

L I S E B O U R B E A U

El Poder de la ACEPTACIÓN

Reconciliarse con el otro, perdonarse a uno mismo

Más de 200.000 copias vendidas



SIRIO



Título original: AMOUR, AMOUR, AMOUR - LA PUISSANCE DE L'ACCEPTATION

Traducido del francés por José López Falcón

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2007, Lise Bourbeau

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18531-01-9

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

CUBIERTA

CRÉDITOS

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

LA CONSULTA

LAS DIFERENTES CARAS DEL AMOR

EL AMOR A UNO MISMO

CON LOS DEMÁS

ACEPTAR LO QUE LOS SERES QUERIDOS ELIJAN

MANERAS PRÁCTICAS DE ACEPTARSE

ACEPTAR QUE EL DINERO NO NOS DEFINE FRENTE A LOS DEMÁS

ACEPTAR LA PÉRDIDA

ACEPTAR LA ENFERMEDAD

ACEPTAR LA VEJEZ Y LA MUERTE

ACEPTAR LAS HERIDAS

ACEPTAR EL ESTADO DEL PLANETA

ACEPTAR A LOS DEMÁS

EL AMOR VERDADERO

ETAPAS PARA RECONCILIARSE CON ALGUIEN Y PERDONARSE A UNO MISMO

1) EMOCIÓN/ACUSACIÓN

2) RESPONSABILIDAD

3) RECONCILIACIÓN

4) PERDÓN A UNO MISMO (la etapa más importante)

5) DESEO DE COMUNICAR

6) ENCONTRARTE CON ESA PERSONA

7) RELACIÓN CON UN PROGENITOR

SOBRE LA AUTORA

AGRADECIMIENTOS

Este es ya mi decimoctavo libro, y sigo sintiendo el mismo reconocimiento hacia todos los que me ayudan a escribirlos.

Sea reconocimiento o re-conocimiento, hace que piense que el conocimiento es el fruto del trabajo de muchas personas. Escribir un libro es también el resultado del conocimiento de un grupo de individuos.

¿Qué parte viene de mí y qué otra viene de los demás? Me resulta imposible establecer un límite.

En primer lugar, quiero dar las GRACIAS a todos los que, con su historia y su participación en los talleres, han hecho posible que este libro vea la luz. Me siento particularmente privilegiada por hacer un trabajo tan enriquecedor, gracias a la ayuda de todos los que quieren mejorar su calidad de vida.

Tengo también la suerte de estar rodeada de gente que me apoya de todo corazón: Jacques —mi marido—, mi familia, mis amigos y el equipo de Escucha a tu Cuerpo. Les tengo especial aprecio a los comentarios constructivos de los que leyeron el primer borrador de esta obra, pues me ayudaron a mejorar.

Gracias a las correctoras, Claude Vienne y Julie Labelle, por haber hecho tan buen trabajo. Para terminar, no tengo palabras para reconocer en su justo valor la ayuda constante de Jean-Pierre Gagnon, director de Ediciones ETC, y la creatividad de Monica Shields, autora de la portada y maquetadora. *

* La autora se refiere a la edición original.

INTRODUCCIÓN

Desde hace veinticinco años enseño amor incondicional. Suelo citar la palabra *aceptación* durante los talleres y las conferencias que doy. Este término aparece en numerosas ocasiones en los libros y los diversos artículos que escribo. A pesar de eso, me siguen preguntando:

- «¿Estás segura de que TODO puede ser aceptado?».
- «¿Por qué olvido todo lo que he aprendido sobre la aceptación en cuanto algo no va como quiero?».
- «No consigo entender tu método, tengo continuamente la impresión de que me van a engañar si lo hago así».
- «Me cuesta mucho diferenciar si realmente he aceptado una situación o si me he resignado».
- «No consigo creer que una situación desagradable vaya a transformarse solo aceptándola. Me parece demasiado milagroso y, sobre todo, demasiado simple».

No me sorprendo cuando escucho las dificultades por las que pasan los clientes de Escucha a tu Cuerpo. Me he dado cuenta de que, tanto en mi vida personal como en la profesional, esta noción de aceptación, que permite llegar al amor incondicional, es simple, pero no resulta ni mucho menos fácil de aplicar. Incluso yo misma y el equipo de Escucha a tu Cuerpo, que llevamos años enseñando el método, olvidamos a veces el remedio milagroso que puede transformarlo todo. Afortunadamente nos hablamos a menudo, lo que ayuda a que nos reconduzcamos rápidamente por el camino del amor.

