayor.

### **Tareas para desarrollar la confianza en tu relación de pareja:**

1. Practica la paciencia y la tolerancia, no actúes por impulso. Piensa antes de actuar.
2. No critiques, ni te burles de nadie, menos si la persona no esté presente en el momento.
3. Lleva a cabo tus propios planes y cumple las promesas establecidas a tu pareja.

# **Módulo II. FUNDAMENTO DE LA RELACIÓN**

#### 4. LA AUTOESTIMA Y EL RESPETO

Es imposible amar a nadie cuando no se ama a sí mismo. El amor propio es fundamental para que la persona tenga **la capacidad** de amar a las otras personas. Es inmensa la cantidad de problemas que tiene una pareja cuando uno de los dos no tiene amor propio. Generalmente esta situación provoca una dependencia total de la pareja, la incapacidad de manejar sus propias necesidades, celos en exceso y otros problemas que a la larga destruyen la relación.

El amor propio debe preceder el amor a la pareja. ¡Nadie puede dar lo que NO TIENE! En los diez mandamientos de la Biblia está escrito: “Amarás a tu prójimo como a TI MISMO”, lo cual claramente indica que el amor propio esta primero.

El amor propio refleja la autoestima de la persona, que es la apreciación emocional de uno mismo. El autoestima determina que valor tenemos para nosotros mismos. La autoestima se forma desde la primera infancia. Desde que el bebe nace, sus padres le comunican a través de los cuidados el valor que representa el bebe para ellos. El niño va captando estos mensajes de manera inconsciente y va formando poco a poco su propio autoimagen. Si el bebe recibe todos los cuidados necesarios y la atención, recibe amor, cariño, apoyo, etc. el va entendiendo que él es importante, que es valioso, que es digno de amor y poco a poco va a aprendiendo amarse a sí mismo y a respetarse a sí mismo como persona. Si en cambio, el niño no recibe los cuidados, ni la atención de sus padres, si lo rechazan, si lo tratan como un estorbo, si no le proveen sus necesidades, el va entendiendo que no vale nada, que nadie lo quiere y de esta manera no puede quererse a sí mismo, creando una autoestima baja. Las personas con baja autoestima son en cierto modo mutiladas emocionalmente.

Muchas personas tienen una baja autoestima y no se dan cuenta de esto. Es decir que no tienen conciencia de esta condición de su vida, sin embargo en sus relaciones presentan numerosas dificultades que son producto de su autoestima baja.

Para ayudarte a identificar si tienes una autoestima baja o si tu pareja la tiene a continuación presentamos algunas características de esta condición.

Las personas con baja autoestima:

- No se sienten seguras de sí mismas;
- Tienen miedo de expresar sus gustos u opiniones. Prefieren quedarse callados antes que opinar;

- Son muy vulnerables y suelen tomarse a mal cualquier crítica o queja hacia su persona;
- Siempre suelen estar pensando cómo se interpretará aquello que dicen o hacen y si caerán bien o mal a los demás;
- Sienten una gran necesidad de ser aceptados por los demás ya que no se aceptan a sí mismas.
- Tienen miedo de arriesgarse por miedo a fracasar;
- Tienen menos probabilidad de lograr lo que se proponen porque siempre están pensando de antemano que no lo lograrán;
- Suelen dejarse atropellar por los demás o ser maltratados por miedo a resistirse y quedarse solos;
- Les cuesta expresar sus sentimientos;
- Suelen creer que siempre los demás están por encima de ellos, son superiores, valen más y por lo tanto sus problemas también son más importantes;
- Tienen mayor dificultad para enfadarse con las demás personas por miedo a que la otra persona “no acepte el enfado”;
- Pueden ser muy autoexigentes y nunca valorar sus propios logros;
- No tienen confianza en sí mismos ni creen que puedan lograr lo que se proponen;
- Suelen excusarse y justificarse por todo. Siempre tienen miedo de estar molestando o quitándole tiempo a los demás;
- Suele sentirse muy infeliz

**A la hora de buscar pareja:** La gente con autoestima baja encuentra dificultades, ya que al no valorarse a sí mismas siempre dan por sentado que fracasarán. Eso les hace cohibirse a la hora de intentar entablar una relación y buscar parejas por debajo de sus posibilidades.

**En los conflictos de pareja:** Las personas con baja autoestima pueden culpabilizarse por todos los conflictos de pareja y, al no confiar en sus capacidades y también dejarán que sea la otra parte la que busque las soluciones.

**En la convivencia de la pareja:** Las personas con autoestima baja pueden caer en situaciones de dependencia o sumisión, ya que estarán dispuestas a hacer cualquier cosa para no ser abandonados, porque están seguros de no valer lo suficiente para la otra persona y de que no encontrarán a nadie más que los quiera. También con frecuencia

caen en el extremo de celos desmedidos, ya que creen que cualquier persona es una amenaza para su relación.

Es muy importante identificar si tienes una autoestima baja y hacerte responsable de ésta. Si esta es tu situación, es urgente que comiences a trabajar para crear el valor propio. El valor propio comienza por el respeto.

Si estás consciente de que tienes tu autoestima baja, puedes hacer lo siguiente:

Haz una lista de tus cualidades que merecen el respeto. ¿Cómo eres tú? Toma un lápiz y papel y descríbete a ti mismo o a ti misma, trata de destacar todas las cualidades que tienes y lo que has logrado en la vida hasta el momento. También puedes preguntar la opinión a tus personas cercanas. Te sorprenderá la cantidad de cosas que nombrarán, de lo cual muchas veces no te das cuenta. Así comienzas a formar una imagen positiva de ti mismo. Haz una lista de afirmaciones sobre tu persona y repítalas frente a un espejo en voz alta. En esta lista puedes agregar las cualidades que tal vez no tienes, pero te gustaría tener. Por ejemplo:

- Soy honesto (a)
- Soy sincero (2)
- Soy inteligente
- Soy organizado (a)
- Soy buen amigo (buena amiga)
- Ayudo a los demás
- Logro lo que me propongo
- Le agrado a las personas
- Soy bueno (a) en mi trabajo

Recuerdas que las afirmaciones tienen un poder ilimitado para lograr transformaciones.

Para trabajar la autoestima es bueno implementar los recursos espirituales, sea cual sea tu creencia o religión a la cual perteneces. Es importante que sepas que eres la criatura perfecta, hijo o hija de Dios, ¡quien te creó a su imagen y semejanza! Solo con esto posees todos los argumentos necesarios para amarte y respetarte a ti mismo. Todo tiene un lugar en el mundo, todos somos únicos y especiales.

Además, es imprescindible lograr a perdonarte a ti mismo. No importa lo que hayas hecho mal en la vida, mereces y necesitas el auto perdón. Si no puedes perdonarte a ti mismo o a ti misma tus relaciones de pareja no podrán funcionar por más amor que haya en la relación. El auto culpa imposibilita la capacidad de amarse a uno mismo y con esto la capacidad de amar a la pareja. El perdón comienza por la aceptación de los sentimientos propios y de los hechos que han ocurrido en el pasado.

También en ciertos casos es necesario implementar la terapia psicológica. La salud mental es la capacidad de no dejar problemas inconclusos del pasado a lo largo de la vida. En otras palabras, las heridas emocionales necesitan ser sanadas, sino nos incapacitan para las futuras relaciones.

Los malos aprendizajes de la infancia, la propia inseguridad frente a la posibilidad del rechazo, el miedo a sufrir, el egoísmo, la búsqueda desesperada de la aprobación representan los bloqueos para que el amor fluya de manera natural y agradable.

Si es tu pareja que tiene una baja autoestima prepárate para tener mucha paciencia y tolerancia. En realidad es muy difícil vivir con una persona así. Las personas se equivocan creyendo que al ofrecer su gran amor a la persona con autoestima baja lograrían a incrementar su amor propio y su autoconfianza. En realidad no es así. Antes que nada, es la misma persona que tiene que darse cuenta y aceptar que tiene la condición de autoestima baja y querer cambiarla. Para esto debe estar dispuesta a hacer el esfuerzo de la transformación, pasar por “el dolor del cambio”. Es la única manera de lograr los resultados positivos, pero para esto es necesario el deseo, la decisión y el compromiso. Nadie cambia a nadie. Solo la decisión propia puede introducir los cambios.

Si su pareja tiene baja autoestima, hable con él o con ella y trate de convencerle para buscar ayuda o trabajar individualmente este tema. Si su pareja se rehúsa hacerlo, el pronóstico de su relación no es favorable.

Al mismo tiempo que vayas aprendiendo a quererte y respetarte a ti mismo, vas a comenzar a querer y respetar a todas las personas a tu alrededor, comienzas a actuar en forma benévola y considerada con los demás. Y al primero que debes respetar es a tu pareja. Uno de los fundamentos básicos del amor duradero es el respeto. Parece ser una verdad obvia y simple, pero es impresionante la cantidad de parejas que se tratan entre ellos como si no valiesen nada. Uno de los peores errores que se puede cometer es infravalorar el poder de otro individuo, sea quien sea esta persona, y mucho menos de tu pareja. Cuando de verdad respetamos a otra persona, la tratamos de forma diferente. ¿Cierto? Todas las personas, absolutamente todas tienen su valor y por esto merecen

nuestro respeto. Cuando nos concentramos en el valor de la otra persona y no en sus fallas, nos resulta mucho más fácil tratarla con cariño. El amor se basa en el respeto. Es imposible amar a alguien a quien no respetas. El respeto va a la mano con el amor.

El respeto comienza con la comprensión y reconocimiento de los derechos ajenos, sin perjudicar los propios, sin caer en la sumisión. Por definición el respeto sano es recíproco. Si la persona que dices amar te produce fastidio, intolerancia y disgusto, debes cuestionar el amor que sientes por ella. ¿Si tu pareja te parece tan horrible, que haces al lado de esta persona?

Caer en el irrespeto afectivo es muy fácil. En el contexto de las peleas, los ánimos alterados hacen decir cosas de las que nos arrepentimos casi inmediatamente, perdemos el control y cometemos errores. Cuando esto sucede, las disculpas sinceras pueden recuperar el buen ánimo y la paz. Pero si la falta de respeto se reitera frecuentemente, las disculpas pierden su efecto terapéutico. La herida se sostiene a sí misma y comienza un proceso de deterioro afectivo que en muchos casos es irreversible.

La subestimación es el lugar donde germina la falta de respeto. La subestimación se manifiesta en tales acciones, como no escuchar a la persona que amas cuando te habla, menospreciar sus intereses y necesidades, atacar, no reconocer sus derechos básicos, obstaculizar su libertad, interferir en su manera natural y espontánea de manifestarse hacia el mundo, criticar demasiado y con frecuencia.

El irrespeto es mucho más que un insulto o la agresión física. La agresión psicológica es mucho más sutil, pero viene siendo mucho más peligrosa. La ironía puede ser mucho más cruel que un golpe en el cuerpo. El sarcasmo produce estragos en la relación. La subestimación, el engaño, la dominación, la explotación, la burla, la desatención, la mentira hierren y lastiman la autoestima de nuestro prójimo.

Amar respetuosamente es practicar la mayor aceptación posible de la otra persona, es dejar ser, no dañar, ni lastimar, reconocer la libertad de la pareja.

Tu pareja es la persona más importante en tu vida, es tu cómplice, tu compañero de viaje por la vida y de seguro tiene muchas cualidades dignas de respeto y admiración. Pero al pasar los días y los años, dejamos de admirar a nuestra pareja por sus cualidades, muchas veces dejamos de tratarla con respeto, porque de seguro que ya haya cometido algunas faltas o errores. Todos cometemos el mismo error en este aspecto.

