Material DE APOYO

El amor *se aleja de mi* o ¿Yo lo estoy alejando?

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

" Ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo "
Nietzsche

La aceptación y el sentido de pertenencia son muy importantes para un desarrollo sano. Pero quizá igual o más importante es el sentido de identidad; del "Yo" como ser completo que disfruta de la compañía y el amor de los suyos, pero que no siente que tenga que vender su alma a nadie para recibir un poco de aceptación.

¿Qué es eso de entregar el corazón?

• Una relación entre dos personas involucra siempre una dosis de vulnerabilidad y apertura. Acercarse a otro emocionalmente es bajar en alguna medida nuestras defensas y abrir nuestro mundo interior. Entregar el corazón no significa entregar la llave que lo abre y que lo cierra (el control de nuestros sentimientos al otro); se refiere precisamente a las emociones que el corazón resguarda.

¿Qué es entregar la identidad?

• Es entregar no sólo tus emociones, sino entregar tu esencia, renunciando a ti mismo por obtener algo del otro. Es la renuncia a sueños, proyectos, crecimiento personal e incluso a tu propia dignidad cuando permites, en un silencio cómplice, el maltrato progresivo de alguien a quien le has entregado el poder absoluto de ti.
Es el "yo sin ti no soy nada"; es entregar tu vida, tus decisiones y tu voluntad a otra persona porque con eso crees que te amará más o al menos no se irá.

¿Qué les sucede a las buenas personas en una relación?

Una y otra vez las parejas les abandonan, les ignoran, les maltratan y generalmente no le corresponden en la manera e intensidad del amar. Esto les causa gran confusión porque no pueden entender cómo si hacen todo bien les va tan mal.

3 Modelos mentales que la gente buena sigue y no ayudan al compromiso:



El amor *se aleja de mi*
o ¿Yo lo estoy alejando?

1. Una buena persona *no deja* QUE SU PAREJA INVIERTA.

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

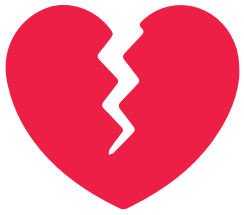
El amor *se aleja de mi* o ¿Yo lo estoy alejando?

Hacer cosas por la pareja y tratarla bien, nos lleva a valorarle y amarle. Cuando hacemos cosas buenas por los demás, estamos invirtiendo en ellos y en la relación. Esas inversiones de tiempo, esfuerzo y dinero tendemos a acumularlas con el tiempo y el haber invertido en nuestra pareja nos hace sentir que es valiosa, que le amamos y estamos comprometidos en esa relación.

El que recibe los buenos tratos no siempre siente amor hacia el que da. De hecho se puede sentir manipulado, abusado o simplemente ingrato por no corresponder y hasta generar un sentimiento de fracaso interno ante la relación. El amor no puede ser comprado o ganado. El que no da no invierte, el que no invierte no valora, el que no valora no respeta; no ama. La persona que invierte se enamora, la persona que recibe la inversión puede no sentir nada.

La clave es la reciprocidad

No seas TAN bueno y deja que tu pareja también de, pero para que eso ocurra, no debes darlo todo tú siempre... Deja que tu pareja invierta en la relación. Recuerda que cuando una persona invierte, valora.



2. Una buena persona *premia* LOS MALOS COMPORTAMIENTOS.

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

El amor *se aleja de mi* o ¿Yo lo estoy alejando?

Normalmente las personas aprenden del resultado de sus conductas. Si hacen algo bueno y son premiados, tenderán a repetir la conducta. Si hacen algo malo y son castigados, tenderán a reprimir ese comportamiento. Una buena persona no tratará mal a su pareja sin importar que esta no les trate bien a ellos. Piensan que si lo siguen tratando bien (e invirtiendo su amor en ellos) un día su pareja les tratará diferente, que el amor y el cariño les hará recapacitar sobre sus malas conductas y que así cambiarán. Lo que no recapacitan es que tratándolos bien (re-compensándolos) cuando ellos les tratan mal les enseña a repetir la conducta negativa.

La clave está en los límites y fronteras personales.

