

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## EL CENTRO EMOCIONAL: criterios para estar en pareja

Dossier 27

Tercera semana de abril

# Índice

Utilidad del dossier.....	3
Sobre esta sesión.....	3
Primer criterio: no esperes que el otro dé el primer paso.....	4
Las relaciones sanas se construyen desde los valores.....	4
Una pista muy clara: la calidad emocional de la relación.....	5
Las 7 herramientas del amor como base.....	5
Amor: una definición clara (y poco romántica).....	6
El amor es el mismo... pero no se expresa igual.....	6
Un problema real: no hay criterios claros.....	7
El reto.....	7
Punto de partida.....	8
Criterios para decidir cómo actuar en una relación.....	8
Primer criterio (el más importante): ¿qué os une?.....	9
Segundo criterio: ¿esta relación tiene caducidad o transformación?.....	9
Tercer criterio: ¿tengo que admirar los valores del otro?.....	10
Cuarto criterio: ¿hay jerarquía o igualdad?.....	10
Quinto criterio: ¿me tiene que caer bien esta persona?.....	11
Sexto criterio: ¿tenemos que compartir intereses?.....	11
Séptimo criterio: ¿hasta dónde llega la ayuda?.....	12
Octavo criterio: ¿cuánto tiempo le dedico?.....	12
Noveno criterio: ¿hay que hacer acuerdos?.....	12
Ejemplo claro: trabajo vs pareja.....	13
Un punto que mucha gente no entiende (y genera conflictos absurdos).....	14
Idea final clave de este apartado.....	14
Relaciones románticas: amor, criterio y compatibilidad.....	14
Primer punto: las relaciones románticas también han cambiado socialmente.....	15
Algunos mitos que conviene romper.....	16
Qué debes tener claro antes de buscar pareja.....	17
Qué debe cumplir la otra persona.....	20
Qué hace falta para amar con probabilidades de éxito.....	21
Temas que deben hablarse explícitamente.....	22
Algunos consejos muy prácticos.....	22
Una nota sobre sexualidad.....	23
Una reflexión final: sexualidad y comida.....	24
Propuesta de tarea.....	24

## 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.

## Sobre esta sesión

Esta es la sesión número 27 de Aula Interior y la tercera dentro del bloque dedicado al amor.

Durante este mes estamos trabajando el amor desde diferentes ángulos, y hoy nos centraremos en una cuestión clave:

**qué criterios nos permiten tener relaciones sanas.**

Cuando hablo de relaciones, no me refiero solo a la pareja.

Hablo de todas:

- relación con hijos e hijas
- con padres y madres
- con hermanos
- con amistades
- con compañeros de trabajo
- con la sociedad
- y también con uno mismo

Aun así, es cierto que muchos ejemplos se orientarán hacia la pareja, porque es ahí

donde a menudo las dificultades se hacen más evidentes.

## **Primer criterio: no esperes que el otro dé el primer paso**

Una de las grandes trampas en las relaciones es esta:

**esperar que sean los demás quienes se muevan primero.**

Esperar que sean amables, que sean respetuosos, que den el paso...  
y entonces ya reaccionaremos nosotros.

Eso no funciona.

Porque la mayoría de las personas están haciendo exactamente lo mismo.

Y el resultado es el que ya conocemos:  
relaciones superficiales, poco profundas y poco sólidas.

Si tú estás haciendo este camino de autoconocimiento, el punto está muy claro:

**eres tú quien debe movilizar sus valores.**

No porque el otro lo haga.

No porque sea fácil.

Sino porque ese es tu nivel de conciencia.

## **Las relaciones sanas se construyen desde los valores**

Relacionarse bien no es “tener feeling”.

Es **expresar valores en acción.**

Pero con una condición importante:

Lo que das tiene que parecerse valioso a ti

Y también tiene que ser vivido como valioso por la otra persona

Tanto a corto como a largo plazo.

Si una de esas dos cosas falla, hay un problema.

## Una pista muy clara: la calidad emocional de la relación

Hay un indicador muy sencillo y muy honesto:

**¿cómo te sientes en esa relación?**

Una relación sana es, en esencia:

- un espacio de gozo
- un espacio de alegría
- un espacio de bienestar

Eso no significa que no haya momentos difíciles.