Para re-establecer el respeto genuino por tu pareja, haz una lista de todas las cualidades que él o ella tiene. Concéntrate en sus cualidades como persona, como ser humano, en sus

comportamientos, en sus logros. De seguro que encontrarás muchas cualidades a las cuales estas acostumbrado o acostumbrada, que en el día a día se pasan de desapercibidas, pero están allí y son el gran aporte que recibes de tu pareja.

Comienza a tratar a tu pareja como el ser más valioso que tienes en la vida, y que en realidad ¡lo es! Exprésale tu respeto y admiración. Reconócele si haya hecho algo bien, agrádecele todo el bien que hace. Trátale con cariño y delicadeza. Considera su opinión en los aspectos importantes que necesitan una decisión de los dos.

Faltar el respeto a tu pareja es un error grave y representa un retiro fuerte en la cuenta de la relación. Pase lo que pase, jamás le grites a tu pareja, no utilices nunca un tono ofensivo o despreciable, nunca le agredes ni físicamente ni psicológicamente. Nunca utilices amenazas, palabras vulgares, comparaciones de burla y menosprecio. En una discusión o una pelea evita a toda costa palabras humillantes, ofensivas, groseras, las malas palabras. Estas palabras llevan la carga destructiva y ¡siempre dejan huellas imborrables! En vez de exigir – sugiere. En vez de gritar – conversa. En vez de humillar – ¡agradece!

Si tu pareja comete un error o una falta, tú eres el primero o la primera de brindarle el apoyo y la comprensión. Lo mejor es sentarse juntos, analizar la situación, ver los recursos que tienen y hacer un plan para remediar la situación. Hay un proverbio chino muy sabio que dice así:

¡Ámame más cuando menos lo merezco, porque es cuando más lo necesito!

Otro aspecto vital para una buena relación afectiva es la admiración. Admirar a la otra persona es maravillarse por sus cualidades, es apreciar sus habilidades, es sentirse orgulloso por ser su pareja. Puede haber admiración sin amor, pero es difícil amar a alguien y no admirarlo. La valoración positiva de la pareja es imprescindible. Si no se valora a la persona supuestamente amada, pues no se ama. Aunque es complicado admirar por la decisión, pues la admiración es como un encanto que surge espontáneamente, podemos descubrir las cualidades de nuestra pareja que merecen la admiración. Muchas veces vivimos con una persona y disfrutamos de sus bondades y cualidades como si fuera cualquier cosa, recibimos los frutos sin apreciar la fuente. En esto consiste la oportunidad de admirar a la pareja por las buenas cosas que nos da.

En sentido general, hay que tener la capacidad de ilusión por las cosas buenas en la vida, es caminar como un niño que abre los ojos y se maravilla con todo lo que ve en su camino. Para este niño el mundo es mágico y maravilloso, todo es objeto de su admiración. Cuando crecemos perdemos esta capacidad, ya nada nos sorprende, nada nos

maravilla, todo lo recibimos como tal cual, sin ninguna emoción. La vida se convierte en gris y monótona y después ¡nos quejamos de aburrimiento! ¡Qué fastidio! Pues rescata tu capacidad de asombro, de maravillarse, de apreciar, de admirar, de valorar todo lo bueno que tienes en el vida y en especial a tu persona amada.

De igual manera todos tenemos la necesidad de sentirnos admirados. La admiración es la fuente de donde se alimentan los elogios, los incentivos, los motivos para decir cosas lindas, son la base de la gratitud... Todos estos detalles refuerzan la relación.

### **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- No puedes amar a nada ni a nadie a menos que antes los respetes;
- La primera persona que merece y necesita de tu respeto, eres tu;
- Para respetar a tu pareja, concéntrate en la valía de ella como persona;
- Admira a tu pareja, busca en ella las cualidades dignas de admiración.

### **Tareas para desarrollar la autoestima y el respeto en tu relación de pareja:**

1. Escribe una lista de tus cualidades positivas; Establece las afirmaciones positivas sobre tu persona y repítalas en voz alta frente a un espejo varias veces al día;
2. Escribe una lista de las cualidades positivas por las cuales respetas y admiras a tu pareja; revisa esta lista por lo menos una vez al mes;
3. Vigila el tono y las expresiones que utilizas al hablar con tu pareja. Siempre háblale en tono amable y respetuoso.

## 5. LA ENTREGA

El amor es un bumerán, siempre vuelve a ti. Es posible que no se te devuelva de la misma persona a quien le diste amor, pero de alguna manera volverá hacia ti y se te devolverá multiplicado. El mundo está hecho por amor y para amor. Ejercer la actitud de amor en cualquier circunstancia de la vida es una decisión y una acción. El ser humano tiene la capacidad de elegir su actitud de una manera consciente y responsable. Actuar con amor siempre está a nuestro alcance cuando lo queremos. Cuando actúas con amor, cuando tratas con amor a cualquier persona, el amor siempre se te devuelve de alguna manera. Así que es mucho más inteligente generar el amor a nuestro paso por la vida. Odiar es una pérdida de tiempo. Además, está científicamente demostrado que las personas que odian o tienen resentimientos profundos tienen grandes problemas con la salud y la incidencia de cáncer en estas personas es mucho más elevada.

El amor es un tesoro inagotable, ya que posee la cualidad mágica de crecer cuanto más lo entregas. La bondad es la actitud en el amor. Como cualquier actitud se ejerce por la elección propia. Podemos elegir actuar en la bondad o actuar en el odio. La decisión es de cada persona.

Generalmente las personas se equivocan pensando que para recibir amor hay que merecerlo, que hay que ganar el amor. Esta creencia errada muchas veces viene de nuestra infancia, cuando nuestros padres nos condicionaban su amor, diciendo: ¡Si te portas bien, te quiero! O Si haces esto o aquello recibirás mi afecto. Estas situaciones crean en la subconsciente el condicionamiento del amor. Así cuando crecemos consideramos que no podemos dar amor si alguien no ha hecho nada bueno para nosotros.

El principal problema que tiene la mayoría de las personas es que no quieren ser los primeros en dar, solo dan después de recibir. De esta manera las personas condicionan su amor. Esta situación se da con mucha frecuencia entre las parejas. Se espera que el otro sea el primero en manifestar amor, y si no lo hace, ¡yo tampoco lo hago!

El verdadero amor no es condicional, ¡es no pedir nada a cambio! El amor condicionado más bien es una manipulación. Si realmente deseas tener una relación feliz y duradera tienes que estar dispuesto a dar el amor de manera **incondicional**. La preocupación real y autentica por el bienestar de la persona amada es ineludible cuando se trata de un amor verdadero. La actitud de servicio y la amabilidad en el amor lo engrandece porque lo sensibiliza. Cuando el verdadero amor entra en tu vida, el nivel de individualismo se

desciende en un buen porcentaje. Cuando amamos de verdad, nos entregamos en cuerpo y alma.

Actuar con bondad en cualquier situación se desarrolla por la decisión propia y se practica convirtiéndose en un hábito. La actitud de bondad debe hacerse de manera automática, sin pedir nada a cambio, solo por el placer de dar. Es muy gratificante, ya que cuando actúas con bondad creces como persona, se aumenta tu autoestima, cambia la percepción propia de ti mismo o de ti misma. La actitud de amor produce ganancias inmensas. Si te sientes triste y deprimido o deprimida solo mira a tu alrededor y ayuda a alguien. Veras que te sentirás mejor de manera inmediata. Ayudar a otras personas te aportara la energía de la vida. Este es el misterio de dar. Si la gente supiera la paz que se siente cuando auxilia a un necesitado.

En la relación de pareja este es uno de los secretos más importantes: Enfócate en el amor y la bondad que puedes hacer para tu pareja, en vez de esperar que tu pareja actúe con el amor hacia ti. No esperes devolver amor solo a cambio de amor.

La mayoría de las personas cuando se comprometen en una relación de pareja solo piensan en lo que su pareja le va a dar, se concentran en las expectativas hacia su pareja y pocas veces se detienen a pensar que ofrecerán ellos mismos al otro, que podrían darles a su pareja. Muchas relaciones fracasan o se deterioran de manera considerable por esta razón. **Por estar esperando, sin ofrecer.** De igual manera la preocupación por la tranquilidad de su pareja debe producirse independientemente de lo que se obtenga.

Para que una relación de pareja sea realmente gratificante, es importante que ¡ambos sean generosos uno con el otro! La generosidad se practica en cosas cotidianas, en los pequeños detalles de la vida. La generosidad en la relación es servirle a tu pareja en lo que él o ella necesite, brindarle su apoyo y ayuda, ser generoso en expresar los sentimientos de cariño y amor. La entrega produce los beneficios, ¡se disfruta!

Es bueno mencionar en este punto que el sano equilibrio es vital. No se trata de solucionarle todos los problemas a nuestra pareja, de los cuales él o ella debe hacerse cargo, se trata de colaborar cuando sea necesario. “Si te sientes mal, cuenta conmigo...No me hare responsable, pero te ayudaré...” No se trata de soportar las pataletas irracionales de la pareja, pero tampoco ignorar sus necesidades reales y objetivas. Preocuparse por la personas que se ama no implica abandonar las propias necesidades, ni entrar en sacrificios de los asuntos vitales o sumamente importantes.

Dentro de las posibilidades de la vida de la pareja, los recursos materiales deben fluir generosamente. Es una realidad que el escás de recursos y la falta de las condiciones

cómodas en la vida desgastan una relación de pareja. El dinero es un medio infalible para elevar el bienestar y tener placer en la vida en múltiples formas. Por lo que cuando el dinero y los bienes materiales se ofrecen de manera generosa, de forma benévola, de corazón, las condiciones de la relación de pareja se mejoran. Mientras que cuando el dinero se utiliza para manipular o se vive en escasas, las emociones agradables son muy pocas, es inevitable que la relación presente dificultades: discusiones, quejas, críticas, etc. El tema de dinero es un cierto tabú para las parejas, creando mucha frustración y sufrimiento. Es este seminario no podemos entrar profundamente en el tema de dinero en la pareja, pero es bueno dejar claro la importancia de éste para que sea tratado por la pareja de manera abierta y responsable.

Para que la relación sea estable y duradera se necesita una entrega total, sin límites, ni reservas. Es imposible amar a alguien de lunes a viernes, o solo si le va bien. Si la relación es así, no está basada en el amor verdadero, y será difícil de sostenerla.

El concepto de la entrega total en la relación de pareja está establecido en la Biblia: Génesis 2:24 -“Por tanto el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”. Ser como “una sola carne” es una unión TOTAL. Es la unión incondicional, es la entrega sin mirar atrás, es una relación de TODA la persona con TODA otra persona, con su alma, su corazón, su cuerpo, su espíritu. No es de solo sexo, es de TODO. Es compartirlo todo, lo bueno y lo malo, la alegría y la tristeza, el triunfo y el fracaso. También implica compartir las tareas y las obligaciones, la diversión y el descanso.

La compasión y la sensibilidad son la base de la entrega total. Es la capacidad de ponerse en los zapatos de la persona amada, es saber lo que siente y sentir lo mismo.

La entrega se ejerce como una decisión de amar para siempre. Así es, la actitud de amor es una decisión consciente y responsable. Para tener una relación estable es importante tomar la decisión de la entrega incondicional. Es como dar un paso adelante para crear el fundamento de la relación. Es la entrega sin dudas, sin mirar atrás.

