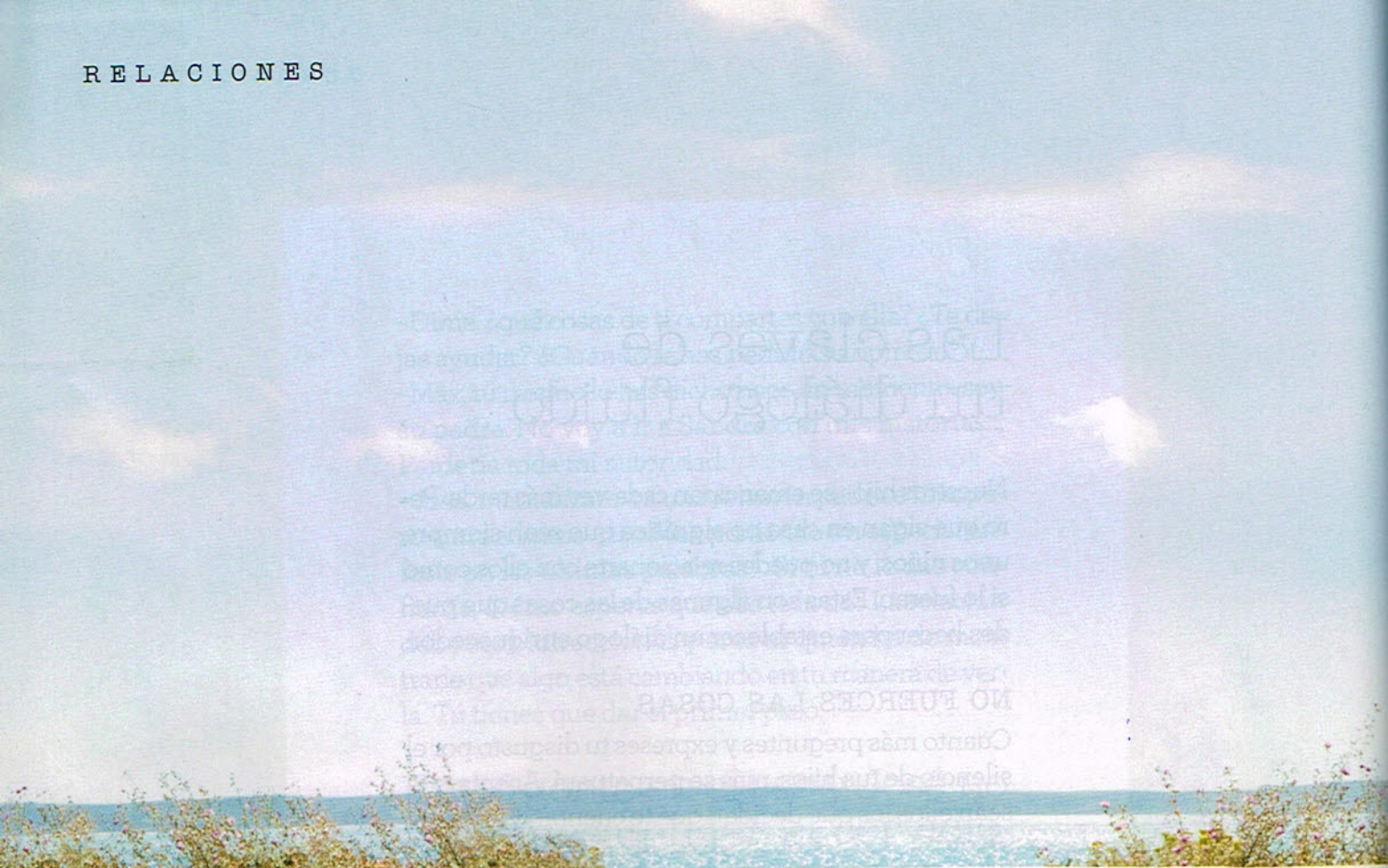




Crecer con el otro



Vanessa Gil
Experta en técnicas
de desarrollo personal
y motivación. Autora
de *Des-cubriéndonos*
(www.lulu.com).

