

# LAS CLAVES DEL AMOR EN LAS RELACIONES

## (de amistad y pareja)

***“Primero somos amados y amamos. Después aprendemos a amar”.***

Victoriano

***“¡Cuánto nos queremos! Nuestro amor se aquilata, con el tiempo y con los golpes, como el oro en el crisol y el hierro en el yunque”.*** Victoriano

***“La relación amorosa es tan preciosa, delicada y compleja, que sólo se puede afrontar y durar en el tiempo, si hay un gran AMOR. Merece la pena, pues da sentido a la vida.”*** Victoriano

Así como, al nacer, somos seres humanos, y, a lo largo del tiempo de nuestra vida, aprendemos, crecemos y nos hacemos personas, también nacemos en y desde el amor, pero nos hacemos seres amorosos en la medida en que lo ejercitamos de una manera inteligente y práctica, en la vida cotidiana y en la convivencia con los otros.

Se nos ha enseñado que amamos con el corazón, y tal vez lo sentimos así, pero, para que el amor sea verdaderamente humano, autónomo y adulto, debemos amar inteligentemente, es decir, usando adecuadamente nuestros pensamientos y a través de nuestros actos y comportamientos amorosos.

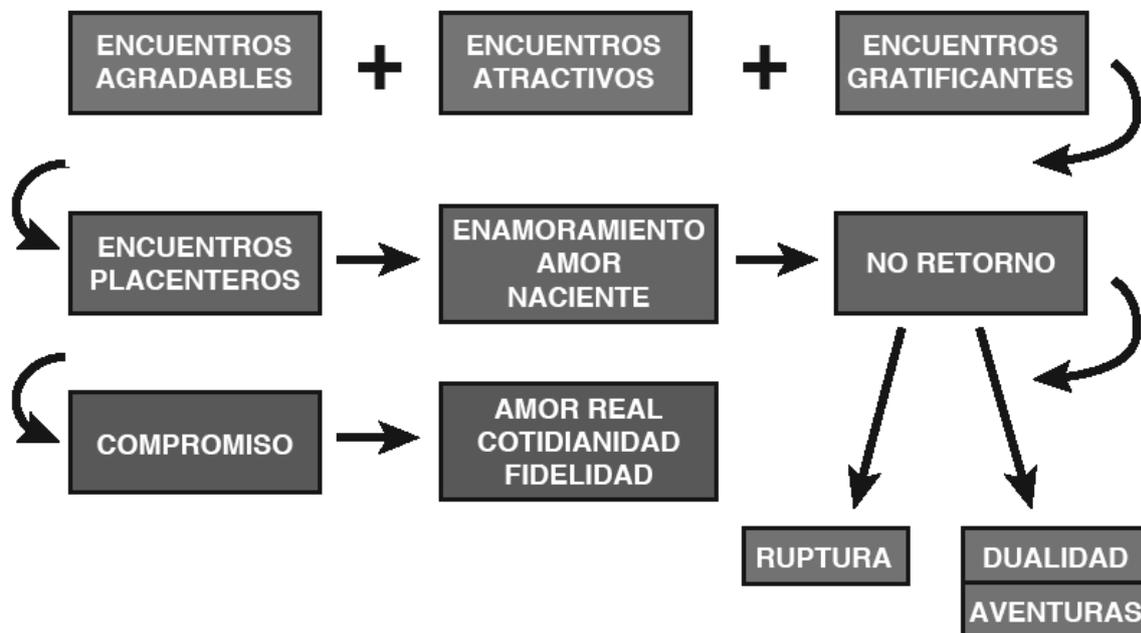
El amor, además de un sentimiento, es un arte y una artesanía o tarea. Esto implica que, además de sentir y decir que amamos, tenemos que verlo y vivirlo como un arte cargado de imaginación y creatividad novedosas y expresivas de los sentimientos amorosos y, al mismo tiempo, como una artesanía o tarea amorosa atenta, motivada, esforzada, dinámica, constante, pausada, paciente, comprometida y realizada con estrategias adaptativas e inteligentes, aplicadas adecuadamente a la vida cotidiana con las personas y con la realidad cambiantes

