

Paula Vicent Berlanga

AMAR (NOS)

«Amar(*me*) + Amar(*te*) = Amar(*nos*)»



Aprende a ser dos sin dejar de ser uno

OBERON

Paula Vicent Berlanga

AMAR (NOS)

«Amar(*me*) + Amar(*te*) = Amar(*nos*)»



Aprende a ser dos sin dejar de ser uno

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Paula Vicent Berlanga

© Copyright de las ilustraciones: Héctor Ramos Martín



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M-1.825-2023

ISBN: 978-84-415-4761-2

Impreso en España

*El bienestar, la calma
y la felicidad en el matrimonio
no es algo que simplemente sucede.*

*Un buen matrimonio debe crearse,
trabajarse y cuidarse.*

*El matrimonio no es buscar la perfección en sí.
Por supuesto, hay que ser exigentes,
pero también hay que cultivar la flexibilidad,
la paciencia, la comprensión y el humor.*

*Para mí,
el matrimonio es tener objetivos,
proyectos y valores comunes.*

*Es estar juntos
enfrentándose al mundo
y a las distintas cosas que nos suceden
en el día a día.*

*Es agradecer, es cuidarse,
es reconocer, es perdonar y es crecer.*

*El matrimonio es un espacio de crecimiento,
tanto individual como conjunto.*

*Cada año que pasa te quiero más
pero, sobre todo mejor.*

*Y, además,
me has ayudado a quererme más
a mí y mejor también.*

*Héctor, no puedo garantizarte
que todo sea perfecto y maravilloso,
porque te mentiría.*

*Habrà épocas difíciles,
pero esas épocas no me dan miedo
sabiendo que te tengo a ti de compañero de vida.*

*No tengo forma de prometerte amor eterno,
pero si puedo encargarme de que sientas
que te quiero cada uno de los días
de nuestra vida juntos.*

*Lo que sí puedo prometerte
es ser la mejor compañera de aventuras que pueda
e intentar que seamos tan felices como hasta ahora.*

*Gracias por hacerme crecer como persona
y ayudarnos a crecer como pareja.*

*Me siento tremendamente afortunada
de dar de nuevo el sí quiero.*

*Te quiero,
te quiero libre.*

*(Una de las cosas más bonitas que escuché en mi boda es que la
ceremonia había sido como una oda al amor sano, así que no se me
ocurría mejor forma con la que empezar este libro que con mis votos).*

ÍNDICE

- 10 **Prólogo**
- 12 **¿Quién soy?**
- 14 **¡Bienvenido/a!**
- 17 **Introducción**

Primera Parte

AMAR(*me*) + **AMAR**(*te*)

CAPÍTULO 1

- 27 **¿Has revisado tu propia mochila?**
¡Tenemos un compromiso con nosotros mismos!

CAPÍTULO 2

- 37 **¿Cómo las mochilas de cada uno influyen en el vínculo?**
¡Descubre cuál es tu parte de responsabilidad!

CAPÍTULO 3

- 49 **¿Cómo aceptar y gestionar estas mochilas?**
¡Descubre el apego que tienes para entender la mochila y poder cuidarla!

Segunda Parte

AMAR(nos)

CAPÍTULO 4

- 61 **Ahora, ¡hablemos en profundidad del amor!**
Tipos de amor, sus fases y el triángulo de Sternberg

CAPÍTULO 5

- 73 **¿Quién quiero elegir?**
La técnica de la lista de básicos

CAPÍTULO 6

- 87 **¿Discutimos o peleamos?**
La técnica del semáforo emocional

CAPÍTULO 7

- 97 **¿Cómo es tu telaraña?**
La técnica para revisar tus hilos

CAPÍTULO 8

- 105 **¿Cuidas tus raíces?**
La técnica del árbol y sus avisadores o alarmas para lograr un buen autocuidado

CAPÍTULO 9

- 115 **¡Si lo tengo que pedir, sí lo quiero!**
La técnica de la caja de los deseos y la bola de cristal

CAPÍTULO 10

- 127 **¿Cómo gestionas tus conflictos y estableces límites?**
¡No caigamos en el mal amor!