Todos tenemos los ingredientes para crear una relación nutritiva a nuestro alcance, solo hace falta que sepamos combinarlos. Necesitaremos una buena dosis de autodependencia, mucha aceptación, una gran amistad y la mejor comunicación posible. Todo ello aderezado con tiempo, el que necesitaremos para emprender ese camino de crecimiento compartido que es la pareja.



Érase una vez una isla en la que vivían todas las cualidades humanas: la Felicidad, la Tristeza, el Conocimiento, el Amor... Un día la isla comenzó a hundirse y todas las cualidades se apresuraron a coger sus botes, excepto una de ellas: el Amor, que intentaba salvar la isla con todas sus fuerzas.

Cuando la isla ya estaba hundida casi por completo, el Amor decidió pedir ayuda. La Riqueza pasó por su lado capitaneando un gran bote, pero no atendió a las súplicas del Amor, porque ya cargaba con suficiente peso en lingotes de oro. La Vanidad iba en su hermoso bote y no quería ensuciarse ni mojarse para ayudar al Amor, y la Tristeza también le negó su ayuda, declarando que necesitaba estar a solas. Ni siquiera la Felicidad oyó su llamada, de tan ensimismada que estaba en su propia alegría... De pronto, apare-

ció un anciano que, sin decir nada, le tendió la mano y lo subió en su bote. El Amor se sintió tan afortunado y agradecido que olvidó preguntarle el nombre a su salvador. Pero una vez devuelto a tierra firme, el Amor se encontró con el Conocimiento y le preguntó si sabía quién era aquel anciano, a lo que este respondió: "Era el Tiempo". "¿El Tiempo? ¿Y por qué el Tiempo me ayudó?", preguntó sorprendido el Amor. El Conocimiento sonrió y le respondió con su natural sabiduría: "Porque solamente el Tiempo es capaz de entender cuán grande es el Amor".

Amores de película

Un curioso y reciente estudio de un equipo de la Universidad Heriot-Watt, en Escocia, afirma que las comedias norteamericanas románticas pueden estropear una relación amorosa porque fomentan la creación de ▶



expectativas poco realistas y porque dan la impresión de que el buen amor es casual, que se logra sin ningún esfuerzo por parte de la pareja. Según el estudio, este tipo de películas simplifican las relaciones, transmiten una falsa sensación de “perfección” y no reflejan la idea de que es necesario invertir energía y tiempo en el amor.

El cine, como cualquier otro arte, es subjetivo y, como tal, dirige nuestra atención hacia determinadas partes de la realidad. Es decir que, tanto por exceso de realismo como de idealismo, el cine solamente puede darnos una visión parcial y sesgada de lo que nos rodea. Pero, incluso aceptando las conclusiones de dicho estudio, aún podríamos ir más allá: si es realmente cierto que este tipo de películas consiguen que salgamos perdiendo y con una íntima sensación de desasosiego y frustración al comparar

nuestra relación con la de la pantalla, vale la pena que nos paremos a descubrir cuáles son esas necesidades insatisfechas que están reclamando ser atendidas. Porque si algo útil podemos extraer de esto es que, **en el amor, no tenemos por qué conformarnos: podemos aspirar a más y podemos trabajar de manera realista y positiva para conseguir la relación que siempre deseamos.**

Condimentar al gusto

Suponiendo que existiese, ¿cuál sería la receta mágica con la que elaborar relaciones de pareja nutritivas y que nos ayuden a crecer? ¿Cuáles serían los ingredientes con los que cocinar el buen amor? Pues, como en casi todas las grandes verdades, no hay secretos: son los ingredientes que todos tenemos en nuestra “despensa sentimental”, aunque eso sí, unos más a mano que otros.



El primer ingrediente de la receta es el más importante y es, en palabras de Jorge Bucay, la autodependencia. Mediante una actitud autodependiente, aprendemos que somos personas individuales, que no venimos al mundo en un lote, como los yogures. Ello implica que somos enteramente responsables de lo que pensamos, de lo que sentimos y de cómo actuamos. Esta gran responsabilidad es la que hace que muchas personas tengan miedo a la libertad. Sin embargo, es necesario asumir y potenciar esta libertad con la que todos hemos nacido, tanto por nosotros mismos como por nuestra pareja. Porque solo podemos dar libertad al otro cuando nos sentimos libres. Y solamente somos libres cuando no dependemos de los demás.

