

The background of the cover features the black silhouettes of a man and a woman's faces in profile, facing each other as if about to kiss. The lighting is dramatic, highlighting the contours of their faces against a white background.

Marta Cela

69

CLAVES
para una
relación
de **pareja**
saludable

Cydonia

69 claves para una relación de pareja saludable

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2018
© Marta Cela
Primera edición, octubre de 2018

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-948321-7-8
Depósito Legal: VG 582-2018
Maquetación: JGB
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

69 claves para una relación de pareja saludable

Marta Cela

 **EDICIONES
Cydonia**

Índice

Prólogo	11
1. Amarte a ti mismo	19
2. Ocuparte de tu propio bienestar	29
3. Vivir aceptando tu situación sentimental presente	36
4. Establecer objetivos y metas	43
5. Visualizar y proyectar la relación deseada	51
6. Abrir el corazón	56
7. Saltar al vacío	63
8. Abrazar los miedos	72
9. Elegir vivir el amor	79
10. Aceptar las heridas del pasado	90
11. Cerrar relaciones abiertas del pasado	98
12. Vivir sin proyectar experiencias del pasado	103
13. Escuchar a la intuición	110
14. Entregarte a cada relación como si fuese la primera ..	115
15. Entregarte a o que te gustaría recibir de una pareja ..	121
16. Vivir aceptando a tus padres	126
17. Reconciliarte con la madre y lo femenino	131
18. Reconciliarte con el padre y lo masculino	136
19. Vivir tomando consciencia de la pareja interna	141
20. Vivir aceptando e incluyendo a los ancestros y honrando al sistema familiar	147
21. Observar el exterior como un reflejo del interior	154
22. Vivir la relación de pareja como un encuentro contigo mismo	159
23. Vivir reconociendo tu esencia	165
24. Aceptar a la pareja tal y como es	170

25. Revisar las expectativas	175
26. Entender la relación de pareja desde un prisma real .	180
27. Establecer, tomar consciencia y rectificar las normas de la relación	188
28. Establecer unas normas intrapersonales en pareja basadas en tus valores	194
29. Establecer y tomar consciencia de las normas interpersonales respecto a la pareja	199
30. La fantasía emocional proyectada en la pareja	204
31. La relación de pareja como camino y no como meta .	211
32. Construir la relación de pareja diariamente	217
33. Pasar tiempo de calidad juntos	225
34. Vivir demostrando el afecto y manteniendo el romanticismo	229
35. Empezar acciones manifestando el amor y sorprender a la pareja	235
36. Crear un vínculo sagrado	241
37. Sexualidad sagrada	247
38. Equilibrio entre dar y recibir	255
39. Entregar de forma incondicional sin esperar nada a cambio	261
40. Economía	265
41. Ser lo más autónomo posible	270
42. Independencia dentro de la relación	275
43. Tomar decisiones conjuntamente	281
44. Expresar y comunicar	287
45. Expresar con inteligencia emocional	292
46. Elegir vivir la paz en lugar del conflicto	298

47. Comportarse adecuadamente frente a los desacuerdos	305
48. Actuar adecuadamente frente a las discusiones	311
49. Desmontar las creencias asociadas al hombre, a la mujer y a la pareja	318
50. Mantener la igualdad en pareja	324
51. Observar los roles de la relación y trascenderlos	330
52. Trascender la lucha de poderes encontrando el equilibrio	337
53. Avanzar en la relación de pareja	346
54. Etapas evolutivas en la relación de pareja	354
55. Aceptación de la familia política	360
56. Aceptar el pasado de tu pareja	369
57. Salir de las “triangularidades”	374
58. Superar las relaciones ambivalentes	380
59. Superar la adicción emocional	386
60. Salir de situaciones repetitivas	395
61. Alumbrar la verdad y no guardar secretos	402
62. Desenmascarar las mentiras	409
63. Observar los actos	416
64. Ser coherente	423
65. Aceptar la pérdida	430
66. Intentar salvar la relación	438
67. Soltar a la pareja	444
68. Ruptura saludable en la relación de pareja	452
69. Superar la ruptura y estar disponible para la siguiente pareja	457
Agradecimientos	463

*Con todo mi corazón le dedico este
libro a mi marido; por poder compartir,
crecer y evolucionar juntos a medida que
atravesamos el sendero de la vida.
Gracias por ayudarme a descubrir y
gozar del amor incondicional,
recordándome a cada instante que
solamente el amor es real,
siendo así la esencia de la vida.*