En todos los países en los que enseño me llegan este tipo de preguntas y comentarios. En efecto, poco importa la raza, la cultura, el sexo, la edad, la profesión o la religión de una persona: todo el mundo aspira al amor incondicional. Es una llamada de nuestra alma, que es desgraciada porque nos dirige nuestro ego, no nuestro corazón. En la actualidad, escuchamos ese grito cada vez más intensamente. Vivimos una época de transformación interna. Soy feliz cuando constato que todos aquellos con los que me encuentro aspiran realmente a una mejor calidad de vida interior. Saben por intuición que cuando lo de dentro cambia, el exterior se transforma.

Por esto decidí escribir un libro sobre la aceptación en todo el sentido de la palabra y en toda clase de situaciones, sobre todo en esas que son desagradables y no deseadas. Espero de corazón que lo que sigue pueda ayudarte a asimilar mejor el concepto de amor verdadero.

He elegido para explicar todos estos conceptos la historia de una familia que vive diversos problemas de aceptación. Espero que así la lectura te resulte más fácil e interesante. La historia y los nombres de los miembros de esta familia son ficticios, pero están basados en los miles de testimonios que he tenido la ocasión de escuchar en mi consulta a lo largo de estos veinticinco años.

Si cuando leas los diferentes consejos que te doy (por ejemplo, para hacer las paces con alguien, para aceptar a los otros, para aceptarte) te surgen pensamientos como...

- «Nunca conseguiremos llegar a un acuerdo».
- «Estoy segura de que el otro jamás querrá aceptar esto».
- «Solo es un libro, la realidad es muy diferente».

... debes saber que es una manifestación más de la resistencia que ejerce tu ego. Todo lo que sugiero se puede poner en práctica: basta con decidirse a experimentarlo. La buena noticia es que **mientras más practiquemos, más fácil y rápido será.**

Me voy a permitir la licencia de tutearte, lector: eso te ayudará a sentir tus emociones más rápidamente, sobre todo si te reconoces en alguno de los diferentes ejemplos que utilizo.

¡Buena lectura!

LISE BOURBEAU

Capítulo 1

LA CONSULTA

Mi secretaria me anuncia que la cliente que me tocaba ver en mi consulta privada hoy ya ha llegado.

—Buenos días, Anna.

—Buenos días, señora Bourbeau. Estoy muy contenta de conocerla en persona. He leído todos sus libros y he participado en varios de sus talleres. Me siento muy feliz por ser una de las tres personas que va a llevar en privado durante los próximos tres meses. Me han dicho que es para su investigación, ¿verdad? ¡Qué privilegio tener esta oportunidad! ¡Sobre todo sin tener que pagar nada! Por suerte conozco su trabajo, porque si no habría desconfiado de este ofrecimiento —me dice riendo.

—En efecto, me quedaré en Quebec durante algunos meses. Quiero trabajar en privado con tres personas diferentes en tres temas distintos. Tras publicar esta oferta en nuestra web recibimos numerosas peticiones. Reunimos las que tenían que ver con el amor verdadero, uno de los tres temas sobre los que voy a investigar, y salió al azar su nombre. Antes de continuar, me gustaría que nos tuteásemos durante el tiempo que nos estemos viendo, ¿te parece bien?

—De acuerdo. Incluso será más fácil. Me gusta que uses el tuteo en tus libros y en tus talleres. Hasta ahora he asistido a tres talleres y hay cosas que han mejorado en mi vida; pero debo admitir que encuentro muy difícil de entender el concepto de amor incondicional.

—Bien, veamos. Te escucho. Háblame un poco de ti y dime cuáles son las dificultades con las que te has encontrado.

—Tengo treinta y ocho años y llevo catorce casada con Mario, que tiene cincuenta y dos. Por lo tanto, catorce más que yo. Cuando lo conocí, en 1991, estaba casado y vivía todavía con su mujer, Rita, y su hijo, David, que tenía catorce. Como te habrás dado cuenta, el catorce está muy presente en nuestra vida. Comienzo a preguntarme si es un número gafe para nosotros... —comenta pensativa—. Espero no volverme supersticiosa. Vuelvo a mi historia...

