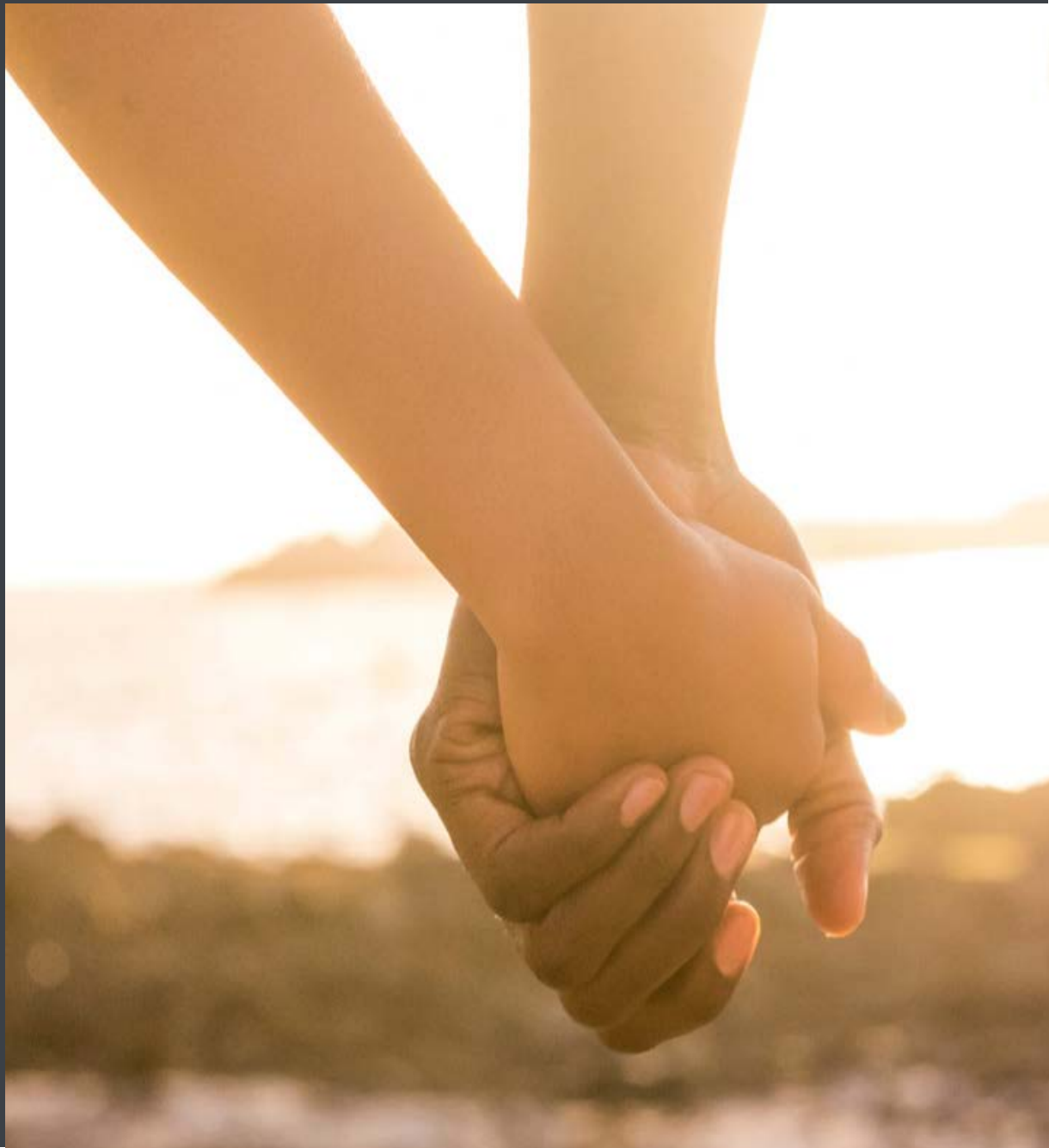


Red Transpersonal

“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

CAPÍTULO 9





“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

El conflicto como oportunidad

Cada conflicto de pareja es una gran oportunidad para ser más libre, así como para hacerse cargo de uno mismo, a la vez que soltamos expectativas “infantiles”, haciéndonos más adultos, más autónomos, permitiendo así a la pareja adquirir un mayor despliegue.