“ *Sólo el amor es real.*

BRIAN WEISS

Prólogo

CUANDO EL AMOR TOCA A LA PUERTA de tu corazón, una energía interna recorre tu cuerpo y tu alma, sumergiéndote en lo más profundo de ti; ofreciéndote así la oportunidad de recorrer el camino hacia el encuentro contigo mismo; contactándote con esa esencia que hace florecer la semilla que se encuentra en tu interior. Es entonces cuando tienes la certeza interna de haber conectado con la fuerza más grande que existe; es ahí cuando consigues descubrir que solamente el amor es real, el amor comprendido como una fuerza de unidad y de plenitud al mismo tiempo, donde la existencia se fusiona y cobra sentido.

Pasé muchos años sin encontrar sentido a muchas de las experiencias vividas, sin comprender hechos relevantes en el recorrido del sendero de mi vida, y sin poder explicar el pasado y el presente, incluso temiendo en cierta medida el futuro. No comprendía por qué la vida había escogido ciertos caminos para mí, no sabía cuál era el hilo conductor que había entre todos esos hechos y todas esas experiencias hasta entonces aisladas. El miedo me nublaba, pero, en cambio, mi intuición me decía que debía haber alguna explicación, que un día descubriría el sentido de muchos hechos hasta entonces inconexos e inexplicables.

El misterio se resolvió una primavera que cambiaría el rumbo de mi vida por completo, descubriendo ese hilo unifi-

cador de todo lo vivido hasta entonces y dándole un sentido más profundo a mi existencia. Antes de aquella primavera, me encontraba decepcionada en mi vida amorosa, retrasando decisiones inevitables. Quizá el miedo me invadía, pero pronto supe que el error no existía, que todo había tenido unos tiempos, un orden, un sentido, aunque hasta entonces no lo había podido ver. Cuando acepté, solté y escuche a mi corazón, siendo honesta con mi sentir y mis intuiciones; entré en una profunda paz y plenitud, aceptando armoniosamente la soledad y, desde la plena consciencia de aceptar que debía recorrer mi camino en solitario, la vida me sorprendió. Mi realidad y mi existencia se transformaron cuando mi corazón se abrió esa primavera, como una flor en mi interior. Jamás volvería a ser la misma persona. Me había transformado en una mejor versión de mí misma gracias a que la aceptación del miedo se llevó la niebla, para que así el sol pudiese volver a brillar en mí.

La vida me ofreció el regalo que tanto había estado esperando; el amor me encontró como nunca antes y tocó la puerta de mi corazón. Deslumbrante, dejaba un halo de felicidad que irradiaba y alumbraba mi vida, desprendiendo esa magia que solo el amor sabe manifestar. Muchos años estuve buscándote y esperándote, tantos años estuve preparándome y experimentando para conocerme mejor y estar preparada para encontrarme contigo, y ese momento por fin había llegado. En tantas ocasiones me caí y me levanté, pero una cosa sabía, que nunca más me volvería a caer hasta el día en el que la muerte de uno de nosotros nos alcanzase. Aun así, solamente nuestros cuerpos se separarían, alcanzando así la cumbre en vida, separándonos solamente en la materia. Ambos, conscientes de que incluso ni siquiera la muerte física podría separarnos, pues siempre viviríamos el uno en el otro, sabiendo que nuestras almas siempre buscarían un reencuentro, comprendiendo incluso que en esencia fuimos, somos y seremos exactamente lo mismo. Gratitud siento cada día de mi vida por poder vivir junto a ti; agradecida estoy por poder compartir cada instante contigo, cada momento, cada experiencia; mi compañero, mi amigo, mi marido.