CAPÍTULO 11

- 139 **Sexo:**
Lo importante del sexo en una relación

CAPÍTULO 12

- 147 **¿Y si la separación es necesaria?**
¿Cómo podemos hacerlo de la mejor manera?

155 **Testimonios**

228 **Frases para cuestionarnos**

235 **Conclusiones finales**

241 **Bibliografía**

245 **Agradecimientos**

PRÓLOGO



Las relaciones humanas son de los aspectos más complejos de nuestra psique. Empezamos la vida estableciendo un vínculo incondicional, en la mayoría de los casos con nuestra madre, y, desde ese momento, continuaremos estableciendo lazos con los demás y con nosotros mismos hasta el final de nuestros días.

La manera en la que nos vinculamos en la relación de pareja es como navegar por un océano. Digamos que la pareja conforma el barco y el océano es el vínculo. La facilidad de surcar estas aguas dependerá tanto del océano como de cómo sea este barco. Es curioso como el refrán: «Ningún mar en calma hizo experto a un marinero», pueda explicar el mundo de las relaciones. Un barco con una tripulación unida, segura y comunicativa puede superar las tempestades en alta mar con mayor facilidad. Por ello, construir relaciones sanas de pareja requiere tiempo, dedicación y esfuerzo para comprender el temporal y disfrutar de la calma.

El libro que tienes hoy entre tus manos es un maravilloso mapa para poder emprender este viaje. Una guía para forjar relaciones sanas que permitan sostener y generar vínculos seguros. No es una tarea fácil, pero como buenos marineros valientes surcaréis este océano hacia buen puerto, el que vosotros creéis.

El amor que hay volcado en esta guía es el mismo que hizo a Paula atreverse a cruzar su propio océano. Se podría decir que ella, como los primeros marineros, se orientaba a través de las estrellas. Gracias a ello y a su habilidad innata, ha creado este maravilloso libro para que ahora tú, junto a tu pareja, podáis navegar vuestro océano también. Desde su primer libro *Amar(me)*, Paula es el faro que aporta la luz para observarte, conocerte, aceptarte y quererte. En este segundo libro, ella te continúa guiando para que así ambos embarquéis en esta aventura de amar conscientemente.

Gilda Cuesta

¿QUIÉN SOY?

Instagram:

@paula.psicologia

Correo electrónico:

info@paulapsicologia.com

Página web:

www.paulapsicologia.com

Mi nombre es **Paula Vicent Berlanga**, pero quizás me conozcas como **@paula.psicologia**. Soy psicóloga general sanitaria y, tras terminar la carrera de psicología, decidí continuar mi formación cursando el Máster de Psicología General Sanitaria y, posteriormente, otro en Psicología Clínica, aunque he realizado multitud de cursos para poder integrarlos y llegar a ser una psicóloga integradora. En la actualidad he conseguido uno de mis sueños y he podido abrir dos clínicas en Valencia, aunque también ejerzo vía *online*, llegando a cualquier parte del mundo.

No recuerdo una época de mi vida en la que no soñara con ser psicóloga. Me recuerdo a mí misma, desde bien pequeña, imaginándome sentada en una silla y escuchando las historias y anécdotas de quienes venían a visitarme, mientras apuntaba con mi boli verde todos los detalles. Con el tiempo me di cuenta de que ser psicóloga iba más allá de una curiosidad superficial, que era una curiosidad completa por el ser humano y una profesión preciosa con la que poder ayudar a la gente, generar destrezas y habilidades para conocerse un poquito más, mejorar o ayudarles a reconducir sus vidas.

Tras sufrir en mi propia piel fluctuaciones en la autoestima, mi sueño siempre ha sido poder ayudar a otras personas a amarse como he logrado hacerlo yo. Así llegó mi incursión en redes sociales como divulgadora, la realización de un retiro de psicología, de diferentes cursos y talleres para el público, y algo que me hizo muy feliz: mi primer libro, *Amar(me)*, en el que ayudo a potenciar el autonocimiento y el amor por uno mismo. Ahora, quiero que todo esto llegue un poco más allá con este libro y que desde el amor por uno mismo, aprendamos a amar a alguien más.