En los tiempos actuales la mayoría de las personas inician sus relaciones probando, a ver si resulta... De esta forma la relación es frágil desde el inicio, ya que al permitir la duda, se está dando una buena oportunidad para el fracaso. Tener una relación probando es abrir la puerta al retiro. Al abrir la puerta al retiro, todo se maneja de una forma diferente, ya que no habrá entrega.

Es cierto que hay que ser valiente para dar el paso de la entrega total, pero es la única forma crear una relación estable y verdadera. En una relación de pareja, pase lo que pase,

el retiro nunca debe ser una opción a considerar. Desde que se considera esta posibilidad, la relación pierde su fuerza inmediatamente. Solo la entrega completa y sin reservas abre el camino para una relación duradera. Tomar la decisión es el primer paso, ejercerlo requiere de un esfuerzo diario. Pero si se toma la decisión y se hace el esfuerzo inicial, se establece el hábito, lo cual poco a poco se convierte en un estilo de vida. Es crear una dinámica de intercambio entre la pareja basada en la entrega completa, dando todo para que tu pareja se sienta bien, para que la relación sea de agrado para ambos.

La fidelidad en la pareja es parte de la entrega total. La fidelidad es una decisión de compartirlo TODO pero es solo con mi pareja. Es imposible compartirlo todo con varias personas. Las personas que tienen varias relaciones de forma simultánea no pueden alcanzar el gozo de la entrega total, ya que se entregan parcialmente a cada otro. Es decir que las relaciones simultáneas están limitadas por su esencia y por lo tanto no pueden ser plenas. Las personas que tienen varias relaciones simultáneas siempre experimentan una sensación de vacío o desgaste emocional, que precisamente proviene por falta de la entrega total.

Ser fiel le dice al otro: ¡Nadie ocupará tu lugar! Eres valioso para mí. La fidelidad honra a la persona que la ejerce como persona de palabra, como persona íntegra.

Si las alegrías de tu pareja no provocan ni una sonrisa para ti, si no te apenan sus tristezas, si no te asustan sus miedos, si no te angustian sus inseguridades, si no te interesan sus pasiones, si no te abruma sus preocupaciones, si no te duele su dolor, si cuando te necesita no actúas, si cuando se te acerca con problemas, te alejas, si solo das cuando te dan, si desconoces lo que él o ella piensa y siente, si no puedes comprender y ni puedes ayudar, no hay duda: el desamor ha hecho la mella. Una entrega obligada por la sensibilidad afectiva ayuda en la relación, pero no alegra el alma.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- Para recibir amor, comienza por darlo. Cuanto más amor entregues, más recibirás;
- Amar es entregarte sin límites, ni condiciones y voluntariamente;
- La fórmula secreta de una relación de amor para toda la vida es enfocarte en lo que puedes dar en la relación, no en lo que puedes sacar de ella.

### **Tareas para desarrollar la entrega en tu relación de pareja:**

1. Revisa tu comportamiento en la relación con tu pareja. Se sincero contigo mismo o contigo misma: ¿Realmente das TODO en esta relación o reservas algo?
2. Reflexiona que te impide hacer la entrega TOTAL. ¿Cuál es la razón? ¿Está en ti o está en tu pareja?
3. Comienza a actuar por la entrega TOTAL.

## 6. LA AMISTAD

Desde las décadas de los años 60 - 70 del siglo XX la humanidad experimentó un fenómeno llamado la Revolución Sexual, que cambió de manera profunda en el mundo occidental la concepción de la moral de la sexualidad y el comportamiento sexual humano en general. Popularmente el término se identifica con una liberalización de las costumbres y una creciente igualdad entre los sexos. A través del cambio de los conceptos de la moral en la sexualidad, las personas cambiaron drásticamente su forma de actuar en las relaciones de pareja.

Actualmente estamos viviendo en los tiempos cuando los jóvenes tienen relaciones sexuales mucho antes de contraer el matrimonio. Si antes para poder llegar a las relaciones sexuales, se necesitaba cumplir cierto ritual de noviazgo que llevaba tiempo, ahora los jóvenes al conocerse en una discoteca tienen relaciones sexuales esta misma noche.

¿Qué ha pasado a través de este cambio? Las relaciones de noviazgo de los tiempos anteriores eran largas y la ventaja que ofrecían era que permitían a la pareja conocerse uno con el otro y establecer una amistad, una relación de amor sin sexo. Esta relación era muy especial, en la cual se creaba un vínculo entre dos personas, una base sólida para el futuro matrimonio. O también si en este tiempo se descubría que las personas no eran compatibles o no tenían nada en común, la relación no avanzaba para ser matrimonio.

En los últimos 10 o 15 años la dinámica ha cambiado de forma acelerada. Al tener la posibilidad de tener relaciones sexuales sin límites desde el inicio, los jóvenes no tienen la oportunidad de llegarse a conocer uno a otro de manera profunda, de descubrir la verdadera personalidad de su pareja. Por eso al iniciar la relación sexual sin la base de la intimidad, muy pronto aparece una sensación de vacío. Hicimos el amor y ¿ahora qué?

Esta sensación es muy dolorosa. Muchas personas no saben qué hacer cuando esto sucede... si seguirla o dejarla. Por un lado sienten que hay atracción, pero por otro lado no hay nada, no hay una conexión.

Aquí no vamos a hablar detalladamente sobre el tema de la sexualidad, pero es importante saber que entre el hombre y la mujer la conexión sexual es muy diferente. El hombre tiene la capacidad de separar la sexualidad y el afecto, por eso los hombres muchas veces pueden amar profundamente a una mujer, y tener relaciones sexuales con

otra. Esto no les crea un conflicto interno, a menos que tengan valores y principios morales muy fuertes, pero es un tema cultural, no es un tema biológico.

Para las mujeres el afecto y el amor componen la base de la sexualidad femenina. La mujer llega al sexo a través del amor. Esto es muy importante saberlo y respetar. Por eso las violaciones sexuales causan traumas psicológicos terribles en la mujer. Una violación sexual no solo afecta su cuerpo, sino viola la integridad de la mujer. Por otro lado, las mujeres que tienen relaciones sexuales sin amar al hombre aunque lo hagan de manera voluntaria, atentan contra su naturaleza femenina, lo cual con el tiempo tendrá consecuencias psicológicas graves. El sexo sin amor le crea un vacío en el alma de la mujer, le quita el sentido de la vida, la hace sentirse utilizada y sucia. Un gran número de suicidios femeninos ocurren justo después de haber tenido relaciones sexuales sin amor. Así que las conductas modernas de ahora, cuando se tienen relaciones sexuales con cualquiera solo por haber compartido un trago en la discoteca, están destruyendo las almas de nuestras mujeres. Así que las mujeres si quieren tener una relación gratificante y duradera ¡nunca deben comenzarla con el sexo!

Casi todas las personas piensan que el amor y el romance es lo único que se necesita para una relación de pareja. Sin quitarle la importancia al romance, en realidad se necesitan muchas otras cosas: Se necesita cariño, la consideración, la presencia. El amor supone mucho más que un romance, supone una amistad construida en la intimidad. En este caso no nos referimos a la intimidad sexual, sino al vínculo profundo, una conexión de almas, cuando las personas se comunican sin palabras, cuando no hay secretos, ni tabúes, cuando no hay vergüenza para expresarse, cuando se cuenta con el apoyo y la comprensión del otro.

En sentido general las relaciones de amistad son muy importantes para los seres humanos, tanto para los hombres, como para las mujeres. La amistad crea un espacio, una relación especial en la cual se comparten las penas y las alegrías, se viven diversas experiencias y aventuras, se da apoyo y ayuda, se crece como persona. Se dice que la amistad es el amor sin sexo. En realidad amamos a nuestros amigos, los aceptamos tal como son, disfrutamos de su presencia, los extrañamos cuando están lejos. A través de la amistad se llega a experimentar un gran gozo y satisfacción. Es tan fuerte y tan gratificante el vínculo de la amistad, que muchas personas se rehúsan a tener amor en su vida y tener una relación de pareja, pero al tener amigos satisfacen su necesidad de compañía y afecto.

Una relación de pareja es imposible sin que haya una amistad entre las dos personas. Si quieres tener un buen compañero de la vida, primero busca un buen amigo. El amor

verdadero no se mantiene con la atracción física, se mantiene con la intimidad profunda. La atracción física es efímera, arde como una llama, pero se consume muy pronto si no hay una base verdadera para la relación.

Uno se siente feliz cuando los dos en la relación de pareja se sienten como cómplices, compinches, cuando son “del mismo bando”, cuando visten la misma camiseta. Esto se llama la sintonía, es una especie de “química mental” que implica “hablar el mismo idioma” o entendernos tan solo con las miradas, cuando las palabras sobran, cuando los gustos y preferencias coinciden. Para alcanzar este nivel de satisfacción, hace falta compartir el disfrute de las actividades e intereses, aunque no se posee la misma habilidad.

Es de mucha importancia que la pareja comparta ciertas actividades y que la puedan practicar juntos, disfrutando tanto de la misma actividad, como de la compañía de la pareja. Las actividades podrían ser muy diversas y dependen mucho de los gustos de cada uno, del nivel económico y cultural de la pareja, pero es vital que la pareja tenga actividades en común. Aquí van algunas ideas:

- Compartir el tiempo libre, haciendo actividades juntos, divertirse juntos
- Practicar deportes juntos o hacer ejercicios para la salud
- Salir a caminar juntos
- Salir a bailar o inscribirse en una clase de baile o un club de baile
- Desarrollar una vida espiritual o religiosa juntos
- Tener un proyecto en común (puede ser social, espiritual, económico, familiar, etc.)
- Practicar la meditación y la relajación
- Participar en seminarios de desarrollo y crecimiento personal
- Compartir la lectura de los libros
- Tener un círculo de amigos en común
- Ser buenos compañeros en las tareas de los padres, relevarse uno a otro
- Participar en actividades sociales
- Ser socios de clubes
- Tener hobbies o pasión por alguna actividad

- Viajar juntos por el mundo o por su país, compartiendo experiencias vibrantes, aventuras, exploraciones
- Jugar juegos de su preferencia
- Cocinar juntos
- Ir de compras juntos

Los que no tienen una afición, hay que pensar en desarrollar una. Sencillamente hay que explorar, buscar alternativas. Hay que ser creativos. Podría ser alguna afición que siempre has querido practicar y nunca has tenido la oportunidad. Tal vez es buen momento de iniciar hacer esto, pero junto a tu pareja. Busca algo que le guste y le apasione a los dos. Actividades que les saquen de la rutina, que les den sentido a la vida, que crean la trascendencia.

Cuando se logra la sintonía, la experiencia de vivir se enriquece. Cuando los dos se hablan en “códigos”, cuando miran el mismo hecho y sonrían en coro porque captan aquello que solo se puede ver siendo “cómplices”, cuando se sorprenden en unísono, aunque no necesariamente con la misma intensidad, cuando se disfruta del mismo chiste, es como navegar en el mismo barco. En la buena sintonía no hay mucho que explicar y demasiado para compartir.

Al pasar el tiempo de convivencia junta, la pareja debe tener temas para conversar. Le tiene que gustar conversar uno con el otro, le tiene que gustar pasar tiempo juntos, que sea divertido, energizante.

