

Los 12 “autos” de la relación de amor



Para poder vivir una auténtica relación de amor, se requieren algunas actitudes previas y fundamentales. Son punto de partida para una relación de amor constructiva y personalizada. Aunque de modo diferente, estos doce “autos” son aplicables a las relaciones adultas de amistad, de familia, de matrimonio, de comunidad fraterna. Podemos enumerarlo:

1. **auto-estima**, tener una suficiente consistencia en sí mismo como persona; saberse y sentirse digno y merecedor; sentirse capaz de disfrutar y gozar. Saberse merecedor del amor del otro porque es generoso y es capaz de amar gratuitamente.
2. **auto-aceptación**, versus rechazo de la propia identidad, de secuencias de la propia historia. Toda forma de auto-rechazo provoca malestar; y repercute en la relación. El amor a sí mismo es la condición previa para poder dar y recibir el amor de los demás.
3. **auto-control**, versus reacción. El control de los propios sentimientos, de las palabras y las acciones es indispensable para vivir relaciones adultas. Las personas meramente reactivas, aun

cuando lo disfracen de sinceridad, se vuelven incapaces de vivir una relación constructiva.

4. **auto-nomía**, versus dependencia. Ésta dependencia puede venir del infantilismo. Hay personas adultas en años que son como niños caprichosos. Hay también cónyuges que so como la hiedra: no se sostienen en sí mismo, venden su autonomía al precio de la comodidad de no tomar decisiones.
5. **auto-respecto**, es decir honestidad y sinceridad con uno mismo. Evitar toda forma de simulación o engaño en la comunicación. No engañarse a sí mismo protestando amor y ternura allí donde no existe; simulando cercanía, allí donde el corazón se siente distante. No auto-engañarse acerca del cónyuge, diciendo, por ejemplo: “miénteme, dime que me quieres”
6. **auto-confianza** de saberse capaz de dar amor, de gestionar su vida; confianza en que su vida está bien, que es bueno que él o ella exista. Que es reconocido.
7. **auto-conciencia**, saber quien soy, cómo me comporto, cómo reacciono, qué me lleva a vivir en relación, qué busco en la otra persona
8. **auto-revelación**, capacidad de decirme, revelarme en lo que siento y en lo que vivo, en lo que espero y lo que amo, en mis sueños y frustraciones.
9. **auto-exigencia**, frente a la pasividad y la espera. La relación de amor hay que crearla, gestionarla; es fruto de la interacción de dos personas adultas. Uno no puede dejarse llevar simplemente. Tiene que empeñarse en dar lo mejor de sí mismo. Necesitará poner en juego la mejor gratitud, la mejor capacidad de perdonar y seguir adelante.
10. **auto-realización**, no a pesar del otro o en conflicto con el otro, sino en relación con la otra persona, viviendo la diferencia como complementariedad y como regalo; no como amenaza de la que hay que defenderse.
11. **auto-donación**, de sí mismo, del propio afecto e intimidad, no solo de la actividad y de los bienes exteriores; donación de la propia intimidad que incluye la propia vulnerabilidad, allí donde uno sabe que puede ser herido.
12. **auto-perdón**: uno tiene que haber aprendido a perdonar los propios errores para poder estar abierto al perdón del cónyuge. El auto-perdón es la fuerza capaz de eliminar el rencor, los resentimientos. Es capaz de liberar del peso de las heridas de la propia historia.

Es entonces cuando la relación de amor conyugal es una buena noticia.

Bonifacio Fernandez, cmf

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/los-12-autos-de-la-relacion-de-amor