



Autora: Mayte Saavedra



Experta en Inteligencia Emocional.

Facilitadora de talleres, conferenciante y colaboradora en distintos medios de comunicación.

Postgrado en Educación Emocional por la Universidad de Barcelona. Practitioner en PNL.

Fundadora-Directora del primer Portal español de Inteligencia Emocional.

Mail: info@inteligenciaemocional-portal.org

La admiración: clave de los amores que duran

Cómo gestionar la admiración para resultar más interesante al otro y mantener viva tu relación de pareja más allá del enamoramiento

“Era tan extraordinariamente bella que casi me eché a reír. Ella era el hambre, el fuego, la destrucción y la peste, la única verdad encarnada. Sus pechos eran apocalípticos, hubieran podido coronar imperios antes de marchitarse, su cuerpo era un milagro de construcción. Era incuestionablemente preciosa. Era espléndida. De una generosidad oscura e inflexible. En resumen, era demasiado, qué cojones. Aquellos ojos enormes de color violeta tenían un destello inexplicable. Mientras aquellos faros cósmicos examinaban mi defectuosa personalidad, pasaron eones, nacieron y se desmoronaron civilizaciones enteras. Cada pequeña cicatriz de mi cara se convirtió en un cráter de luna”. Eso pensó Richard Burton cuando vio por primera vez a Elizabeth Taylor, una belleza de diecinueve años.

1.- La admiración como necesidad biológica.

¿Por qué cuando un hombre va a una fiesta llena de mujeres, cae rendido de amor sólo por una? ¿Por qué una mujer que tiene varios pretendientes conoce a un hombre y, de repente, siente una loca pasión hacia ese? ¿Por qué nos impresiona tanto una persona? ¿Por qué él? ¿Por qué ella? Porque la química de la admiración se pone en marcha. La admiración es una necesidad biológica que se hace más patente en la fase de enamoramiento de una pareja. La admiración es el sentimiento que nace del reconocimiento del otro como un ser diferente a nosotros y sobre el cual centramos toda nuestra atención. Admiramos lo extraño y lo diferente. En la primera fase de enamoramiento, exageramos las virtudes del otro y obviamos sus defectos. Y ello forma parte de todo un mecanismo biológico que nos permite emparejarnos y dar continuidad a nuestra especie.

2.- La admiración más allá del enamoramiento.

Y, más allá de la fase inicial, ¿se puede mantener este estado de embelesamiento? Sí, se puede y, además es importante que exista un sentimiento de admiración intensa hacia el otro que garantice la supervivencia de la relación. Para cultivar este sentimiento es importante poner en práctica las siguientes acciones:

- Renuncia a la falsa modestia

Cuando tu pareja te reconoce un mérito no le quites importancia. Si haces uso de la falsa modestia, enseñas al otro a restarle valor a tus logros. En todo caso, agradece el reconocimiento que el otro te manifiesta y siéntete merecedor/a de su elogio.

- Crea tu propio espacio

Aduéñate de tu propio espacio más allá del espacio común de la pareja. Siéntete feliz disfrutando del tiempo que dedicas a ti mismo/a, a tus hobbies y a tus propias amistades. De esta forma, tu pareja te verá como un ser diferente, especial y autónomo.

- Reconoce lo positivo de tu pareja

En ocasiones, cuando el conflicto surge en la relación, nos empeñamos en descubrir los aspectos negativos de nuestra pareja. Ello hace que la admiración caiga en picado. Para evitar esto es necesario resaltar lo positivo del otro e intentar no caer en la trampa de las desvalorizaciones.

3.- El elogio justificado.