Pero si, de forma sostenida:

- te pesa
- te genera malestar
- te desgasta
- o te maltratas a ti mismo para mantenerla

ahí no hay sabiduría.

Ahí hay desajuste.

Y muchas veces lo que hay detrás es un **“ego ideal”**:

una idea de cómo debería ser la relación... que no tiene nada que ver con la realidad.

## Las 7 herramientas del amor como base

Para entender cómo actuar, tenemos una base muy clara:

**las 7 herramientas del amor.**

Recordatorio rápido:

- Aceptar

- Actuar
- Renunciar a la violencia (mental, verbal y física)
- Adaptarse a la realidad
- Agradecer
- Respetar
- Valorar (en lugar de quejarse)

Estas herramientas no son teoría.

Son **acciones concretas**.

Y aquí hay una idea clave:

No amamos por lo que sentimos.

Amamos por lo que hacemos.

## **Amor: una definición clara (y poco romántica)**

Hay mucha confusión con el amor.

Por eso lo simplificamos al máximo:

### **Hay un único amor:**

buscar el máximo bien para ti y para los demás (al menos en el ámbito psicológico)

¿Los sentimientos agradables?

Son una consecuencia.

No son el amor.

## **El amor es el mismo... pero no se expresa igual**

Esto es importantísimo.

El amor es uno, pero **su expresión cambia según la situación**.

No es lo mismo:

- amar a un bebé
- que a un adolescente
- que a un adulto

El criterio es el mismo (buscar su bien),  
pero la forma de expresarlo debe ser distinta.

Aquí es donde entran los criterios.

## Un problema real: no hay criterios claros

Cuando he buscado información sobre esto, me he encontrado con algo curioso:

Hay muchos libros sobre amor.

Pero muy pocos dan **criterios claros y aplicables**.

Hablan, reflexionan, cuentan historias...  
pero concreción, poca.

Por eso, lo que vamos a hacer aquí es importante:

**construir criterios.**

Quizá no serán perfectos.  
Pero serán útiles.

Y, sobre todo:

se podrán probar  
se podrán revisar  
se podrán mejorar

Porque peor que equivocarse es esto:

**no tener criterios.**

## El reto

Si queremos relaciones sanas, necesitamos saber:

- cómo relacionarnos con hijos
- con padres
- con la pareja

- con los amigos
- con los compañeros
- con la sociedad
- y con nosotros mismos

No desde la improvisación.

Sino desde criterios.

## Punto de partida

Lo que haremos a continuación es esto:

poner sobre la mesa criterios concretos  
observar cómo funcionan  
y ajustarlos si hace falta

No buscamos perfección.

Buscamos algo mucho más útil:

**claridad y aplicación real.**

## Criterios para decidir cómo actuar en una relación

Ahora sí.

Vamos a bajarlo a tierra.

Porque todo esto del amor es muy bonito...

pero si no tienes criterios, acabas haciendo lo que puedes, improvisando... y normalmente, liándola.

Por tanto, lo que buscamos aquí es esto:

tener criterios claros para saber

- si continuar o parar

- si actuar o no
- y cómo actuar

## **Primer criterio (el más importante): ¿qué os une?**

Esta es la pregunta clave.

### **¿Qué es lo que me une a esta persona en esta relación?**

Porque no es lo mismo:

- una relación de trabajo
- una relación de pareja
- una relación con hijos
- una relación con hermanos

Y esto lo cambia todo.

Lo que os une es el **núcleo** de la relación.

Y ese núcleo determina todas las decisiones.

Si no tienes claro esto... tomarás decisiones erróneas. Seguro.

## **Segundo criterio: ¿esta relación tiene caducidad o transformación?**

Hay relaciones con fecha clara.

Por ejemplo, un trabajo:

- fin de contrato
- jubilación

Y es muy sano tener eso claro.

Pero hay otras relaciones donde la fecha no es explícita... pero la transformación sí existe.

Ejemplo claro:

Relación con los hijos

Cuando son pequeños → tú mandas

Cuando son adultos → ya no

Si no ves ese cambio, la relación se rompe.

