

El cultivo y cuidado de las relaciones amorosas

“En el amor, si hacemos lo que nos pide la relación, nada se pierde ni nadie sale perdiendo, sino que todo se gana y todos salimos ganando mucho y siempre.” (Victoriano)

En cualquier relación, especialmente la de amistad y la de pareja, en las que el amor, en todos sus componentes y vertientes, es el elemento esencial, hay dos campos o ámbitos a observar, cultivar y cuidar: el de la propia relación y el de las personas participantes en ella.

- Con referencia a la relación: ésta será tan adecuada, rica y gratificante como lo sea la abundancia o no del amor concreto y no solo emocional, impulsivo y esporádico de cada persona comprometida en ella. También, la relación devuelve a cada una de las personas, y como resultado del grado de intensidad amorosa alcanzado, las gratificaciones apropiadas y oportunas. Porque la relación se alimenta de lo que recibe de cada uno individualmente y de lo que emite y devuelve globalmente a todos, por lo que, enriquece y cohesiona o empobrece y distorsiona, el intercambio amoroso entre las personas implicadas en ella.
- Con referencia al ámbito individual de los participantes: cada un@ debe tener en cuenta, reconocer y hacerse responsable de la trayectoria e historia de su compromiso, de su implicación, esfuerzo y aportaciones, de sus presencias y ausencias, de sus sentimientos y comportamientos, de sus aciertos y errores del pasado y de sus sentimientos y comportamientos del presente, para valorar lo vivido y aprendido, perdonarse y perdonar las equivocaciones e iniciar el cambio para, al corregirlas, mejorar como individuo y perfeccionar la relación, centrándose más en lo que la situación actual le está pidiendo y en prestar menos atención al pasado y no insistir en lo que hizo y dejó de hacer él o el otr@ o hacen o dejan de hacer ahora.

Por eso, si quiero avanzar en enriquecer mi relación, olvidando el pasado y fijándome en el presente, tengo que poner mi interés y atención, sin juzgar, presionar o exigir nada al otro@, en la energía e intensidad incondicionada de mi amor hacia la otra u otras personas, centrarme en mi propio esfuerzo y aportación, y en la eliminación progresiva de los obstáculos que estoy poniendo en la actualidad al desarrollo y fluidez de la relación y a la felicidad mía y de los demás, sabiendo que, lo que yo haga o deje de hacer, beneficiará o perjudicará, en primer lugar, a mí mismo, en segundo, a la relación y, en tercero, a la otra u otras personas.

Hacer esto, implica salir de la queja, el lamento, el rencor, el reproche, la intolerancia, el castigo, la ambigüedad, la duda, el miedo, los celos, la exigencia, el apego, la sumisión, la posesividad, el control, la frialdad y la lejanía que atan, paralizan, esclavizan, aprisionan y encierran a todos en la dependencia emocional, y retomar o inaugurar el camino nuevo y liberador de la presencia, de la valoración apreciativa, de la aceptación, del perdón, de la tolerancia, del respeto, de la escucha, de la claridad, de la sinceridad, de la verdad, de la confianza, de la cercanía, de la ternura y de la expresión amorosa.

Y recordar siempre que, en el amor, si hacemos lo que nos pide la relación, nada se pierde ni nadie sale perdiendo, sino que todo se gana y todos salimos ganando mucho y siempre.

Victoriano Martí Gil. 1 de junio de 2021