Una conexión extraordinaria, una química incomparable a lo jamás sentido o experimentado, una conexión transpersonal que se escapa a la comprensión de la mente. Descubrimos que

podíamos comunicarnos mutuamente a través del sentir a pesar de la distancia; que sabíamos lo que sentíamos mutuamente y sucedía en nuestras vidas sin ni siquiera hablar sobre ello; que la razón parecía escaparse a la comprensión. Pero real fue, real ha sido y real es. Un reencuentro, más que un encuentro, que nos cambió la vida, comprendiendo que todo lo vivido previamente en nuestras vidas tenía un por qué y un para qué, sabiendo que la vida nos había hecho y había moldeado nuestras personalidades y que habíamos aprendido lo necesario para encajar como un puzle perfecto, para unirnos como un imán con dos fuerzas en diferente polaridad atrayéndose la una a la otra, estando por fin juntos y siendo un equipo perfecto, creando una fusión única en este espacio, tiempo y lugar. Juntos superamos la distancia, los contratiempos y las ataduras que nos impedían estar libremente unidos. Juntos tú y yo. En nuestro recorrido tomamos consciencia de nuestra fuerza y de nuestra capacidad de crear, descubrimos que nuestra fuerza estaba en nuestra unión, nuestro compromiso en nuestra hermandad, nuestro respeto en nuestra honestidad y nuestro amor en nuestra inocencia.

Construyendo nuestra existencia diariamente, compartiendo la magia de nuestro amor y materializando nuestros proyectos, fuimos construyendo nuestra vida juntos, creciendo el uno junto al otro, amoldando nuestras vidas en torno a nuestra relación de pareja, pues sin duda fue, es y será lo más valioso que tenemos, porque nos tenemos el uno al otro. Juntos hallamos la fuerza para superar cualquier obstáculo en el camino, cualquier discrepancia, cualquier contratiempo o cualquier conflicto que surgiese en nuestra realidad. Descubrimos que podíamos comunicarnos cualquier cosa, entendernos y comprendernos más allá de las palabras, conocer el funcionamiento de nuestras mentes y de nuestro inconsciente a un mayor nivel, y descubrir que nuestros pensamientos también compartían una misma dirección. Con el tiempo, desciframos que fue un encuentro entre dos personas exactamente iguales y al mismo tiempo tan opuestas, compensándose y respetándose mutuamente. Entonces aprendimos a celebrar que el destino nos unió, experimentando la existencia desde unos mismos ojos. De esa unión gozamos, a pesar de que no fue sencillo

para ninguno de los dos llegar hasta allí. Fue la cumbre de una fase para ambos, donde fuimos capaces de tomar la responsabilidad de nosotros mismos.

El encuentro con nuestro propio yo y entre nosotros se dio, y nuestros caminos se unieron, obra del destino. Gratitud sentimos, agradeciéndoselo a nuestros ancestros, a nuestros padres y a nuestras exparejas, así como sintiendo aceptación por todas las experiencias vividas previamente, que nos enseñaron y nos prepararon para poder compartir en el presente un camino juntos. Durante esa travesía en el encuentro del amor, personalmente fue muy importante el hecho de comprender que las parejas que previamente habían llegado a mi vida fueron un reflejo de lo que se movía en mi interior, un reflejo de mis miedos, de mis resistencias, de mi manera de amar. Fueron años de maestría, pues me enseñaron a descubrirme a mi misma, a conocerme, a evolucionar y a recorrer un camino interior que sabía que un día me llevaría a mi propia cumbre como persona, a mi bienestar interior y a mi madurez como mujer. Estas circunstancias tuvieron como resultado el encuentro con el compañero de mi camino, contigo. Es entonces cuando pude ver a esas exparejas desde los ojos de la consciencia, sabiendo que cada experiencia había sido una oportunidad de crecimiento para mí, encontrándome conmigo misma a un nivel más profundo y realizando así un proceso de transformación.

Con dedicación, responsabilidad, confianza y consciencia conseguí alcanzar la cima del amor, primero en mi interior y posteriormente contigo, el regalo más preciado que la vida me ha dado. Hasta entonces no vislumbré que todo el esfuerzo había valido la pena, que por fin habíamos alcanzado el resultado deseado. La vida entonces nos enseñó que el amor incondicional solamente se encuentra cuando estás en paz contigo mismo y no buscas ni necesitas tener pareja, encontrando también el bienestar en la soledad y tomando consciencia de que antes de tener pareja has de estar bien contigo mismo, de que has de encontrar la felicidad propia antes de darte a ti mismo la oportunidad de encontrar un amor honesto y sincero, un amor real.

Con el tiempo, también aprendimos que la relación de pareja se construía diariamente, que la vida real no es un cuento de

hadas como nos transmitieron en nuestra infancia y que para lograr una relación de pareja saludable fue necesario contar con una comunicación fluida, con la paciencia, el respeto, la empatía, tiempo y sobre todo consciencia. Nadie jamás nos mencionó que el camino también se tornaría tenebroso o muy tenebroso en algunos instantes, siendo entonces más importante que nunca que el corazón supiese que para que llegase la paz, había que pasar victorioso a través del caos, con el corazón orientado hacia el resplandor del amor y con honestidad, humildad y respeto para iluminar las tinieblas y conseguir que volviese a brillar la luz del sol.

