

¿Se acabó el amor o paso a ser un amor maduro?

La construcción del amor maduro es un proceso sin inicio ni final visibles. Su desarrollo tiene que ser la tarea primordial de la pareja a lo largo de su ciclo vital, una vez superado el desencanto. No nos enseñaron a trabajar en las relaciones, ni nos advirtieron sobre la acción de los mitos y creencias irracionales que tenemos respecto al matrimonio y a la calidad del mismo, comenzando por la idea falsa de que el amor es espontáneo y que una vez se da, mágicamente dura para siempre.

En contraste con el enamoramiento o amor apasionado, el amor adulto, o de compañía, es más cálido, sin tanta pasión pero con un alto grado de compromiso e intimidad, por lo cual los pensamientos, emociones y acciones están profundamente ligados en la vida de pareja.

El reconocimiento de que el amor a largo plazo es inseparable del dolor y la incertidumbre es parte del sentido de realidad que acompaña al amor maduro.

Queremos que las relaciones duren para siempre y que se mantengan siempre iguales, lo cual va contra los ciclos naturales de cambio que afectan todos los fenómenos físicos y que se dan también en las relaciones, lo que implica que estas tengan altibajos.

Así como las relaciones se van transformando, cambian las tareas que estas nos exigen para que sigan siendo funcionales. Con frecuencia este proceso de transformación viene acompañado de dificultades cuya superación requiere no solo la utilización de los recursos disponibles y la adquisición de nuevas destrezas, sino además tolerancia a estados emocionales perturbadores, para sí mismo y para la pareja. Un recurso que nos permite recuperar el entusiasmo ante tales dificultades es tener en mente que vivir y construir una relación afectiva sólida a lo largo del tiempo plantea un desafío que, abordado con comprensión y valentía, constituye una fuente única de crecimiento en lo psicológico y en lo espiritual.

Condiciones psicológicas del amor adulto

- **Diferenciación e interdependencia.** El adulto diferenciado tiene sentido de identidad propia, se trata de una persona capaz de tolerar la soledad, porque disfruta consigo misma y no se siente amenazada por los cambios y exigencias naturales en el desarrollo de la relación. Una relación de interdependencia se trata de dos

personas que tienen cada una "vida propia"; se hacen cargo de su desarrollo personal, tienen espacios individuales, pero están comprometidas a compartir ciertos espacios y a favorecer con su propio crecimiento el crecimiento del otro.

- **Autoestima y autoconocimiento:** La buena relación con uno mismo precede a la buena relación con los demás. O visto de otra manera, no podemos dar de lo que no tenemos: si no hay amor por nosotros mismos, no podemos brindarlo a otro. Cuando sabemos cuáles son nuestros valores, nuestros límites y lo que no podemos o rehusamos cambiar, es más fácil ser fieles a nosotros mismos, lo que es diferente a ser egoístas. Antes de que una persona pueda verdaderamente abrirse y entregarse a otra necesita tener el mayor grado posible de claridad respecto a quién es.
- **Ética:** cuando somos capaces de ponernos en el lugar del otro y nos cuidamos de herirlo con nuestras acciones, entonces podemos reparar los actos agresivos, dar ternura y renunciar a algo en caso de que sea necesario. Teniendo claro que una cosa es sacrificarse y convertirse en víctima, y otra es renunciar a algo o a alguien porque se está convencido de obrar en pro de un bien mayor. La meta es cuidar de la relación y sus integrantes evitando acciones u omisiones que la dañen.
- **Aceptación emocional.** Solo pueden tener relaciones duraderas las parejas que aceptan verse el uno al otro como gente común e imperfecta, que se ama sin expectativas irreales. Frente al desencanto podemos optar por atacar al otro o por aceptar emocionalmente su forma de comportarse. Ser capaz de afrontar lo desagradable del otro, implica trascender la imposición y la exigencia de cambio.
- **Confianza:** generalmente va acompañada de fe en sus recursos, en sus promesas y compromisos. La confianza puede sufrir altibajos si es afectada por una violación de los mutuos acuerdos, pero si ha sido sólida y tiene fundamento, aunque tome tiempo, se puede recuperar.
- **Amistad:** es el respeto y la incondicionalidad que caracterizan a este vínculo, requiere aceptarse emocionalmente integrando lo "positivo" y lo "negativo", sin hacer juicios.. no se hacen exigencias imposibles, no se pide la perfección y la ayuda predomina sobre las exigencias que agobian. Además hay actitudes de consideración, respeto y lugar preferencial.
- **Dar y recibir:** dar de sí mismo, de la propia vitalidad y entusiasmo es lo mejor que una persona puede ofrecer a otra(E; Fromm). Es desde las ganancias personales que, al enriquecerse uno mismo, puede darle lo mejor de sí al otro. El dar necesita estar balanceado con la capacidad de recibir lo que el otro brinda.

- **Intimidad:** Cuando hay comunicación íntima, el que se abre se siente reconocido, validado y cuidado y esto a su vez redundará en beneficio de la relación. Cuando la pareja se siente cómoda en su cercanía física se puede percibir el grado de intimidad con que se relacionan, como por ejemplo la forma en que se miran u orientan su cuerpo el uno al otro.
- **Compromiso:** se entiende un acto consciente, voluntario, que a la vez tiene que estar respaldado desde el interior del ser. Está relacionado con la decisión de aceptar cumplir ciertas condiciones, hacerse responsable de la propia participación en el proceso de la relación y tener la disposición interna para desarrollar la disciplina que requiere el logro del objetivo.
- **Espiritualidad:** Implica conciencia de estar conectado con otros, con el universo y, con un ser trascendente. La persona espiritual que cree en ese Ser lo constituye en fuente de poder personal y apoyo para afrontar las dificultades, pues es consciente de las realidades duras de la existencia humana, tales como el sufrimiento, el dolor y la muerte.