### **Tercer criterio: ¿tengo que admirar los valores del otro?**

Depende de la relación.

- En la pareja → imprescindible
- En el trabajo → no

Esto es clave.

Porque mucha gente exige cosas donde no toca...  
y luego dice que la relación no funciona.

No, perdona.

Es que estás jugando con normas equivocadas.

### **Cuarto criterio: ¿hay jerarquía o igualdad?**

Aquí también la gente se hace un lío brutal.

Hay relaciones con jerarquía:

- padre/madre → hijo menor
- jefe → empleado

Y hay relaciones sin jerarquía:

- pareja
- amistad

Confundir esto es garantía de conflicto.

Ejemplo típico:

“Quiero ser amigo de mi hijo”

Error.

Tu rol no es ese.

Y si no asumes tu rol... tu hijo paga el precio.

## Quinto criterio: ¿me tiene que caer bien esta persona?

Esto libera muchísimo cuando lo entiendes.

Solo hay **tres relaciones** que te tienen que caer bien sí o sí:

- La pareja
- Los amigos
- Tú mismo

Punto.

Las demás... no.

- Tus hijos no hace falta que te caigan bien
- Tus hermanos tampoco
- Tus compañeros de trabajo tampoco

Pero tienes que quererlos bien.

Y eso es muy diferente.

Esto da una libertad brutal.

## Sexto criterio: ¿tenemos que compartir intereses?

Depende.

- Con la pareja → sí
- En el trabajo → solo los relacionados con la misión

No hace falta que tu compañero de trabajo sea como tú.

Hace falta que haga bien su trabajo.

## **Séptimo criterio: ¿hasta dónde llega la ayuda?**

Importantísimo.

- En la pareja → ayuda personal profunda
- En el trabajo → ayuda laboral

Si mezclas esto... tienes problemas.

## **Octavo criterio: ¿cuánto tiempo le dedico?**

Cada relación tiene su lugar.

- Trabajo → horario
- Hijos → responsabilidad continua (mientras son pequeños)

No entender esto genera culpa o negligencia.

## **Noveno criterio: ¿hay que hacer acuerdos?**

- En la pareja → imprescindible
- En el trabajo → no (hay jerarquía)

En el trabajo no se negocia todo.

O mandas o obedeces.

En la pareja, sin acuerdos, se rompe.

## **Ejemplo claro: trabajo vs pareja**

## ¿Qué une?

- Trabajo → utilidad
- Pareja → compartir felicidad

Si no entiendes esto, ya has perdido.

## Caducidad

- Trabajo → sí
- Pareja → no explícita

## Valores

- Trabajo → no hace falta admirar a las personas
- Pareja → imprescindible

## Jerarquía

- Trabajo → sí
- Pareja → no

## Caer bien

- Trabajo → no
- Pareja → sí

## Ayuda

- Trabajo → laboral
- Pareja → personal

## Acuerdos

- Trabajo → no
- Pareja → sí

## **Un punto que mucha gente no entiende (y genera conflictos absurdos)**

Las relaciones cambian.

Con los hijos: se transforman cuando son adultos

Con los hermanos: se transforman cuando te vas de casa

A partir de ahí:

- ya no hay “hermano mayor”
- ya no hay “pequeño”

Hay adultos.

Y si sigues funcionando con roles antiguos... la relación se contamina.

## Idea final clave de este apartado

Todo esto puede no ser perfecto.

Pero es infinitamente mejor que ir a ciegas.

Porque lo peor no es equivocarse.

Lo peor es no tener criterio.

## Relaciones románticas: amor, criterio y compatibilidad

Después de haber puesto sobre la mesa estos criterios generales para todas las relaciones, ahora sí podemos entrar en un ámbito muy concreto y muy delicado: **las relaciones románticas**.

Y quiero remarcar una cosa antes de empezar: lo que hemos visto hasta ahora no era una introducción menor. No era una parte decorativa. Era una parte fundamental. De hecho, tiene una importancia inmensa. Tanto, que algún día me gustaría escribir un libro solo sobre esto: sobre los criterios que nos permiten entender las relaciones con más sabiduría.

