

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO EMOCIONAL:

mis valores

criterios para estar en pareja

y dejar ir con amor

Dossier 28

Tercera semana de abril

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Los valores.....	4
Primera forma de descubrir tus valores:.....	4
Segunda forma de descubrir tus valores:.....	6
Cuando confundo los valores con objetivos del ego-ideal:.....	7
La importancia de las 7 herramientas del amor:.....	7
El amor romántico.....	9
Dejar ir: solo amo si puedo dejar ir.....	14
Tarea sugerida para esta semana.....	15

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

De este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión.**

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Introducción

Esta semana trabajaremos **tres aspectos**:

En primer lugar abordaremos **los valores**: qué son y cómo descubrirlos para actuar desde ellos. Lamentablemente, este punto es de las primeras veces que me atrevo a explicarlo ordenadamente; por este motivo, seguramente, la explicación estará menos elaborada que otras. Pero he optado por incluirla: lo óptimo es enemigo de lo bueno; es preferible algo regular que nada, ¿no crees? Y, también, me permite relacionarme contigo desde la humildad: no lo sé todo, ¡ni mucho menos!

En segundo lugar abordaremos algunos **aspectos nucleares** a tener presentes antes de empezar cualquier **relación romántica** o de pareja o llámala como quieras.

Por un lado, veremos qué debemos cumplir a nivel individual, antes de empezar una relación.

Por otro, qué condiciones debería cumplir la otra persona para que sea una candidata aceptable para la relación.

La última parte, realizaremos una breve **visualización para dejar ir las relaciones que ya no están presentes** en nuestra vida.

Los valores

Los valores son nuestro mapa. Nos guían para saber cómo sí y cómo no actuar.

Lamentablemente, a veces **confundimos los valores con creencias**.

Para que una acción nazca, realmente, de un **valor tiene que ser valiosa para quien la realiza y valiosa para quien la recibe**.

Si estamos convencidas/os que estamos actuando desde los valores y quien recibe esa acción se siente agredido/a o similar... ¡no es un valor: es una creencia!

Mucho cuidado: esta confusión suele ser muy habitual.

A veces, nos parece difícil encontrar nuestros valores sin confundirlos con los deseos de perfección del ego-ideal que nos masacran.

Una sugerencia es dejar de lado los deseos y fijarnos en lo que sí ocurre, de hecho, en la realidad: ahí podemos ver nuestros valores ya en acción. Para ello sugiero dos cosas.

Primera forma de descubrir tus valores:

Observa las situaciones que te generan problemas habitualmente. Busca tres situaciones:

1.-

2.-

3.-

Describe lo que sientes en estas 3 situaciones:

1.-

2.-

3.-

Describe lo que haces en estas 3 situaciones:

1.-

2.-

3.-

Ahora describe 3 situaciones de mucho gozo y satisfacción habitual en tu vida:

1.-

2.-

3.-

Describe lo que sientes en estas 3 situaciones;

1.-

2.-

3.-

Describe lo que haces en estas 3 situaciones:

1.-

2.-

3.-

Y ahora te invito a darte cuenta que es casi seguro que **en las situaciones gozosas estés usando unos valores para manejarlas**. Estoy casi seguro que usas valores concretos para vivir las situaciones gozosas, incluso cuando te requieren esfuerzo (piensa en la educación de los hijos/as, en una travesía de una semana por la montaña...).

Te pido que anotes esos valores:

1.-

2.-

3.-

4.-

Solo he puesto 4 puntos, para que busques aquellos que son más potentes, más habituales, que sientes más tuyos.

Y, claro, a partir de ahí, te planteo una pregunta-reto:

¿Cómo sería tu vida si siempre te relacionaras desde esos valores?

¿Te atreves a probarlo conscientemente?

Segunda forma de descubrir tus valores:

Observa una relación que consideres valiosa: familiar, de amistad, laboral... y pregúntate:

¿Qué es lo importante para ti en esta relación?

Y te animo a hacer una **lista de lo realmente importante en esta relación**. A lo mejor pones escuchar, o querer descubrir a la otra persona, o empatía, o espiritualidad pues deseas vivir esa relación para descubrir el amor y descubrirte ocurra lo que ocurra o... De la lista de cosas importantes para ti en la relación, encuentra **3 o 4 como máximo** como guías o mapa. Intenta, sin maltratarte, actuar siempre desde ahí.

¿Y si fallas? ¡Pues otro día te saldrá mejor!

Cuando confundo los valores con objetivos del ego-ideal:

Fallar es habitual. No siempre todo nos sale bien. No siempre tratamos a las personas desde nuestros valores. A veces, los sentimientos nos arrastran y gritamos, criticamos, maltratamos...