Si no tienes nada en común con tu pareja será muy difícil de mantener la relación duradera. Cuando la coincidencia en lo fundamental es muy poca, la tarea de convivencia se convierte en agotadora. Hay que explicar, aclarar permanentemente las cosas sencillas y obvias que son para uno y incomprensibles para el otro. El desgaste psicológico es inevitable, las cosas más simples se convierten en luchas y batallas. Lo obvio comienza requerir demasiada inversión de energía. La buena sintonía genera el placer y anti estrés. La mala sintonía cansa y produce desamor. Esto que los polos opuestos se atraen no es cierto para las relaciones de parejas, los polos opuestos terminan por alejarse.

De igual manera si en la pareja cada uno tiene sus aficiones diferentes y cada uno dedica su tiempo libre a esta afición, realmente quedará poco tiempo para la relación de pareja y de igual, la relación se va a ir mermando. Además, en las actividades de la afición de cada uno, seguro que compartirán con otras personas que practican la misma actividad, lo

cual lógicamente contempla la posibilidad de encontrar a otra persona que le pueda parecer atractiva, creando un conflicto en la relación de pareja.

Aunque parezca extraño, pero la búsqueda de la relación duradera debe comenzar por la búsqueda de una actividad de afición, un hobby, algo que te apasione, que te dé el sentido de la vida, para que tengas la buena sintonía con tu futura pareja. Cuando encuentres esta actividad y comiences a practicarla, de seguro aparecerá una persona especial que comparte la misma actividad, que disfruta lo mismo que a ti te gusta, que puedan hacer actividades juntos, que puedan divertirse juntos, que tengan los mismos temas de interés. Al tratar con esta persona de manera cercana, de compartir la intimidad del alma, lo más probable que surge el deseo y la atracción sexual. De esta manera la relación tendrá suficiente solides para ser duradera.

Muchas relaciones se han salvado por la magia de la intimidad y amistad. La intimidad puede ser creada perfectamente de manera consciente. Lo único que se necesita es construir una base en común, cosas que podrían hacer y disfrutar juntos. Dos personas se pueden hacerse amigos íntimos y a partir de allí comenzar a reconstruir su relación amorosa, ya que cuando la amistad florece también lo hace el amor.

Otro aspecto importante que compone la verdadera base de una relación de pareja duradera es compartir creencias, objetivos de la vida, metas, aficiones, buscando el respeto y admiración mutua. El amor no consiste en mirar en los ojos uno a otro, sino mirar los dos en la misma dirección.

Es imprescindible que se compartan las creencias, principios, metas y valores. Las creencias son los conceptos que tenemos sobre los diferentes aspectos fundamentales de la vida. Son esquemas mentales que tenemos para explicar o justificar cualquier cosa o evento. Es importante que la pareja comparta las creencias sobre los aspectos básicos de la vida, porque de no ser así, habrá muchas discusiones desagradables y desgastantes, ya que cada uno permanecerá dentro de sus creencias, alejándose del otro como si el otro es del lado “enemigo”. Las creencias, principios y valores tienen que ver con nuestra formación desde la infancia y no son flexibles.

Las metas son faros en el camino de la vida, nos dirigen en el proceso de crecimiento. Es muy importante que la pareja tenga tanto metas personales, como metas en conjunto, como pareja. También es importante tener claro que las metas personales no pueden ser autoexcluyentes y contrarias. Si uno de la pareja tiene como meta superarse en los estudios y para esto necesita todos los ingresos de la familia, el otro no puede tener como meta comprar una casa que también necesita de los mismos ingresos. Es importante

definir las metas estableciendo prioridades, poniéndose de acuerdo en este tipo de detalles para evitar los resentimientos y los malos entendidos.

Cuando se logre una meta personal de uno de la pareja o una meta en conjunto ¡es necesario salir a celebrar! Compartir la alegría de los logros es sumamente importante para la relación de la pareja. No importa qué clase de celebración sea, lo importante es dedicar unos momentos especiales para reconocer el logro y tener un momento dedicado al gozo y placer.

Uno de los principales indicadores del buen grado de compatibilidad y sintonía es el humor compartido. La risa es el camino más corto para mejorar cualquier relación. La capacidad de reír es una virtud (no todo el mundo la tiene) y es el mejor remedio para las enfermedades del cuerpo y de la mente. El sentido de humor es la esencia de la “química mental” y la manera más alegre y creativa de entrar en sintonía.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- Para encontrar un amor verdadero, primero tienes que encontrar un amigo o una amiga verdadera;
- El verdadero amor se basa en la intimidad del alma, no en la atracción sexual. La amistad es la tierra donde el amor crece;
- La sintonía es la base de la compatibilidad;
- El sentido de humor es el ingrediente principal para la buena sintonía.

## **Tareas para desarrollar la amistad en tu relación de pareja:**

1. Hable con tu pareja y decidan entre los dos cuáles actividades que les gustan a ambos y que harán juntos en adelante;
2. Una vez al mes salgan a divertirse solo ustedes dos (cena, baile, teatro, excursión, viaje, etc.), luego hablen la experiencia, compartan sus emociones;

3. Leen un libro juntos. Leen en voz alta, turnándose uno con el otro. Comparten sus pensamientos, impresiones, opiniones.

## 7. EL DESPRENDIMIENTO

Uno de los errores más terribles que cometen las personas en sus relaciones de pareja, es creer que pueden poseer a la persona amada. Creen que si tienen una relación de pareja, son casi dueños de su pareja, pretenden ejercer el apoderamiento sobre la otra persona.

Cuando amamos de verdad a una persona, la amamos tal como es, nos enamoramos de sus cualidades, su personalidad, su forma de ser. En realidad ¡nos enamoramos de las personas LIBRES! Si les privamos de su libertad, se transformarían en otras personas, totalmente diferentes a la que nos enamoramos. La gente necesita ser libre en su relación de pareja. Y si no es así, pronto se sentirán atrapados. Si de verdad amamos a una persona debemos respetar su espacio personal, sus deseos y sus necesidades. Si nos aferramos demasiado a alguien, acabamos ahogándole emocionalmente, creándole una carga emocional excesiva, difícil de llevar. Casi siempre las personas que tienen una pareja posesiva con el tiempo se cansan, se aburren, se convierten en irritables y agresivos. Cuando la pareja comienza a perder la paciencia y la tolerancia, serán señales de alerta y de peligro para el que es posesivo, aumentando aun más su necesidad de apego. Poco a poco una relación así está destinada al deterioro.

No se puede amar a alguien encerrándolo en una jaula en contra de su voluntad, ni siquiera contando con su voluntad. Existe un aforismo muy conocido que dice: Si amas algo, déjalo ir. Si vuelve a ti, entonces es tuyo, pero si no, nunca lo fue. Si has encerrado a tu pareja en una jaula por miedo de perderla, entrégale la llave. Es una reflexión muy profunda, pero es muy real.

Muchas veces confundimos el amor con nuestras necesidades de apego, con el miedo a la soledad, con nuestra necesidad de amar y de estar acompañados. El verdadero amor no es la necesidad de amar, ni es miedo a la soledad, es muy diferente. No es fácil dejar ir a la persona amada, pero si no eres capaz de hacerlo, ¡NO LA AMAS! No es amor lo que sientes, sino una dependencia de tus necesidades afectivas. Cuando amas de verdad, íntegramente deseas lo mejor para la personas amada. Cuando amas de verdad, no eres capaz de obstaculizar su camino. Cuando amas de verdad, lo dejas libre. El amor no puede forzarse. Debemos dejar siendo libres a las personas que amamos.

La fuerza de amor es tan grande que muchas veces parece que nos atrapa y perdemos la capacidad de reflexionar a tal manera que perdemos el control sobre nuestros sentimientos, nuestras acciones y actitudes. En realidad no es así, ¡no perdemos el control nunca, lo que perdemos es la voluntad de ejercerlo! El destino de una relación de pareja

no es algo regido por la magia y los astros, es algo que se compone a través de nuestros pensamientos, decisiones y acciones. Lo más importante es querer hacerlo. La voluntad es la clave.

Si actúas por emoción, si es la emoción que te controla en todo, es muy difícil que logres los resultados positivos en cualquier área de la vida. Si controlas tus emociones y haces lo que es más conveniente, ¡los resultados serán positivos y te emocionarán! Ejercer el control sobre tus sentimientos y emociones te dejará el poder de conducir tu vida hacia el destino que desees, no hacia donde te llevan las olas de la emoción. Si ejerces el control sobre tus emociones, no serás víctima de las circunstancias, ni de la voluntad de las otras personas. Para tener el control sobre tu vida y tu destino, es imprescindible ejercer el control sobre tus emociones. En los años 90, Daniel Goldman introdujo un concepto nuevo llamado “Inteligencia Emocional”, la cual puede ser definida como la capacidad de dominio y manejo de las emociones. En su obra Daniel Goldman plantea que el éxito de las personas en diferentes aspectos de la vida está más relacionado con el grado de la Inteligencia Emocional que con el coeficiente de la Inteligencia.

En el amor y en la relación de pareja el control sobre los sentimientos y emociones conforma uno de los pilares de estabilidad. Las personas que construyen su relación a base de solo emoción, no son capaces de sostenerla. Para que la relación sea sólida, es imprescindible controlar los sentimientos, tanto negativos, como positivos. Aunque parece una paradoja, pero el exceso de amor asfixia la relación.

Las personas siempre se imaginan que cuando tengan una relación de pareja, comenzarán a disfrutar los deleites del amor. Pero es al revés: hasta que no experimentes el gozo del amor, no inicies la relación de pareja. El amor verdadero, puro e incondicional precede a una relación de pareja sólida.

Según las filosofías orientales, el apego es la causa principal de los sufrimientos humanos. Cuando nos apegamos a algo o alguien, sufrimos por el miedo de perderlo. Cuando lo perdemos, sufrimos queriendo ejercer el control sobre el objeto del apego, gastamos mucha fuerza e energía solo por el apego. Dicen los sabios orientales: No controles lo que no está en tu control. ¡Despréndete y serás feliz!

Nada en la vida es tuyo o te pertenece de manera eterna, todo te fue dado para un propósito y por un tiempo limitado. Tal como hoy tenemos las cosas o personas en nuestras vidas, mañana podemos no tenerlos, sin embargo hay que estar preparado para seguir viviendo...

Al practicar el desprendimiento, recuperamos la paz mental y emocional, ganamos la calma y el bienestar. Claro es fácil de decirlo, pero no es fácil de lograr. Ciertamente se requiere de voluntad y la práctica, pero es perfectamente posible lograrlo.

El camino que lleva al desprendimiento pasa a través de la interdependencia de dos seres humanos. La interdependencia se construye a través de las actitudes y conductas orientadas en esta dirección. La interdependencia es una conexión profunda, en la cual dos personas se complementan, aumentan su bienestar, su efectividad como personas y como pareja, es estar consciente que juntos somos más que dos personas por separado.

Pero lo más interesante es que la interdependencia solo se logra a través de la independencia. Una persona dependiente no es capaz de ejercer la interdependencia. La dependencia en cualquiera de sus expresiones: físico, emocional, mental, económico provoca la incapacidad de las personas de satisfacer sus necesidades por su cuenta y por ende depende del otro para que le suple sus necesidades. De allí nacen los apegos.

La interdependencia es un estado más elevado, en el cual las dos personas pueden existir por separado y funcionar de manera eficaz, pero deciden hacerlo juntos, porque unidos son mucho más, disfrutan más, tienen mayores satisfacciones y placeres. Pero no es que no pueden vivir el uno sin el otro. ¡Pueden! Pero juntos están mejor. Es como si cada uno trajera a la canasta de la relación sus mejores productos. Pero si no hay canasta, ¡los productos de cada uno siguen siendo buenos!

