

Por qué pelamos contra los que amamos

He llegado a una conclusión sencilla—tarde en la vida, pero con convicción: todo lo que queremos es amor. Amar y ser amado. Y el amor, en su esencia, es integración. Cuando nos sentimos integrados, nos sentimos completos. Y cuando nos sentimos completos, somos felices.

Cada vez que hacemos algo que no amamos, sentimos frustración. Si continúa, la frustración se convierte en agresión.

Lo que me lleva a una pregunta: ¿qué hay detrás de la ira?

Sugiero que es miedo.

Hace años, estaba paseando por la playa con un amigo, mi perro atado con correa. Me preguntó por qué mantenía al perro atado. Le dije: "Para que no se meta en peleas."

Mi amigo sonrió. "Es todo lo contrario", dijo. "Con correa, un perro se siente débil—vulnerable. Por eso ladran y atacan. Déjalo ir."

Eso hice. Mi perro corría libremente hacia otros perros, los olfateaba y seguía adelante—sin agresividad, sin tensión.

Ese momento se quedó conmigo.

Mira a un poodle pequeño—cómo ladra a todo el mundo. Luego observa a un pastor alemán—tranquilo, observador. La diferencia no es el tamaño. Es la fuerza percibida. Uno, debido a su tamaño, se siente amenazado; el otro no.

Ahora considera las relaciones.

Cuando dos personas viven juntas, es inevitable: una dirá o hará algo que la otra podría interpretar como: "No soy amado." O peor, "Quizá ya no me quieren como antes." Ese momento de duda genera miedo.

Y el miedo se convierte rápidamente en ira.

Cuanto más esperamos el uno del otro, más oportunidades hay para decepcionar. Y la decepción, cuando se interpreta como falta de amor, se convierte en una amenaza emocional.

Así que uno de los miembros reacciona con ira. El otro, en lugar de ver el miedo que hay detrás, se siente atacado —y ahora teme que el amor mismo esté desapareciendo. Y por eso, ellos también responden con ira.

Ahora tienes a dos adultos, ambos gritando, ambos temerosos de que el amor en el que creían ya no esté ahí.

Debajo del ruido hay un miedo compartido y silencioso: *¿Sigue ahí el amor? ¿Alguna vez fue real?*

Entonces, ¿qué podemos hacer?

Cuando tu pareja esté enfadada, resiste el instinto de defenderte. En su lugar, pregúntate: *¿Qué miedo esconde detrás de esta rabia? ¿Qué se interpretó como pérdida de amor?*

Luego responde no con defensa, sino con seguridad.

Explícalo con calma. Aclara el malentendido. Di, y muestra, que el amor sigue ahí. A veces, incluso un simple abrazo en medio del enojo puede disolver la tensión. Porque la ira suele ser un grito por consuelo.

El amor no es fácil. Hace que uno sea vulnerable, y la vulnerabilidad da miedo. Es mucho más fácil protegernos con la ira que arriesgarnos a sentirnos heridos.

Pero si entendemos que detrás de la ira hay miedo—y detrás del miedo, una necesidad de amor—podemos responder de forma diferente.

Y si respondemos con amor en lugar de miedo, no solo nuestras relaciones, sino también nuestras vidas, se vuelven más pacíficas.

Solo pensando,
Ichak Adizes