Nos descubrimos atravesando diferentes fases, diferentes emociones y aprendizajes que solo podíamos superar estando juntos. Incluso aquello que nos desunía momentáneamente, era una oportunidad de volver a encontrarnos y unirnos cada vez más y de forma más profunda, sincera y honesta. Al tomar consciencia de que nos estábamos haciendo de espejo, siendo nosotros mismos nuestros mejores maestros, de que cada uno tenía que responsabilizarse de sí mismo, supimos que debíamos estar agradecidos por habernos reflejado mutuamente nuestras miserias, aprendiendo a tener misericordia el uno con el otro. Nos brindábamos la oportunidad de aprender y crecer juntos, aliándonos en el recorrido con maestros como lo son la humildad, la honestidad y la responsabilidad, derivando todo ello en un intenso crecimiento personal gracias a la toma de consciencia y de aceptación.

En el presente puedo decir que ha sido y es un viaje en todos los sentidos, viviendo todos los estadios emocionales a la máxima potencia y creciendo más de lo que jamás hubiese podido imaginar; expandiendo un amor mayor al que nunca pensé que albergaba en mi interior. Una vivencia única, superando con creces mis expectativas en la pareja, convirtiendo mi experiencia en algo indescriptible que las palabras no alcanzan a expresar, pues se necesitaría un nuevo vocabulario. Aparentemente quizá solamente visible a los ojos del sentir, pero siendo internamente algo tan grande que mueve cielo y tierra, haciendo de nuestra experiencia algo majestuoso. Mi más profunda gratitud por haber podido crecer y evolucionar cada día juntos y por seguir haciéndolo en el presente y en

nuestro futuro. Doy gracias por nuestra unión y a todo lo vivido, gracias a lo cual he podido conectarme con la sabiduría de mi interior y, asimismo, ir almacenando la experiencia para poder plasmarla en la recopilación de claves que forman éste ensayo.

Ha sido un obra viva, en la cual hemos podido experimentar cada clave en nuestra vida, pues cada capítulo se manifestaba en nuestra vida de pareja a medida que la escribía, invitándonos a recorrer y experimentar cada parte del proceso, lo que nos ha dado la oportunidad de expandirnos aun más como personas, y a mí en concreto como mujer y como esposa. Ha sido un proceso en el que he disfrutado inmensamente escribiendo.

Este libro tiene la finalidad de contribuir a que el lector pueda gozar de su vida sentimental y una magnífica relación de pareja. Es un libro que ofrece la oportunidad de gozar del camino, abriendo el corazón y expandiéndolo gracias a la pareja. Desde luego, estas páginas no pueden sustituir a un proceso terapéutico, pero pueden contribuir a que el lector tome consciencia al ir realizando los ejercicios propuestos, que le ayudarán en su proceso, dándole la oportunidad de responsabilizarse de su crecimiento.

Es recomendable leer el libro pausadamente, dejando como mínimo un día entre una clave y otra, aunque lo ideal es leer un capítulo por semana para poder así integrarlo, trabajarlo y aplicarlo adecuadamente. Es conveniente leer cada clave de principio a fin, porque cada una contiene una información teórica sobre el tema a tratar, ejercicios prácticos y conductuales bajo el título “Practícalo ahora”, y unos ejercicios para trabajar la clave en el plano emocional bajo el apartado de “Ejercicios”. Se trata de un libro terapéutico, porque también se puede abrir aleatoriamente, obteniendo así el aprendizaje más apropiado para el momento presente, pues, sin duda, esa será una clave escogida por el inconsciente con la finalidad de ayudar al lector en el momento presente.

¡Feliz viaje hacia tu interior, tu corazón y la expansión del amor!

Marta Cela Álvarez

1

Amarte a ti mismo



Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de por vida.

OSCAR WILDE

EL AMOR HACIA UNO MISMO IMPLICA una aceptación incondicional que se puede cultivar y entrenar a través de la aceptación y la toma de consciencia, siendo un camino que sólo uno mismo puede recorrer. El vínculo con uno mismo debe ser fuerte y estar basado en la confianza, formando así una base sólida de la personalidad. Para ello, es necesario potenciar el amor propio desde las emociones, los pensamientos y las acciones.