Los conflictos pues, son oportunidades de crecimiento. La convivencia va a hacer aflorar estos conflictos. 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. Por lo que la estabilidad en una relación de pareja, que nos da la seguridad de sentir que estamos unidos para toda la vida y que el otro está comprometido a pesar de los conflictos, permite la elaboración y la superación de estos conflictos y, gracias a ello, el crecimiento de ambos y mayor armonía en la convivencia.

La mayoría de las parejas eluden los conflictos: o no los resuelven o los ven como algo muy negativo. Algunas los dejan sin resolver y otras quizás hacen un *bypass* sobre ellos.

En los primeros momentos de la pareja, como, por ejemplo, en la fase primera de estar centrados en uno mismo, los conflictos erosionan la relación. Suele haber agresiones cuando aparece la ira, y pérdida de integridad.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Hay acusaciones mutuas, culpabilización e indignación. Tener la razón es más importante que ser felices. Cada uno quiere prevalecer sobre el otro. Sin embargo, en las parejas centradas en el nosotros, se profundiza algo más en los conflictos, aunque no muy de lleno pues el conflicto sigue siendo visto como una amenaza a la relación, y se entiende como algo insano que perjudica.

Por otro lado, en las parejas en fase de estar centrados en el Ser, no les importa profundizar en el conflicto, incluso se le da la bienvenida pues su presencia permite crecer y prosperar en intimidad profunda. Ambos miembros de la pareja están presentes con él por lo que la relación se va haciendo más honda. Este tipo de intimidad permite además resolver aspectos que pueden quedar sin resolver desde la infancia, aquí y ahora. En este sentido, la psicoterapia y la meditación unidos ayudan mucho a esto.

Un aspecto fundamental a tener en cuenta en la terapia de pareja es lo que podríamos denominar como “la sombra de la pareja”. Como sabemos, los elementos de la sombra son aquellos aspectos o cualidades de cada uno que están guardadas en la oscuridad y proyectadas en otros, a nivel personal y a nivel colectivo. Nos crea la falsa ilusión de que esos elementos no nos pertenecen. Evidentemente y como bien sabemos, en las relaciones íntimas estos elementos emergen con más fuerza que en ningún otro contexto.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Lo importante es comunicar a nuestra pareja lo que emerge, de forma clara y profunda, de forma no defensiva, intentando abrirnos a nuestra vulnerabilidad y nuestra transparencia. Si queremos madurar como personas y llegar a una relación de intimidad madura, es vital trabajar juntos con nuestras sombras desde la compasión, la confianza e integración mutuas, para aceptar las sombras, amarlas y transformarlas juntos.

El trabajo con la sombra en la relación de pareja

El trabajo con la sombra en la pareja podemos denominarlo también como “contaminación emocional”. Dicho término se refiere a 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.** Cuando olvidamos la regla de Aristóteles: Expresar lo que sentimos a la persona adecuada en el momento adecuado con el propósito justo y de la forma correcta, solemos enfadarnos descargando la tensión emocional de forma incorrecta con aquellas personas con las que tenemos una relación de intimidad.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

A continuación, se exponen **ocho tipos de situaciones emocionales que suelen estar presentes en los conflictos de pareja**. Todos estos conflictos suelen resolverse con una comunicación íntima apoyada de forma indudable por un trabajo de meditación y psicoterapia.