Una persona con una buena autoestima muestra a su pareja qué está dispuesto y que no está dispuesto a dejar pasar. Un “no más” a tiempo seguido de un “tenemos que hablar” es lo indicado. Si la pareja insiste en su comportamiento a pesar de acuerdos y negociaciones, quizá debas pensar en tomar decisiones en la relación.



3. Una buena persona *siempre* ESTA DISPONIBLE.

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

El amor *se aleja de mi* o ¿Yo lo estoy alejando?

Existe la regla de la escasez que nos dice que cualquier cosa que sea escasa o difícil de obtener es más valiosa. Todo lo que fácil de obtener o cotidiano será valorado como "barato". Una buena persona es todo menos alguien "escaso". Están dispuestos a dejar su vida, pues están sedientos de complacer dando tiempo, condescendencia o lo que el otro requiera. Su apuesta es que esta disponibilidad les hará ser más amados y valorados. Error, lo altamente disponible no es valorado!

Respeta tu tiempo y tu vida

Explica tus necesidades, expón tu disponibilidad de tiempo y a partir de ahí, haz negociaciones con tu pareja.



¿ Malas *personas?*

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

El amor *se aleja de mi*
o ¿Yo lo estoy alejando?

¿Entonces tenemos que volvernos malas personas para ser amados?

No malos, pero tan poco tan buenos... Recuerda que todo cambia de nombre cuando lo llevas demasiado lejos hacia cualquiera de sus extremos. Tenemos que ser selectivos y respetuosos de nuestro tiempo, atención y generosidad basándonos en una sólida autoestima. No podemos seguir estando sedientos de complacer, ser necesitados emocionales, estar siempre disponibles o ser infinitamente amables.

Para crear una relación respetuosa, cálida y de apreciación tiene que haber reciprocidad, no se trata de no dar, pero hay que dar a quien sabe transformar lo bueno en algo mejor.

Hay una gran diferencia entre quien tiene al frente una "buena persona" y la utiliza para su ventaja o favor y quien tiene una "buena persona" y ve la oportunidad de transformar lo bueno en algo mejor juntos.



Dinámica.

-MIEDO O NECESIDAD-

¿Que te lleva a caer en esos modelos mentales?

Si sólo hubiera dos escenarios posibles, ¿cuál elegirías?

a) Amar mucho a alguien, pero que ese alguien no te ame tanto.

b) Estar con alguien a quien no amas tanto, pero que a tí te ama mucho.



El amor *se aleja de mi*
o ¿Yo lo estoy alejando?

Si eliges el primer escenario:

– Existe una gran necesidad.

– Inicialmente se acepta, pero siempre con la esperanza que el amor del otro crezca en reciprocidad.

– Incluso se van haciendo sacrificios no pedidos.

– Fantasía de que el amor de uno bastará para ambos.

– Optimismo irracional acerca de su poder de hacer cambiar los sentimientos del otro.

– Se vincula con alguien así porque se parece al tipo de amor que recibió en la infancia y se busca, a través de la pareja, finalmente ganar el amor que no se tuvo y entregan el control de su futuro por tener amor en el presente.

SANDY CARBAJAL
LIFE COACH

Si eliges el segundo escenario:

-Existe un gran miedo.
No amar tanto, pero ser muy amado.

Si sienten que su pareja les ama mucho piensan que:
– Ya aprenderán a amarle con el tiempo.
– Tendrán su amor seguro sin importar qué pase.
– No tienen que invertir tanto en la relación.
– Puede ser alguien que pone una distancia emocional para no ser lastimado bajo el lema de “el que se enamora pierde”.
– Es un perfil más egoísta, pues se tiene la certeza de que se encontrará alguien a quien amar de verdad en el futuro y mientras se tiene esta relación.
– Pueden volverse personas manipuladoras, pero insatisfechas.
– Cuesta mucho trabajo terminar una relación así, pues el otro se ha acostumbrado a no recibir tanto amor y, como tiende a justificar la frialdad del otro, se rehúsa a dejar la relación.

Ahora que ya sabes cual es tu origen, como comenzar a llenar ese miedo o esa necesidad para que no afecte tus relaciones? Como podrías sanar esas dos heridas? Esa es una chamba personal y no de la pareja.

Sandy Carbajal
La voz de tu vida.