En mis redes sociales me encanta interactuar con mis seguidores, pacientes y, ahora, lectores, por lo que no dudes en ponerte en contacto conmigo y contarme cómo te ha ayudado este libro o cualquiera de mis publicaciones.

¡BIENVENIDO/A!

¡Hola!

Antes que nada quiero decirte que:

¡Estoy orgullosa de ti!

¡Eres muy

VALIENTE

por estar leyendo este libro!

Espero que este libro pueda acompañarte, guiarte y ayudarte en el maravilloso proceso de *aprender a ser DOS sin dejar de ser UNO.*

Su lectura te puede fortalecer y servir como forma de crecimiento personal a la vez que te ayudará en el crecimiento en pareja. Te puede permitir tomar conciencia, conducir a la reflexión y a la introspección.

Tomate este libro como un «máster»: toma apuntes, practica los ejercicios y...

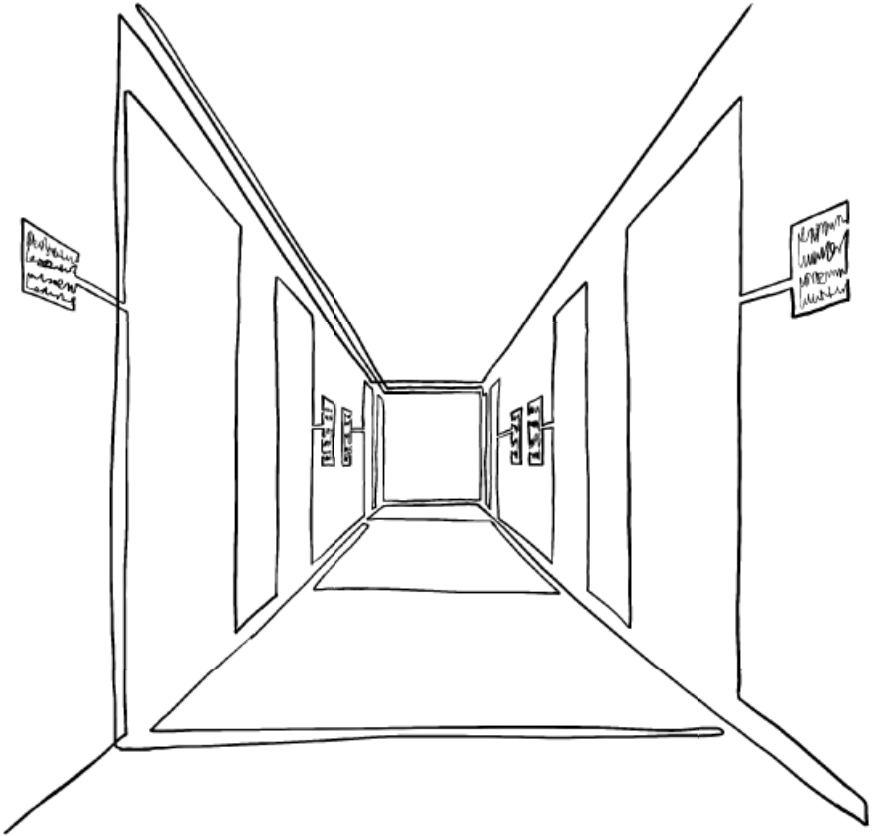
¡¡ CUESTIÓNATE MUCHO !!

¡El amor no entiende ni de razas, ni de géneros, ni de orientaciones sexuales! He intentado dirigirme a ti directamente y me gustaría que te sintieras a gusto entre estas páginas, lo hago intentando utilizar el lenguaje de la manera más neutra posible.

Este libro es tuyo seas quien seas.

Quiero advertirte que, a menudo, los problemas de pareja son extremadamente difíciles de trabajar. Si practicas las técnicas y herramientas de este libro y aun así los problemas persisten, ¡no quiero que creas que tu situación no puede mejorar!