Otro factor importante de controlar ¡es el Ego! Las personas perciben que si se desprenden emocionalmente de su pareja, su ego será herido. El ego no es nada malo en sí, ya que nos sirve de gran estímulo en el proceso de crecimiento y superación personal. Pero muchas veces el ego mal sano se interpone en la calidad de la relación de pareja y es necesario controlarlo.

Muchas veces las parejas tienen largas discusiones por asuntos triviales, sin importancia, pero discuten porque necesitan demostrar al otro que son ellos que tienen la razón. ¿Te es familiar esta situación? Me imagino que sí. ¿Qué hay atrás de este deseo de ganar la batalla de la discusión? ¡Es el Ego, no más!

Cuando tienes el gran deseo de demostrar que tienes la razón en la discusión con tu pareja, tienes que tener en mente que cada vez que ganas una batalla así, pierdes la relación. Obviamente entre parejas hay asuntos importantes y decisiones que tomar y para esto hay que hablar y a veces discutir. Pero no estamos hablando de esto, estamos hablando de las discusiones sin importancia que día a día están presentes en la vida de la pareja.

Cuando la discusión no es más que una batalla por llevar la razón ¿Para qué perder el tiempo e energía en ella? Que vas a sacar de ello, excepto probar que la otra persona estaba equivocada y que tu tenias la razón. Antes de iniciar la discusión o a penas al inicio, pregúntate a ti mismo o a ti misma si realmente es importante que la opinión de tu pareja sea diferente a la tuya y si ¿merece la pena dañar tu relación por defender tu punto de vista? Si la respuesta es que no merece la pena, entonces ¡no inicies la discusión! Controla tu emoción si quieres tener la calidad de la relación. Muchas veces en la vida hay que elegir entre ser amado o llevar la razón. Tú eliges en poner tu energía en ganar la razón o en ganar la relación. Si tu elección es el amor y la relación con tu pareja, no te preocupes por demostrar la razón y que tu pareja está equivocada en asuntos sin importancia. En vez de esto, déjalo pasar, déjalo fluir, despréndete.

El desprendimiento abarca también las otras emociones negativas sobre las cuales necesitamos ejercer el control. Estas emociones son: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad, la ira. Estas emociones son muy poderosas y frecuentemente toman el control sobre nuestras acciones, causando desastres.

El que actúa con ira, puede destruir cualquier cosa en su camino. La IRA nos induce hacia la destrucción, por lo que es altamente peligrosa. No es por casualidad que la Iglesia Católica considera la ira como uno de los 7 pecados capitales. De igual manera la rabia, enojo, furia e irritabilidad son derivados de la ira. Si actúas en estado de estos sentimientos, los resultados serán desastrosos. Por lo que en una relación de pareja te sientes enojado, con ira o con rabia, es mejor controlarte y no hacer nada. Una buena técnica para controlar el enojo es pedir un “time out” a tu pareja para recuperar tu estado de ánimo tranquilo. Evita iniciar cualquier conversación bajo el estado de ira, mucho menos si se trata de tomar una decisión importante.

El resentimiento representa frustraciones acumuladas por algo malo que nos ha hecho otra persona, un daño real percibido por nosotros. Es bueno aclarar que a veces sentimos que nos han hecho un daño, sin embargo la persona que lo ha hecho, no lo percibe igual. El resentimiento en una relación de pareja provoca daños enormes, hasta el punto de perder la relación. La persona que esta resentida muchas veces busca la venganza, creando así un círculo vicioso de acciones negativas que atrapa la pareja sin dejar posibilidades de mejorar la relación.

Si sientes el resentimiento hacia su pareja, es mejor parar y analizar los factores que lo provocan. Si los daños fueron reales y graves, es mejor reflexionar sobre el futuro de la relación, pero haciendo la acción a base de un análisis y reflexión consciente, nunca bajo

el estado de resentimiento e ira. El resentimiento bloquea la capacidad de amar. Es imposible amar a alguien y sentirse resentido con esta persona.

¿Cómo se puede controlar el resentimiento e ira? El único camino es el camino del “perón”, solo perdonando de corazón, podemos re-establecer nuestra paz interior. El resentimiento solo destruye el espíritu, mientras que el perdón libera el alma para que podamos amar. Para tener una relación de pareja duradera ¡es necesario aprender a perdonar!

Nadie puede pretender a ser perfecto. Si aprendemos a perdonar a los demás, tendremos relaciones mucho más gratificantes. Todos cometemos errores y deseamos que la gente nos perdone por los nuestros, así debemos estar dispuestos a perdonar los errores de los demás, y con más razón de nuestra pareja. La rabia, el miedo, el resentimiento son emociones humanas, son parte de la nuestra naturaleza, pero si queremos tener relaciones basadas en el amor, es necesario aprender a dominarlas, porque son destructivas. Si te aferras a las emociones destructivas, sería imposible que tengas relación de pareja duradera y gratificante.

El desapego y el desprendimiento no significan el descuido o que no te importe nada. Significa que tu aprecias y disfrutas lo bueno que tienes, pero igual podrás vivir sin esto en caso de perderlo, porque la vida te dará otras cosas para disfrutarlas. El desapego y el desprendimiento son herramientas sumamente poderosas en la calidad de relación de pareja, pero también en cualquier situación difícil que puede presentarte la vida, como enfermedad, muerte de un familiar, pérdida de bienes materiales, etc.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- Si amas algo déjalo libre. Si vuelve, es tuyo; si no lo hace nunca lo fue;
- ¡La relación de Pareja debe ser libre!
- La interdependencia es un estado elevado, en el cual cada uno puede estar bien por sí solo, pero juntos están mejor;
- Cada vez que ganas la batalla de la discusión, pierdes la relación;
- El resentimiento bloquea la capacidad de amar.

## **Tareas para desarrollar el control de las emociones y el desprendimiento:**

1. En tu vida normal de día a día presta la atención de tus emociones. Por un instante analiza mentalmente en qué estado de emoción te encuentras. Identifica la emoción que sientes en el momento. Es como decir mentalmente: esto lo que siento es... Enojo, ira, o alegría, paz.. Haz este ejercicio por lo menos 3 veces al día. El objetivo es que aprendas a identificar tus emociones.
2. Cuando identifiques tu emoción, piensa que acción tomaras, imagina los resultados de esta acción.
3. Comienza a practicar el desprendimiento. La práctica de desprendimiento se basa en la vida espiritual. Todas las grandes religiones tienen el desprendimiento como un objetivo importante y lo reconocen como el camino hacia la felicidad mayor. El mayor énfasis en el desprendimiento se hace en la filosofía de Buda, quien proclama la felicidad como resultado de desprendimiento: "... y si no puedes desprenderte de nada en absoluto, tendrás mucho sufrimiento..". Busca información sobre la práctica de desprendimiento de acuerdo a la religión o la tendencia espiritual que practicas. Comienza a dar pasos para liberarte de apego. Concéntrate en los valores espirituales.

# **Módulo III. EL EDIFICIO (LA RELACIÓN EN SÍ)**

## 8. EL CONTACTO FÍSICO

Cuando una pareja está iniciando su relación, generalmente se besan y se abrazan en cada oportunidad que tienen. Los besos y los abrazos de amor son mágicos. Nos proporcionan un placer enorme, nos llenan de alegría, de gozo, nos dan paz y tranquilidad. Nos hacen sentirnos acogidos, protegidos, cuidados. En las parejas presas de un enamoramiento la expresión de amor está en su estado más puro: pegados uno al otro, pómulo con pómulo, oreja con oreja, nariz con nariz, mentón con mentón, miradas penetrantes e insaciables, gestos extraños comprendidos solo por ellos...es el encanto de tener cerca a la persona amada.

El contacto físico entre personas fuera de la sexualidad tiene una importancia enorme. En las observaciones realizadas en las clínicas y hospitales se ha hecho evidente que los enfermos que reciben los toques físicos frecuentes, caricias, abrazos se recuperan mucho más rápido después de una cirugía que los pacientes que no los reciben a pesar de que tienen las mismas atenciones médicas y los mismos cuidados postoperatorios. Las caricias y el contacto físico en los bebés prematuros producen un efecto similar en su recuperación y estimulan su desarrollo.

Cuando tocamos a alguien con cariño, nuestra fisiología y la de otra persona presentan ciertas alteraciones: las hormonas productoras de estrés se reducen, el sistema nervioso se relaja, el sistema inmunológico mejora, e incluso cambian nuestras emociones y el estado de ánimo.

Otro dato importante que es de amplio conocimiento es el caso de los bebés de Rumania. Después de la segunda guerra mundial, en Rumania destrozada por la guerra se han organizado orfanatos para albergar a los bebés que se han quedado sin padres, o sin ninguna protección de algún familiar adulto. En estas instituciones se han creado todas las condiciones higiénicas para que sean pulcros. Se consideraba que cargar a los bebés sin necesidad era la falta de higiene. Pues los bebés se sacaban de la cuna solo para cambiarles el pañal, pero estaba prohibido cargarlos aunque estuvieran llorando. Inclusive se les alimentaba siendo acostados en la cuna. Pues se creía que de esta manera se reducía el riesgo de las enfermedades. Pero ocurrió algo inesperado. Al poco tiempo los bebés se morían. Las muertes se producían sin ninguna explicación médica, ya que los bebés estaban sanos. Los médicos no se explicaban la causa de la muerte de los bebés. Pues esta situación provocó mucha angustia y ansiedad entre el personal que cuidaba a los bebés. Hasta que un día una enfermera desesperada por lo que estaba pasando

comenzó a violar la regla de pulcritud y comenzó a tomar a los bebés en brazos para darles el biberón, y también los tomaba en brazos cuando lloraban. ¡Sorprendentemente en la unidad atendida por esta enfermera los bebés no se morían! El hecho que estos bebés eran cargados con cierta frecuencia era la única condición que les diferenciaba del resto del orfanato. De este modo se ha demostrado que el toque físico es una necesidad humana, la carencia de la cual produce efectos negativos hasta desastrosos sobre el estado de salud.

Tocar a alguien encierra un poder tremendo, crea un vínculo entre personas y rompe las barreras que ninguna otra cosa consigue. El roce físico contiene una energía que produce milagros. También se ha comprobado científicamente que las personas que tienen una relación feliz con su pareja presentan un diez por ciento menos de enfermedades serias que aquellas que no la tienen.

En el amor un abrazo dice más que cien palabras. Esto no significa que las palabras no tienen importancia. Un “te quiero” cuando es sincero también es mágico y produce milagros. Pero el lenguaje verbal no es suficiente para entrar en el contacto directo. El amor no se habla, ¡se expresa! El amor permite las diversas formas de aproximación, que no son por medio de la palabra, y son mucho más profundas, tiernas, poderosas. El toque físico ciertamente no es la única forma de expresar amor, pero es la que universalmente todo el mundo quiere.

En una ocasión conocí a una pareja, en la cual la señora fue criada en una familia muy recta y respetuosa, donde se expresaba el afecto de manera verbal, pero nadie tocaba a nadie. A tal punto que cuando a su madre se le diagnosticó el cáncer y la señora se sentó a llorar desconsoladamente, ¡nadie de su familia le dio un abrazo! La expresión de la solidaridad se limitó a las palabras “¡Animo!”, “¡todo estará bien!”, “¡te vas a sanar!”, pero absolutamente nadie se le acercó en este momento tan difícil.