1. Reactividad

Reaccionar significa actuar de nuevo, sin conciencia, automáticamente, reviviendo una antigua pauta de comportamiento del pasado. **Es algo impulsivo**. Es una auto justificación, predecible y, en definitiva, una **pérdida de tiempo y de energía**. Se reacciona aún más si nuestra pareja señala que estamos siendo reactivos. **La clave para el trabajo con la reactividad es** despertar con conciencia y presencia en el momento presente de la reactividad, **“darnos cuenta”**. Ayuda mucho el pedirle a tu pareja que te apoye en ello. Que te señale los momentos en los que estás entrando en la reactividad con una señal sutil o algo consensuado.

Aquí es importante la **confianza** y la **integridad** con tu compañero. **La reactividad** es un espacio que **en el fondo lo que intenta es reclamar amor o atención a nuestra pareja**. Ante cualquier reacción es importante acogerla, aceptarla, integrarla y darle su espacio. Por ello las prácticas de meditación y de mindfulness son muy provechosas en este sentido.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Aquellas parejas en la que sus miembros están excesivamente centrados en sí mismos tienden a reaccionar a menudo; sin embargo, las parejas cuyos miembros están centrados en el nosotros, tienden a ser menos reactivas. A veces tomarse tiempo de soledad tras un momento reactivo, puede ser muy útil. En las parejas centradas en el Ser, hay pocas reactividades y si las hay, se toman para crecer juntos de forma compasiva y con mucho sentido del humor.

Bien sabemos que la reactividad, al ser observada y comprendida, nos abre las puertas a la responsabilidad, desde la vulnerabilidad y la transparencia. Podemos pues dejar a nuestra pareja que reaccione para que pueda conectar con las emociones y las raíces de la reactividad y luego comentarlo con ella para hacerlo consciente. En esta comunicación es importante observar que pautas de la infancia o adolescencia pueden estar emergiendo, y hacerlo desde una actitud compasiva, sin vergüenzas, sin superioridades espirituales, sin culpabilizar, sin compasión ciega...

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.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Sin embargo, si ambos miembros de la pareja están en un momento reactivo, puede darse una escalada de reactividad por lo que de poco sirve sentarse a hablar. En este tipo de casos puede ayudar una psicoterapia de pareja, que ayude a trabajar desde la mente, el corazón, el cuerpo y la espiritualidad. Una psicoterapia integral, transpersonal, que integre todo lo que cada uno es.

2. Alfabetismo emocional

Nacemos sintiendo, vivimos sintiendo y morimos sintiendo. Las emociones suceden a través de nosotros, una tras otra, en una sucesión continua. La inteligencia emocional es fundamentalmente la capacidad que tenemos de hacernos cargo de las emociones que experimentamos, que vivimos, y no identificarnos con ellas. “No somos las emociones”.

El analfabetismo emocional nos lleva a estar controlados por las emociones, y no controlarlas nosotros a ellas. Además, nos hace darle más importancia a la razón que a la emoción. Sin embargo, **las decisiones tomadas integrando la razón y la emoción son mejores decisiones, más responsables y maduras.** Podemos ser racionales y emocionales a la vez. Hay que darle la misma importancia a lo emocional que a lo racional.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Y ahí es importante ser íntimos con nuestras emociones y pensamientos. ¿Cómo? A través de la expresión libre de todo lo que hay en nosotros, preguntarnos en pareja sobre qué estamos sintiendo es de gran ayuda. Conectando profundamente con el sentir y no buscar explicaciones solo lógicas, siendo transparentes y abiertos a las emociones y a nuestra vulnerabilidad con empatía y consciencia.

Es importante además soltar creencias tales como vincular, de forma exclusiva, la racionalidad al género masculino y la emocionalidad al femenino.

3. Compasión ciega

La compasión es ciega cuando es inmadura, neuróticamente tolerante, fóbica a la hora de confrontar y sin discriminar si hay daño de por medio. No es la compasión de la que habla el Dalai Lama, no, ya que ésta posee amabilidad, pero a su vez firmeza y puede emerger desde la ira. Una ira respetuosa, pero que marca límites y señala injusticias y daños. Se refiere a que uno está haciendo todo lo que puede, y lo mejor que puede.