Por eso creo que ***“Primero somos amados y amamos. Después aprendemos a amar”***. No nacemos sabiendo amar y, además, me parece que no se nos enseña o se nos enseña poco o mal a amar. Es preciso enseñar y aprender a amar. Más aún, la enseñanza del amor necesita de una buena dedicación filosófica, pedagógica y práctica, liberadas de prejuicios ideológicos, culturales, morales y religiosos, que parta de la valoración de la dignidad de la persona como ser humano individual, libre, sujeto de derechos y deberes, capaz de lograr su madurez y autonomía, de ser autor y principal protagonista de sus existencia y de tomar sus decisiones desde su esencia, desde sus deseos, desde lo más profundo de su ser. Esto no sólo lo recibimos en el inicio de nuestra vida, sino que, además y fundamentalmente, lo construimos a lo largo de nuestra existencia y de una manera responsable a la hora de afrontarlo. Aprender a amar es un proceso.

Las relaciones de amistad que he tenido a lo largo de mi vida, mi práctica profesional en la terapia de pareja y mi propia experiencia personal, matrimonial y familiar, me han llevado a reflexionar y constatar algunos aspectos y claves que me parecen esenciales en el amor y que propongo a continuación.

## I. EL ITINERARIO DEL AMOR

### EL INTINERARIO DEL AMOR



Victoriano Martí Gil

## II. LOS PILARES Y FUENTES DEL AMOR

Nuestra riqueza amorosa surge de los tres centros de energía que configuran, constituyen y vitalizan nuestro ser: Son los pilares o fuentes que alimentan el amor. El centro mental (la cabeza), el emocional-afectivo (el corazón) y el instintivo (las vísceras).

La esencia de la experiencia y expresión de nuestro amor para con los otros se basa y apoya en estas tres fuentes o pilares imprescindibles:

- 1) La **valoración afectiva** y singular del otro, que hacemos desde el centro mental, y que consiste en la variada y adecuada apreciación y valoración positiva que doy al conjunto de las cualidades de las otras personas, más allá de sus aspectos negativos, defectos o errores.
- 2) Los **sentimientos amorosos**, que emergen desde el centro del corazón y que se manifiestan mediante el afecto, el cariño, la ternura, el deseo, el agrado, el gusto y el placer que nos proporcionan relacionarnos, estar bien con los demás y tratarlos bien.
- 3) Los **comportamientos amorosos**, nacidos desde el centro visceral, y que consisten en una serie de actitudes, predisposiciones, compromisos y actos concretos, que nos llevan a adecuados y oportunos comportamientos, gestos, palabras, expresiones y colaboraciones, a través de los cuales manifestamos la valoración afectiva y los sentimientos amorosos que sentimos y decimos tener hacia las personas queridas.

## ENERGÍA AMOROSA DESDE LOS CENTROS

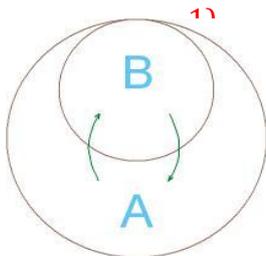


Victoriano Mur Gil

Estas tres fuentes de energía (la mental → valoración; la afectiva → sentimientos amorosos; y la visceral → comportamientos amorosos) proporcionadas y equilibradas, propician y facilitan la salud física y psíquica y la existencia y desarrollo del amor, pues **“el amor no puede vivir en una mente enferma.”** (Película “El secreto de Marrowbone”)

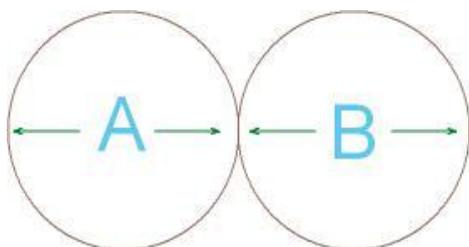
### III. GRADOS O MODOS DE VIVIR EL AMOR

Hay cuatro grados o modos de vivir el amor, que parten de cuatro motivos:



**1) Desde la NECESIDAD: Relación de dependencia.** Decimos que amamos al otro, pero, verdaderamente, lo hacemos desde nuestras necesidades, carencias, falta de madurez y de autonomía, para conseguir la felicidad y con creencia de que la otra persona es necesaria e imprescindible para nuestra vida y nuestra felicidad. Esta forma de amor

- **NACE:** De una diferencia descompensada entre las personas, de su debilidad y no autosuficiencia
- **ES DEPENDIENTE:** Con una dependencia deficitaria, pasiva y paralizante.
- **BUSCA:** Lograr compensación y satisfacción por medio de los otros.
- **SE DA:** En una situación relacional desequilibrada, descompensada y desajustada.
- **EXPRESA:** Inmadurez emocional
- **CREA:** Más dependencia y tiende a permanecer así, si no se rompe la dinámica colusiva de su funcionamiento

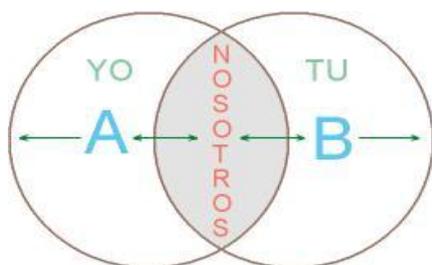


**2) Desde el INTERÉS. RELACIÓN COMO DIFERENTES Y DE INTERDEPENDENCIA.**

Decimos amar al otro pero, en realidad, aún no es así, sino que, lo que sentimos, parte desde la valoración mental e interesada que hacemos de su persona y de sus posibilidades, en cuanto que nos resulta interesante,

necesaria o conveniente para el logro de nuestros objetivos personales.

- **NACE:** de las necesidades y objetivos de las personas.
- **ES:** Interdependiente. Las personas actúan por y para sí en una relación movida fundamentalmente por un interés específico.
- **BUSCA:** Intercambio y equilibrio interpersonal.
- **SE DA:** En situación de diferencia y deficiencia necesitadas de atención y complementariedad reconocida, aceptada, compensada, negociada entre las personas y que propicia una relación de interdependencia y correspondencia.
- **IMPLICA:** Contrato y compromiso, al menos implícito.
- **CREA:** Transacción de bienes de cualquier tipo y servicios.

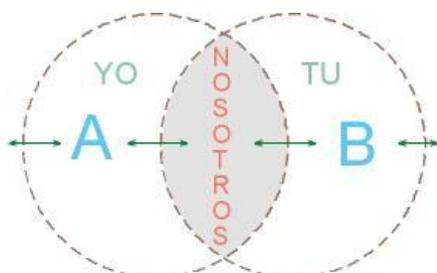


### 3) Desde el DESEO: RELACIÓN DE INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA. IGUALES Y, A LA VEZ, DIFERENTES

Amamos al otro desde la valoración singular que hacemos de su persona y de los sentimientos de afecto y cariño que le profesamos.

- **NACE:** De la autonomía y decisión de cada persona.
- **ES:** Independiente, aunque tiene un espacio común de comunicación, colaboración y participación (**el nosotros**)
- **BUSCA:** Entrega, intercambio y crecimiento personal
- **SE DA:** En una situación de igualdad.
- **SUPONE:** Libertad, respeto y participación
- **CREA:** agrado, gusto, gozo, placer, felicidad, madurez, deseo de estar con esa persona y de compartirlo todo con ella.

Este tipo de relación tiene en cuenta y respeta lo propio de cada persona y lo común, y sólo es posible desde la igualdad, la adultez, la autonomía y la libertad de las personas.

