

Tres  
propuestas  
atrevidas  
para AMAR  
más y mejor

© 2021 [www.susanasanz.es](http://www.susanasanz.es)

© Copyright – Susana Sanz

Editado en España

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley.

# PROPUESTA 1

## HACER USO DE LA GENEROSIDAD DE INTERPRETACIÓN

Hablemos sobre adultos y conflictos.

Lo primero de todo hay que entender que durante una situación conflictiva con un adulto al que amas, en realidad no te estás relacionando con un adulto. En ese momento os estáis relacionando dos niños de tres años aproximadamente.

Y curiosamente cuando tratamos con niños, en general somos muy generosos con la interpretación de lo que hay detrás de sus comportamientos. Tratamos de encontrar explicaciones más tolerables sobre su conducta y solemos girar 360 grados alrededor de su comportamiento difícil con el objetivo de encontrar algo que atenúe una dura interpretación de por qué hacen lo que están haciendo.

Así que saber ser generosos interpretando lo que otros hacen o dicen, sabemos.

Sin embargo, lo que nos pasa con otro adulto durante una desavenencia intensa es que no vemos la herida emocional de la infancia que surge ahí, o no sabemos verla. Porque siempre surge. Todos parecemos bastante normales, adultos, pero una

parte importante de nosotros sigue siendo un niño o una niña pequeños.

La buena noticia es que se puede aprender y entrenar para descifrar los códigos que hay detrás y traducir lo que parece ser una cosa en las relaciones, pero que en realidad es otra bien distinta. Y sin duda esto lo cambia todo.

Vamos con un ejemplo. El miedo al rechazo en una relación de pareja no sólo ocurre al principio, sino que es algo que sucede todo el tiempo en mayor o menor grado. Pues bien, sabiendo y entendiendo esto, será más fácil abrirse a comprender desde donde se está mostrando el otro y así decidir comunicar, entre otras cosas, sentimientos de distancia o de frialdad y similares al principio, cuando aparecen, para reajustar cuanto antes lo que sea necesario.

Y así como en las relaciones de pareja, es también imprescindible cambiar miradas y actitudes, y tomar nuevas decisiones y acciones con respecto a todas nuestras relaciones afectivas.

Así que ya sabemos, para **amar más y mejor** una pauta altamente recomendable es hacer uso de nuestra **generosidad de interpretación del comportamiento de la otra persona.**

# PROPUESTA 2

## INCORPORAR LA PRESUPOSICIÓN POSITIVA

Igual ya has oído hablar de la presuposición positiva, o igual no.

Se trata de elegir **dar por descontado siempre la mejor intención del otro**, incluso cuando toma una decisión o hace algo que a mí me incomoda o perjudica.

Porque presuponer bien marca la diferencia en cualquier relación.

Y puede parecer pueril, pero dale una oportunidad a la idea...

Presuponer la peor intención de alguien nos invita a juzgarle negativamente, a esperarle, a devolvérsela. Alimenta la separación y el alejamiento porque estamos dando por sentado que eso que hace, que a nosotros nos molesta o desfavorece, lo hace con la intención "real" de perjudicarnos.

En cambio, **presuponer positivamente invita al diálogo**: si yo elijo creer en tu mejor intención de lo que has hecho (o ha sucedido) a pesar de que me haya molestado o perjudicado, pienso que -y aquí está la clave-, **o bien a mí me falta información de por qué has tomado la decisión que has**

**tomado o has hecho lo que has hecho, o bien a ti te falta información de cómo esa decisión que has tomado o eso que has hecho a mí me afecta o perjudica.** Y de ahí solo puede surgir un sereno “hablemos”.

También es más práctico presuponer la mejor intención de la otra persona. De hecho se parece mucho más a la realidad porque ¿cuántas veces has tomado decisiones o has hecho algo con la intención clara de perjudicar a otro? (en el trabajo, en casa, con amigos...). Piénsalo. Pasa poco, y cuando sucede es más por estar saldando alguna cuenta o devolviendo algo al otro.

Las parejas (o familiares o amigos o socios) que mejor funcionan o se llevan, son los que tienden a presuponer con normalidad la mejor intención del otro. De este modo tienen el foco en el diálogo, en generar acuerdos, en ponerlo fácil, en buscar lo positivo, y en aprender y avanzar.

Este comportamiento nos puede proporcionar una vida más amable y más cómoda, y es sin duda un valor muy a tener en cuenta para el bienestar y la conexión auténtica con otras personas.

# PROPUESTA 3

## HACER DEL HUMOR UN HÁBITO

Lo más conveniente para empezar con esta propuesta podría ser **auditar tus ideas**. Sí, cuestiona con honestidad lo que piensas sobre el amor de pareja, el de padre-hijo, el de hijo-madre, el de amigo, el de hermano...

Porque tanto nuestro inconsciente colectivo como el individual están repletos de estereotipos y creencias muy limitantes a la hora de establecer relaciones sanas y fluidas.

Así que lo primero de todo: **no permitas que tus expectativas o prejuicios oculten el valor de quien tienes delante**. Fuera ideales, dentro personas reales y falibles.

Según Stephen Gilligan, prestigioso doctor en psicología y alumno directo de los mejores en su campo, existen tres energías arquetípicas que todos tenemos y que son fundamentales y necesarias para completar con éxito procesos de cambio y lograr buenas relaciones. Y el desafío consiste en mantenerlas en equilibrio.

1. Ferocidad: poder, determinación, fortaleza.
2. Ternura: delicadeza, apertura, amabilidad.
3. Humor: capacidad de jugar, flexibilidad, creatividad, viveza.

La ferocidad nos sirve para comprometernos y fijar límites, entre otras cosas. Esta energía sin las fuerzas equilibrantes de la ternura y el humor puede transformarse en violencia y agresión.

La ternura es necesaria para conectarnos con los demás, para lograr la totalidad emocional, y para dar y recibir eficazmente el apoyo necesario para crecer. La ternura sin la ferocidad y sin humor se convierte en debilidad y dependencia.

Y por último y no menos importante, está el humor. Se necesita humor para encontrar perspectivas nuevas en nuestra forma de relacionarnos, para ser creativos, flexibles, rebajar la tensión, promover el acercamiento, la novedad, la travesura... cuidando que vaya de la mano de la ferocidad y de la ternura para que no se vuelva cinismo y superficialidad.

Practicar así el humor de forma consciente y cotidiana es casi un deber si queremos disfrutar de relaciones afectivas de calidad.

Porque los estudiosos del tema ya nos dicen que **estamos listos para amar sólo cuando somos conscientes de que, en realidad, estamos bastante “locos” y que cualquiera con el que nos relacionamos, también.**



**Si te interesa tener otros resultados en tu forma de comunicarte o en tus relaciones, te propongo dejar de hacer lo que siempre y mirar aquí:**

**SESIÓN EXPLORATORIA DE 45 MINUTOS**



*Susana Sanz*