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.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

4. Trabajar con los celos

Los celos son una dolorosa e intensa reacción contractiva que supone una dramatización de sentirse rechazado o reemplazado. Puede ser real o imaginario. En ambos casos supone malestar y sufrimiento, sobre todo si no nos sentimos seguros o estables en una relación. Los celos **pueden erosionar y destruir una pareja**, ya que debilitan la intimidad. Pueden suponer además un sentimiento de no sentirse suficientemente querido o incluso sensaciones de venganza.

Los celos **conllevan dolor, culpa, ira, vergüenza y un profundo sentimiento de no sentirse importante para la otra persona y de pérdida de exclusividad.** Los celos **pueden ser patológicos o naturales.**

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.

Este tipo de celos son la insaciable aspiración a ser el único/a, cuando todos sabemos que esto no es posible. Los celos parten de la inseguridad personal y señalan la íntima creencia de que no somos suficientemente buenos como para generar amor en el otro. Pero en verdad, la exclusividad de los afectos suele llevar a la pérdida del amor.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Algunas frases que podemos escuchar de personas con celos patológicos son algunas como:

- ¿A dónde vas?
- ¿Con quién?
- ¿Para qué?
- ¿Por qué no voy contigo?
- Llegas muy tarde, siempre estoy solo/a.
- O yo o tus amigos.
- No quiero que quedes con otras personas...

Los celos naturales se dan cuando, por ejemplo, somos traicionados por nuestra pareja, o ésta interacciona con otra persona de forma íntima sin compartirlo con nosotros. En este caso los celos son sanos, pues hay fundamentos 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.

No hay que eliminarlos, hay que explorarlos y verlos desde una perspectiva saludable. La psicoterapia integral y transpersonal a la vez que la meditación, son muy útiles para catalizar los celos y poder desapegarse de las emociones que generan. Sin apegos, los celos son inexistentes. Pero ya sabemos que es imposible vivir sin apegos en una relación íntima, aunque sean sanos y seguros.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

5. Luchas por el poder

Excepto en las relaciones de pareja centradas en el Ser, es frecuente que haya luchas por el poder en la relación de pareja. El poder es la capacidad de actuar efectivamente, de generar cambios significativos, imponer nuestros deseos, con cooperación de otros o no. **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.**

En las relaciones centradas en el Ser, las más maduras y conscientes, el poder siempre es compartido, no hay luchas, sólo compromisos, asociaciones, encuentros, sinergias, cooperaciones. El poder es un aliado para la pareja y los miembros de ésta.

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.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

6. Idealizar a alguien es faltarle al respeto

Cuando entramos en rivalidad de poder con la pareja, estamos sembrando la semilla de la separación, pues hemos entrado en un juego de manipulación en el que no alcanzamos a ver verdaderamente a la otra persona. Estamos en el pasado, viviendo un rencor, resentimiento o venganza antigua, de nuestra infancia o de nuestros ancestros. Proyectamos un antiguo patrón destructivo sobre nuestra pareja y por lo tanto no la vemos ni la queremos querer.

7. La vergüenza al descubierto

La vergüenza es una emoción que se aprende a edad temprana. La vergüenza nos expone, nos deja vulnerables ante la mirada del otro... **Es una mezcla de miedo y de ira que nos paraliza y no nos deja actuar. Reduce nuestra capacidad de acción y nuestra coherencia. Nos bloquea en el sentir. En sus peores formas nos aniquila, nos mortifica, nos anula.**