»Lo mío con Mario fue un flechazo. Me prometió que dejaría a su mujer por mí; finalmente, en realidad la dejó porque me quedé embarazada. Nuestra hija, Sandra, tiene por lo tanto catorce años ahora. ¡De nuevo el catorce! Me he dado cuenta de

esta coincidencia cuando supe que vendría hoy aquí y me preparaba para contarte mi historia. A Mario le impactó mucho conocer que me había quedado encinta. Él sabía que yo tomaba la píldora, por lo que dedujo que formaba parte del uno por ciento de las mujeres a las que les falla este anticonceptivo. Le dije que debíamos de estar destinados a tener un bebé juntos; lo que no le dije es que había olvidado adrede tomarme la píldora durante varios días en el momento de la ovulación... Fue un alivio no tener que contarle la verdad cuando vi su reacción. Nunca habíamos hablado de tener niños, nos conocíamos desde hacía muy poco.

»Sé que tendría que habérselo consultado, pero lo amaba tanto y tenía tanto miedo de que no se separase nunca de su mujer... Se sentía muy culpable cuando pensaba en el divorcio, por tener un hijo aún adolescente. Vivimos una gran pasión e inventar toda clase de excusas para vernos más a menudo le resultaba cada vez más difícil. Además, estaba harta de quedarme sola los fines de semana.

»Dejó a su mujer al principio de 1992 y nos casamos en Las Vegas en total intimidad, dos meses después del nacimiento de Sandra. Apenas pasó un mes entre el divorcio y nuestra boda. Varias personas me dijeron que meterse tan rápido en una segunda relación no era sano para una pareja y que deberíamos haber esperado. Tenían razón, creo, porque estamos pasando ahora por momentos muy difíciles.

—¿Después de vuestra boda le has contado a tu marido que habías planeado tu embarazo?

—No, nunca he tenido el valor de decírselo. No sabes cuántas veces he querido hacerlo, pero en el último instante he sentido miedo y lo he dejado para otro momento, he encontrado siempre razones para callármelo. Soy una cobarde, ¿verdad?

—No se trata hoy de juzgar tu comportamiento. Cada vez que te planteo una pregunta es para ayudarte a que te descubras. Presta atención a las palabras que utilizas cuando me hablas, son reveladoras. ¿Cuáles son esas grandes dificultades por las que estáis pasando en estos momentos?

—Ya no confío en él, porque sospecho que tiene una relación con otra mujer. Intento no obsesionarme, pero no lo consigo, sobre todo en este asunto. Me paso el tiempo espiándolo, intentando pasar desapercibida. No te imaginas lo que me estresa la situación. Cada vez llega más cansado a casa. Se queda dormido en el sillón y apenas nos habla, ni a Sandra ni a mí. Me dice que siente comportarse así, que no sabe lo que le sucede, que es temporal, que no me desespere, que sea paciente... Hacemos el amor, pero esporádicamente. Ya no es como antes...

»Su hijo, David, que tiene ahora veinticinco años, se casó y tiene un niño de cuatro. Mario ya ni siquiera piensa en su nieto. Soy yo la que lo arrastra siempre para

que los visitemos. Cuando le sugiero que vayamos a consultar a un especialista, a ver si el problema es que tiene una depresión, me responde que no quiere oír hablar de médicos.

—¿Desde cuándo tienes sospechas?

—No lo sé exactamente. Al menos hace dos años, el tiempo que hace que lo vigilo; pero creo que ha debido de empezar mucho antes, salvo que yo no quería verlo. Al saber que venía a verte, he estado un rato reflexionando sobre lo que estamos viviendo. Me he dado cuenta de que nunca le he hablado de mis dudas porque tengo demasiado miedo de lo que podría ocurrir. Digamos que prefiero no saber antes que conocer algo que no me gustaría. Me hace mucho bien hablar de esto ahora.

—Volveremos a lo que vives dentro de un rato. Antes, tengo algunas preguntas más que hacerte. ¿Mario también está trabajando en su crecimiento personal?

—Leyó tu primer libro hace algunos años y asistió a un taller de Escucha a tu Cuerpo. En realidad, fue nuestra nuera, Michelle, quien nos puso al corriente de tu trabajo. Ella te descubrió a los dieciocho. Estaba tan emocionada que nos regaló tu primer libro y nos aconsejó con insistencia que nos apuntáramos a uno de tus talleres. Después, Mario perdió el interés. Yo misma me prometí que asistiría a otros talleres, pero, como no me organizo muy bien, lo dejo todo para más adelante...