En ese momento tienes una maravillosa oportunidad de volver a intentarlo desde tus valores.

Si lo vuelves a intentar sin agredirte interiormente: estás actuando desde tus valores (o, al menos, lo estás intentando).

Pero si te agredes culpándote o similar, entonces estás actuando desde el ego-ideal que plantea objetivos y te maltrata si no los consigues. También en este caso estás ante una maravillosa oportunidad, de observar lo que está ocurriendo y no identificarte con esas voces que te maltratan e, incluso, abrazarlas para que se calmen.

No digo que sea fácil. Muchas veces es difícil. Pero sí digo que esta

información te será útil. Fallarás 99 veces pero, en algún momento, se producirá el cambio en ti.

La importancia de las 7 herramientas del amor:

Y en este proceso de expresarte desde los valores, las 7 herramientas del amor son claves.

De alguna manera, las 7 herramientas del amor son un "estuche" dentro del cual puedes guardar tus valores concretos.

Gracias a las 7 herramientas del amor podrás usarlos.

Fíjate que si alguien no entiende que debemos asumir lo que vivimos y valorar lo que se puede aprender de ellos... ¡tenderá a culpar a los demás y a quejarse y no podrá usar sus valores!

En cierto modo, **las 7 herramientas del amor no solo nos permiten expresar nuestros valores, sino que también te animan a potenciarlos** pues existe una relación directa entre herramientas de amor y valores.

¡Ojalá me esté explicando con claridad!

Es de las primeras veces que abordo el tema de los valores de forma explícita y, claro, seguro que lo haré mejor con los años.

Pero si uno de mis valores es compartir el máximo de información que tengo y procurar hacerlo de forma sencilla, clara y ordenada... ¡intentarlo era una forma de expresar algo valioso para mí! Y, claro, también era una forma de dar ejemplo de lo que digo e ilustrarlo con una acción real y concreta.

El amor romántico

Antes de estar en pareja, de empezar una relación romántica, debemos comprender que hay que cumplir una serie de **previos** para que la relación tenga posibilidades de éxito. Previos que son individuales y que, por lo tanto, deberemos cumplir cada uno de nosotros/as. Si no, es muy probable que bastante pronto aparezcan conflictos y la relación acabe disolviéndose... ¡e incluso que nunca hayamos construido nada que merezca una relación como tal!

¡Atención! Aunque durante la clase y en este dossier hable de amor "de pareja", es imprescindible entender que esta es la forma más habitual que actualmente toma el amor "romántico" en nuestra sociedad, pero no eso quiere decir que sea la única forma de amor correcto. La poliandria (una mujer con varios maridos), la poliginia (un varón con varias esposas), el poliamor (relaciones no monogámicas)... están y han estado siempre presentes en la historia de la humanidad. También las incluyo aquí y os invito a meditar sobre ello sin prejuicios.

En mi opinión, hay muchas parejas que simplemente conviven. Pero no son parejas de verdad: solo comparten un techo físico. De ahí la importancia de detenernos en este punto.

Desde mi perspectiva, los **previos** que merece la pena cumplir ANTES de estar en pareja son:

1. En primer lugar, tener claro que **el amor no es un sentimiento**. Si yo no he descubierto este punto, obligaré a los demás (en este caso a mi pareja) a hacerme sentir de una forma determinada. Como los sentimientos que despierta el enamoramiento son pasajeros, es probable que pasado un cierto tiempo obliguemos inconscientemente a nuestra pareja a reproducir esos sentimientos... ¡cosa totalmente imposible! Creeremos que no la amamos porque estaremos confundiendo amor con sentimientos.

Si no tenemos claro este primer ítem, el día que sintamos algo

desagradable por nuestra pareja (porque hemos discutido, nos ha llevado la contraria...), la agrediremos o similar (aunque sea con chantaje, silencio...). Como actuaremos desde los sentimientos, pasaremos del querer al odio en cuestión de segundos. Y, consecuentemente, saltaremos de relación en relación buscando que nos despierten esos sentimientos. Habremos confundido el amor con el enamoramiento.

Por eso, antes de relacionarnos con alguien debemos tener claro que el amor no es un sentimiento.