Para una persona es muy doloroso sentirse desvalorizada o despreciada. Esto es así porque el desprecio atenta contra el ego, el concepto que tenemos de nosotros mismos. Y el ego necesita, además del alimento que nosotros le damos, del alimento de los demás, del refuerzo social. Y nosotros podemos contribuir a ese refuerzo, alimentando la autoestima de nuestra pareja. Por eso

es importante practicar el elogio justificado. El elogio justificado implica dar detalles concretos de alguna acción que tu pareja haya hecho a favor de vuestra relación. Pregúntate: ¿Qué ha hecho mi pareja hoy que me haya hecho sentir bien? Identifícalo, aprécialo y comunícaselo con todo detalle. De esta forma, enseñas al otro a que haga lo mismo contigo, fomentándose así la admiración mutua.

4.- La teoría de la selección sexual: el juego del apareamiento.

Los pechos colgantes o la cola del pavo real son adornos que utilizan los animales para atraer a su pareja. Los que están dotados de mejores recursos para el cortejo atraen a más y mejores parejas. A este proceso lo llamó Darwin selección sexual.

El psicólogo Geoffrey Miller amplió esta teoría y propuso que los humanos también desarrollamos unos rasgos para atraer a nuestras parejas. Estos rasgos son nuestro talento lingüístico, nuestro sentido del humor, nuestra imagen externa, nuestra aptitud para el baile y todas esas capacidades que nos ayudan a despertar la admiración del otro y ganar en el juego del apareamiento.

5.- Las tres fuentes de la Admiración.

1.- Misterio

No se trata de que te conviertas en el personaje misterioso que aparece en la vida del escritor Martin Frost, en la película “La vida interior de Martin Frost”, que no sabemos si es una mujer fantasma o su musa real o una imaginación del escritor. Sólo se trata de añadir suspense a tu relación. Para ello juega un poco con la cercanía y la lejanía, sin mostrarte siempre tan disponible para tu pareja. Ello aumentará la tensión romántica entre vosotros.

2.- Novedad

Es necesario que hagáis juntos cosas nuevas. Las experiencias novedosas son emocionantes y favorecen los sentimientos de admiración y atracción. Cualquier actividad que resulte poco habitual puede ser válida, desde probar un nuevo restaurante, comprar entradas en el último instante para ir a algún espectáculo, decidir en el último momento del día ir a dormir a un hotel o nadar después del anochecer. Engalana tu vida de pareja con aventuras y novedades. La novedad es, junto con el misterio, todo un afrodisíaco natural.

3.- Autoaprecio

Una fuente importante de admiración es el autoaprecio. Si no te aprecias a ti mismo/a, tu pareja tampoco te valorará y admirará. Todos pasamos por altibajos, unas veces estamos más negativos o más cansados y, otras veces nos sentimos más positivos y capaces. Lo que has de intentar es no hacer depender tu autoaprecio de tu estado de ánimo. Una cualidad relacionada con el autoaprecio y que promueve la admiración es el afán de superación. Una persona capaz de asumir nuevos retos despierta admiración. Tu pareja te admirará aún más si eres una persona que está en constante evolución, que no alguien que lleva una vida anodina. Ello además fortalecerá tu autoaprecio.

6.- Admiración no es ...

dependencia

Admirar a tu pareja no implica sentirte inferior a ella. Sois diferentes y con cualidades distintas pero tenéis el mismo derecho a ser vosotros mismos más allá de vuestra relación. Tampoco hagas depender tu sentimiento de valía únicamente de tu pareja y busca otras fuentes de aprecio más allá de la relación: familia, hijos, amistades, compañeros de trabajo, etc.

veneración

Admirar al otro no significa venerarlo como si fuese un santo. Tu pareja también tiene debilidades. Reconocerlas te permite tener una imagen más realista de tu pareja y, por otro lado, tu pareja no se sentirá en la obligación de mostrarse ante ti como un/a héroe incapaz de mostrar sus sentimientos más humanos.

adulación

Mostrar admiración hacia el otro no consiste en adularlo para ganar su voluntad. Lo que no podemos hacer es decirle a la otra persona lo generosa que es con la intención de pedirle que se haga cargo de la casa mientras tú vas a visitar a unos familiares. Eso es manipulación, no admiración. La admiración ha de nacer del amor desinteresado y de la sinceridad.