Los libros de autoayuda no son la respuesta para todo el mundo. Muchas personas van a requerir, igualmente, el apoyo de la psicoterapia para que un profesional los acompañe en este proceso.



INTRODUCCIÓN

***Es una lástima llegar a este mundo
sin un manual de instrucciones, ¿verdad?***

Como seres inteligentes que somos sería maravilloso aprender de nuestras experiencias y errores, preocuparnos por saber qué podemos mejorar en nosotros mismos para que en las relaciones nos vaya mejor, para poder superar y comprender un poco mejor quiénes somos y qué significa y qué conlleva eso a lo que llamamos «amor».

Amarse a uno mismo forma parte de un proceso fundamental en nuestras vidas que permitirá que podamos amar de una forma más sana y más consciente a los demás.

Este proceso de amarnos y conocernos a nosotros mismos dura toda la vida, puesto que son muchas las circunstancias que nos ponen a prueba continuamente: decepciones, frustraciones, errores, metas no conseguidas, rupturas, desánimo, y un largo etcétera. Hay un sinfín de pruebas diarias a las que estamos sometidos y que nos influyen en la percepción que tenemos sobre nuestra valía.

Cuando una persona no ha aprendido a amarse es muy probable que busque este amor fuera, en los demás, haciendo que su valor dependa de cómo lo tratan y/o valoran los demás. En consulta a esto lo llamo «autoestima externa». Este tipo de autoestima nos deja totalmente expuestos a la evaluación de los que nos rodean, definiendo ellos quiénes somos y determinado nuestra valía. De esta forma, estamos dejando nuestro bienestar y autoconcepto en manos ajenas, en lugar de responsabilizarnos de él.

Esto nos perjudica hasta el punto de convertirnos en seres que mendigan amor y cariño; llamando la atención de múltiples formas, protegiéndonos de manera extrema y emitiendo conductas complacientes para obtener la atención, el acercamiento y el cuidado de los demás. Esta autoestima hace que dejemos de escucharnos, cuidarnos y nos incapacita a la hora de poner límites, puesto que nos hace sentir un miedo paralizante a la imagen que proyectamos en los demás, dejando así de confiar en nosotros y sintiéndonos indignos de cariño.

**Amarse a uno mismo
es un proceso difícil
que se consigue a través de:**

**aceptarse, respetarse, entenderse,
comprenderse, perdonarse, cuidarse
y dialogar mucho
(¡pero mucho, mucho!)
con uno mismo.**

**Una vez logremos amarnos de una forma sana
nos resultará mucho más sencillo
amar de una forma sana a los demás.**

**¡Espero que este libro
pueda allanarte el camino!**

Como comentaba al principio, ¡qué genial sería tener un manual de instrucciones! Así que te voy a contar algo que aprendí en mi proceso terapéutico (muy relacionado con esto de tener un manual) y que ojalá pueda ayudarte a ti:

Imagina que tu vida es como un pasillo muy, muy largo, lleno de habitaciones. Cada una de estas habitaciones está cerrada por una gran puerta. Cuando llegas a ella, ves colgado un manual.

Cada **habitación** representa a cada una de las **personas** que aparecen en tu vida, no olvides que tú tienes también la tuya propia. Los manuales que están colgados en cada puerta sirven para entender cómo podemos acceder a esa habitación y, por lo tanto, cómo debemos abrir esa puerta.

Éstos se construyen mediante el **autoconocimiento**. Si desde pequeños hubiéramos aprendido a escucharnos, validar lo que sentíamos y generar una autoestima sana, este manual llevaría una gran explicación de **quiénes somos**, haría una buena **descripción de nuestros defectos y nuestras virtudes** y mostraría la realidad de cada uno desde el orgullo de ser quien es. Además, en este manual, habría una serie de **normas para poder entrar en esa habitación**.

