



# La clave del amor duradero es LA ADMIRACIÓN

Porque aviva el deseo de estar junto a la persona amada, es uno de los remedios contra el desamor. Y hay recursos para hacerlo crecer.

TEXTO: MAYTE SAAVEDRA.

Cuando Richard Burton conoció a Elizabeth Taylor, exclamó: “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 an-

tes de marchitarse, su cuerpo era un milagro de construcción. Era incuestionablemente preciosa. Era espléndida. De una generosidad oscura e inflexible. En resumen, era demasiado. 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”. Elizabeth era una belleza de diecinueve años con la que Burton al final se casó.

## La cola del pavo real

**EL CANTO DEL JILGUERO**, los pechos colgantes o la cola del pavo real, son ejemplos de los adornos con los que la naturaleza dota a los animales para el cortejo. Los que están dotados de mejores recursos, tanto estéticos como de fortaleza y poder, atraen a más y mejores parejas. A este proceso Darwin lo llamó selección sexual.

**EL PSICÓLOGO** Geoffrey Miller amplió esta teoría y expuso que los humanos también desarrollamos rasgos para atraer a nuestras parejas: simpatía, talento lingüístico, sentido del humor, imagen, aptitud para el baile... Y todas esas capacidades nos ayudan a despertar la admiración del otro y a ganar en el juego del apareamiento.

### La chispa del deseo continuo

Pero 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 intenso hacia el otro. La admiración aviva el deseo de estar con la persona admirada, es la chispa que hace que una relación sea especial y que nos sintamos afortuna-▷

dos de estar con esa persona. En esas condiciones es más fácil que la relación perdure y sea gratificante. Admiración y atracción están íntimamente unidas. Hay recursos que alimentan ambas, que son las fuentes de las que beben. Conocerlas permitirá incorporarlas de forma consciente a la vida cotidiana.

#### Un poco de misterio

No se trata de convertirse en la mujer misteriosa de la película *La vida interior de Martin Frost*, que no sabemos si es una mujer fantasma, su musa real o una imaginación del escritor. Pero sí de añadir algo de suspense a la relación, jugar un poco con la cercanía y la lejanía, no estar siempre tan disponible para la pareja. Esto es muy sano, y además aumenta la tensión romántica.

#### Nuevas actividades

Las experiencias novedosas son emocionantes y favorecen los sentimientos de admiración y atracción. Además, permiten ver a nuestra pareja, y a nosotros mismos, bajo un prisma diferente, en otro ambiente. Estas situaciones pueden ayudarnos a salir del papel que desempeñamos diariamente, hacer que se destapen cualidades dormidas o despierten nuestro lado más lúdico. Cualquier actividad que resulte agradable y poco habitual puede ser válida, como hacer un viaje imprevisto o nadar juntos al anochecer.

#### Saber apreciarse a sí mismo

Si uno no se aprecia, difícilmente le valorarán los demás, y mucho menos le admirarán. El autoaprecio no está reñido con la humildad, con la capacidad de ver las propias debilidades, lo que hay que mejorar. En realidad, las personas que más se quieren y valoran a sí mismas son también las que más fácilmente admiten cuándo se han equivocado. Quienes se aferran a su manera de ser y creen tener siem-

pre la razón, no suelen despertar admiración. Una cualidad relacionada con el autoaprecio y que promueve la admiración es el afán de superación, de seguir evolucionando. Una persona capaz de asumir nuevos retos despierta admiración.

#### El elogio justificado

Además de cultivar unas cualidades que sean admirables, y otras similares en la pareja, también es importante el alimento de la palabra, el re-

## La alquimia del aprecio mutuo

**1 CULTIVA** las cualidades que admiras. No podemos obligar al otro a que nos admire, ni tampoco forzarnos a admirar a alguien, pero sí podemos ser conscientes de cuáles son las cualidades que nos resultan admirables (afán de superación, bondad, optimismo, calidez, simpatía...) y potenciarlas.

**2 TRATA** con respeto a tu pareja, y no aceptes de ella más que un trato igual al que tú le das. El respeto mutuo es el sustrato mismo de la admiración. Además, tratar con respeto a los demás es la mejor forma de que vayan desvelando sus mejores cualidades.

**3 VALÓRATE** y renuncia a la falsa modestia. Cuando tu pareja te reconoce un mérito, no le quites importancia, ya que eso lleva al otro a restarle valor a tus logros. Agradece el reconocimiento que él te manifiesta y siéntete merecedora de su elogio.

**4 MANTÉN** tu propio espacio vital. Lo que poseemos no tiene tanto encanto como lo que no está del todo a nuestro alcance. Disfruta del tiempo que te dedicas a ti misma, a tus *hobbies* y tus amistades. Eso contribuirá a tu crecimiento como persona. Tu pareja te admirará aún más si eres una persona en constante evolución, un ser diferente a él, especial y autónomo.

**5 RECONOCE** y valora lo positivo de tu pareja. La convivencia suele poner de manifiesto tanto lo bueno como lo menos bueno, y a menudo en lo negativo también nosotras desempeñamos un papel importante, aunque sea pasivo y de tolerancia.

**6 ENGALANA** tu vida de pareja con pequeñas aventuras, sorpresas y novedades que seguro que revitalizarán la relación.



Fotos: Getty.

La admiración alimenta **la atracción, el respeto, el deseo de estar con el ser querido.**

conocimiento. La práctica del elogio justificado implica, por ejemplo, dar detalles concretos de alguna acción que nuestra pareja haya hecho en favor de la relación. Conviene preguntarse: "¿Qué ha hecho mi pareja hoy que me haya hecho sentir bien?" Hay que identificarlo, apreciarlo en lo que vale y comunicárselo con todo detalle. De esta forma, además, enseñamos al otro a que haga lo mismo con nosotros, de forma que se fomente la admiración mutua. ■

## Admirar no es sinónimo de...

• **DEPENDER.** 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 fuera de la relación: familia, hijos, amistades... tú misma.

• **VENERAR.** Del mismo modo admirar no significa venerarlo como si fuese un santo. Tu pareja también tiene debilidades. Reconocerlas te permite tener una imagen más realista de esa persona y, por otro lado, ella no se sentirá en la obligación de mostrarse ante ti como un héroe que no puede expresar sus sentimientos humanos.

• **ADULAR.** Reconocer las cualidades del otro no tiene nada que ver con adularlo para ganar su voluntad y conseguir algo a cambio, porque eso estaría relacionado con la manipulación. La admiración nace de un amor desinteresado y de la sinceridad y autenticidad.

• **SOMETERSE.** Por último, tampoco admirar consiste en admitir cualquier cosa o cualquier tipo de trato que venga de él, sobre todo si no lo deseas o no es respetuoso hacia ti.