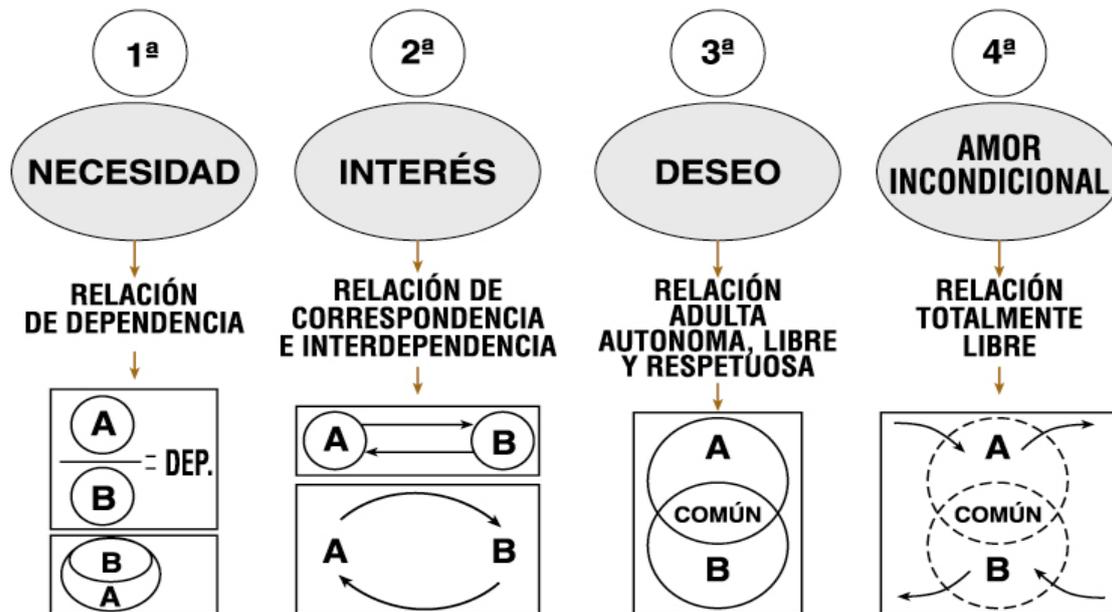


### 4) Desde el AMOR INCONDICIONAL. INCONDICIONAL. RELACIÓN DE LIBERTAD Y TRASCENDENCIA.

**INTERRELACIÓN Y APERTURA:** Amamos a la otra persona desde la valoración que hacemos de ella, desde los sentimientos que le profesamos y desde la liberación de cualquier condicionante que pueda poner en riesgo o peligro la relación.

- **NACE:** De los sentimientos más íntimos de la persona.
- **ES:** Incondicional y trasciende a la relación y a las personas.
- **BUSCA:** Entrega, conexión, y unión íntima con la persona amada.
- **SE DA:** En la libertad, el desinterés, la generosidad, y el desapego.
- **SUPONE:** Compromiso con las personas y con la relación.
- **CREA:** apertura, tolerancia, gozo, ternura, comunicación, generosidad, respeto, perdón, paz, libertad sin juicios ni exigencias, más allá de sus defectos y errores. y AMOR

## MOTIVOS Y RAZONES DE LAS RELACIONES



VICTORIANO MARTÍ GIL

## IV. LOS CUATRO ARROYOS QUE ALIMENTAN EL RÍO DEL AMOR

Los tres pilares y fuentes del amor (valoración, sentimientos y comportamientos) se alimentan de cuatro arroyos que los enriquecen y ayudan a su desarrollo y al crecimiento de las personas que integran la relación. Son, además, un signo y manifestación de la profundidad y riqueza del amor:

- 1) **Proyecto de vida personal y común**, compatibles y compartidos entre la pareja o personas del grupo:
  - a) **Proyecto de vida personal:** Es necesario que cada individuo de la pareja o del grupo tenga un proyecto de vida personal bien definido, con objetivos claros, tareas y acciones concretas, flexibles y aplicables en el tiempo. Realizadas con proporcionalidad y constancia. Es necesario, también, que estos proyectos personales sean respetuosos y compatibles entre sí, facilitadores del proyecto del otro y que no resten, sino que sumen energía.
  - b) **Proyecto de vida común**, compartido y compatible por y para todos: es decir, que intencional y operativamente implique a todas las personas de la pareja o grupo, tanto en su elaboración, como en su implementación, y se realice en un marco de comunicación, igualdad, libertad, respeto, responsabilidad compartida y compromiso.
- 2) **Comunicación:** Que implica conexión, contacto y fluidez en la transmisión de la información verbal y no verbal, personal y grupal, no sólo de lo que está y nos está ocurriendo, sino también de cómo estamos y nos sentimos emocionalmente, acerca de lo que está ocurriendo y de la relación que estamos manteniendo.
- 3) **Convivencia y colaboración:** en un clima de comunicación, respeto, libertad y participación, en el que se priorice la atención, la escucha, el diálogo y la negociación. Convivencia y colaboración en la que cada persona se siente comprometida para aportar responsable y generosamente lo mejor de sí.

