

# Amor y enamoramiento

LUCÍA ETXEBARRIA, *Ya no sufro por amor*. Madrid, Ediciones mr. Astarté. 2005  
ISBN: 84-270-3179-3

Si quieres vivir el amor de verdad, hay cuatro cosas que tienes que tener muy claras:

1. Sólo se puede vivir en pareja cuando se es capaz de vivir solo.
2. Sólo se puede vivir solo cuando uno se quiere a sí mismo.
3. El Amor no debe NUNCA equivaler a sufrimiento.
4. Lo contrario del Amor no es el odio sino el Temor.

## Diferencias entre amor y enamoramiento

Amor	Enamoramiento
Voluntario	Involuntario
Intuitivo	Irracional
Deseo de dar y compartir	Deseo de posesión. Celos
Cariñoso	Ambivalente, del amor al odio (temor)
Profundo, Duradero	Superficial, pasajero
Conoce	Imagina, proyecta
Paciencia	Impaciencia
Constante	Inconstante
Maduro	Infantil
Estable	Inestable
Comunicación	Incomunicación

## Diez signos para identificar a la pareja que NO te conviene

1. **¿Es capaz de compartir sus sentimientos?** Si tu futurible no goza de lo que los psicólogos han dado en llamar "generosidad emocional", significa que no está preparado/a para afrontar una relación íntima. Esto es, si le cuesta expresar sentimientos, si nunca te dice que te quiere y no le gustan, en general, las expresiones de afecto... No, no es un tímido, es un tacaño/a emocional y no va a estar a tu lado cuando realmente lo necesites.
2. **¿Es digno/a de confianza?** La sinceridad y la integridad son fundamentales a la hora de establecer una relación, y si esa persona no es sincera e íntegra con otros, tampoco lo será contigo.
3. **¿Sabe cuidar de sí mismo/a?** Una relación en la que uno es un remolque y el otro el tractor no es una relación igualitaria y, por lo tanto, no funciona.
4. **¿Qué tal va de autoestima?** Si no se quiere, no te va querer, así de simple.
5. **¿Es optimista?** Todos sabemos que hay tipos de personas: las que ven el vaso medio lleno y las que lo ven medio vacío. El pesimismo se contagia más fácilmente que la viruela, y si tú estás leyendo este libro es porque a partir de ahora quieres vivir una vida razonablemente feliz.
6. **¿Cómo reacciona ante el estrés?** Si a tu futurible le grita enfervorizado/a a la señora que se le cuele en el supermercado, si trata mal a sus empleados/as, si arde en profana indignación porque habéis llegado tarde al cine y te hecha a ti la culpa por no haber encontrado aparcamiento... no, no es temperamental, es colérico. Vivir con una persona colérica es como vivir con una bomba programada: nunca se sabe cuándo va a explotar, pero que explota es seguro.

7. **¿Es controlador/a?** Si te llama al móvil cada hora, si quiere saber siempre dónde y con quién estás, no es que se preocupe por ti, sino que quiere controlarte. Lo mismo que si quiere influir en tu forma de vestir, hablar o peinarte.
8. **¿Es demasiado amable?** Si te dice que desde el primer momento en te vio ya no pudo apartar los ojos de ti y desde entonces te acosa con llamadas, mails, mensajes al móvil, ramos de flores si eres chica, estás frente a un/a dependiente/a emocional.
9. **¿Es adicto/a?** El adicto/a tiene un gran poder de seducción. En primer lugar, porque parece estar siempre de buen humor. En segundo lugar, porque vivimos en una sociedad que tolera e incluso alienta las adicciones y que muchas veces confunde cocainomano/a con triunfador/a social, alcohólico/a con tío/a supersimpático/a y porrero/a sin remedio con superbuenrollo y buena onda. Y en tercer lugar, porque todos los adictos son dependientes emocionales.
10. **¿Es sexista?** Si tu pareja, sea hombre o mujer, es de las que rechazan que, con independencia del género, del sexo, de la orientación sexual, cualquiera pueda y deba tener derecho a triunfar desde el punto de vista político, profesional, laboral o doméstico; corta ya.

### **Los diez mandamientos de una relación (más o menos) feliz**

1. Enamórate de alguien que te corresponda.
2. Busca a alguien con quien tengas cosas en común.
3. Conoce, no imagines. No proyectes.
4. No te aburras.
5. Plantea las reglas antes de jugar.
6. Si se lo hizo a él o a ella, te lo puede hacer a ti.
7. Pacta. No sacrifiques.
8. Piensa que es porque tú lo vales.
9. No tengas secretos.
10. Te mereces ser feliz. Si no lo eres, busca compara y encuentra algo mejor.