El ser humano tiende a castigarse e infravalorarse, tratando de buscar justificaciones que, lejos de potenciar el amor hacia uno mismo y la aceptación incondicional, alimentan la culpa, entrando en una dinámica de autocastigo. Con mucha frecuencia, la mente focaliza la atención hacia las carencias, los defectos, lo que se considera incorrecto o se podría haber hecho de forma diferente, reforzando pensamientos opresivos y castigadores hacia uno mismo, prestándoles más atención que a los logros, los éxitos, las virtudes y los dones. En lugar de focalizar la atención en lo que se cree desafortunado, inapropiado, o incorrecto, esta clave es una invitación a potenciar el amor hacia uno, aceptando las conductas emitidas y abrazando los tan temidos errores. Para ello, es necesario prestar atención al diálogo mental para poder ser observador de los pensamientos y así practicar un diálogo saludable y reforzador.

Para potenciar internamente el amor hacia uno mismo y así tener una relación saludable es importante:

- **Aceptar las emociones sin juzgarlas.** Es frecuente encontrar en el mundo interior de las personas miedos e inseguridades que acaban siendo emociones recurrentes que intentan ser camufladas, rechazadas o ignoradas, convirtiéndose en emociones de fondo y haciendo mucho daño. Es, por lo tanto, necesario observar las emociones, los temores, los miedos y las inseguridades para poder reconocerlas tomando consciencia de su existencia y la fuerza con la que se manifiestan para poder abrazarlas y darles un lugar, aceptando su presencia sin juzgar el hecho de que estén, ni luchar contra ellas para reprimirlas. Reconocer y aceptar las emociones hará que se puedan liberar; en caso de no aprender a hacerlo de forma individual, es probable que se culpe a la pareja de las emociones sentidas.

- **Valorarse uno mismo.** Los demás valorarán a una persona en función de la valoración que esa persona se dé a sí misma, determinando así internamente su propio valor. Es por lo tanto de mucha importancia practicar la valoración hacia lo que uno intuye, siente, piensa, hace y desea, reconociendo el valor propio interno y como consecuencia externo también. Es importante valorarse como persona de forma incondicional simplemente por ser como se es y no por el personaje que se ha formado, es decir, el trabajo que tiene, el estatus social y cultural, los bienes materiales o los logros alcanzados. No obstante, eso no quita para que uno pueda valorar sus conductas y reforzarlas internamente, valorar las cualidades positivas, valorar los logros y los éxitos, así como valorar las creaciones. La valoración viene normalmente acompañada de respeto, siendo la valoración de la pareja proporcional a la valoración propia, trayendo consigo el sentimiento de sentirse merecedor y respetado. Si uno no se valora, tenderá a culpar a la pareja a no valorarle y respetarle, creando un distanciamiento emocional.

- **Observar las intuiciones, sentimientos, pensamientos y deseos.** La brújula interna se encuentra en las intuiciones y en

los sentimientos, por lo que debería prestárseles más atención y llevarlas a la consciencia, para poder así obtener su valiosa orientación. Los deseos también han de ser escuchados, pues aportarán una información valiosa sobre uno mismo. Uno sólo podrá amarse si se escucha y sigue esas directrices tan marcadas por la brújula interna en el mundo exterior. La pareja, al mismo tiempo, también tendrá esa orientación y ambos crearán una realidad en base a la dirección que sus brújulas internas les marquen. Los pensamientos han de ser observados y analizados, viendo si van en sintonía con lo sentido y analizar si no lo estuviesen, los miedos, las creencias, las expectativas y los deseos. Cuando la pareja sigue un mismo recorrido, la relación avanzará; en cambio, si no está compenetrada, lo más probable es que la relación de pareja se vea afectada significativamente, pues es incompatible que una pareja trate de caminar en dos direcciones diferentes. De no observar y escuchar la voz interior, se vivirá un conflicto en torno a la pareja, responsabilizándola de la dirección que han tomado.