Pues el esposo de esta señora se quejaba por la falta de caricias físicas, aunque disfrutaban bastante bien la sexualidad placentera, la señora era incapaz de tocar a su esposo sin el motivo sexual, provocando una total decepción en el esposo, quien se quejaba con toda la razón. Sin embargo, las quejas de su marido eran percibidas como un capricho irracional. La señora no comprendía que se esperaba de ella. Ella decía: “...pero él sabe que yo lo amo, lo expreso en otras formas, ¿acaso tocarse es la única? El debe entender que soy así, no soy empalagosa y es demasiado tarde para yo cambiar”.

Esta es la frase típica que utilizan las personas con dificultades de expresar el amor a través del contacto físico. Decir: “Yo soy así y no puedo cambiar” es lo mismo que decir:

“¡Me importas un rábano!” o “tus necesidades no me interesan”. Esta señora fue creada con la carencia del contacto físico, lo cual explica su actitud, pero no la justifica. Pedirle a su esposo que renuncie a una necesidad natural de disfrutar del contacto físico con su esposa sería algo contraproducente. Al contrario se le convenció a su esposa para que hiciera el esfuerzo para vencer su barrera mental y propiciara la apertura para permitir no reprimir su impulso natural de abrazar a las personas amadas. Con el tiempo la señora comunicó que se sentía mucho más relajada y tranquila, que su salud mejoró y su relación tanto con su marido como con los demás miembros de la familia se tornó mucho más tierna y cálida.

Antes de aparición del lenguaje hablado, el hombre no hablaba de amor, lo hacía. En el amor, hay que actuar. Si reduces tu expresión de amor solo a las palabras, te estarás perdiendo de lo más bello en el amor: el aquí y ahora fisiológico–afectivo.

Para tener una relación de pareja que proporcione el bienestar, es importante dedicarle el tiempo para la cercanía física fuera de la sexualidad. Si tu pareja disfruta que le rasquen la espalda, que le hagan cosquillas, que la tomen de la mano, que la abracen aunque sea viendo la tele, ¿por qué no hacerlo? A todos nos gusta que nos rasquen las pulgas de vez en cuando...

Dormir en la misma cama no solamente facilita y propicia las relaciones sexuales. Además de esto y tal vez no menos importante, es sentir el cuerpo de la pareja, la cercanía, tener la facilidad para abrazarse tiernamente, para darse los besos suaves, para sentir el olor de la pareja... todos estos detalles parecen sencillos, pero tienen un enorme poder para fortalecer la relación. A muchas personas les gusta acurrucarse en su pareja, acomodarse a la curvatura del cuerpo del otro, como una especie de nudo afectivo, cada parte va buscando su complemento. La posición fetal que muchos adoptan en el sueño, produce en el que lo observa un instinto de protección y cuidado, que despierta la ternura y el cariño. De inmediato una pelea anterior pierde su significado, se abre al camino hacia la reconciliación. El cuerpo habla.

Uno de los consejos que siempre se le dan a las parejas es nunca irse a la cama enojados. Es muy importante resolver cualquier diferencia y llegar a un acuerdo antes de irse a dormir. Porque el malestar del problema sin resolver va a alejar a la pareja, haciendo muy difícil el contacto entre los dos. Cuando hay algún problema, es mejor hacer el esfuerzo y resolverlo, darse un abrazo al irse a la cama. Si no hay manera de resolver el problema y el acuerdo no se logra, antes de ir a dormir tómense un “break”: “Ok , la situación es tal y tal, no hemos llegado a un acuerdo, pero dejemos la situación de un lado por ahora porque es hora de dormir”. Dense un abrazo y váyanse a dormir tranquilos.

El abrir los brazos para acoger a la pareja, le dará la sensación de estar cuidada y protegida, que no se está con un enemigo, sino con alguien que le quiere de verdad. Cuando esto sucede las barreras de resistencia se destruyen como por arte de magia. Ya verán que al darse un abrazo y dormir tranquilos, ¡cualquier problema se resolverá con mayor fluidez!

La otra maravilla que nos ha dado la naturaleza es la sonrisa. A excepción de algunos primates, la sonrisa es el privilegio de los humanos y es un medio de expresión corporal de excelencia. La sonrisa transmite confianza, apoyo y la amistad, El mensajes es: “Confío en ti”, “Estoy contigo”, “Eres importante”, “Me gustas”. Una sonrisa tiene el poder mágico de arreglar las cosas. Pero debe ser sincera, una sonrisa sarcástica o falsa, igual tiene mucho poder, pero su poder es destructivo.

Si quieres tener una relación llena de placer, abrácese todas las mañanas, independientemente de las relaciones sexuales. Abrácese si han discutido, si se ha producido un desacuerdo entre ustedes, si están pasando por una dificultad, un problema o un desafío, si han estado alejados por un tiempo. El abrazo les dará las fuerzas para vencer cualquier obstáculo en la vida.

El contacto físico, los abrazos, el tomarle la mano a otra persona son muy importantes para tener una relación de pareja feliz. Cuando abres tus brazos para la otra persona, generalmente esta persona responde con el corazón. De esta manera experimentarás la energía del amor encendida por el poder de contacto.

En el oriente existe un aforismo que dice: “La pareja se compone de dos aves con una sola ala y solo abrazados fuertemente, ellos consiguen volar...”

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- El contacto físico es una de las expresiones más poderosas del amor que existe, destruye barreras y crea vínculos entre las personas;
- El contacto físico modifica el estado físico y emocional y nos hace más receptivos al amor;
- El contacto físico mejora la salud de manera importante y acelera el proceso de sanación en caso de una enfermedad.

### **Tareas para fortalecer el contacto físico con tu pareja:**

1. Darse un abrazo y un beso todos los días por la mañana y antes de dormir.
2. Tomarse de la mano cuando caminen.
3. Darse masajes uno a otro.

## 9. LA COMUNICACIÓN

Uno de los mayores problemas que tiene la gente es que aunque saben amar, son incapaces de expresar los sentimientos que tienen. Es evidente que existen miles de personas que conviven en pareja y son incapaces de decirle que la quieren, ¡ni si quiera dan las gracias por las atenciones que reciben! Estas personas asumen que la pareja sabe que es querida. Lo que pasa en realidad es que la pareja tal vez lo sabe, tal vez no, pero en ambos casos ¡NECESITA escucharlo! Es parte de la naturaleza humana. Todos necesitamos sentirnos queridos y escuchar de nuestra pareja decir que nos quiere.

El problema de comunicación es uno de los que las personas más identifican cuando se les pregunta cuál es su problema como pareja. Entre muchas parejas que están juntos por tiempos largos la comunicación es escasa. En muchos matrimonios lo que se habla entre la pareja es lo mínimo necesario para la vida cotidiana. Muchas parejas comen juntos en absoluto silencio, o prefieren comer frente a un televisor, lo cual poco a poco se hace la costumbre, cortando aun más las posibilidades de la comunicación.

Para evitar que los problemas se acumulen en la relación necesitamos establecer la comunicación con nuestra pareja. De hecho muchos problemas surgen en la pareja cuando uno de los dos o los dos no saben expresar sus pensamientos y sentimientos, creando de este modo un bloqueo en el amor. Es muy importante saber expresarse y escuchar atentamente cuando nos hablan de los sentimientos.

Mediante la comunicación expresamos nuestros sentimientos positivos y negativos, por lo que es muy importante ser sinceros en ambos casos. Si la expresión honesta de los sentimientos se mantiene dentro de los límites de respeto, sin violentar los derechos de otros, será un valioso aporte en el crecimiento de la pareja. El no saber que piensa y siente nuestra pareja produce desconcierto e inseguridad. Por el contrario si se recibe la retroalimentación constante sobre el grado de satisfacción o insatisfacción, la posibilidad de encontrar una solución será mucho más fácil. Tener acceso a la información del otro es imprescindible para evitar sorpresas desagradables.

La verdad es que si queremos amar y ser amados, lo primero que debemos aprender es comunicarnos. Aunque suena fácil, en la realidad no lo es. Muchas personas que se consideran a sí mismos como valientes, tienen miedo de decirle a su pareja: ¡te quiero! He visto en los seminarios presenciales algunos hombres que durante muchos años de la vida en conjunto con su esposa nunca le ha dicho que la querían. Cuando se lo dicen casi temblando de inseguridad, ¡casi siempre las lágrimas brotan de los ojos de sus esposas!

Es muy conmovedor. ¡Es el momento de romper el hielo en la relación! Siempre funciona como un milagro. Lo cierto es que si no podemos comunicar lo que sentimos, no podemos recibir, ni dar amor. En otras palabras, si no hay comunicación, la relación se desaparece, porque no habría dos personas unidas, sino dos monólogos aislados.

Muchas veces cuesta mucho dar el primer paso, pero al ser valiente y hacerlo las personas siempre experimentan que su mundo cambia instantáneamente. Al expresar los sentimientos con amor y el aprecio hacia otras personas, pronto notarás que las personas te van a responder también diciendo que te quieren, que eres importante para ellos. Te sorprenderás de las respuestas de la gente.

El amor supone compartir y comunicarse con las personas amadas. Pero la verdadera comunicación implica mucho más que la simple comunicación de los sentimientos, también implica compartir los pensamientos, preocupaciones, esperanzas, miedos y problemas. Compartir los problemas con tu pareja tiene el poder liberador. Por un lado esto permite que tu pareja te aporte una solución posible, pero también le das la oportunidad a tu pareja de expresarte su apoyo. Compartir los problemas con la pareja, es como dividir la carga. Todas las parejas coinciden que se sienten mucho más unidos después de pasar algunos problemas juntos. No se puede olvidar que cada problema que se presente en la vida siempre trae consigo la oportunidad de algo bueno, la posibilidad de crecimiento como persona y como pareja. A cambio, si no compartes tus problemas y preocupaciones con tu pareja, acabarás aislándote y deprimiéndote.

En muchas ocasiones la mejor ayuda es permanecer en silencio, como una sombra o un poste, es dejar constancia muda de que se está ahí. Cuando las lágrimas de dos personas que se aman se confunden y se entremezclan, acontece algo especial. Una enorme energía se desprende de ese dolor compartido en la comunión.

Otro aspecto importante que no se puede perder de vista si quieres tener relaciones duraderas, es que el amor no es algo estático. Las personas tienen en su subconsciencia que si una vez hubo amor entre ellos, el amor siempre estará allí y no hay que hablar más de esto. Se asume que si amamos a una persona, el amor siempre estará presente y durará para toda la vida. Pero la verdad es que el amor es como una flor: nace, crece y florece, pero si no se alimenta, se marchita y se muere. La comunicación en el amor es como agua para la flor, lo alimenta y lo mantiene vivo.

Comunicarse efectivamente es darte a conocer tal como eres, es hacerte accesible para el otro. Si decides expresarte honestamente, descubrirás que esto gusta, relaja y engrandece. Ensaya ser honesto, manteniendo el respeto y la sensibilidad del otro y cuando te

conectes con tu pareja, disfrutarás de la sana costumbre de intercambio, descubrirás que el amor necesita fluir para mantenerse vivo.

Hay muchas personas que no les gusta hablar demasiado sobre sus sentimientos. A veces por el miedo, pereza o convicción, se acostumbran cerrar los canales de comunicación, se establece un extraño código de silencio, en el cual la pareja no sabe qué hacer.

Aunque parece difícil dar el primer paso, cualquier persona puede aprender hacerlo. Solo hay que vencer el miedo. Muchas personas temen a parecer tontos, otros temen a ser rechazados. Pero las personas generalmente reciben bien las manifestaciones sinceras de los sentimientos. ¿Pero cómo dar el primer paso? Lo puedes hacer de la siguiente manera: Imagínate que estás a punto de morir, solo te quedan algunas horas de vida. ¿Con quién quisieras estar en estos momentos? ¿Qué le dirías? ¿Cómo quieres que te recuerde esta persona cuando ya no estarás con él o con ella?