- 4) **Expresión afectiva y sexual:** cargada de gestos, miradas, contactos, caricias y actos que sean manifestación de la valoración, el amor y el afecto que sentimos hacia la otra u otras personas. En el caso de la relación de pareja, hay que añadir los encuentros sexuales frecuentes y placenteros, cargados de deseo, fidelidad, ternura, responsabilidad, libertad, complicidad, pasión y gozo.

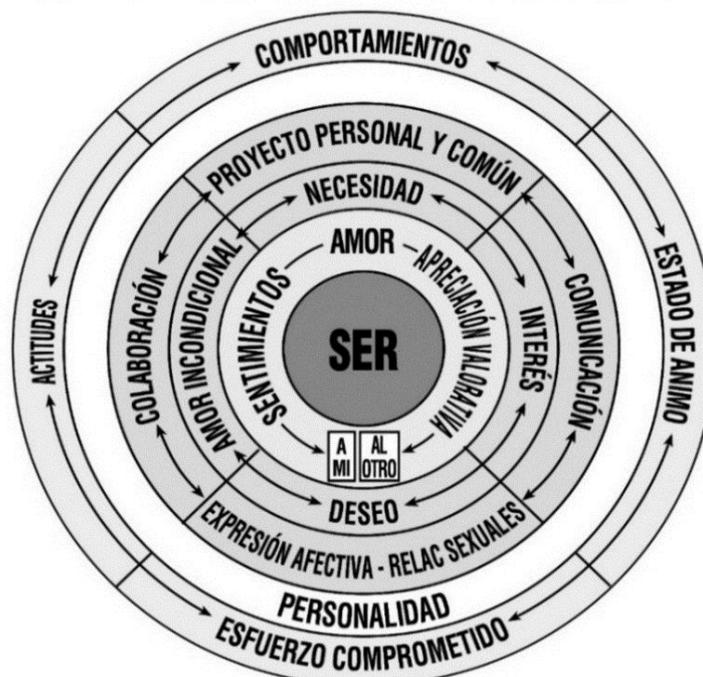
Todo lo expuesto hasta ahora, hay que enmarcarlo dentro de un contexto muy importante a tener en cuenta y respetar: la **PERSONALIDAD** de cada uno, que consiste en la forma individual de ser, de pensar, de sentir y de actuar de cada uno ante la realidad y en las relaciones. Respetar mi personalidad y la del otro es un aspecto imprescindible a considerar, para avanzar adecuadamente en el amor y para mantener una buena y equilibrada relación amorosa. Lo contrario, crea incomprensión, enfrentamientos, ruidos, roces y conflictos tóxicos para el amor.