»También tenemos dificultades con nuestra hija. Se maquilla de forma tan provocativa que parece que tenga dieciocho. Me preocupa mucho que llegue tan tarde. Lo que me dice es que soy una antigua. ¡Si solo tengo treinta y ocho años! Me siento todavía muy joven, pero ella me considera una vieja. Nunca quiere contarme lo que hace con sus amigas. Recibía tantas llamadas en el fijo de casa que tuvimos que comprarle un móvil. Nos prometió que pagaría sus facturas de teléfono al final de cada mes, pero no lo ha cumplido. Mario me dice que se lo confisque, pero es a mí a quien castigaría con tal actitud, pues tendría que responder a todas las llamadas que ella recibe, sin contar que la línea estaría siempre ocupada.

»Hay algo más. Mario me repite constantemente: «Haz esto, haz aquello con tu hija». Nunca quiere implicarse. Me dice que soy yo quien tiene que tomar todas las decisiones, pero, cuando alguna no funciona, se desmarca diciendo que no es culpa suya, que no sé llevarla.

—Me has hablado de varios problemas hasta ahora. Volvamos al primer asunto que mencionaste, el de tu miedo a que Mario te engañe. Siempre trabajaremos los asuntos de uno en uno, ¿de acuerdo? Volveremos a los otros a lo largo de las visitas posteriores.

Anna inspira profundamente y espira despacio. De repente, algunas lágrimas aparecen en sus ojos. Me mira durante unos momentos y después su mirada se torna cada vez más triste. No digo

nada. Le ofrezco un pañuelo y un vaso de agua. Al cabo de un rato responde:

—Me doy cuenta de que mi mayor miedo es perder a Mario. No hay nada que desee más que pasar el resto de mi vida con él.

—¿Cómo te sientes? Cierra los ojos y deja que salga lo que te venga cuando piensas en perderlo.

—Me siento muy triste. Tengo mucho miedo. Es como si tuviera una gran bola dura en mi vientre. Siento también mucha rabia. Sé que hace mucho que la llevo reprimiendo. Tengo miedo de perder el control y que salga, y que eso provoque que Mario me abandone. Me da pánico solo pensar en quedarme sola. Creo incluso que nuestra hija elegiría vivir con su padre: con él hace más lo que le da la gana. Para mí, ese abandono significaría que habría echado a perder mi vida. No sé si podría recuperarme.

—Entonces, por resumir, lo que te preocupa más en este momento es la actitud de Mario, cómo se comporta contigo y con los otros miembros de la familia, y la posibilidad de que te esté mintiendo. Sin embargo, el verdadero problema es el gran miedo que tienes a perder el amor de tu marido y de tu hija y encontrarte sola. ¿Es eso?

—Sí, es eso. Antes de expresarlo ahora no me había dado cuenta del miedo que tengo al abandono. Seguí tu curso sobre las cinco heridas del alma. Me analicé y vi muy pocas características de la herida de abandono en mi cuerpo, cuando creía que era seguro que la tenía. Creo que mi herida de traición es mucho más evidente. Supongo que tendré que ocuparme de las dos, ¿verdad?

—A su debido tiempo veremos cómo se relaciona todo esto con tus heridas. Me quedan algunas preguntas: ¿qué quieres en tu vida?, ¿qué tipo de ayuda esperas recibir de mí?

—Muy sencillo: quiero seguir con mi marido y que nuestra familia esté más unida, no cada vez más separada. Quiero saber qué puedo hacer para alcanzar este objetivo.

—Nadie puede garantizarte que vayas a retener a tu marido porque eso depende de él. Ya sabes, no puedes obligar ni a tu marido ni a tu hija a seguir contigo. ¿Quieres saber por qué atraes este tipo de situaciones? ¿Estás dispuesta a cargar con la responsabilidad de lo que te suceda? Te pregunto esto porque, incluso si es eso lo que esperas de mí, me es imposible decirte que eres desgraciada por la falta de tu marido o de tu hija. Tampoco estoy diciéndote que sea culpa tuya. En realidad, nadie tiene la culpa, solo sois gente que sufre y que no sabe gestionar ciertas situaciones. Eso sí, puedo ayudarte a encontrar la causa de lo que te está sucediendo y sugerirte lo que puedes usar para aceptar lo que se presente en tu vida, sea algo que desees o que no.