Puede que no lo tenga todo claro del todo. Puede que esta fuera solo una primera versión, una versión 1.0, que con los años se podría ir afinando, ampliando y mejorando. No pasa nada. Lo importante es empezar a poner orden en un campo donde hay mucho ruido y muy poca claridad.

Y ahora sí: ¿qué es una relación romántica? ¿Cómo debemos entenderla? ¿Qué errores conviene evitar? ¿Qué requisitos hay que tener presentes?

## **Primer punto: las relaciones románticas también han cambiado socialmente**

Cuando hablo de relaciones románticas, no hablo solo de la pareja tradicional de dos personas, estable, monógama y cerrada. La sociedad ha cambiado. Y eso es un hecho.

Hoy existen modelos muy distintos de relación:

- parejas monógamas
- parejas abiertas
- relaciones fluidas
- relaciones entre más de dos personas
- relaciones de gran intimidad afectiva sin sexualidad
- otras formas de vínculo que no encajan en el modelo clásico

Desde mi perspectiva, el criterio esencial no es si una relación es tradicional o no. El criterio es otro:

**¿es una relación entre personas adultas, consentida y sin maltrato físico ni psicológico?**

Si la respuesta es sí, desde mi perspectiva, es una relación legítima.

Por tanto, la pregunta no es qué relación “deberías” tener según lo que los demás consideran correcto. La pregunta es:

**¿qué tipo de relación quieres tú?**

Y, a continuación, si encuentras personas con quienes construirla.

## **Algunos mitos que conviene romper**

En el ámbito romántico hay muchos mitos. Y como son mitos muy arraigados, generan mucho sufrimiento.

## 1. No existe “la persona perfecta”

No hay una única persona destinada para ti, una especie de media naranja irreplicable que, si la dejas escapar, has perdido al amor de tu vida para siempre.

Eso es falso.

Hay muchas personas con las que podrías construir una relación gozosa y profunda. Lo que ocurre es que, cuando una relación ocupa tiempo, energía y profundidad, normalmente ya no hay espacio para explorar muchas más.

Pero eso no significa que solo hubiera una única persona posible.

## 2. Enamorarse no es amar

Esto es básico.

El enamoramiento es una experiencia biológica intensa. Te sientes atraído, fascinado, absorbido por la otra persona. Pero eso no significa que seáis compatibles.

Hay personas de las que nos enamoramos y que después se demuestra que no nos convienen nada:

- porque no saben hacer acuerdos
- porque no son honestas
- porque tienen otra relación que no cierran
- porque no saben sostener un compromiso
- porque viven instaladas en el caos
- o simplemente porque psicológicamente no son una buena opción

Por tanto: **enamoramiento y amor no son lo mismo.**

## 3. No somos compatibles con todo el mundo

En el ámbito espiritual podemos decir que todos estamos unidos. Pero en el ámbito psicológico, afectivo y vital, no somos compatibles con todo el mundo.

Hay personas con las que hay una gran atracción física pero ninguna posibilidad de construir una relación sana.

Y hay personas con las que, quizá sin gran espectacularidad, hay afinidad, admiración, acuerdos y bienestar.

#### **4. Puedes enamorarte de otra persona aunque ames a tu pareja**

Este es otro mito importante.

Muchas personas creen que si amas a alguien de verdad, nunca puedes enamorarte de otra persona. Eso no es cierto.

El enamoramiento es biológico y puede aparecer. Lo importante no es que aparezca, sino qué haces con él.

Puedes enamorarte de una tercera persona y, aun así:

- seguir amando a tu pareja
- no ser compatible con la nueva persona
- y decidir no hacer nada con ese enamoramiento

Por tanto, enamorarse de otra persona no es, por sí mismo, una prueba de que tu relación se ha acabado.

### **Qué debes tener claro antes de buscar pareja**

Antes de entrar en una relación romántica, hay una serie de requisitos previos que conviene haber trabajado.

#### **1. Entender qué es amar**

Si no tienes claro que el amor no es un sentimiento, sino una acción —buscar el máximo bien para ti y para la otra persona—, la relación se complicará.

Porque entonces esperarás que el otro mantenga en ti una intensidad emocional constante que no es sostenible.

