

DEJATE AMAR

¿Qué significa el amor realmente?

El punto de creación somos nosotros mismos, ¿existen posibilidades? o solo conclusion por lo conocido no debes lealtad a nadie, a ti solamente, si es que el momento lo amerita, sino también lo puedes cambiar, y no serle leal en algo que no te ayuda, pero si esa parte de ti es requerida en ese momento, hazlo pero sin sentir culpa, miedo, dolor, juicio, tristeza, por que eso es negación de no querer experimentar lo que ese está procesando en ese momento, que si te quedas se puede sentir eterno, pero si lo atraviesas es solo un instante lo que parecía eterno, y ese puede ser el infierno pero nosotros somos la llave y salir es voluntad.

pasos para trascender
reconocerlo.

de donde viene la raíz,
abrazarlo sentirlo
para dejarlo ir.

todo es un ciclo un duelo, cerrar para avanzar.

1. La Teoría Triangular del Amor (Robert Sternberg)

Esta teoría dice que el amor se forma con tres componentes: **intimidad** (cercanía y afecto), **pasión** (atracción física) y **compromiso** (decisión de mantener el amor).

Combinando estos elementos, surgen siete formas de amar:

- **Cariño:** Solo hay intimidad, sin pasión ni compromiso profundo.
- **Encaprichamiento:** Solo hay pasión. Es el deseo físico intenso pero sin conocer a la otra persona.
- **Amor vacío:** Solo existe el compromiso. Las parejas siguen juntas por costumbre o conveniencia, sin pasión ni intimidad.
- **Amor romántico:** Tiene intimidad y pasión. Se basa en la atracción y el afecto, pero sin un compromiso a largo plazo.
- **Amor compañero:** Tiene intimidad y compromiso. Es un amor fuerte, como el de una amistad leal, pero sin la pasión inicial.
- **Amor fatuo (o iluso):** Tiene pasión y compromiso. Se da cuando las parejas se comprometen rápido impulsadas solo por la pasión, sin conocerse bien.
- **Amor consumado:** Es el amor completo. Tiene **intimidad, pasión y compromiso** al mismo tiempo.

2. Los Estilos de Amor (John Alan Lee)

Este modelo compara el amor con los colores primarios y define **seis estilos** básicos de cómo se comportan las personas al amar:

- **Eros (Amor romántico y apasionado):** La persona busca una fuerte atracción física e Idealiza a su pareja de inmediato.
- **Ludus (Amor como juego):** Se ve el amor como una diversión. La persona evita comprometerse y prefiere la conquista constante.
- **Storge (Amor amistoso):** Nace de la amistad de forma lenta y tranquila. Se basa en valores y gustos compartidos.
- **Pragma (Amor práctico):** Es un amor lógico y realista. La persona busca una pareja que cumpla ciertos requisitos de compatibilidad o metas de vida.
- **Manía (Amor obsesivo):** Se caracteriza por la dependencia emocional, la intensa necesidad de atención y los celos constantes.
- **Ágape (Amor altruista):** Es un amor desinteresado y entregado. La persona busca el bienestar del otro por encima del suyo propio, sin esperar nada a cambio.

3. El Modelo de los Colores del Amor (John Alan Lee)

Este modelo explica la **personalidad** y actitud de alguien al estar en una relación.

Eros (Amor Pasional)

- **Cualidades:** Alta química sexual, romance intenso y fuerte conexión afectiva desde el inicio.
- **Contras:** Puede desvanecerse rápido si se basa solo en el físico. Genera altas expectativas que causan decepción.

Ludus (Amor Lúdico o Juego)

- **Cualidades:** Divertido, emocionante y sin dramas. No hay exigencias ni presiones a largo plazo.
- **Contras:** Falta de compromiso. Suele dejar a la otra parte lastimada si busca algo serio. Las relaciones son superficiales.

Storge (Amor Amistoso)

- **Cualidades:** Muy estable, basado en la confianza mutua, el respeto y la compatibilidad real a largo plazo.
- **Contras:** Falta de pasión o chispa sexual. Puede volverse monótono o sentirse más como una hermandad que como una pareja.

Pragma (Amor Práctico)

- **Cualidades:** Decisiones lógicas, metas compartidas y gran estabilidad económica o familiar. Rara vez sufren por desilusiones.
- **Contras:** Falta de espontaneidad y romanticismo. Puede percibirse como un negocio o un acuerdo frío.