—Sin duda deseo conocer las causas de mis problemas, pero de ahí a aceptar que mi marido elija dejarme... ¿Crees en serio que una mujer que ama a su marido puede llegar a aceptar algo así?

—¿Sabes? Tu reacción es la que tendría cualquier ser humano. Nunca he dicho que ese tipo de situaciones sean fáciles de vivir. De lo que estoy convencida es de que puedes encontrar en ti el amor necesario para aceptar cualquier situación indeseable. Ser capaz de hacerles frente a todas las eventualidades es dar prueba de sabiduría, es dejar ir. ¿Te has dado cuenta de que ese tipo de control no cambia nada, de que no te aporta paz interior? Solo puedes alcanzar esa paz aplicando la definición de amor verdadero. Entonces, ¿estás de acuerdo en que hablemos de eso?

—Sí, por supuesto, estoy dispuestísima. Hace ya mucho que no aguanto esta situación y estoy abierta a otra cosa. Espero que podamos encontrar una solución para que todo vaya a mejor en nuestra pareja.

—Para que trabajemos mejor juntas, me gustaría que te acompañara Mario el próximo día que vengas. Si le gusta, podrá volver cuando sea necesario que estéis los dos presentes. En nuestro próximo encuentro repasaremos qué es el amor verdadero, para que podáis encontrar lo que convenga mejor a vuestra vida de pareja y de familia.

»De aquí a la próxima visita, ¿crees que podrás encontrar el valor para contarle a Mario lo que has compartido hoy aquí conmigo, que piensas que tiene una relación con otra mujer y que sientes miedo de que te deje? ¿Crees que también podrías contarle que te quedaste embarazada queriendo? Además, te recomiendo que hables con tu madre y que compruebes si ella tenía los mismos miedos que tú, es decir, miedo a no ser querida y a ser abandonada por tu padre o por sus hijos.

—Me pides mucho, no sé si voy a ser capaz.

—Haz lo que puedas. Prefiero sugerir lo que puedes hacer cada vez que nos veamos. Solo actuando de modo diferente podemos transformar las situaciones indeseables. Pero lo más importante es que pases la primera etapa, que es reconocer que, por el momento, no estás actuando quizá como querrías, pero que es la única manera que conoces de enfrentarte a la situación. ¿Recuerdas, en el taller sobre las heridas, cuántas veces escuchaste decir que es normal y humano que uno reaccione cuando sufre? Todo lo que no marcha como quieres en tu pareja y con tu hija viene de las reacciones causadas por las heridas y por las reacciones de los que te rodean. Debes por lo tanto darte permiso —los demás también— para ser humana y aceptar tus límites y tus heridas no curadas aún.

RECUERDA...

- ♡ Es importante no hablar solo de la situación vivida, sino encontrar el verdadero problema, preguntando a la persona en cuestión cómo se siente en esa situación. Además, ella tiene que saber lo que quiere con respecto a ese problema.
- ♡ Es preferible gestionar los problemas de uno en uno.
- ♡ Querer que todo pase como queremos que pase es querer tener el control. En tanto no dejemos ir, nada va a cambiar.
- ♡ Nadie es culpable: lo único que ocurre es que hay personas que sufren y que no saben cómo gestionar esa situación.
- ♡ Solo se puede comenzar a transformar una situación indeseable si nos planteamos actuar de modo diferente.
- ♡ La etapa más importante es la aceptación del momento. Es admitir que, cuando una persona sufre, es porque una de sus heridas se ha activado. Debemos aceptar que somos humanos con heridas que no hemos curado aún.



Capítulo 2

LAS DIFERENTES CARAS DEL AMOR

Una semana más tarde, me veo con Mario y Anna. Esta última está más sonriente de lo que me esperaba. Anna parece muy contenta de que su marido haya aceptado venir.

—Buenos días, Lise —me dice Mario—. Encantado de conocerte. Anna me contó lo de su visita y el proceso que ha decidido emprender; pero solo me ha contado por encima lo que ocurrió aquí. Admito que me ha picado la curiosidad. He visto en ella desde hace una semana una diferencia: está mucho más tranquila. He aceptado venir hoy, pero no sé si me interesa...