En consecuencia, hemos de esforzarnos para encontrar en nosotros mismos aquello que habitualmente tratamos de encontrar en

la otra persona: seguridad, confianza, aprobación, autoestima, diversión... porque si seguimos apoyándonos en el otro para obtener lo que necesitamos, nuestro amor se empequeñecerá hasta convertirse en una mera instrumentalización de nuestra pareja.

Respetar la diferencia

Para dejar de cosificar a quien está a nuestro lado, también hemos de tenerle un profundo respeto. Si queremos construir una relación sana y nutritiva para ambos, hemos de renunciar a nuestra necesidad de controlar al otro, así como respetar su individualidad, sus ritmos, su necesidad de soledad, su manera de hacer las cosas, sus relaciones con el entorno... Porque la otra persona, como nosotros, tiene todo el derecho a ser lo que elija ser, aunque el fantasma del miedo a ser abandonados pulule por nuestra mente. ►



Y es que si existe una certeza, esta es que nuestra pareja no permanece a nuestro lado porque hayamos firmado un contrato o celebrado una boda. Si nuestra pareja continúa con nosotros es, simple y llanamente, porque quiere. Es fruto de su santa voluntad. Y querer controlar esa voluntad es la forma más directa de matar el amor.

Un espacio para la aceptación y el diálogo

El segundo ingrediente de la receta es la aceptación, que está en estrecha relación con la autodependencia. Dado que el otro está fuera de nuestro control y tiene la libertad de ser lo que elija ser, nos encontramos con aspectos de nuestra pareja que no nos gustan -ni tienen por qué gustarnos-, pues aceptar no significa estar de acuerdo. Pero, como hemos aprendido a ser autodepen-

dientes, podemos vivir felices y amando por completo a alguien que no se ajusta a nuestro modelo ideal. Así, podremos acoger tiernamente sus límites y debilidades, sin necesidad de cambiarla, porque sabremos que, **cuando queremos cambiar a alguien, no le queremos realmente: amamos la imagen idealizada que tenemos de él y su potencialidad, pero no su realidad presente.**

El tercer ingrediente es la comunicación y está vinculado con los dos anteriores, porque es la herramienta básica para manejar los conflictos inherentes a toda relación, que suelen nacer de nuestros problemas a la hora de aceptar al otro en su totalidad y de fijar los límites que tiene la libertad en ambos miembros de la pareja.

En este sentido, hemos de aprender a sumar; es decir, a agregar y conciliar posturas en lugar de restarlas y confrontarlas. En una



discusión no tiene por qué haber vencedores ni vencidos, pues, para afirmarnos, no necesitamos negar al otro. Basta con conocer y comprender su opinión.

Tolerar esta diversidad es vital para crecer como pareja, pues normalmente no se tiene “toda la razón” sino que cada uno está acertado en determinados aspectos o matices de la realidad, por lo que permitir la coexistencia pacífica de los opuestos enriquece la pareja. Y por supuesto: debemos perdonarnos... y olvidarnos del asunto, inada de medias tintas!

Amantes y confidentes

El cuarto ingrediente de la receta amorosa es vital: la amistad. El escritor Antonio Gala piensa que “la amistad es la parte diaria del amor” y es que, aun respetando otras opiniones, ¿cómo se sostiene que nuestro mejor

amigo no sea nuestra pareja? Si nuestra pareja no es nuestro mejor confidente, la persona con la que compartimos nuestra intimidad, ¿quién lo es? La pasión y el erotismo son los aspectos más emocionantes de la relación, pero la base fundamental del amor es la amistad y, sin embargo, por su discreción, es la que nos pasa más desapercibida.

El quinto y último ingrediente es, como avanzábamos en el cuento, el tiempo: **tiempo para estar juntos sin hacer nada más, para atender a los detalles, para seguir alimentando los dones con los que fuimos bendecidos al enamorarnos, para emprender proyectos juntos, para entregarnos al otro, para acogerle, para deleitarnos con todas aquellas cosas de nuestra pareja que seguimos admirando...** En definitiva, tiempo para crecer con el otro; tiempo que, a las parejas verdaderamente conectadas, siempre les parece escaso. ■