Manía (Amor Obsesivo)

- **Cualidades:** Entrega total, intensidad emocional máxima y un enfoque absoluto en hacer feliz (o retener) al otro.
- **Contras:** Celos extremos, dependencia emocional, ansiedad por miedo al abandono y alta probabilidad de volverse una relación tóxica.

Ágape (Amor Altruista)

- **Cualidades:** Incondicional, generoso y empático. Busca el bienestar del otro sin egoísmo ni exigir nada a cambio.
- **Contras:** Riesgo de descuidar las propias necesidades. Facilita que la persona sea manipulada o utilizada por parejas egoístas.

4. La Teoría Triangular del Amor (Robert Sternberg)

Este modelo analiza cómo se **combinan** los tres ingredientes básicos: Intimidad (I), Pasión (P) y Compromiso (C).

Cariño (Solo Intimidad)

- **Cualidades:** Conexión auténtica, confianza para contar secretos y apoyo emocional seguro.
- **Contras:** No hay atracción física ni un proyecto de vida juntos; funciona mejor como una amistad básica.

Encaprichamiento (Solo Pasión)

- **Cualidades:** Atracción física abrumadora, deseo constante y altos niveles de dopamina (emoción pura).
- **Contras:** Ceguera ante los defectos del otro. Desaparece abruptamente cuando la novedad se termina.

Amor Vacío (Solo Compromiso)

- **Cualidades:** Resiliencia ante las crisis, estabilidad legal o familiar, y respeto por los acuerdos tomales.
- **Contras:** Rutina absoluta, infelicidad silenciosa y falta total de afecto o deseo sexual.

Amor Romántico (Intimidad + Pasión)

- **Cualidades:** Gran complicidad emocional combinada con una vida sexual activa y afectuosa.
- **Contras:** Vulnerable ante el futuro. Al no haber compromiso formal, la relación puede romperse ante problemas serios o mudanzas.

Amor Compañero (Intimidad + Compromiso)

- **Cualidades:** Matrimonios duraderos, excelente convivencia, apoyo incondicional y gran madurez.
- **Contras:** Pérdida del deseo sexual. La falta de pasión puede llevar a la tentación de buscarla fuera de la relación.

Amor Fatuo o Iluso (Pasión + Compromiso)

- **Cualidades:** Decisiones rápidas y arriesgadas impulsadas por el romance (como casarse a los meses de conocerse).
- **Contras:** Falta de bases reales. Cuando la pasión baja, descubren que no se conocen ni se caen bien, lo que lleva al divorcio veloz.

Amor Consumado (Intimidad + Pasión + Compromiso)

- **Cualidades:** El ideal psicológico. Satisface las necesidades afectivas, sexuales y de seguridad al mismo tiempo.
- **Contras:** Es el más difícil de alcanzar y **requiere mantenimiento constante**, ya que si se descuida un elemento, muta a otro tipo de amor.

👉 ¿Qué significa el amor realmente? ¿El amor es solo una ilusión o algo más profundo? ¿Puede el amor salvarnos de nosotros mismos?

Bert Hellinger planteaba una frase que puede incomodar:

“El amor es un verbo que se aprende a hacer, no se aprende a sentir.”

¿Renunciar a ellos?

Sí.

Pero no a su amor.

👉 ¿Por qué a veces sentimos que el amor se nos escapa de las manos?

Porque quizá no puedes entregarte completamente a tu pareja mientras sigues intentando:

- que mamá no se sienta sola.
- que papá esté orgulloso de ti.
- compensar todo lo que tus padres vivieron.
- ser la hija perfecta.
- ser el hijo que nunca da problemas.
- salvar a tu familia.
- recibir de tu pareja el amor que todavía esperas de tus padres.

Y aquí viene la pregunta incómoda:

¿Qué estás haciendo para salir de esta trampa emocional? ¿Estás listo para dejar de jugar a la víctima y tomar control de tu vida?

Formar una pareja adulta implica un movimiento interior poderoso:

“Dejar de buscar amor fuera y aprender a construirlo desde dentro.”

No es abandono.

Es diferenciación.

No es falta de amor.

Es madurez.

Y quizá una de las decisiones más difíciles de nuestra vida sea dejar de mirar hacia atrás para poder caminar hacia delante.

👉 ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por tu libertad emocional?

¿Estás listo para transformar tu forma de amar y ser amado? ¿Puedes dejar de buscar validación externa?