Por Ejemplo:

*«una vez cruzas la puerta
hay que hablar desde el respeto»*

*«una vez cruzas la puerta
hay que validar las emociones»*

*«una vez cruzas la puerta
hay que respetar los límites»*

*«una vez cruzas la puerta
hay que comunicar de forma asertiva», etc.).*

Cuando me planteé esto, me dí cuenta de que *mi manual* no estaba apenas escrito. Tener un manual con apenas unas líneas había hecho que entraran muchísimas personas por mi puerta sin haberles podido explicar quién soy (porque ni yo misma lo sabía), qué necesito o dónde están mis límites.

Mi parte de responsabilidad, tras entender esto, residía en conocerme, para, ahora en la etapa adulta, comenzar a escribirlo y así poder transmitirlo a las personas que estuvieran dentro y a las que fueran a entrar en el futuro.

Los manuales permiten que las personas que avanzan por ese pasillo, al pasar por las puertas, sean libres de tomar la decisión de entrar o no en base a lo que lean en cada uno.

Con todo esto fui consciente de que gran parte de mi vida la había pasado leyendo los manuales de las distintas puertas y adaptándome a cada uno de ellos para encajar con la persona que representaba cada habitación. Esto me hizo descuidar *mi manual* y entrar en relaciones sociales disfuncionales, adaptándome a los manuales de los demás, perdiendo así mi identidad y, por lo tanto, sin darme el permiso de conocerme para saber lo que quería y lo que no.

Con esta metáfora quiero explicarte el porqué de un título compuesto:

AMAR(*me*) + **AMAR**(*te*) = **AMAR**(*nos*)

Para poder empezar a construir una relación sana debemos primero hacer un viaje hacia dentro, estableciendo lo que aparece en nuestro manual, asentando nuestros valores y creencias, para poder abrir la puerta del otro sin perdernos a nosotros mismos.

;; COMENCEMOS !!

¡Ojo! Reconocer nuestras virtudes, deseos y necesidades no será una fórmula mágica para que aparezcan los candidatos idílicos con quien compartir la vida. No obstante, nos ayudará a mostrarnos sin máscaras y sin ocultar partes de nuestra naturaleza, amando quiénes somos. Para acertar en la elección de nuestro compañero es mejor que antes sepamos ver, con cierta claridad, quiénes somos nosotros, qué queremos y merecemos.

**Si estás leyendo este libro ya tienes algo claro:
¡no te vale cualquier amor!
¡¡Enhorabuena!!
Eres muy valiente por querer compartir tu vida
con alguien que te sume.**

Vamos a dar unas pinceladas previas:

El amor sano está lleno de elementos tan poderosos como la reciprocidad, la flexibilidad, el cuidado, la atención, el compromiso firme de un proyecto en común, pero respetando a su vez el crecimiento individual.

**El éxito de una pareja no reside
en «amarse mucho», sino en «amarse bien».**

Amar no es necesitar, es ELEGIR, ¡es preferir! Nadie en la vida tiene la responsabilidad de completar lo que nos falta. Necesitamos trabajarnos y cuidarnos a nosotros mismos para no caer en la «necesidad» de que alguien tape nuestras heridas y elimine nuestras carencias. Por eso, la clave del amor sano comienza en nosotros mismos.

Quiero también recalcar que el amor sano
no está exento de problemas.

La armonía no siempre es perfecta,
ni es inmune a las dificultades.

A veces, caemos en el error de creer
que para que el amor funcione
no deben existir las discusiones,
las diferencias, ni los retos.

Sin embargo, debemos tenerlo claro,
la pareja perfecta en realidad es aquella capaz
de resolver los problemas a través del respeto,
la comunicación, el compromiso y la calma.

El amor es no coincidir en todo,
pero disponer de unos mismos valores
donde trabajar en conjunto,
por un mismo proyecto,
aceptando las diferencias.

**Para construir el amor
es necesario formar un equipo y establecer
las NORMAS DEL JUEGO.
Sí, has leído bien, ¡normas!**

Una relación sana no está fundamentada en juegos
de poder, sino que se basa en propósitos conjuntos,
equilibrados y saludables.

**El amor sano no solo se encuentra,
se trabaja cada día para hacer de ese hallazgo
un... ¡PROYECTAZO!**