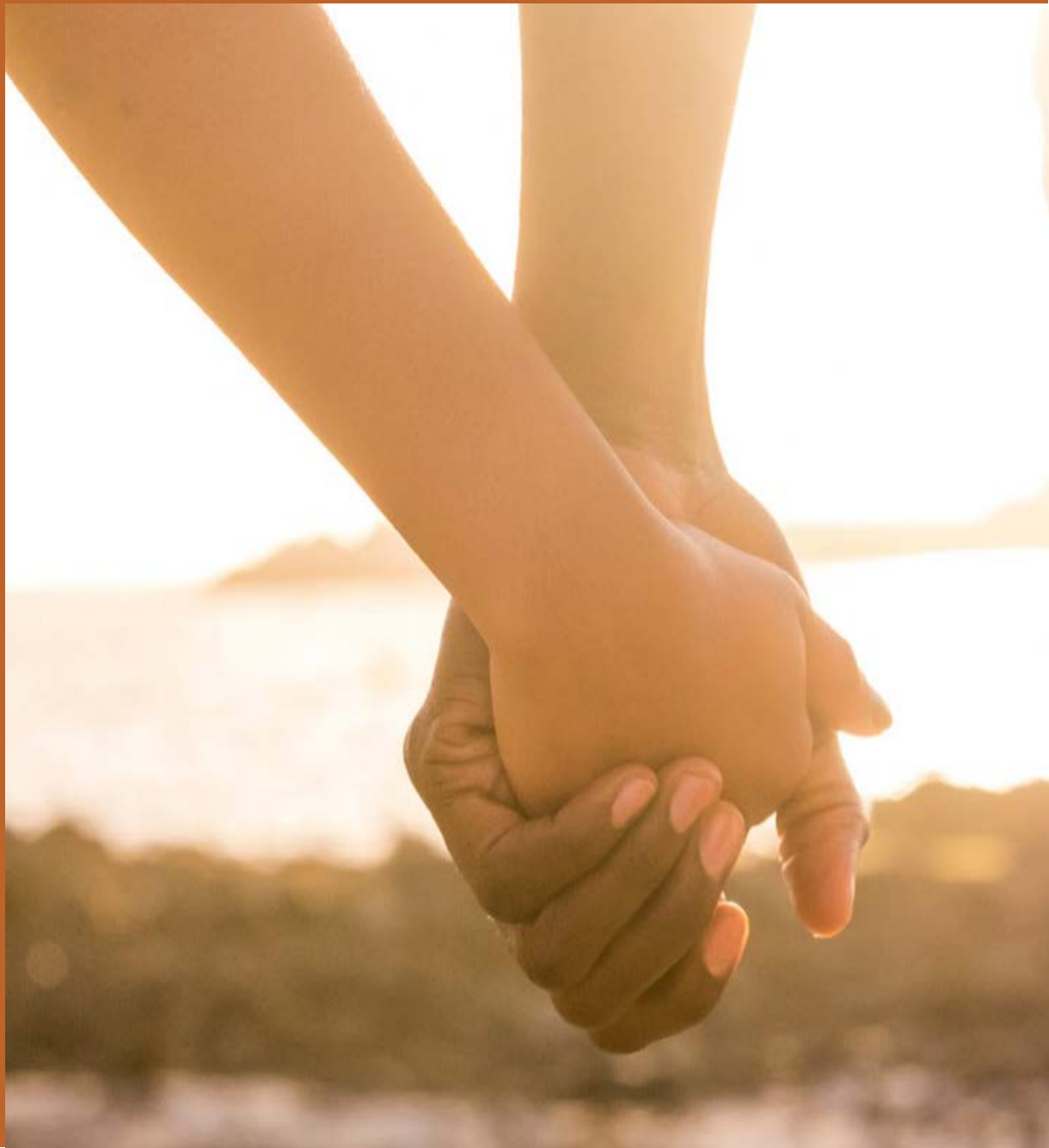


Red Transpersonal

“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

CLAVES 9



1. Los conflictos pues, son oportunidades de crecimiento. Cuando nos enfadamos es porque el otro ha tocado una *fidelidad* que aún nos ata a nuestro sistema de origen o nos está mostrando algo que no aceptamos de nosotros mismos.
2. El trabajo con la sombra en la pareja podemos denominarlo también como “contaminación emocional”. Es la actitud o estado por el cual somos capaces de lanzar al exterior nuestras basuras emocionales sin tener en cuenta el impacto que van a tener en el clima emocional del conjunto.
3. La clave para el trabajo con la reactividad es despertar con consciencia y presencia en el momento presente de la reactividad, “darnos cuenta” y pedir colaboración a la pareja. La reactividad es un espacio que en el fondo lo que intenta es reclamar amor o atención a nuestra pareja.