El enamoramiento dura poco. El amor, si es amor, se construye después.

#### **2. No tener un trauma invalidante**

Si tienes un trauma profundo e invalidante, entonces no sales a buscar pareja: sales a buscar un salvador, una madre, un padre, un terapeuta, alguien que te cure.

Y eso es un desastre.

Si hay un trauma profundo, primero toca terapia.

Después, crecimiento interior.

Y después, si procede, relación de pareja.

### **3. Tener un mínimo de felicidad interior**

Esto es fundamental.

Si no tienes felicidad para compartir, compartirás infelicidad.

Puedes tener una aventura, puedes tener un amante, puedes vivir encuentros bonitos, pero convivir con otra persona ya es otra cosa.

Desde mi perspectiva, para poder convivir sanamente con una pareja, deberíamos tener felicidad al menos en un 80% de los días. Si no, acabaremos salpicando al otro con nuestro malestar.

### **4. Saber qué tipo de relación quieres**

Antes de salir a buscar una relación, tienes que saber qué buscas:

- ¿una relación tradicional?
- ¿una relación abierta?
- ¿una relación sin sexualidad?
- ¿una relación de convivencia?
- ¿una relación sin convivencia?

Si no sabes qué quieres, te quedarás con cualquier cosa. Y eso suele salir caro.

### **5. Saber estar solo**

Esto es importantísimo.

Quien no sabe estar solo no busca una pareja: busca a alguien que le tape el vacío.

Y entonces se convierte en una lapa, en un parásito, en una persona que ahoga.

Por tanto, si no puedes estar bien solo, primero tienes que aprender eso. Después ya vendrá la pareja.

### **6. Tener clara tu “lista de la compra”**

Antes de salir al mercado, tienes que saber qué buscas.

Por ejemplo:

- una persona amable
- honesta
- comunicativa
- responsable
- tierna
- sensible
- capaz de hacer acuerdos

Y una cosa muy importante: si tú pides eso, tú también tienes que cumplirlo.

No puedes buscar a una persona comunicativa si tú eres más callado que una tumba.

No puedes buscar honestidad si tú no eres honesto.

No puedes pedir empatía si tú eres incapaz de escuchar.

## **7. Recordar que eres libre**

Antes de entrar en una relación tienes que recordar una cosa: eres libre.

Y esto es muy importante porque te permite comprometerte de verdad sin sentirte atrapado.

Si las cosas no van bien, si la relación no es sana, si no hay amor, si no hay acuerdos, también podrás marcharte.

## **8. Entender que las relaciones pueden transformarse**

El amor, entendido como deseo del máximo bien para ti y para el otro, puede seguir existiendo. Pero las relaciones pueden cambiar.

Una pareja puede separarse.

La relación puede transformarse.

Y si hay amor, eso también puede sostenerse con dignidad.

## **Qué debe cumplir la otra persona**

No basta con que tú estés preparado. La otra persona también tiene que venir con los deberes hechos.

### **1. Debe cumplir los mismos requisitos previos**

Si tú tienes claro qué quieres, la otra persona también debe tenerlo claro.

Si tú pides amabilidad, la otra persona debe ser amable.

Si tú pides responsabilidad, la otra persona debe ser responsable.

No puede exigir lo que ella no da.

### **2. Tienes que admirar sus valores**

Esto es nuclear.

Las relaciones de pareja crecen desde la admiración de los valores del otro.

Si admiras su honestidad, su ternura, su sensibilidad, su capacidad de acuerdo, su responsabilidad... entonces hay una base sólida.

Si no admiras nada de fondo, la relación no tiene mucho futuro.

### **3. Debéis poder llegar a acuerdos... y sostenerlos**

No basta con hacer acuerdos puntuales. Hace falta poder mantenerlos.

Si una persona acuerda pero no sostiene, en realidad no sabe hacer acuerdos.

Y si no se pueden sostener acuerdos, la relación no es viable.

### **4. Tiene que atraerte físicamente**

Y cuando digo atracción física no hablo solo de genitalidad.

