

Sana tus heridas en pareja



Capítulo I

Actos de amor

El amor, aunque es energía, se manifiesta mediante actos concretos.

Actos son amor y no sólo palabras bonitas. Nosotros expresamos y sentimos el amor de las personas con las que compartimos la vida por medio de actos que nos acarician, nos llenan el alma y, al mismo tiempo, también llenamos el alma de las personas que nos rodean.

Los cinco rostros del amor son:

1. Aceptación
2. Reconocimiento
3. Afecto
4. Respeto
5. Interés de encuentro

Aceptación

Aceptar a una persona es tener la disposición de conocer al otro y respetarlo con su luz y su sombra. Es una elección: amamos a alguien por lo que es y así lo aceptamos. Mi amor no está condicionado a que llenes mis expectativas, a que seas bueno. Te quiero porque veo tu valor y sé que tienes aspectos que no me gustan, pero no tengo por qué cambiar. Tú eres un todo y yo te acepto y te respeto.

Aceptación no significa que apruebes todo lo malo de una persona. Un acto de amor se expresa cuando no permites cosas que te lastiman o que no te hacen bien de la persona que amas. No es capricho personal ni la imagen de la persona ideal en mi cabeza. No puedes aceptar el comportamiento destructivo, aunque ames a alguien. Por ejemplo, tu esposa es una buena

mujer, te quiere y está comprometida contigo. Y tú eres feliz con ella. Cuando ella está enojada, te pendejea y te levanta la voz de una manera que te lastima. Tú la amas, pero te lastima y ése puede ser el motivo por el cual dejes la relación o elijas aceptar esa parte de ella, poniéndole límites claros cada vez que empieza con su tono *pendejeante*. Establecer límites es muy importante, ella debe saber que te duele, te enoja y no se lo vas a permitir.

Aceptar al otro es entender que su comportamiento es parte de su historia y que puedes elegir si vives con esa parte de él o ella. Debes tomar decisiones desde la aceptación de la limitación del otro sin decirle todo el tiempo sus defectos.

Aceptar no es permitir. Aceptar es conocer al otro objetivamente y respetar lo que es. Tú debes elegir si puedes con eso o no, pero dejar de pensar en que si amas al otro cambiará. Deja de ser un experto en fantasear con lo que tu bella presencia hará en la vida de esa persona. Te pones como héroe, pensando en que cambiarás la vida del otro, “porque tú mejor que nadie sabes lo que necesita”, y en realidad lo haces porque desde tu falta de amor y respeto propio te encantan los rotos o los descocidos pues sientes que es lo único que mereces.

Aceptar es tener claro que el otro es lo que es, y si te alcanza para aceptarlo sin pelear, con esa parte que no afecte tu integridad, está bien. No podemos aceptar algo que nos daña. Hay personas que se aman mucho, pero no pueden estar juntas porque sus personalidades hacen corto circuito. Por ejemplo, amas mucho a un hombre, pero no confías en él. No cumple su palabra y dice mentiras. Eso te pone en un estado de paranoia constante que afecta tu bienestar. Un acto de amor es aceptar esa limitación y elegir si te colocas en un lugar sano ante eso o no. El primer acto de amor es la aceptación, es el reconocimiento de lo que puedes o no lidiar.

Reconocimiento

No podemos decir que amamos a alguien si no reconocemos su presencia y su importancia, lo que aporta a nuestra vida, pero también sus necesidades y sus derechos. Con esta idea de matrimonio de “hasta que la muerte los separe”, damos por hecho a las personas con las que compartimos la vida. La rutina, los hijos, el trabajo y la cotidianidad hacen que nos demos por hecho y que perdamos la capacidad de reconocer la importancia de la presencia del otro en nuestras vidas.

- ¿Qué te hace feliz de tu pareja?
- ¿Qué te ha permitido esta relación?
- ¿Qué aporta diariamente a tu vida?
- ¿Qué necesidades llenan en ti y tú en él o ella?
- ¿Desde qué necesidad se atraen?

Lo opuesto al reconocimiento es ser ignorado, ser ignorado en lo que das, en lo que eres, en lo que necesitas. Esa es la más grave forma de violencia. A veces no sólo ignoramos lo bueno de la presencia de nuestra pareja, sino también lo descalificamos. La basura que saca en las mañanas, llevar el auto a verificar, el gasto que da, el *lunch* que prepara, el piojito que tanto amas. El ir al supermercado para comprar comida, organizar la casa, dejar a los niños en la escuela, pagar los servicios, compartir la cama, las pláticas. Hay tanto que el otro aporta a nuestra vida que lo perdemos de vista, lo dejamos de reconocer. La vida en compañía es un gran viaje. Reconócelo y agradécelo cada que puedas.

