

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO EMOCIONAL: criterios para estar en pareja

Dosier 27

Tercera semana de abril

Índice

Utilidad del dossier	3
Introducción	3
Los valores	4
Cuando confundo los valores con objetivos del ego-ideal:	4
La importancia de las 7 herramientas del amor:	5
El amor romántico	6
Una metáfora: alimentación y sexualidad	12
Tarea sugerida para esta semana	14

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 una reflexión sobre **los valores** que, espero, te sea útil. Intentaré subrayar algunas cosas fundamentales que indiqué la semana pasada.

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.

En este punto, como la sexualidad es un gran obstáculo cultural para muchas personas, procuraré ofrecer una comparación con la comida que, creo, puede inspirarnos para ver **la sexualidad de una forma más sana.**

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.

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!

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.

Estos previos son individuales y, por lo tanto, debemos cumplirlos antes de iniciar cualquier relación. Si no los cumplimos, es muy probable que los conflictos aparezcan muy pronto 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.

¿Qué necesitamos para multiplicar las posibilidades (nada es seguro) de tener una relación romántica sólida?

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 producir esos sentimientos en nosotros... ¡Cosa totalmente imposible! Creeremos que no la amamos o no nos ama 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 plantearnos 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 algún 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...

Ya ves: ¡no se pueden hacer "descuentos"! Si no se cumplen los previos, es casi seguro que la relación fracasará.

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.

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...

Lo reitero: tampoco que saltes estos puntos o las posibilidades de estrellarte se multiplican muchísimo.

¿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 tomados 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).

Una metáfora: alimentación y sexualidad

La sexualidad ha sido un tema tabú durante muchos años en nuestra sociedad.

No es el único tema tabú (ahora se va disolviendo), pero como está muy vinculado al tema de las relaciones me propongo hacerte unas preguntas. Es de las primeras veces que lo planteo, públicamente, de esta manera. Por ello te pido mucha prudencia: tómate lo que diga como algo inspirador, que te ayude a pensar, pero no te lo tomes como algo a creer. Reitero que, en el curso Aula Interior, no hay nada que creer, sino cosas a pensar y comprobar. De este modo, cada persona alcanza sus propios criterios: esto es lo que nos acerca a actuar con conciencia.

Las personas sienten hambre. Una cosa es comer y otra gastronomía.

Las personas sienten atracción y deseo sexual. Una cosa es sexo (comer) y otra sexualidad (gastronomía: la forma como el sexo toma en nuestra vida concreta).

Podemos usar la comida para huir de nuestras dificultades psicológicas. Por ejemplo, picamos sin hambre para matar una angustia o un malestar psicológico. Lógicamente, la comida nunca llenará ningún vacío psicológico.

Podemos usar la sexualidad para huir de nuestras dificultades psicológicas. Lógicamente, la sexualidad nunca llenará ningún vacío psicológico.

Podemos reducir u optar por tipos de alimentación determinada (vegana, vegetariana,

ayunos...) para tener más energía que nos eleve espiritualmente.

Toda reducción de energía hacia un lugar puede llevarse a otro, por lo tanto, llevando conscientemente parte de la energía que tenemos con la comida hacia lo Superior podemos disponer de más energía para iluminar nuestras vidas.

Lógicamente, esto no quiere decir que la comida sea mala en sí misma. Una última advertencia: si se reduce la comida porque se tiene problemas con ella, difícilmente esto dará ningún resultado positivo, sino todo lo contrario.

En la sexualidad pasa igual. Solo si has hecho las paces con la sexualidad, puedes reducirla o similar para dirigir esa energía hacia otras cosas (como la iluminación). Pero hacerlo porque se tiene problemas con ella, difícilmente dará ningún resultado positivo.

A veces, no tenemos demasiada hambre y comemos por puro placer. Físicamente, no es lo más aconsejable, pero esto sucede y no nos rasgamos las vestiduras.

¿Cuál sería el paralelismo con la sexualidad?

¿Se te ocurren otros errores que, seguramente, vivimos con la comida? ¿Puedes llevarlo a la sexualidad?

¿Te ayuda eso a mirarla desde una óptica más neutral?

¿Te es de ayuda?

Mira, voy a dejar esta reflexión en este punto.

Pero sí te voy a invitar a seguir pensando sobre el tema vinculando sexualidad y alimentación.

Durante siglos se ha usado un "odio" hacia la sexualidad que ha invadido muchos discursos y ha hecho sufrir a las personas.

Creo que este paralelismo entre la alimentación y la sexualidad puede serte muy inspirador. Puede servir para dejar de situar la sexualidad en un lugar "central y pecaminoso" que no le corresponde. A la vez, puede ayudar a ver errores en la

sexualidad (y en la alimentación) para corregirlos de forma neutra, sin la presión social hacia lo sexual.

Ojalá esta metáfora te sea útil.

Todavía tengo que elaborarla más. Es de las primeras veces que la pongo por escrito. Supongo que, en unos años, estará mucho más madura.

Pero no me importa iniciar este tema, aunque no esté maduro del todo. Es una forma de mostraros la necesidad de investigar, seriamente, en nuestras vidas y de interrogarnos cuando no tenemos, todavía, todas las respuestas.

Lo dicho: ojalá os inspire y os sea útil.

Tarea sugerida para esta semana

Te propongo tres tareas:

- 1.- Sigue investigando **tus valores** sin caer en el ego-ideal.
- 2.- Observa si algún punto de las **relaciones** te puede ser útil alguno de los **criterios** y aplícalo.
- 3.- Investiga el tema de la sexualidad, para que puedas mirarla sin la presión social de algo "sucio".

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

:-)