## V. LA MANIFESTACIÓN DEL AMOR EN LAS RELACIONES

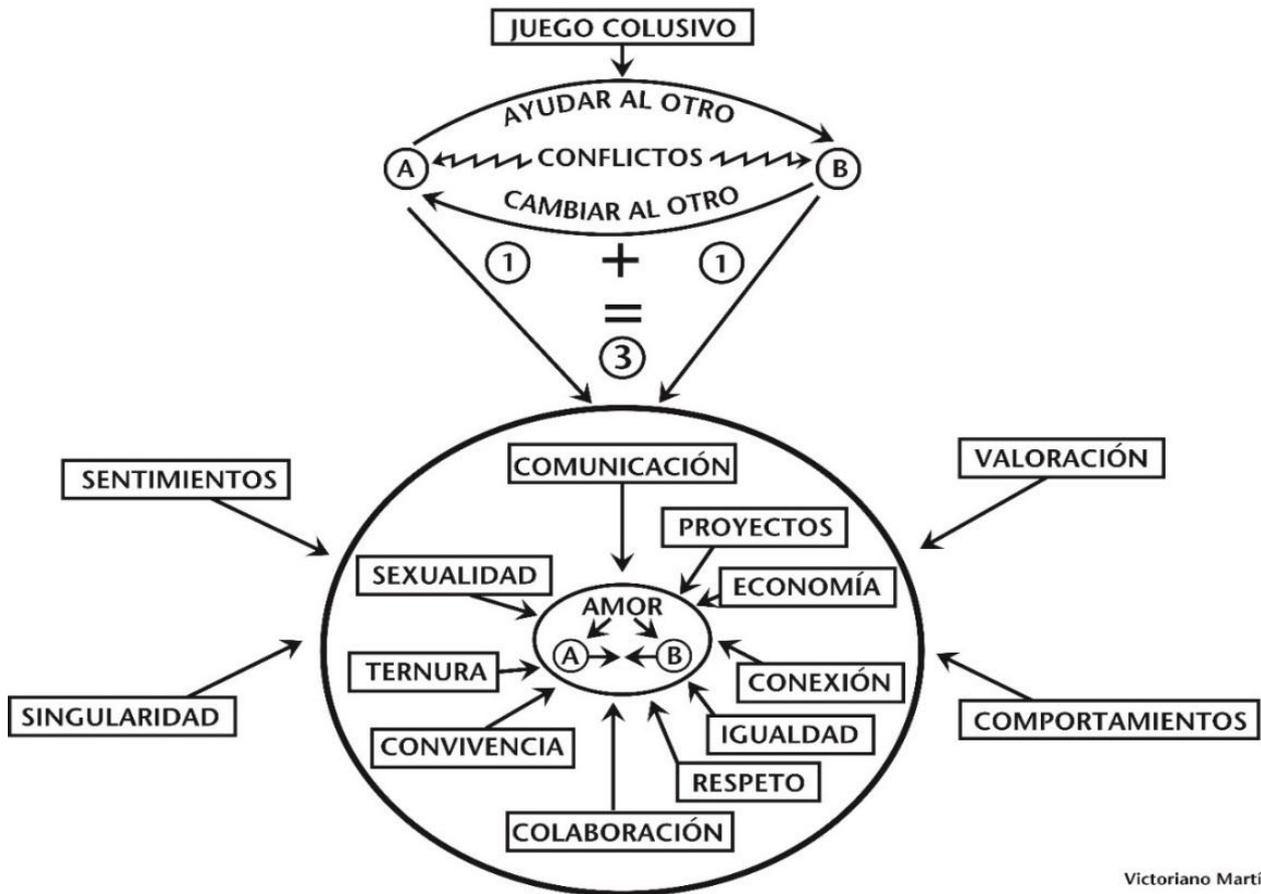
Por último, está la realización y manifestación concreta y cotidiana del amor, que se realiza a través de cuatro tipos de aspectos:

- ACTITUDES:** Predisposición positiva a aportar personalmente lo necesario y lo posible para que la relación funcione adecuadamente.
- COMPORTAMIENTOS:** Gestos, reacciones y acciones concretas que dan respuesta y resuelven las situaciones, los deseos y necesidades y se convierten en signos a través de los cuales se expresa el amor.
- ESTADO DE ÁNIMO:** Supone tener en cuenta que no siempre estamos motivados con la misma intensidad y que atravesamos por diferentes situaciones, emociones y estados de ánimo. De ahí la importancia de respetar esas diferencias y hacer, con aceptación, respeto y libertad, solamente lo que, en cada momento, nos es posible.
- ESFUERZO COMPROMETIDO:** No se trata de algo puntual, esporádico, ocasional y distante en el tiempo, sino de hacerlo continua y habitualmente y desde un compromiso previo, por el que nos sentimos permanentemente corresponsables con los otros y de la relación que mantenemos.

## EL MAPA DE LAS RELACIONES PERSONALES Y DE PAREJA



# AMOR EN LA RELACIÓN PAREJA



Victoriano Martí Gil

*"El amor es como el vino, necesita tiempo y necesita fermentar."*  
(Película "Nuestra vida en la Borgoña")

Victoriano Martí Gil. 4 de agosto de 2017