—Gracias por venir, Mario. Por lo que respecta al futuro, solo tú decidirás si el camino te conviene o no. Vayamos día a día, ¿de acuerdo?

Me da la impresión de que Mario está aquí solo para complacer a Anna y, después, por curiosidad. Está en guardia. Es una suerte que conozca ya mi trabajo, si no desconfiaría mucho más. Ya es una gran victoria para la pareja que hayan podido venir juntos a una reunión de este tipo. La mirada de Mario y el gesto afirmativo que hace con la cabeza me dan información: está feliz, porque no estoy intentando convencerlo de que siga el ejemplo de Anna; él decidirá por sí mismo. Continúo entonces.

—Cuando una pareja pasa por dificultades, es preferible que los dos estén presentes, así puedo escuchar la versión de cada uno. Esto permite dejar claros los hechos. ¿Estás de acuerdo, Mario, con que vuestra pareja y vuestra vida en familia necesita mejorar?

—Sí, debo admitir que Anna tiene razón. Pero no me explico cómo hemos llegado hasta aquí, se ha ido gestando solo sin darme cuenta. Nuestra vida se fue transformando de un modo tan sutil que no lo vi venir. Pero no creo que encuentre la situación tan complicada como Anna, ella siempre se ha mostrado más preocupada que yo —dice con una sonrisa encantadora y guiñándole un ojo a su mujer—. Me parece que es normal que, después de catorce años de vida en común, no estemos como al principio. Hay una gran diferencia entre la vida que yo llevaba con mi primera esposa y la que vivo con Anna. A Rita no podía soportarla y me las arreglaba para irme en cuanto podía de casa. Pero no estoy en contra de mejorar la situación, si es posible.

—Eso es genial. Estoy contenta de que estés de acuerdo con que hay margen de mejora; de otro modo sería muy difícil encontrar soluciones juntos. Voy a comenzar por revisar con vosotros el concepto de amor verdadero. Es el primer objetivo de esta visita. ¿Estáis de acuerdo?

Los dos me responden sí al mismo tiempo. Mario añade:

—Hace como cinco años seguí un taller de Escucha a tu Cuerpo, así que hacer memoria no me vendrá mal.

—La palabra *amor* es seguramente una de las más utilizadas en el mundo. Se usa de tantas maneras que es difícil conocer su verdadero significado. Por eso la mayoría de la gente confunde numerosas actitudes y comportamientos con el amor verdadero. Miremos juntos los comportamientos y la forma de vivir que más habitualmente se asocian con el amor.

»Comencemos por el CARIÑO. Suele creerse que alguien muy cariñoso está lleno de amor. ¿Cuántas personas muestran abiertamente cariño por sus familiares, pero están todo el tiempo autocriticándose y menospreciándose? Una persona cariñosa, para demostrar a los demás hasta qué punto le importan, puede utilizar estrategias como hacer un regalo, decir algún piropo, regalar flores, tocar efusivamente, tomar en brazos... Algunas señales de cariño pueden ser apreciadas por aquellos que las reciben, pero no quieren necesariamente decir que quien las da lo hace por amor verdadero. Si la persona que da esas señales de cariño tiene la más mínima expectativa, no es que esté regalando amor, sino que está a la espera de recibir del otro.

»Podemos colocar en esta categoría a la gente más expresiva. Muchos creen que ser expresivo es un signo de amor, cuando en realidad no tiene nada que ver con el amor verdadero; es simplemente un rasgo de carácter diferente. Una persona puede que jamás diga «te amo» a los demás y esté a pesar de eso llena de amor. Es simplemente incapaz de expresar lo que vive. Sin embargo, esta misma persona va a exteriorizar su amor de muchas otras maneras. Se trata solamente de saber reconocerlas. Veremos después qué es el amor verdadero.

»Se puede mostrar PIEDAD con el prójimo —con el discapacitado, por ejemplo—. Los testigos de esta piedad pueden creer que esa persona está dando testimonio de amor, que muestra una sensibilidad a los sufrimientos o a las desgracias del otro. En general, la piedad hace no solo sufrir a la persona que la manifiesta, sino también a la que la recibe. A menudo inconscientemente, aquel por el que se tiene piedad percibe que el otro se siente superior. Da la impresión de ser alguien que no puede salir solo adelante y que por lo tanto se siente inferior.