Reconocer es un estado de agradecimiento permanente, es un no dar por hecho, es salir de la inercia donde todos nos colocamos para enfocar lo que mi pareja aporta bueno y hace mi vida más feliz.

Reconocimiento...

...de lo que das a mi vida.

...de lo que necesitas de mí.

...de lo que necesito de ti.

...de que eres mi prioridad afectiva.

...de lo que eres como un todo.

Solemos crecer en familias donde los íntimos reciben lo peor de nosotros, somos amables con todos y en casa nada; ayudamos a todo mundo, pero en casa ignoramos; escuchamos a otros, pero que nadie me hable en casa. Erróneamente nos acostumbramos a maltratar a los que más amamos, cuando en casa está lo mejor de nuestra vida.

Afecto

¿Tú sabes dar afecto? Dar afecto es vincularse con el verdadero yo del otro en una intimidad. Es una forma de contacto cálido y presente. Dar afecto es tocar, mirar y reconocer. Desde una caricia física hasta una caricia verbal, como: "Qué guapo te ves hoy." "Hoy te ves especialmente linda." Las caricias son de muchos niveles.

- Físicas: tocar, abrazar, tomar la mano, hacer el
- Verbales: halagos, agradecimiento, reconocimiento, compartir con el corazón.
- Intelectuales: pensar bien en el otro, pensar con respeto, amor y alegría.

Hace muchos años un paciente fue a verme destrozado porque su esposa lo había dejado y él la amaba profundamente. "Ella era todo para mí. Yo le daba todo lo que tenía, trabajaba como loco para que no le faltara nada, ella administraba todo mi dinero, la mantenía como una reina y se fue." Se fue porque le daba afecto mediante el dinero y ella necesitaba caricias, abrazos, cariño, quería que le demostrara sus sentimientos. Él no supo hacerlo. Al final, ella se cansó de esperar y se fue. No dudo que lo amara, pero nunca puedes amar a alguien mutilando una parte de ti, eso te pondrá en guerra contigo y con el otro.

Hay que aprender a dar afecto. Es una disposición a estar y crear una plática, un espacio de caricias, de palabras afectuosas, un mensaje coqueto por WhatsApp. El afecto es la expresión física, verbal e intelectual de lo que se reconoce del otro. Muchas veces somos conscientes de todo lo bueno que la persona es o tiene, pero nunca lo decimos. Afecto es decirlo y hacerlo.

Afecto es generar intimidad. Hablar con el corazón, mirarse a los ojos y dejar de hablar de los hijos, de las vacaciones o del trabajo. Hablar de nuestros sentimientos, de nuestros miedos, de nuestra historia y compartir lo que somos en una forma muy vulnerable y abierta. El afecto se toca, se escucha, se actúa y nutre de fondo cualquier relación.

Respeto

El respeto es el pilar de una relación de pareja porque es una forma de expresar confianza y compromiso. Respetar es admirar, dar espacio, comprometerse con lo que es importante para los dos. Es una voluntad por no lastimarte y cuidarte. Respeto es entender que el otro es un individuo con derecho a tener sus propias ideas, habilidades, visiones, necesidades. Con derecho a ir a su ritmo, elegir cómo lo hace, pensar como quiera, equivocarse y aprender del error.

Nadie respeta a una persona si no se respeta ella. Si eres una persona que se pelea con sus errores, que quiere controlarlo todo, que no permite que las cosas y las personas sean diferentes de como las piensa, tienes un gran problema que se llama falta de respeto hacia ti.

Para crecer hay que respetar un compromiso con mi palabra y con mis actos. Por ejemplo, si quedo en algo y doy mi palabra, tengo que hacer todo lo posible para cumplir porque no hacerlo es una falta de respeto; primero, hacia mí, porque falto a mi palabra y, segundo, hacia la persona que confía en que yo iba a cumplir. ¿Qué sientes cuando alguien queda en cosas que no

cumple? Pierdes el respeto y la confianza, dos ingredientes fundamentales del amor. Una de las cualidades que más admiro de mi esposo es su capacidad de cumplir con lo que dice, eso me hace respetarlo mucho y esforzarme por cumplir de la misma forma.