- **Crear un diálogo interno saludable.** Al prestar atención al diálogo interno, se puede observar que la mayor parte del diálogo mental tiende a focalizarse en los errores cometidos, en el juicio hacia uno mismo o los actos, creando un diálogo mental punitivo, opresor, enjuiciador y autocastigador, arrastrando a la persona a una frecuencia de tristeza, de dolor, decepción y miedo, encontrándose lejos del amor hacia uno mismo. La mente suele manifestar las emociones que se encuentran en la persona, por lo tanto cuando la mente retroalimenta la destrucción, es porque suele haber miedos e inseguridades detrás. Así como las emociones alimentan la mente, la mente también puede tener un impacto en las emociones y por lo tanto contribuir a potenciar el amor hacia uno mismo. Para ello, se puede observar con atención el diálogo interno con la finalidad de restarle fuerza al miedo y potenciar el amor a través de la transmutación de dicho diálogo interno. Lo podemos observar con mayor claridad a través de los siguientes ejempls:

–Pensamiento: «No me quiere, si no, no me hablaría así».

–Reforzamiento desde el miedo: «Pues claro, lo más probable es que no me quiera. ¿Cómo va a querer a alguien como yo? Sus palabras muestran claramente que no me quiere, lo mejor es que me aleje, porque me va a hacer daño».

–Reforzamiento desde el amor y aceptación de las emociones: «Bueno pues sino me quiere, lo acepto, no puedo obligar a nadie a que me quiera, yo sí me quiero (...) Si me ha hablado de esa manera, será que tiene un mal día, vamos a hablar para aclararlo».

Si la persona no consigue establecer un diálogo interno saludable, tampoco lo tendrá con la pareja, por lo que, ante problemas de comunicación, se ha de trabajar el diálogo interno. Quizá éste sea uno de los aprendizajes más básicos y al mismo tiempo más liberadores que la vida ofrece constantemente y que mayores beneficios trae consigo. El amor hacia uno mismo es algo que se cultiva cada día y a cada instante, a través de las emociones, los pensamientos y las conductas. El objetivo de amarse a sí mismo sólo se obtendrá si la persona consigue amarse a través de cada emoción, cada pensamiento y cada conducta, para lograr así el amor hacia uno mismo sostenido en el tiempo.

- **Materializar el amor hacia uno mismo.** El amor hacia uno mismo no sólo se manifestará a través de las emociones o los pensamientos, sino que se materializará en las conductas emitidas. Una persona que se ama a sí misma lleva a cabo una serie de conductas importantes en cada situación y además no permite que otras personas atenten contra su persona en forma alguna que considere una falta de amor. Para ello, se deberán poner en acción las conductas necesarias para conseguir materializar el amor hacia uno mismo, como puede ser buscar la satisfacción de unas necesidades básicas, expresar lo que se siente, disfrutar, poner límites, valorarse, tomar decisiones, establecer unas metas y objetivos personales.

Para materializar el amor hacia uno mismo y así tener una relación de pareja saludable es importante:

- **Cuidar de las necesidades básicas.** Es imprescindible cuidar de las necesidades personales básicas. En pareja es frecuente abandonarlas para ocuparse de las necesidades del otro, dándoles prioridad sobre las propias, esperando y exigiéndole a la pareja que sea recíproco, perdiendo así ambos el bienestar y la armonía. Cada uno ha de ser responsable de sus necesidades y deben considerarse algo prioritario para uno mismo. Una vez satisfechas y solamente si así ha sido, se puede ayudar a la pareja en el cuidado de sus necesidades, lo que también ayudará a crear un buen vínculo basado en la empatía, el compañerismo y el amor. Si en cambio uno no consigue cuidar de sus necesidades básicas, no debería cuidar de las de la pareja, pues la relación no funcionará.

- **Divertirse y disfrutar.** Aunque no lo parezca, la diversión es un punto fundamental donde se consigue alcanzar una expansión interna emocional. Por lo tanto, para alcanzar el amor hacia uno mismo, el disfrute debe estar presente. Es frecuente observar en nuestra consulta, cómo muchas personas pierden la capacidad de disfrutar, no dedicándole tiempo a aquellas actividades con las que gozaban, dejando de disfrutar los momentos en pareja; pierden el disfrute en el ámbito laboral o simplemente no aprovechan cada instante presente del día a día, aunque no se haga nada que se podría considerar como extraordinario. Es importante, por lo tanto, recuperar la diversión y el disfrute perdido y para ello quizá haya que reflexionar sobre aquello que a uno le generaba una sensación de disfrute. Ayudarán a potenciar el disfrute todas aquellas actividades en las cuales se manifiesten los dones, los talentos y las virtudes, siendo normalmente deseos que se suelen tener desde la infancia y en muchas ocasiones han sido reprimidos. Si uno no consigue divertirse y disfrutar de su vida, tampoco lo conseguirá en pareja.