2. En segundo lugar, tenemos que preguntarnos **qué modelo de vida queremos**. Hay múltiples opciones de vida y todas ellas son muy respetables. Si no nos lo preguntamos, vamos a reproducir aquello que nos dicte la sociedad. ¿Qué tipo de “pareja o relación” queremos”? ¿Qué no aceptaríamos? Igual que si vamos a comprar plátanos, no nos quedaremos con un paquete de fideos, también debemos saber lo que sí y lo que no deseamos.
3. En tercer lugar, **no podemos tener traumas “gordos”**. Una persona que no ha superado algo del pasado, como por ejemplo una ruptura, va a estar buscando siempre alguien que no lo abandone. Por esta razón, si tenemos un trauma, debemos sanar nuestro interior.
4. En cuarto lugar, (pero muy unido a lo anterior) debemos comprobar **si tenemos suficiente felicidad para compartir**. ¿Por qué? Porque la función de la pareja es compartir la vida, compartir la felicidad que tenemos. Nos convertimos en un nosotros feliz, sin perder nuestra individualidad feliz. ¡IMPORTANTE!: no te cases si no tienes un mínimo de felicidad (y no te cases con nadie que no la tenga), pues solo podríais compartir infelicidad.
5. En quinto lugar, debemos **escribir la lista de aquello que pedimos a la otra persona**. Luego, ser sinceros/as y pedirnoslo a nosotros/as mismos/as. Muchas veces, pedimos acciones y hechos a la otra persona que nosotros mismos/as no cumplimos. Si yo soy una persona agresiva, no puedo pedir

a mi pareja que sea pacífica y amorosa. Si yo quiero una persona tierna, tengo que ser tierna; si quiero una persona comprensiva, tengo que empezar a escuchar... Cuánto más tú seas de esta forma, más posibilidades tendrás de atraer gente con tus mismas características.

6. Finalmente, antes de escoger pareja, es bueno **recordar que somos libres**. Si estamos en pareja es porque queremos y, por lo tanto, no tiene cabida el miedo al compromiso. Y lo mismo con la otra persona: si estamos juntos es porque queremos compartir el tiempo libremente. Desde ahí podemos hacer acuerdos. En caso contrario, sería una relación opresiva o de dependencia. Si la otra persona nos dice que desea dejarnos, solamente podemos apoyar su decisión.
7. Un último apunte: **EL AMOR ES PARA SIEMPRE, PERO LAS RELACIONES SE TRANSFORMAN**. Lo comento porque incluso tras una separación, el amor puede continuar. Si, tras separarnos no sigue el amor significa que, posiblemente, nunca lo hubo... ¿cómo vamos a dejar de desear lo mejor a quienes amamos, aunque la forma de relación no sea la que más nos apetezca?

Si no cumplimos estos previos, lo mejor es no tener pareja y replantearnos otro tipo de relaciones. Pero no te impliques en una relación de convivencia bajo el mismo techo 24 horas al día, 7 días a la semana los 365 días del año. No veo ningún obstáculo para que tengas relaciones afectivas y sexuales con otras personas (siempre que sean entre personas adultas, de forma consentida y sin dañarnos ni física, ni psicológicamente), pero no te embarques en una convivencia diaria si no tienes los previos que hemos mencionado.

¿Y podemos buscar pareja si no tenemos claro alguno de estos previos?
¿tenemos algun descuento?

Vamos a verlo:

- **El amor no es un sentimiento**: si no tengo claro en este punto, es probable que cuando el enamoramiento pase no sepa mantener el amor.

- **Saber qué se quiere:** si no lo cumplo, acabaré quedándome con cualquier 'saldo'. Acabaré en una relación que no es la que me apetecía.
- **Sin traumas gordos:** si disimulamos un trauma gordo, lo que va a ocurrir es evidente: que, más pronto o más tarde, acabará apareciendo.
- **Tener felicidad:** si no tengo felicidad, no tendré nada que compartir.
- **Lista: ¿qué espero del otro?** Si yo quiero una persona tierna y equilibrada y yo soy seco y desequilibrado, difícilmente encontraré a alguien tierno/a y equilibrado que no le importe mi falta de ternura y equilibrio...
- **Sin miedo al compromiso:** si tenemos miedo al compromiso, está claro que la relación no podrá avanzar y huiré despavorido/a cuando las cosas vayan en serio...

Y ahora vamos a investigar la segunda parte de la clase: **los criterios o test** que deben superar las personas que consideremos como "candidatas" a una relación romántica estable con convivencia en la misma casa *ab eternum*.

No se trata de unas preguntas o indicadores a pasar el primer día que nos conocemos como si fuera un examen para sacarse el carnet de conducir; sino unos aspectos que debemos ir observando en las primeras semanas de relación. Si alguno de estos aspectos no se cumplen, mejor descartar la relación como pareja con la que convivir...

¿Echamos un vistazo a estos criterios?

1. La persona con la que estemos debe **tener también los previos que hemos indicado para nosotros/as mismos/as.**
2. **Tenemos que admirar sus valores.** No importa los valores que sean: empatía, solidaridad, espiritualidad, comprensión, sensatez... pero, o nos parecen admirables, o no existirá ninguna base sólida sobre la que construir la relación.