4. En lugar de “no me comprendes”, puedo decir: “no me siento comprendido”. En lugar de “me haces quedar mal en público”, se puede decir: “me incomoda que...”. Es importante que aprendamos a expresarnos desde el ‘yo siento’; es decir, desde la primera persona.



5. El analfabetismo emocional nos lleva a estar controlados por las emociones, y no controlarlas nosotros a ellas. Las decisiones tomadas integrando la razón y la emoción son más responsables y maduras.
6. La compasión ciega es inmadura pues lo permite todo, incluso el maltrato y la vejación. Sin embargo, la compasión madura tiene la capacidad de confrontación ante las faltas de respeto o abusos.
7. Los celos patológicos se dan cuando afectan a muchos aspectos de la vida diaria y cuando no hay bases que los fundamenten. Estos celos infundados nos conectan con heridas que tenemos sin resolver de la infancia y de otras relaciones.

8. Los celos naturales se dan cuando, hay fundamentos objetivos de traición y de engaño por parte de nuestro compañero. Nuestra vulnerabilidad es violada. En este sentido es necesario trabajar con los celos, dándoles presencia, nombrándolos. Hay que explorarlos y verlos desde una perspectiva saludable.



9. Cuando hay lucha por el poder en relaciones centradas en uno mismo o centradas en nosotros, es porque uno de los dos tiene el poder y no le permite al otro tenerlo. En estos casos, la negociación es la clave para resolver estas disputas.

10. En las relaciones centradas en el Ser, las más maduras y conscientes, el poder siempre es compartido. El poder es un aliado para la pareja. Querer cambiar a nuestra pareja, o desear que cambie es faltar al amor y al respeto y suele ser sin duda, el germen de la separación de la mayoría de las parejas.

11. La vergüenza excesiva nos puede llevar en nuestras relaciones interpersonales a la venganza, a la humillación, al “ojo por ojo”. La vergüenza sana nos lleva a la responsabilidad, pero la insana nos lleva a la culpa.

12. Cuando aparece la culpa en una relación de pareja, ambos miembros se acusan mutuamente, se echan cosas en cara y no se permiten el perdón y la liberación. Es un rechazo al amor.



13. . No hay nada malo en la ira: no es mala ni buena. El problema está en nuestra forma de relacionarnos con ella. La ira no es lo mismo que la agresión. Se transforma en agresión cuando no es permitida y en violencia cuando hay mucha ira no comprendida ni catalizada.

14. Lo que ocurre en una relación de pareja duradera es responsabilidad compartida al cincuenta por ciento por cada uno.

15. Lo que aprendimos de pequeños sobre la intimidad se reproduce en la relación de pareja. Todas las carencias que vivimos van a manifestarse de nuevo en el seno de la pareja, permitiendo así tomas de conciencia y aceptación de lo que pasó.

16. Todo el mundo puede elegir en cada momento entre posicionarse en su 'parte adulta' o en la parte 'tirano/víctima', tomando conciencia del juego en el que participa.



17. Todo aquel conflicto que metemos para dentro sin proceder a clarificar en el momento adecuado va poco a poco opacando nuestra complicidad de equipo y nublando la deseable sintonía. El hecho de aprender a formular de forma constructiva y no reactiva aquello que nos molesta, implica un cierto nivel de discernimiento y autoconsciencia.

18. Vivir una relación de pareja superando los naturales obstáculos, no garantiza acabar con la fricción y el enojo de la convivencia. Se trata más bien de encontrar un camino en el que gestionar lo que precisamos sin hostilidades innecesarias.

19. Si no estamos satisfechos con la vida que llevamos, deberemos indagar en nosotros, antes de echar precipitadamente balones fuera. El saberse sostener a flote en el meollo de la inseguridad de quien sabe que tan solo tenemos el ahora, resulta clave para realizar largas travesías en pareja.



20. El crecimiento de la pareja se basa en ampliar y profundizar la mirada de las dos personas. Un trabajo que empieza por uno mismo, y poco a poco alcanza al ámbito de la pareja. Amplitud y profundidad representan los dos parámetros claves para medir el grado de evolución que vamos alcanzando, tanto en uno mismo como en la pareja.

