

Y sobre todo: si tenemos la firme determinación de permanecer serenos pase lo que, aunque se venga el mundo abajo, con una actitud de ecuanimidad y calma frente a los estímulos que nos vienen de fuera y a los pensamientos y sensaciones que nos vienen de dentro, ello nos será de gran ayuda para mantenernos relajados.

4.1.2. El amor

El amor incluye el afecto, la cordialidad, el cariño, la simpatía, el sentimiento de amistad, el de unión con otras personas, la compasión, la adoración y la devoción por alguien. También incluye la sintonía con alguien, el “buen rollo”, la ternura y el sentimentalismo. No todas las sensaciones de amor son agradables, ya que un tipo de amor dependiente o tormentoso puede generar malestar. La expresión característica iría desde un “me cae bien” hasta un “le adoro” con una cara y una mirada que parece que se nos cae la baba.

Estas emociones cumplen funciones importantes, ya que nos ayudan a crear relaciones beneficiosas, lo que contribuye al reto de la supervivencia, tanto la nuestra como la de nuestra descendencia y de otras personas de nuestro entorno.

¿Cuánto amor hay en mi vida? Haya el que haya, si lo cultivo habrá más, lo que me hará sentir mejor y me ayudará en mis relaciones. Ello se consigue tomando las “5 pastillas del amor”: el amor incondicional hacia mí mismo, el amor incondicional hacia los demás, la compasión, el sentirme querido y las relaciones satisfactorias.



El amor incondicional hacia mí mismo

La primera “pastilla del amor” es fácil de tomar: lo único que necesito es dedicar algo de tiempo a cultivar el amor hacia mí mismo mediante afirmaciones en que me digo que me quiero a mí mismo, que me cuido, me apoyo y otras por estilo, así como mentalmente o de verdad abrazarme, acariciarme, darme besos y decirme cosas bonitas

hasta que sienta que mi interior está reconfortado. Me adoro y se me cae la baba igual que le sucede a un padre que adora a su hijo.

Incluso puedo decidir amarme incondicionalmente, lo que significa quererme a mí mismo por lo que soy, en cualquier caso, con independencia de cómo sea o deje de ser, de lo que haga o deje de hacer, de lo que tenga y de lo que piensen los demás. ¿Me amo y me quiero a mí mismo de esta manera?

Soy digno de ser amado y si tengo la creencia de que no merezco ser amado o que no lo merezco en ciertos casos, me la puedo cuestionar: ¿de dónde viene?, ¿por qué tiene que ser así? Una cosa es que determinada conducta mía no merezca aprobación y otra bien diferente es que yo no merezca ser amado.

A algunas personas les resulta más fácil quererse de forma incondicional y a otras menos, dependiendo en gran medida de qué relación tuvimos en nuestra infancia con nuestros cuidadores. El amor hacia nosotros es como un espejo que refleja el amor que recibimos en el pasado de nuestro entorno. Si nuestros padres y otras personas de nuestro entorno eran con nosotros amorosos y cariñosos de forma incondicional, tendemos a reproducir esa relación con nosotros mismos. Pero la realidad para millones de personas no es esa, por lo que convendrá cultivar ese amor incondicional hacia nosotros mismos y ello podemos hacerlo con el siguiente ejercicio.

Visualizaciones y afirmaciones para cultivar el amor incondicional a uno mismo

PASO 1

Selecciona cuál de tus “yos” vas a amar en este momento: tu “yo” actual, tu “yo” adolescente, tu “yo” púber, tu “yo” niño o tu “yo” bebé, todos los cuales los llevas dentro de ti. Somos como las muñecas rusas, que esconden dentro de sí las mismas muñecas en tamaño más pequeño. Te visualizas a ti mismo con la cara que tenías en cada una de esas edades, para lo cual te puede ser de ayuda recuperar fotos de tu pasado. Te concentras en ti mismo pensando tanto en aquellos rasgos o conductas que te gustan más como aquellos que te gustan menos. Si vas a amar a tu “yo” actual, te focalizas especialmente aquello que has hecho recientemente que no te ha gustado, las críticas y rechazos que has recibido últimamente y todo aquello de ti mismo que no te ha hecho sentir bien.

PASO 2

A continuación haces lo que se hace de forma instintiva cuando alguien ama: físicamente o mentalmente te abrazas, te besas, te acaricias y te dices que te quieres, que te valoras y te aceptas tal como eres, incluyendo esas cosas que menos te gustan. Te dices que para ti eres maravilloso y que te apoyas incondicionalmente, especialmente cuando lleguen los momentos de malestar. Haces todo lo anterior intentando sentir ese amor y ese instinto de cuidado y protección incondicional hacia ti mismo. Te puedes mirar a los ojos en el espejo y besarte.

PASO 3

Visualizas que tu “yo” se siente amado, a gusto, en un ambiente de calidez, y que te sonríe agradecido por el amor que te das.

PASO 4

Te puedes regalar de vez en cuando experiencias o detalles que te gusten, dentro de tus posibilidades, del mismo modo que una persona que adora a otra se desvive por ella y es obsequiosa y complaciente. Te puedes levantar preguntándote: ¿qué puedo hacer para que el día de hoy sea un día bonito y especial?

Nota: al principio será más fácil si utilizamos el CD o archivo de audio.

Realizar este ejercicio sistemáticamente a lo largo de cierto tiempo hace que nos sintamos mejor. Si no nos queremos mucho, convendrá hacer un trabajo más intensivo al principio y con el tiempo, cuando hayamos conseguido amarnos de forma más o menos incondicional, bastará que dediquemos cada día unos segundos a mirarnos al espejo y decirnos algo así como “te quiero, precioso, te quiero por lo que eres; para mí eres maravilloso”.

Conseguir amarnos a nosotros será de gran ayuda para cultivar la sensación de amor hacia los demás, ya que en gran medida tendemos a aplicar los mismos patrones con los demás que con nosotros mismos.

El amor incondicional hacia los demás

La segunda “pastilla del amor” cuesta más de ingerir en algunos casos, pues si bien la idea de amarnos incondicionalmente a nosotros mismos y a aquellas personas que nos caen bien nos suele parecer seductora, en cambio la de amar incondicionalmente a las personas que nos han hecho daño puede parecer más bien una utopía. Sin embargo,