3. **Capacidad de llegar a acuerdos y mantenerlos.** Además, debemos tener un proyecto de vida compatible: dónde viviremos, si tendremos o no hijos/as, si será una pareja monógama, abierta o permeable, cómo manejaremos el dinero, qué haremos con el tiempo libre... Eso no significa que no se pueda acordar, aproximar posiciones, ceder, reformular... Pero, evidentemente, hay personas con las que no será posible hacer acuerdos, bien porque rompen los acuerdos aunque hayan afirmado lo contrario, o porque nunca ceden y, por lo tanto, siempre tiene que ceder la otra parte. Si no podemos llegar a acuerdos con nuestra futura pareja en los momentos de desacuerdo, creo que eso indica que no somos compatibles.

Es importante que los acuerdos que tengamos con nuestra pareja sean voluntarios, preferiblemente que estén escritos y sepamos que todo acuerdo siempre es renegociable. Por otra parte, la forma sana de hacerlos es centrarnos en lo que sí deseamos, en lugar de hacerlo en lo que no deseamos. Se trata de potenciar lo positivo, en lugar de focalizarnos en lo prohibido.

4. **Atracción física.** El cuerpo de la otra persona nos tiene que atraer: nos despierte ternura, ganas de abrazar, besar... Reitero que la sexualidad no siempre tiene que ser genital, ni coitocéntrica y que los ritmos de cada pareja son personales. Vivimos en una sociedad donde se valora tanto el coito que parecen más unas olimpiadas (cuanto más mejor) que una oportunidad de compartir. Por otro lado, no quiero dejar pasar la oportunidad para remarcar que la sexualidad incluye tanto un abrazo, como dormir juntos, como mirar la televisión cogidos de la mano... ¡y recordar que cada pareja indica la cantidad y calidad que le parece adecuado!
5. **¿Siempre necesidad de enamorarse?** Yo creo que no siempre existe la necesidad de enamorarse para iniciar una relación de pareja sólida. Si alguien me atrae físicamente, admiro sus valores, tenemos una profunda intimidad/amistad y puedo llegar a acuerdos, posiblemente tenga al lado a la persona que busco...

En resumen, que la relación tenga probabilidades de ser placentera y duradera hace falta varias cosas, pero estas son fundamentales:

- ♥ **tener pocos traumas gordos** (no podríamos compartir felicidad),
- ♥ **admirar los valores de nuestra pareja o similar**
- ♥ **y ser compatibles** (capacidad de hacer acuerdos y, cuando tenemos criterios diferentes, ser capaces de negociarlos de forma pacífica y mantenerlos voluntariamente).

Por último, dos consejos prácticos:

- Si te enamoras de alguien, **no tomes decisiones** que sean imposibles de revertir **hasta que el enamoramiento haya pasado y compruebes que el amor es sólido**. El enamoramiento nos ciega, por lo tanto, no tomemos decisiones que no tengan vuelta atrás.
- Cuando te unas con otra persona a la que amas, **haz un contrato por escrito** en el que explicitéis cómo **van a quedar las cosas en caso de separación**. En ese documento se explicitan todos los acuerdos que tengáis, desde el amor. Eso es una muestra de amor, porque esto nos permitirá separarnos sin dolor (si se da el caso).

Dejar ir: solo amo si puedo dejar ir

En el planeta tierra las relaciones no son eternas.
Todo es mutable.

No sé que es lo que más te conviene. Pero **no lucharé contra vida: si deseas (o tienes que) irte, te apoyaré**.

Negar la partida de alguien solo nos genera dolor. No aceptar la realidad cuando esta implica la partida de alguien, solo genera dolor.

Por eso en la clase sugerí una visualización en varios pasos:

- 1.- Agradecer lo que hemos vivido. Agradecer.
- 2.- Aceptar que, a veces, nos toca separarnos. Aceptar.
- 3.- Dejar marchar con amor. Amar: desear lo mejor.
- 4.- No negar lo que sentimos. Descubrir que la tristeza no es infelicidad.
- 5.- Amar. Apoyar a la otra persona agradeciendo lo vivido.
- 6.- Agradecer y valorar lo recibido. Volvería a vivirlo. Gracias.

Creo que la visualización prepara a nuestro inconsciente para vincularnos en todas las relaciones de una forma sana: desde el amor y el agradecimiento.

Tarea sugerida para esta semana

Te propongo tres tareas:

- 1.- Investiga **tus valores** con las herramientas que he sugerido.
- 2.- Observa si algún punto de las **relaciones** te puede ser útil alguno de los **criterios** y aplícalo.
- 3.- Realiza la **visualización para agradecer y dejar ir** desde el amor

Y, si te parece, nos vemos la próxima semana.

: -)