¿Pues qué esperas para hacerlo? ¿Acaso necesitas estar al borde la muerte para hacerles sentir importante y queridas a las personas amadas de tu vida? Uno de los pesares más grandes que existen es no haber dicho lo mucho que amabas a una persona y lo importante que era para ti antes de que muriera. Si de verdad amas a tu pareja, ¡díselo! ¡Exprésate! Verás que lo bien que sentirán los dos.

Para tener la calidad en la comunicación es importante que la pareja tenga ciertos conocimientos sobre cómo funciona la comunicación entre los seres humanos. La comunicación es algo bastante complejo, no es un simple intercambio de palabras. La comunicación abarca muchos factores que forman un sistema. El psicoterapeuta Paul Watzlawick desarrolló los siguientes principios básicos en su teoría de la comunicación entre dos individuos. Si uno de estos, por alguna razón, no funciona, la comunicación puede fracasar:

1. **Es imposible no comunicarse** - Todo comportamiento es una forma de comunicación. Como no existe forma contraria al comportamiento, tampoco existe la "no-comunicación". Esto significa que todo lo que hacemos y también lo que no hacemos tiene un mensaje de comunicación. Por ejemplo cuando la pareja deja de hablar, están comunicando que hay problema entre ellos. Si uno de la pareja pide ayuda al otro y el otro no se la da, esto puede comunicar muchas cosas: Que no le importa, que se siente mal, que no quiere a la pareja, etc. Por lo contrario, si inmediatamente se presta la atención y la ayuda, con esto comunica a la pareja que es querida, que es importante, etc. Todo comportamiento lleva un mensaje de comunicación y también todo comportamiento

se recibe y se interpreta como un mensaje de comunicación. Algunas veces interpretamos el mensaje de manera equivocada, para esto hay que pedir la aclaración.

2. **Toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel de relación** -La calidad de la relación influye en la comunicación. La influencia es en ambas direcciones. Cuando tenemos una buena relación con alguien, nuestra comunicación con esta persona generalmente es buena. Es imposible tener una buena relación y una mala comunicación. La calidad de la relación influye como es recibido nuestro mensaje. Por ejemplo si la relación es mala y le decimos a la persona “te quiero” esto puede parecer cínico y puede ser mal entendido. Cuando hay problemas en la relación, se necesita mucha prudencia en la comunicación, ya que la mala relación genera una tensión muy grande, mucha angustia y un estado de alerta. Cuando esto está ocurriendo cualquier palabra o frase inofensiva puede ser recibida como una ofensa. Hay que proceder con cuidado y evitar cualquier expresión que puede ser mal interpretada. En caso de una discusión, es importante ir al punto de conflicto, evitando involucrar la relación completa. Es decir que cuando se expresa la inconformidad por algo, solo se menciona ésto y nada más. Por ejemplo, si la esposa del dice al esposo: “me dijiste que me llamarías al salir de trabajo y no lo hiciste. Estuve esperando tu llamada y me sentí mal”. Es una expresión directa y clara del punto de la molestia. La forma diferente seria: “Tu nunca me llamas, tu nunca te preocupes por mí, me haces sentir mal”. En el segundo ejemplo se expresa la inconformidad por la relación, lo cual es mucho más complicado.

3. **La comunicación humana no puede ser resuelta en un plano causa-efecto, sino que es un proceso cíclico** - La acción provoca la reacción. Si lo que decimos le cae mal a la persona, de seguro que el mensaje será desagradable, lo cual a su vez provocará su respuesta negativa, llevando la discusión a una nueva vuelta. Y así se produce el intercambio sin fin de los desagradados. Pero de igual forma funciona de forma positiva. Si nuestro mensaje es agradable, si lo que decimos y lo que hacemos es algo que agrada a nuestra pareja, la respuesta será positiva, la cual a su vez le motivará hacer algo agradable nuevamente. El proceso es cíclico. Lo que hay que tener muy en cuenta es lo siguiente: Cuanto más positivo sea el mensaje, menos importancia adquiere la forma. Es decir si la noticia es buena, no importa mucho como se dice, ¡es buena y punto! Cuanto más negativo sea el mensaje mayor importancia tiene la forma de decirlo para suavizar los efectos malos del propio mensaje. En otras palabras, se necesita un poco de anestesia para que el mensaje sea asimilado. Por tal razón, la comunicación sincera, pero irrespetuosa o insensible es reprochable, además de ser peligrosa.

4. **La comunicación humana implica dos modalidades: la digital** - lo que se dice y la **analógica** - la comunicación no verbal, implica cómo se dice. Esto significa que no

solo son importantes las palabras, sino como se pronuncian, el tono de voz, los gestos, el lenguaje corporal. No es lo mismo decir: “Si, te quiero”, estando de media vuelta con la persona y haciendo otras cosas mientras tanto. O decir: “Si mi amor, te quiero”, abrazando a la persona, mirándole a los ojos, acariciándole. En otras palabras, el amor no solo se expresa hablando, sino gesticulando, mirando, actuando, contando, sonriendo, acariciando, haciendo cosquillas, mordiscos, besando, y precisamente haciendo el amor.

Los puntos, por los que fracasa la comunicación:

1. **No hay entendimiento**, por que las personas usan un lenguaje diferente. Un ejemplo de esto podría ser una pareja que está compuesta por personas de diferentes culturas. A lo mejor hablan el mismo idioma, pero algunas palabras pueden tener diferentes significados o matices para cada uno. Para evitar problemas, es mejor aclarar siempre lo que se ha entendido. ...Entendí esto y esto.. ¿es correcto? Muchas veces hasta hablando el mismo lenguaje no es lo mismo lo que decimos que la pareja entiende. Es preciso asegurarse siempre que el mensaje fue interpretado de manera correcta.
2. **Cuando hay Interferencias y interrupciones**. Por ejemplo hablar frente a un televisor. Es obvio que la comunicación no tendrá el mismo efecto, así que cuando hay cosas importantes que hay que hablar, es imprescindible dedicarle el tiempo necesario evitando interrupciones, tales como el televisor, teléfono, niños y demás familiares.
3. **Cuando uno de los dos no está disponible para la comunicación**. Se trata de prudencia, la comunicación depende mucho de las circunstancias. Si uno de los dos está muy cansado o abrumado por alguna dificultad, esta persona no está dispuesta para una comunicación de buena calidad, por lo que generalmente es mejor ser comprensivo y prudente, respetando el espacio del otro. Pero si la no disponibilidad del otro dura por un tiempo prolongado, es preciso pedir la atención para resolver ciertas situaciones. En estos casos es mejor comenzar expresando la comprensión: Entiendo por lo que estas pasando, igual me siento involucrado, te apoyo, pero en estos momentos necesito que me prestes tu atención para resolver una situación importante.
4. **Cuando el mensaje no coincide con el lenguaje corporal**. Por ejemplo se pronuncian palabras importantes, pero el lenguaje corporal dice lo contrario, se produce una sensación de burla, de engaño y de rechazo. Por ejemplo si la esposa quiere hablar, pero el esposo está sumergido al Internet, pero le contesta: “dime,

mi amor, ¡te escucho!”), mientras sigue navegando... Es importante procurar que el lenguaje corporal coincida con las palabras. Si estas escuchando a tu esposa, deja de hacer los que estas haciendo y demuéstrole con tus gestos que las estas escuchando.

5. **Cuando se confunde el mensaje con la relación.** Como la relación y la comunicación están estrechamente relaciones, muchas veces interpretamos lo que nos dicen dependiendo de la misma relación. Si la relación es mala, pero de repente recibimos un mensaje bueno, es obvio que tengamos una desconfianza. ¿Mmm y este? ¿Qué quiere?

Cuando la relación es mala, pero existe la intención de cambiarla, la comunicación es clave. Pero hay que tener mucha paciencia y tolerancia para lograr generar un nivel de confianza para que lo que decimos sea recibido de manera correcta.

- Las acciones deben ser coherentes con las palabras
- El lenguaje corporal, los gestos el tono de voz debe coincidir con las palabras
- Pedir disculpas si se ha producido algún error o la pareja se ha ofendido
- Tener en cuenta que muchas veces lo que decimos no es lo mismo que la pareja entiende, el mensaje debe ser claro y hay que asegurarse de que es entendido de manera correcta.

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- Amar a alguien es establecer la comunicación con esta persona;
- Cuando aprendemos comunicarnos abiertamente y con sinceridad, la vida cambia;
- Deja que la gente a la que amas sepa que la amas y aprecias. Expresa tus sentimientos;
- No dejes pasar ninguna oportunidad de halagar a una persona.

## **Tareas para la comunicación con tu pareja:**

1. Dile a tu pareja que la quieres y que es importante para ti;
2. Aclaren sus términos de comunicación entre los dos. Por ejemplo: Si yo digo tal cosa, significa lo siguiente..... y al inversa: Cuando tú dices tal cosa, yo entiendo que.....;
3. Observen y analicen la comunicación entre otras parejas que ustedes conocen: familiares, amigos, vecinos, etc. ¿Qué hacen bien o mal?

## 10. LA PASION

Muchas parejas empiezan su relación afectiva con gran entusiasmo y con mucha pasión, sin embargo al pasar el tiempo, generalmente con muchos años juntos, la llama se apaga, la relación se torna aburrida y monótona, a tal punto que la pareja se mantiene juntos solo por el compromiso o por los hijos, pero ya realmente no disfrutan de la compañía de otro, y muchas veces piensan como iniciar la conversación sobre el divorcio.

La monotonía y el aburrimiento se reflejan en la vida de la pareja, pero realmente no nace de la relación de pareja. La pasión es la capacidad de cada individuo mantener la llama del entusiasmo por la vida, por las cosas divertidas. Es la capacidad de gozo, es un profundo interés por todas las cosas de la vida, del entorno. Generalmente las personas que tienen pasión por algo no se aburren en su relación de pareja, porque tienen mucho que dar y de compartir.

La pasión no solo está limitada al sexo. Cuando algo o alguien te apasiona de verdad, se convierte en algo importante en tu vida a tal punto que piensas continuamente en esto y haces TODO para que el objeto de tu pasión este bien.

El interés y la pasión sexual son muy efímeros. Se parecen a un fuego, mientras más fuerte arde, mas rápido se consume. Cuando la pasión sexual se apaga, caemos en aburrimiento y perdemos el interés. Cuando pierdes el interés por alguien y deja de entusiasmartelo, es casi imposible continuar amándolo.

La pasión es la chispa mágica que enciende la llama del amor. Si pierdes la chispa, la pasión se apagará. La chispa de enamoramiento sucede espontáneamente. Es muy difícil que alguien decida encender la chispa por alguien, diciendo: voy a enamorarme de esta persona. Las cosas no son así. Al inicio todo es imprevisible. Es la famosa química y la vibración de cien por hora. Es el gusto por el otro y es la desorganización hormonal. El deseo es la motivación pura, energía concentrada. Es tener ganas de otro, como se tienen ganas de un postre o de un vaso de agua. Es sentir las mariposas en el estomago cuando llega la hora de ver a la persona amada. El deseo es la llama ardiente que anima la relación entre los dos. No es programable, ni explicable, es solo querer estar con alguien especial, simplemente porque si, es algo que está por encima de la justificación racional.