- **Expresar lo sentido.** Saber expresar lo que se siente inevitablemente dirige a uno hacia la libertad y otorga fuerza, en contra de lo que habitualmente se suele creer, motivo por el cual muchas personas suelen retener los sentimientos ocultos

en el interior, generando dolor. Expresar los sentimientos es una forma de amarse, pues ayudará a compartir lo que no es aceptable, a poner límites si es necesario y a tomar el lugar que a uno le corresponde o simplemente a intercambiar emocionalmente el impacto que los actos o las palabras han tenido en uno. Las palabras, en definitiva, poseen un poder especial, si se comunican de forma armoniosa y adulta, llevando a la pareja a una unión aún más fuerte y por lo tanto a una mayor cercanía. Es necesario expresar las emociones que uno siente, pues es una forma de crear un precedente en la relación y así mostrar que las emociones son importantes en la misma. Además, al hablar de las emociones se da lugar a que el otro también se abra y que por lo tanto se dé una toma de consciencia mayor, que además de dar lugar a una liberación emocional será algo terapéutico en sí mismo. En caso de no conseguir expresar las emociones, es probable que se culpe a la pareja de no haber satisfecho las propias necesidades emocionales.

- **Poner límites.** Tomar el poder propio aportará una conexión con la fuerza personal, seguridad en uno mismo y ayudará a poner límites a la pareja cuando se considere que se ha atravesado la línea de lo que se entiende como adecuado u oportuno, siendo una manera de hacerse valer y amarse a uno mismo. Al no poner límites se entrega el poder personal a los demás de muchas diversas formas. Es habitual encontrar a personas que pierden su poder por no expresar o comunicar, quizá por vergüenza o, en otras ocasiones, por no entrar en conflicto, lo que les lleva a renunciar a los propios deseos, dejándose llevar por los demás, por no ser asertivo y coherente con lo que uno quiere y expresa. En otras ocasiones, para no perder el poder personal, la situación requiere poner una barrera de lo que es admisible para uno y lo que no, haciéndoselo saber a la persona, no dejándose manipular o arrastrar hacia lugares no deseados. Los límites, por lo tanto, se pueden poner a través de la palabra y de no hacerlo uno se verá arrastrado en la conducta. Si no se ha aprendido a poner límites, se responsabilizará a la pareja de ser una persona invasiva y poco empática o incluso egoísta, pero uno tiene la capacidad de tomar su propio

poder o de cedérselo a los demás. Nadie le puede quitar a uno el poder personal, es uno el que le entrega a otra persona ese poder.

- **Tomar decisiones.** La toma de decisiones no suele ser un proceso cognitivo sencillo, pues implica tener en cuenta muchos aspectos y para ello normalmente se ha de tener confianza, valoración y seguridad en uno mismo, por lo que a las personas que no se aman a sí mismas les cuesta mucho tomar decisiones, algo que será absolutamente necesario en una relación de pareja pues, al no tomarlas y relegarlas sobre la pareja, impedirá seguir un rumbo propio. Al tomar una decisión conviene tomarla con seguridad y ser coherente con dicha decisión, no cambiándola constantemente. Si uno no aprende a tomar decisiones, recriminará a la pareja las decisiones tomadas.

Establecer metas y objetivos. Cuando uno se ama, tiene una fuerza interior que hace que pueda establecer unas metas y objetivos realistas y dirigirse hacia ellas con determinación y firmeza. Esa contundencia dependerá del amor que uno tenga hacia sí mismo, repercutiendo positivamente gracias a una identidad y personalidad sólidas. Cuando uno sigue con determinación su camino sabiendo lo que ha de hacer desde lo más profundo de su interior, se está amando a sí mismo con firmeza. Es entonces cuando tiene que haber una compenetración con la pareja, para que así ambos puedan realizar lo que cada uno ha de materializar en su camino, siguiendo una misma dirección. Lo que bajo ninguna circunstancia deben hacer es renunciar a sus metas y objetivos internos marcados por su esencia, por seguir el camino de una pareja, pues uno estaría renunciando a sí mismo. Si uno no consigue establecer sus propias metas y objetivos, culpará a la pareja de haber seguido los suyos.