Hablo también de cosas como:

- querer abrazar ese cuerpo
- querer dormir cerca
- querer tocar
- querer estar físicamente cerca
- sentirte bien con el contacto corporal

### **5. No hace falta haberse enamorado**

Esto también es importante.

Puedes encontrar una persona con quien:

- admiras sus valores
- hay acuerdos
- compartís felicidad
- hay atracción
- hay proximidad
- hay amor

... y no haberte enamorado de manera espectacular.

Y, aun así, la relación puede ser muy buena.

Porque lo fundamental no es el enamoramiento.

Lo fundamental es el amor y la compatibilidad.

## Qué hace falta para amar con probabilidades de éxito

Si lo resumimos mucho, hay cinco puntos:

### 1. Entender qué es amar

No es sentir. Es actuar buscando el máximo bien.

### 2. Reconocer los valores del otro

Y ver si hay afinidad y admiración.

### 3. Que haya atracción

No necesariamente enamoramiento, pero sí proximidad y deseo físico.

### 4. Capacidad de llegar a acuerdos

Y mantenerlos.

### 5. Compromiso explícito

No suposiciones, sino acuerdos concretos.

## Temas que deben hablarse explícitamente

En la pareja no se puede vivir de suposiciones.

Hay que hablar y acordar cosas como:

- dinero
- cuentas bancarias
- ahorros
- gastos comunes
- tiempo libre
- relación con las familias de origen
- ocio
- hijos o no hijos
- convivencia
- espacios personales

Todo eso no debería darse por supuesto.

## Algunos consejos muy prácticos

**Si estás enamorado, no tomes decisiones difíciles de deshacer**

Por ejemplo:

- no compres una casa
- no pidas una hipoteca
- no busques un embarazo
- no tomes decisiones irreversibles

Espera a que pase el enamoramiento. Y entonces comprueba si hay amor sólido y compatibilidad real.

**Preparad una separación amorosa... cuando todavía os queréis**

Puede sonar extraño, pero es muy sabio.

Cuando la relación va bien, podéis dejar por escrito qué haríais si un día os separaseis:

- qué pasaría con la casa

- con los ahorros
- con los hijos
- con los objetos valiosos
- con el tiempo compartido

Porque si un día aparece la rabia, tener eso claro puede ahorrar mucho dolor.

**No eres responsable de enamorarte**

Pero sí de lo que haces con ese enamoramiento.

## Una nota sobre sexualidad

La sexualidad no es solo genitalidad.

También es:

- abrazar
- tocar
- estar cerca
- reponer energía
- expresar amor y ternura

Y, opcionalmente, también puede ser una vía para tener hijos.

Pero esa no es su única función.

## Una reflexión final: sexualidad y comida

Esta reflexión no la tengo del todo elaborada, pero la dejo aquí porque me parece útil.

Creo que deberíamos situar la sexualidad en un lugar más neutro, parecido al de la comida.

Con la comida podemos distinguir entre:

- hambre biológica
- y gastronomía

El hambre es una necesidad. La gastronomía es la manera como la vivimos.

Con la sexualidad pasa algo parecido.

Ojalá la usáramos para expresar ternura, amor y proximidad. Pero a veces también la usamos para cubrir necesidades psicológicas:

- sentirnos queridos
- sentirnos deseables
- sentirnos importantes
- sentirnos poderosos

Es una pifia, sí. Pero también pasa con la comida: a veces comemos no por hambre, sino por necesidad emocional.

La cuestión no es maltratarse después.

La cuestión es darse cuenta.

## Propuesta de tarea

La tarea de esta sesión sería muy simple:

- mirar si cumples los requisitos previos
- ver qué tienes que trabajar todavía
- leer el dossier con calma
- y seguir investigando

Y si, mientras vas viviendo, te das cuenta de que hay algún criterio útil que no hemos dicho y que ayuda a entender mejor alguna relación, me lo puedes escribir.

Porque este trabajo no está cerrado.

Y eso no es ningún defecto. Es una invitación a seguir pensando, observando y afinando.

Tengo la esperanza de que esta sesión os sea útil de verdad.

No es perfecta.

No está cerrada del todo.

No da respuesta a todo.

Pero sí puede abrir mucha luz.

Nos vemos, si queréis, la semana que viene.