Cuando hablamos de las ganas, del gusto por la otra persona, no nos limitamos a la mera atracción física, estamos hablando de la atracción por el Todo del ser humano. Es mucho más de lo físico, es el magnetismo por la esencia de la otra persona, su personalidad en la

totalidad. Es deseo de estar con estas personas a cualquier hora del día, compartiendo cualquier actividad o simplemente no hacer nada, pero juntos.

¿Pero qué hacer cuando la chispa se apaga? Hay una sola cosa que podemos hacer: es CREARLA. Crearla de manera consciente, haciendo el debido esfuerzo al respecto.

La pasión no es otra cosa que una excitación, un entusiasmo enorme por algo que nos interesa. La excitación suele surgir a partir de la “química fuerte” entre los cuerpos o una atracción sexual, pero una pasión física no puede durar mucho tiempo por sí sola y nunca se convierte en la base de una relación sólida, estable y duradera. Sin embargo, a través de nuestros pensamientos y sentimientos es posible crear una pasión mucho más poderosa que una simple “química”. Cuando tenemos un interés fuerte en algo o en alguien, nos sentimos engrandecidos y nos volvemos apasionados. Pero es necesario hacernos conscientes del interés.

Además, se pueden hacer otras cosas para avivar la llama de la pasión. Para comenzar pueden crear experiencias excitantes para ambos: iniciar un proyecto en común, hacer un viaje a un lugar excitante, recrear experiencias pasadas que fueron excitantes o que despertaron vuestra pasión. Por ejemplo cenar en un restaurante donde cenaron juntos por primera vez, ir al mismo lugar donde pasaron la luna de miel. Estas experiencias ayudarán a conectarse con la energía y la llama de la pasión que vivieron en un tiempo.

Muchas veces entre las parejas sucede que se vive una relación monótona, aburrida, sin pasión. Llega el momento en que uno de los dos comienza el tema de la separación y cuando la separación aparece como una realidad, de repente la pareja se da cuenta lo mucho que significan uno para el otro, que realmente son importantes el uno para el otro. Se despierta el interés y luego la emoción. A veces hay que tocar el fondo para que el interés se quede manifestado, lamentablemente a veces necesitamos estar a punto de perder algo para valorarlo.

Pero no es necesario llegar a tocar el fondo. Es muy importante estar atentos a las señales de aburrimiento y fastidio desde que comienzan a aparecer para tomar la acción inmediata. No dejes sin atender los primeros signos de desamor. Cuando se toma la acción a tiempo son muchas más las probabilidades de revivir la emoción, mientras que cuando la relación se deteriora por completo por pasar por años sin emoción, se llega al punto donde no hay retorno. Si el deseo y la atracción se mueren por completo, es necesario replantear la relación por completo o deshacerla.

Lo bueno es que tenemos la capacidad de darnos cuenta que es importante para nuestra vida. Tenemos la capacidad de elegir de centrarnos en los atributos y los rasgos que nos

agradan de nuestra pareja, algo que nos gusta. Muchas personas dirán, pero ya no hay nada que pueda encontrar excitante en mi pareja. ¿Qué puedo hacer? - Si amas a esta persona, es por algo. Siempre hay cualidades positivas y agradables que podemos enfocar en nuestra pareja, atributos que despiertan nuestro interés y que no quisiéramos perder. ¡Imagínate que mañana esta persona no estará más en tu vida! ¿Qué vas a extrañar de ella? Si te imaginas esta situación como una realidad, de seguro que tu mente traerá una lista de las cosas positivas que tiene tu pareja. Enfócate en estas características que te interesan, disfrútalos, gózalos y verás como el interés se volverá en una pasión. Si no lo haces, si no haces este esfuerzo, la relación carecerá de pasión y sin ella los dos no se sentirán felices dentro de la relación. El punto es que la relación debe tener candela propia, no debe existir necesariamente el ardor y la fogosidad desmesurada permanentemente (¡es agotador!), sino la hoguera encendida, con poco o mucho fuego, pero debe producirse suficiente calor e energía para que la maquina funcione.

También es importante tener en cuenta que la pasión debe estar presente en la vida de cada uno, no solamente como pareja. Se trata de intereses, hobbies, pasatiempos, proyectos.

Es importante tener la creatividad e introducir espontaneidad en la relación. De vez en cuando procura de sorprender a tu pareja, hazle reír. El sentido de humor por si solo es un factor importante. Generalmente cuando los dos en la pareja tienen un buen sentido de humor, siempre encuentran cosas divertidas, chistosas, ¡algo que les provoca una buena carcajada! Ver juntos una buena comedia, contar chistes, encontrar algo gracioso en cualquier situación, son remedios infalibles contra el aburrimiento y la monotonía.

También es muy bueno hacer sorpresas agradables, comprar algún regalito sin ningún motivo, hacerle fiesta sorpresa, invitando sus amigos o amigas, etc. Otra cosa que siempre resulta emocionante si les gusta a los dos es salir a bailar juntos. El baile es un movimiento físico, activa el cuerpo, activa la energía, te da la oportunidad de conectarte con la música y con el cuerpo de tu pareja. Definitivamente salir a bailar rompe la monotonía y el aburrimiento.

Usa tu creatividad, ¡tú conoces a tu pareja! Sabes lo que le agrada, lo que anhela, lo que disfruta. Lo curioso es que si lo haces, tu pareja te responderá de la misma manera, haciéndote a ti momentos agradables. Y así su relación siempre mantendrá la chispa del entusiasmo. Lo cierto es que para mantener una relación apasionada, hay que ser una persona apasionada. Y las personas que son apasionadas, lo son en todo lo que hacen. Es una capacidad interior de ir por la vida lleno de gozo y alegría. Generalmente las personas que se quejan de que su relación es aburrida, es porque no tienen ninguna pasión

en su vida, nada les gusta, no están conformes con su trabajo, critican a su familia, no encuentran el interés en nada. No es de sorprenderse que su relación se vuelva aburrida. Es vital desarrollar la capacidad de disfrutar la vida, mirando a todo con los ojos de un niño inocente que cada día descubre algo importante, emocionante, vibrante. El punto no es que la vida te traiga todas estas cosas, es tu decisión de cómo tu vas a reaccionar frente las cosas de la vida. Puedes reaccionar de una forma o la otra. Es tu decisión y tu actitud que marcan la diferencia.

La pasión se mantiene viva cuando uno hace el esfuerzo consciente por hacer cosas agradables para su pareja. Para ser felices en la vida todos necesitamos sentir pasión por algo o por alguien. Es posible sentir pasión por nuestro trabajo, por nuestras aficiones, por nuestras creencias, pero lo más importante es sentir pasión por nuestros seres amados. El amor y la felicidad comparten la misma esencia, todo lo que necesitamos hacer es vivir cada día con pasión. ¡Es tu decisión!

## **PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR**

- La pasión enciende el amor y lo mantiene vivo;
- La pasión se origina por la atracción física, pero se mantiene por el compromiso, entusiasmo, el interés y fascinación por la otra persona;
- La pasión se puede reavivar creando experiencias agradables;
- La pasión es la capacidad de cada individuo de mantener la llama de entusiasmo por la vida;
- El humor, el sentido de humor y alegría son vitales para mantener la pasión;
- Para mantener pasión en la vida de pareja, es imprescindible vivir con pasión todas las experiencias de la vida.

### **Tareas para activar la pasión con tu pareja:**

1. Tómense un baño juntos.
2. Alimenten uno a otro, dándole de comer con la cuchara a tu pareja.
3. Organicen la oportunidad de ver la puesta del sol juntos o un amanecer.

## CONCLUSIONES:

Las posibilidades de que una relación funcione aumentan cuando tomas consciencia de que se necesita tomar acción para nutrir la relación. Por ejemplo, no te cases con la personas hasta que no estés dispuesto a comprometerte a 100 % en la relación. Si te comunicas bien con tu pareja y le haces saber con cierta frecuencia que la quieres y que ella es importante para ti, será menos probable que se sienta amenazada, o sienta falta de cariño o desconfíe en ti.

Está en nuestras manos hacer los cambios en nuestras vidas. Solo necesitas actuar de acuerdo a la orientación. Muchos errores se cometen por ignorancia o falta de información. Lo que haya pasado en tu vida hasta el momento representa el aprendizaje por método ensayo – error. A partir de ahora eres capaz de hacer cambios verdaderos basados en el aprendizaje de las claves para construir tu relación de pareja.

El amor real es aceptación con honestidad: “esto me gusta de ti, pero esto otro, no”, “te quiero, pero también queriéndome a mí”. Es reconocer y aceptar a la otra persona tal como es y no como debería ser según tus concepciones ideales de la relación afectiva. Muchas personas se enamoran de la sensación del amor y no de la persona real, utilizando a su pareja como un medio para sentir la tan anhelada pasión, tratando de acoplarla a sus esquemas del amor ideal y a sus expectativas. Si dentro de las posibilidades limpiáramos nuestra mente de falsas esperanzas, de expectativas irreales, imágenes, recuerdos, cuentos de hadas, podríamos establecer la conexión directa con el amor, sentir su verdadera fuerza. El amor real vuela bajito pero vuela, está parado en la cotidianidad, disfruta de lo bueno y afronta lo malo.

Conozco a mucha gente que han renunciado al sueño de tener una buena relación de pareja, están convencidos de que seguirán siendo solteros y que les es imposible tener una relación gratificante y duradera. También conozco a muchos otros que están atrapados en una relación sin amor y se sienten desdichados. Ellos pierden la esperanza, se desilusionan, se vuelven sórdidos y cínicos. Se creen víctimas y por esto mismo se convierten en víctimas. Van por la vida en solitario, sintiéndose atrapados o esperando que alguien aparezca por magia y cambie su vida. No quieren entender que las únicas personas que pueden cambiar algo en nuestras vidas, ¡somos nosotros mismos! ¡Nadie más!

### **Como crear el amor en tu vida:**

1. Elige los pensamientos llenos de amor
2. Aprende a respetar a los demás y a ti mismo
3. Céntrate en lo que puedes dar, no en lo que puedes tomar
4. Para encontrar un amor, primero busca a un amigo o una amiga
5. Abraza a la gente, abre tus brazos y tu corazón
6. Deja ir los temores y los prejuicios, no juzgues a nadie
7. Expresa tus sentimientos, sobre todo cuando estas lleno de amor
8. Muestra capacidad de compromiso, haz que el amor sea tu prioridad
9. Vive con pasión
10. Confía en los demás, confía en ti mismo, confía en la vida

### **Como devolver el amor a tus relaciones:**

1. Piensa en las necesidades de tu pareja como si fueran las tuyas
2. Aprende a respetar a ti mismo y a tu pareja, haz conciencia de lo que respetas en ti mismo y en tu pareja
3. Céntrate en lo que le puedes dar a tu pareja, en vez de esperar que la pareja te de todo
4. Haz que tu pareja sea tu mejor amiga o amigo. Comiencen por compartir intereses, aficiones, actividades
5. Abraza y toca a tu pareja con cariño, ábrele los brazos, tómale de la mano
6. Olvida el pasado y perdona. Empieza una página nueva en la vida
7. Expresa tus sentimientos hacia tu pareja con sinceridad

8. Comprométete 100% en la relación. Haz conciencia de que tu pareja es la prioridad número uno en tu vida
9. Recrea la pasión en tus relaciones
10. Aprende a confiar en tu pareja y en la relación. Actúa como si la relación es para siempre.

TU RELACIÓN ESTA EN TUS MANOS! TE DESEO TODO LO MEJOR!

*Laura Bellarosa*