Cuando el amor hacia uno mismo no es capaz de florecer, es natural demandarlo en el exterior, principalmente a la pareja, generando una demanda afectiva de la cual se puede tender a depender. De hecho, es necesario llevar a cabo una toma de

consciencia de las constantes demandas afectivas hacia la pareja y las exigencias y expectativas que nacen de ellas. Buscar una pareja desde la carencia, hará que se genere un amor dependiente y demandante basado en la exigencia, que inevitablemente llevará a experimentar decepciones, rabia y dolor por no obtener lo demandado. Además, llevará a la persona a sumergirse en un estado de decepción hacia la vida, por no recibir lo esperado y anhelado. Lo que se ha de saber, es que el inconsciente, a través de las experiencias, generará que, ante una demanda y necesidad de amor, éste no se obtenga. A cambio, le ofrecerá la oportunidad al experimentador de potenciar el amor hacia uno mismo y colmar su propia sed de amor para consecuentemente poder amar a los demás, siendo entonces y desde esa plenitud cuando se conseguirá ese tan anhelado y esperado amor.

Por todo ello podemos concluir que el amor hacia uno mismo es esencial, pues cuando una persona se ama, obtendrá amor por parte de la pareja. Para lograr amarse a uno mismo es importante realizar un trabajo interno y posteriormente materializar ese amor con uno mismo. Si este paso esencial no se ha logrado, se demandará ese afecto en la pareja, creando una dependencia y cierto sufrimiento cuando se descubra que la pareja no siente ese amor hacia uno.

Practícalo ahora

Observa tus emociones, tus pensamientos y tus conductas, analizando cuándo dejas de amarte a ti mismo, autodestruyéndote o atentando contra tu amor propio. Puedes utilizar de guía los puntos utilizados en este capítulo.

1. **Emociones.** Suele resultar complicado tomar consciencia de las emociones que se encuentran como base o trasfondo emocional; en cambio, se podrán manifestar a través del diálogo mental, siendo éste un resultado de dichas emociones de

base. Cuando salen a la luz, han de ser tenidas en cuenta, abrazadas, reconocidas y aceptadas sin juzgarlas.

2. **Pensamientos.** Observa tus pensamientos constantemente y cuando observes a tu mente atentando contra el amor hacia ti mismo, transforma el diálogo mental siendo más objetivo, más amoroso contigo mismo, potenciando las cualidades, los logros, las virtudes o el amor hacia uno mismo.

3. **Conductas.** Pon en marcha un plan de acción para llevar a cabo las conductas asociadas con el amor propio, basándote en tu listado.



Ejercicio

Puedes crear un ambiente de relajación, con luz tenue con música tranquila si así lo deseas. Céntrate en tu respiración, una respiración abdominal y focalízate únicamente en los latidos de tu corazón. Trata de cerrar los ojos un instante y visualiza tu cuerpo desde el exterior, observándote a ti mismo. Observa tus emociones, tus pensamientos y tus conductas, que en tantas ocasiones te han llevado a la autodestrucción, a una falta de valoración y de confianza en ti mismo. Puedes ir al origen, encontrarte con esos miedos, con esas inseguridades, y con esa falta de confianza que un día te llevaron a alejarte emocionalmente de ti. Te permites así observar y abrazar tu dolor, tus heridas, con tus carencias, el miedo y las inseguridades de tu interior. A continuación, puedes verte como un ser inocente y, de hecho, te ves siendo el niño que un día fuiste. Le abrazas, con un abrazo sincero y de corazón, compartes su dolor con él/ella y le prometes que siempre estarás a su lado, que no está solo, que siempre le acompañarás. Después le recuerdas lo mucho que le amas y que es lo más importante para ti, entregándole un amor incondicional, aceptándole y valorándole tal y como es. Si lo sientes, también puedes prometerle, que ahora y juntos llevaréis a cabo todos aquellos deseos que fueron reprimidos durante la infancia. Os fundís en un abrazo y entra dentro de tu corazón. Sientes un amor incondicional hacia ese niño que un día fuiste, una aceptación plena y una gratitud por ser tal y como es. Te permites sentir esa paz y descansar sintiendo que os tenéis mutuamente. Puedes repetir este ejercicio tantas veces como sea necesario.

Continúa en la edición en papel >>>>>