

¿ES ÉL? ¿ES ELLA?

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

El amor inmaduro dice: "Te amo porque te necesito".

El amor maduro dice: "Te necesito porque te amo"

Erich Fromm

El amor no se encuentra ni existe. El amor se construye mediante actos de amor. y esta construcción, una vez iniciada, nunca puede darse por finalizada. Entonces... ¿No existe el amor a primera vista? Pues, no. Lo que se ha llamado así es "el enamoramiento a primera vista" o flechazo: descargas hormonales, bioquímica pura, el corazón late aprisa, nos llenamos de energía, nos descentramos y desconcentramos.. el enamoramiento es un estado emocional alterado, involuntario y, a menudo ilógico, aunque muy placentero. Funcionamos mediante filtros que sólo nos permiten ver una parte del otro: unos ojos, una forma de moverse, una voz. A menudo nos enamoramos de la imagen de nosotros mismos reflejada en la mirada y el lenguaje verbal y corporal del otro. Es muy agradable puesto que nos sentimos más vivos, más atractivos, más ingeniosos y más deseables. Pero a partir del enamoramiento puede nacer y crecer el amor.. o no.

"De flechazo en flechazo se pierde usted el amor, y al perderse el amor a cambio del goce fácil que es el eros, se pierde usted la vida" afirma Pam Chubbuck. No siempre nos enamoramos de alguien que nos convenga ni siempre el enamoramiento se convierte en amor. No siempre es conveniente formar pareja con la persona de la que nos hemos enamorado, la convivencia en pareja requiere algo más que enamoramiento y pasión – aunque es bueno que los incluyan -. El amor es una elección y un arte que requiere tiempo y cuidado. El amor ha de ser construido por las dos personas que formarán la pareja: conocimiento, responsabilidad, compromiso, comunicación, respeto y cuidado son algunos de sus requisitos.

Ningún proyecto de nuestra vida se inicia con tanta ilusión y expectativas como el proyecto amoroso. ¿Por qué en tantos casos fracasa? Si partimos de un sentimiento de atracción inicial o de un enamoramiento.. ¿Cómo podemos saber si esta persona va a ser la mejor elección posible? ¿Cómo podemos prevenir y gestionar con éxito las dificultades que, inevitablemente, van a presentarse al convivir? Desde la Ecología Emocional proponemos que observes los aspectos siguientes de tu posible pareja:

¿Es autónoma y capaz de vivir por si misma, o bien necesita constantemente a alguien que la cuide y le solucione la vida? ¿Es respetuosa con "sus y tus" espacios de libertad, de decisión y de relación? ¿Es capaz de tolerar las pequeñas frustraciones y buscarles una salida positiva, o bien se irrita con facilidad y pierde el control? ¿Es generosa o vive centrada en sí misma y en sus necesidades y deseos? ¿Tiene espíritu de mejora y superación personal o prefiere vivir en la comodidad y la rutina? ¿Es capaz de ceder el control y confiar en ti? ¿Mantiene algún tipo de compromiso para la mejora del mundo? Y finalmente, ¿Su proyecto y valores de vida son compatibles con los tuyos?

No olvides que aportamos a la pareja lo que somos más el potencial que podemos desarrollar si estamos dispuestos a trabajar para ello. Nuestra vida vale lo que valen nuestros amores. Pero un amor de pareja, como un río, necesita dos orillas.



10 CAMINOS POSIBLES PARA MANTENER UNA RELACION CREATIVA, AMOROSA Y ARMÓNICA

1. Continúa trabajando en tu propio proyecto de vida, a la vez que en el proyecto amoroso conjunto.
2. Confía, sé creativa y procura sorprenderle cada día
3. Sé generosa, pero no sacrificada. Amor no es aguantarlo todo.
4. El amor es enemigo de la exclusividad. Amar solo a una persona es depender.
Continúa cultivando las demás relaciones personales.
5. Aprende a orientar tu energía emocional sin dañar ni contaminar a tu pareja.
Cuida el clima emocional de tu relación de pareja
6. Respeta "tus y sus espacios", evita la asfixia, la posesión, el control
7. No intentes cambiarle, pero anímalo a mejorar mejorando tu misma
8. Expresa lo que sientes. Lo que no se dice se convierte en material contaminante y frustración.
9. Mantened un espacio protegido de intimidad, sexo, tacto, placer y ternura
10. Amad juntos otras cosas. Compromiso social y con el mundo.

Bibliografía recomendada:

- *Juntos pero no atados*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