Respetar el tiempo del otro, el dinero, la confianza, es cuidarlo porque lo valoras y eres consciente de eso. Hay que respetar lo que somos. Todos tenemos comportamientos que no son del todo luminosos, de pronto somos muy oscuros o caóticos, y podemos odiar esa parte de nosotros o de nuestra pareja. Por eso hay que respetar los infiernos que cada quien vive. Siempre trato de pensar en esto: "Este comportamiento que odio lo tengo que ver de vez en cuando y esa persona lo tiene que vivir siete por veinticuatro." Si tu esposo es un desorden y tú odias eso de él, su desorden lo acompaña en todo y eso hace de su vida algo muy complicado, aunque no parezca.

Cuando sabes que algo le duele a tu pareja o lo limita en su vida, y lo respetas, harás lo que dependa de ti para no lastimarla y cuidar esa parte de ella. Para eso sirve el respeto, para ser cuidadosos con el dolor y las heridas de nuestra pareja, porque la conocemos y la cuidamos. No seré yo quien lastime esa parte de su alma.

Interés de encuentro

Este aspecto me parece importante por ser un rostro del amor. Me interesa verte, tengo espacio en mi vida para ti. Vivir con alguien no es ver a alguien. Una pareja puede vivir junta por años, pero sin verse. Interés de encuentro es crear espacios tú y yo. Que haya iniciativa y disposición para ir a cenar, platicar, estar en la intimidad, llamarse.

Saber que el otro preparó algo especial para los dos, vivir un momento divertido o íntimo, una escapada a la playa. Que sea algo que ambos busquen, de ida y vuelta, no sólo que siempre sea uno quien tome la iniciativa, sino que ambos busquen sorprenderse y encontrarse.

Este interés de encuentro es muy importante, sobre todo cuando ya se ha conformado una familia y los hijos, el trabajo, la cotidianidad hacen que actúen como *roomies*. El eje de una familia es la pareja; si la pareja está bien, la familia estará bien; si te olvidas de la pareja por ver a tus hijos y tu familia, entonces la pareja se debilitará y todo podría acabar.

El interés de encuentro es crear un espacio para reírse juntos, probar cosas nuevas, hacer travesuras, sacar al niño o al adolescente interior que los une y les recuerda por qué se eligieron el uno al otro. Si no hay esa disposición de encuentro, de novios, entonces un día serán perfectos desconocidos que sólo están por sus hijos y sin ellos nada existiría entre ambos. La disposición es de dos, y saber que tu pareja lo busca también es una forma de acariciar. En las agendas deben considerarse los espacios para estar juntos y nutrir la complicidad.

Nos hacemos tan adultos y con tantas ganas de crear un patrimonio, de ser buenos padres, buenos proveedores, que establecemos relaciones de verdadera flojera. Somos los papás y la pareja que fue antes se pierde. La parte divertida, traviesa y espontánea se muere. Lo que conecta a una pareja es el niño libre de cada uno, ese verdadero yo que está en el interior y que necesita espacio para manifestarse. La naturaleza, un concierto, una travesura en el estacionamiento del cine, son los pretextos perfectos para sacar esa parte. No hay que ser taaan adultos todo el tiempo. Hay que tener momentos de todo, eso hace que la vida en pareja sea una gran aventura.

El amor sí tiene formas de verse por medio de los actos. Todos los incisos descritos son formas del amor que nos hacen sentir unido al otro, que hacen que la relación de pareja sea muy nutritiva y nos permita sentir que tenemos un compañero o compañera con el que contamos. Mi cómplice, la persona que mejor me conoce, con quien puedo sentarme a llorar totalmente roto porque algo

me duele, con quien construyo un aliado de vida que me cuida y lo cuido. Hay que desaprender las formas nocivas y empezar de cero.

La aceptación, el respeto, el afecto, el reconocimiento y la disposición a estar son aspectos que puedes dar de manera más auténtica si los ejercitas contigo. Estos rostros del amor se cultivan en ti y eso permite que cuando lo hagas con tu pareja sea más de fondo y no sólo una estrategia para que te quieran. Hay que aceptarnos como somos, respetar lo que somos, ser afectuosos con nosotros, reconocer lo que hacemos bien, lo bueno que hay en nosotros y la disposición a crear espacios de diversión. Soy feliz, me nutro, practico lo que más me gusta. Esas formas de trato contigo crean el espacio interior, el lugar donde nace todo buen amor.