Puede que la vergüenza sea la emoción más aniquilante e incapacitante en psicoterapia y en la práctica espiritual, pues La vergüenza excesiva nos puede llevar en nuestras relaciones interpersonales a la venganza, a la humillación, al “ojo por ojo”. Sin embargo, observada en pequeñas dosis, la vergüenza nos puede llevar a ser conscientes de muchas cosas. La vergüenza sana nos lleva a la responsabilidad, pero la insana nos lleva a la culpa.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

En las relaciones de pareja es necesario trabajar esta emoción, observar juntos de qué partes de nosotros mismos o de nuestro pasado nos avergonzamos. La clave está en trabajar con ella con compasión, respirarla, abrirnos a ella, sin miedo, compartirla con nuestro compañero/a para permitir que éste entre en nuestro corazón.

Érase una vez una mujer que vivía disfrazada de mujer. Y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esta comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdadero no llegaron nunca a conocerse.

8. Trabajo con la culpa

Podríamos decir **que la culpa es “vergüenza congelada”, enredada con miedos.** Nos divide, nos hace quejarnos y sentirnos incapaces, débiles. La culpa es irresponsable, impotente, nos hace sentir pequeños, y no nos hace crecer. **Divide todo de forma dicotómica: lo correcto y lo equivocado.**

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, y nos deja



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

divididos, separados. Para trabajar con la culpa debemos profundizar en otras emociones que suelen ir asociadas a esta tales como la vergüenza, los miedos, la ira, el dolor. Por ello es fundamental darse cuenta de qué emociones prevalecen por debajo de la culpa y trabajar con todo trauma de nuestra historia que ha alimentado dichas emociones contractivas.

Ira: de la rabia reactiva a la compasión firme

Cuando la ira nos posee, puede llegar a ser en determinadas ocasiones como una bestia. Por eso muchas veces la escondemos, la guardamos, sin darnos cuenta de que cuando emerja, muy probablemente, será ira transformada en agresividad, incluso en violencia. **No hay nada malo en la ira: no es mala ni buena. El problema está en nuestra forma de relacionarnos con ella.** Muchas veces la escondemos y tenemos fobia a expresarla y darle su lugar. Lo importante es hacerse íntimo con nuestra ira, acompañarla, sentirla, vivirla, conocerla... y de ese modo podrá movilizarnos para tomar decisiones importantes, incluso puede llegar a hacernos más conscientes de más cosas.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

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. Podemos trabajar la ira permitiendo sentirla dentro primero, luego exteriorizarla de forma constructiva, para luego sostenerla con atención plena y presencia meditativa para finalmente, hacernos amigos de ella desde nuestro corazón. Desde ahí la ira se va transformando en compasión con firmeza a la vez que logramos una intimidad más profunda en nuestra relación.

“La bondad no significa que no expresemos nuestra ira, pero la bondad conforma cómo elegimos expresar la ira. Puedes tirarle cosas a tu pareja o, también, puedes explicarle por qué estás herido y enojado, y finalmente esa es la ruta más amable”.
Julie Gottman

Engaños que destruyen la relación

Robert August Master nos describe 10 falsas creencias que suelen dañar a la intimidad de una relación de pareja:



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

- 1. No te voy a confrontar porque no te quiero hacer daño, o “No te lo dije porque no te quería hacer daño...”** todas estas alternativas comunicativas erosionan la relación y no nos permiten vivir el dolor y aprender lo que hay detrás de él. Si tenemos miedo de confrontar a nuestra pareja, será necesario trabajar con el miedo a confrontar o estaremos viviendo en un bypass que nos aleja de una intimidad madura.
- 2. Te estoy dando aquello que necesitas porque ayuda a mantener la paz:** este era el mantra de la mayoría de las mujeres antes de los 60 en Estados Unidos, pero no proporcionaba una verdadera paz. Pues la relación se veía reducida a un intercambio económico o de intereses mutuos, pero no a una verdadera intimidad.
- 3. Intercambiar sexo por seguridad en una relación:** hay que llamarlo como es, y puede afirmarse que sí es una forma de prostituírnos en la relación: ofrecer el cuerpo a cambio de seguridad o de no soledad.
- 4. “No puedo vivir sin ti”** no es la voz del amor, es la voz de la desesperación o de la adicción.
- 5. Hacer lo adecuado hace las cosas mejor:** convendrá ahondar en nuestra propia autenticidad, permitiéndonos ser como somos, y también mostrar



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

nuestra vulnerabilidad. El tratar de ser adecuados o correctos no es precisamente lo que más favorece una intimidad madura.