»Otra persona puede hacer un gran SACRIFICIO por alguien y creer que así está demostrando su amor. Puede que este sacrificio esté motivado por el amor verdadero, pero hay numerosas ocasiones en las que no ocurre eso. A muchos de los más abnegados los mueve el deber, la culpabilidad o el miedo. Se sacrifican por otra persona o por una causa importante —en su opinión—; pero el verbo *sacrificarse* significa ‘cumplir la voluntad de otro’. Por eso el sacrificio implica a menudo que la persona se olvide completamente de sus propias necesidades para cubrir las del otro. Tal comportamiento lo único que puede crear son muchas expectativas de reconocimiento, y si estas no son colmadas, las emociones y las frustraciones aparecen.

»También está el AMOR PASIONAL, que casi siempre se confunde con un gran amor. Se emplea frecuentemente la expresión *loco de amor* para ilustrarlo. Este fue el caso de vosotros, ¿verdad?, al principio de vuestra relación. La expresión lo dice por sí sola: la persona apasionada deja de tener la razón como referencia. El amor pasional solo se siente bien en presencia del ser amado. No puede aceptar que el otro sea feliz en su ausencia, sobre todo si ese otro muestra interés por hacer cosas solo, sin la compañía de su pareja. Vive solo por el momento en que el otro estará a su lado o, a falta de eso, por escuchar su voz. Idealiza al otro atribuyéndole solo cualidades que le convienen. No ve la realidad, es decir, sus fallos, sus defectos... Este tipo de amor ha destruido muchas parejas, ha generado muchos problemas en el trabajo y ha traído la ruina a muchas personas, porque la gente apasionada toma a menudo decisiones irreflexivas, solo por estar el mayor tiempo posible con el objeto de su pasión. Esto no es amor verdadero tampoco.

»No quiero decir que amor pasional y amor verdadero no vayan nunca de la mano; en realidad, es muy frecuente que una relación amorosa sea apasionada al principio. Lo que ocurre es que, poco a poco, esa pasión se detiene para dejar sitio al verdadero amor. La gente que cree que el amor pasional es el verdadero amor suele dejar a su pareja en el momento en el que la pasión se apaga para buscar otra pasión. Los que quieren vivir un amor verdadero van a darse cuenta intuitivamente de que en el momento en el que se acaba el amor pasional es cuando comienza el amor verdadero.

»Otra creencia errónea es que hacer el amor con alguien es una señal de amor verdadero. ¿Vosotros sois de esta opinión?

Mario tiene prisa por tomar la palabra:

—Todos sabemos que podemos hacer el amor sin estar enamorados.

—Me respondes como representante del sexo masculino, lógicamente —le digo sonriendo—. Es verdad que la mayoría de los hombres pueden hacer el amor sin estar enamorados. Te sorprendería saber el número de mujeres y de hombres que

continúan pensando que el ACTO SEXUAL es una prueba de amor. ¡Cuántas niñas, por ejemplo, se enamoran locamente del chico que han escogido para hacer el amor por primera vez! Esta creencia se perpetúa en las mujeres adultas, quienes, tras su separación, se creen que están enamoradas del primero con el que aceptan hacer el amor.

»Los hombres dicen que es posible hacer el amor sin estar enamorado, pero ¿cuántas veces los he escuchado contar que sus parejas, que dicen amarlos, se niegan a hacer el amor tan a menudo como necesitan? Están convencidos de que dos personas que se aman deberían tener siempre ganas de hacer el amor juntas. Ya ves, los hombres y las mujeres tienen la misma creencia, pero no es expresada de la misma manera: la mujer hace el amor por amor y el hombre hace el amor para el amor. En realidad, el sexo no tiene nada que ver con el amor verdadero. Sin embargo, hacer el amor cuando hay amor entre dos personas es una experiencia de fusión y de placer extraordinaria. Es mucho más habitual que este acto se haga por muchas causas: por deber, por miedo a perder al otro, por miedo a desagradar, por necesidad de atención, por manipulación o por miedo a la reacción o a la violencia del otro, simplemente por tener una sensación física de placer o de poder...

»Otra actitud frecuente que se confunde con el amor verdadero es QUERER LA FELICIDAD de los que amamos A CUALQUIER PRECIO. Estoy segura de que os reconocéis en esta definición, pues la mayoría de la gente confunde esto con el amor verdadero. No quiero decir con esto que debemos permanecer indiferentes frente a los seres queridos y que su felicidad o infelicidad deba importarnos poco. Hablo sobre todo de las personas que no son felices cuando uno de sus familiares no lo es. Este fenómeno es muy frecuente entre padres e hijos, y entre cónyuges. Una persona puede sentir compasión y ofrecer ayuda a alguien que sufre, pero si sufre con él y eso afecta a su propia felicidad, no es por amor por lo que actúa, sino a causa de su actitud posesiva y por el miedo a perder el amor del otro.

Anna me mira fijamente. Parece que le cuesta aceptar lo que acabo de decir.

—Hasta aquí estaba totalmente de acuerdo con todo lo que has dicho —interviene—, pero creo que es imposible estar bien cuando uno ve que la persona a la que ama no es feliz. ¿Conoces a mucha gente que lo consiga?

—Para llegar a eso, tenemos en primer lugar que ser conscientes y después reconocer que nadie en el mundo puede hacer feliz a nadie, que la felicidad no puede venir más que del interior de uno mismo. La reacción que has tenido ahora se debe a que pasas de un extremo al otro. ¿Crees sinceramente que, si una persona es feliz, a pesar de que su pareja no lo sea, es porque se está mostrando indiferente?

—¡Por supuesto! ¿Qué va a ser si no la INDIFERENCIA?

—Es observación y responsabilidad. Te recuerdo que ser responsable es asumir las consecuencias de nuestras decisiones y dejar a los demás asumir las consecuencias de las tuyas. Si tu pareja, uno de tus padres o uno de tus hijos decide no ser feliz, debe asumir las consecuencias. Si tú no eres feliz con esa decisión, estás asumiendo las consecuencias de la elección del otro. Sé que esta noción de responsabilidad es difícil de asumir para la mayoría. Volveremos sobre ella varias veces más adelante. Al ser cada vez más responsable, descubrirás que hay un justo medio entre *considerarse responsable de la felicidad del otro y mostrarse indiferente*.

»Como decía, una persona muy posesiva está convencida de que así expresa su amor por el otro. ¿Cómo reconocer tal comportamiento cuando se presenta en tu pareja, tu padre o tu hijo? Esta persona quiere saber siempre lo que hace el ser amado, lo que piensa, dónde está. En resumen, saberlo todo del otro, controlarlo constantemente. Está dispuesta a utilizar todos los medios para atraer la atención y la presencia del otro: amenazarlo, forzarlo, quejarse, bromear, ponerse enfermo, tener un accidente, mostrarse débil, hacer piruetas, hacerle mimos, acariciarlo, espiarlo, rebuscar en sus cosas, etc.

»Sea cual sea el medio utilizado, esta persona está convencida de que ama hasta tal punto que llega a creer que quiere ayudar al otro, que todo está permitido en el nombre del amor. Por otro lado, dirá a menudo: «Actúo así porque te amo», «Ah, si no te amara tanto... Eres tú quien me fuerza a comportarme de esta manera». Acusa de este modo al otro de su desgracia, pues su felicidad depende de él.

Al decir estas palabras, veo que Anna se pone colorada. Baja la cabeza y, cada vez más incómoda, se inclina para buscar algo en su bolso, que está en el suelo. Saca un pañuelo y pone cara de estar sonándose. Mario parece no darse cuenta de su malestar y sigue escuchando atentamente lo que estoy diciendo.

—Finalmente está el AMOR VERDADERO, el incondicional, que puede ser expresado de una manera general con todos. Sea cual sea el amor en sí, el amor al padre, a la madre, a los hermanos, a uno mismo o a los amigos, el amor incondicional se expresa de la misma forma. Estos son algunos modos de reconocerlo:

EL AMOR A UNO MISMO

- Darme el derecho a ser lo que soy en cada momento, aunque no sea lo que quiero ser (por ejemplo, ser impaciente, ser mentiroso...).
- Aceptar lo que me diferencia de los demás sin juzgarlo.
- Ser capaz de darme placer incluso si creo que no me lo merezco.
- Darme el derecho a ser humano (por ejemplo, a tener miedos, debilidades, límites).