- 6. Lo hago lo mejor que puedo:** es una mera excusa, pero no supone un verdadero compromiso.
- 7. No quería herirte:** pero lo hiciste, y es importante reconocerlo, es decir, abrirse a la toma de conciencia de que con ciertas acciones podemos dañar al otro.
- 8. No sé lo que siento:** esto puede definirse como ignorancia emocional o inmadurez afectiva.
- 9. Un rollo emocional no es realmente infidelidad:** Robert August Master afirma que siempre que lo ocultamos a nuestra pareja es por algo: ¿a qué tenemos miedo?
- 10. Lo intentaré:** dicha expresión supone falta de esfuerzo y de compromiso, por lo que refleja que la relación se basa en una intimidad débil.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

La relación de pareja: un camino compartido

Podemos concluir afirmando **que lo que ocurre en una relación de pareja duradera es responsabilidad compartida al cincuenta por ciento por cada uno.**

La pareja es el lugar de la intimidad, es dónde aparecemos como somos, con todas nuestras carencias y nuestros anhelos. **Lo que aprendimos de pequeños sobre la intimidad se reproduce en la relación de pareja.** Si no pudimos salir bien de la fusión con la madre, o si salimos demasiado pronto, vamos a tomar a nuestra pareja por nuestra madre y revivir las necesidades no cubiertas de aquel momento. 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.

Ahora bien, nuestra parte «niña/o» se niega a aceptar el pasado como fue y quiere que nuestra pareja cargue con la responsabilidad de «mis» frustraciones, de lo que tengo sin resolver con mi infancia. Y así nace la manipulación entre los dos, pues ambos miembros de la pareja tienen carencias complementarias.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Un “juego de manipulación” se establece cuando las dos personas se complementan en el intercambio y disfrutan “amargamente” y con resentimiento de ese intercambio. Disfrutan de los beneficios secundarios del sufrimiento que se están provocando mutuamente, por lo que no le ponen fin, hasta que llegue el “castigo” final, que ambos buscaban sin decirlo.

Es un intercambio fundamentalmente deshonesto, porque en ningún momento se dice la verdad, sino que sirve por una parte a un propósito egoísta y callado (tengo miedo de estar sólo, no quiero compartirte con nadie, etc....) y por otro, para confirmarnos un prejuicio de que el otro es despreciable, incapaz, y que yo “soy incapaz de ser feliz en pareja”, “no merezco estar con alguien que me ame”, etc.

Dos no juegan si uno no quiere

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.

Los juegos de manipulación son aprendidos desde la más tierna infancia.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

Las parejas simbióticas, los que se han fundido en una sola persona, son las más peligrosas. En este tipo de parejas cuando uno de los dos empieza a crecer, sólo puede separarse y el otro que no ha crecido, se queda abandonado como un niño pequeño... y reacciona como un niño.

Hay **frases de poder de origen sistémico** que nos puede ayudar a atravesar estas fases de la relación cuando son observadas:

- **“Asumo mi parte de responsabilidad en lo que nos ha pasado”, “Yo te elegí”**. A través de ellas reconocemos la realidad actual y la responsabilidad de cada uno.

Solo una vez asumida la responsabilidad actual, se puede trabajar con el desorden y la intrincación que necesariamente existen.

Recordaremos sin cesar que todo está compartido y buscado.

Los malos tratos existen por parte de ambos. La energía asesina del hombre se manifiesta a través de sus músculos, de los malos tratos físicos, la energía asesina de la mujer es a través del desprecio o del maltrato psíquico.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

“El error como maestro”

Del libro El Amor y la Pareja

(José María Doria)

¿Cuáles son los errores más frecuentes en las relaciones de pareja?

Un error frecuente es el de “tragar” o resignarse ante lo que realmente no elegimos vivir, y en consecuencia, hacer crónico el “aguante” sin querer enfrentar lo que nos estanca. En realidad, una cosa es desmontar nuestras proyecciones y asumir nuestra regulación emocional, y otra muy distinta es instalarse en una actitud amorfa que evita la confrontación por tener “la fiesta en paz”. 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.

No se trata de descartar el enfado sano como estado de ánimo legítimo, un estado que cuando se vive durante el tiempo justo y con la persona adecuada, contribuye al equilibrio de nuestra vida. Sin embargo, cuando éste va acompañado de hostilidad y reproches, se convierte en una flecha que envenena e intoxica. En realidad, convendrá aprender a expresar nuestra tensión sin mochilas añadidas de agresividad y violencia.



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

¿Cómo entrenar tal ecuanimidad? Tal vez se trate primero de cultivar frecuentes silencios en los que respirar en la presencia, al tiempo que saneamos nuestra persona de la propia conflictividad histórica. 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. Y si bien no se trata de “cambiar al otro”, cosa por otra parte resulta imposible, sí conviene vivir en permanente actitud de forjar nuevos acuerdos ante los sucesos que aparecen y que a menudo, tanto nos afectan. Como ya se ha indicado, los errores son los grandes maestros cuando estos son convertidos en experiencia. En realidad, la comprensión posterior que se deriva de un error no tiene precio, ya que en ella se cuece lo que realmente transforma nuestra existencia. A partir de dicha toma de conciencia, sucede que se dan cambios insospechados de rumbo, cambios que parecieran trazados por una Plan desconocido que todo lo cohesiona.

Otro aspecto inapropiado y también frecuente, consiste en hacernos responsables de los sentimientos del otro, por ejemplo, de su tristeza, desánimo, frustración... o incluso de su alegría, bienestar y felicidad. Y también al revés, es decir, el cargar a nuestra pareja con la responsabilidad de nuestra vida emocional y anímica. Convendrá tener claro que, si no estamos satisfechos con la vida que llevamos, deberemos indagar en nosotros, antes de echar precipitadamente balones fuera. “La culpa de todo esto la tiene...”. En realidad, cuando nos sentimos infelices o frustrados, no deberemos tardar en gestionar proactivamente aquello



“Las relaciones de pareja como espacio de crecimiento”

que nos presiona. Por otra parte, el hecho de saber decir “no” a los requerimientos que no nos motivan, sin sentir enfado ni culpa, permite superar nuestros miedos a que no nos quieran y esa ciega necesidad de aprobación y de complacer que tanto nos desconecta. Reconozcamos que el hecho de sentirnos queridos por nuestra pareja es una cuestión hoy cierta, pero incierta en el mañana. En realidad, 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.

En este sentido, 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.

Algo sencillo de expresar, pero que implica un gran compromiso con el crecer y madurar como camino hacia la unión creativa y armoniosa.

En realidad, tanto la amplitud como la profundidad representan los dos parámetros claves para medir el grado de evolución que vamos alcanzando, tanto en uno mismo como en la pareja. Y, por último, convendría señalar que la pareja que se constituye desde la carencia emocional o la exclusiva atracción de las hormonas, tarde o temprano necesitará un proyecto que aporte sentido a las muchas curvas que el laberinto enfrenta. Cuando este proyecto se basa en despertar el sentido y la felicidad que laten muy hondas, y compartirla con todos los seres vivos como última meta, entonces los errores contendrán todavía más enseñanza y viviremos en una deseable coherencia.