

Red Transpersonal

“Sombras y luces en la pareja”

CAPÍTULO 26





“Sombras y luces en la pareja”

LA RELACIÓN

“El amor no es una emoción sino un eco de la esencia.El amor nace desde el corazón y no es un sentimiento sino un estado de conciencia. Un estado que va más allá de la persona” J.M. Doria.

Hablar de relación de pareja es hablar de RELACIÓN, en grande... Desde el mismo momento de nuestra concepción iniciamos una profunda y única relación con mamá, de ella recibimos la fuerza y el amor que nos impulsa hacia la Vida. Después transitamos por muchas etapas vitales que nos empujan a nuevas necesidades relacionales: bebé, niño, adolescente, joven, adulto....

Las relaciones pueden ser de muy diversa índole y todas ocupan un lugar importante dentro de la etapa vital que nos toca, si bien es necesario desplegar una mirada muy honesta dentro de cada relación: es nuestra la responsabilidad de permitirnos ser, nosotros mismos, sin renuncias ni recortes en la exigencia de convertirnos en alguien que no somos para ser aceptados, amados, incluidos.

Tal y como está configurada la sociedad actual aparece un momento en el que nos asentamos y elegimos vivir junto a otra persona, una elección consciente que dice “te elijo a ti para compartir mi vida”



“Sombras y luces en la pareja”

La pareja es una relación entre adultos, elegida, basada en el equilibrio entre dar y tomar: doy lo que soy y tomo lo que tú tienes para darme. Caminamos juntos, en paralelo, unidos por un vínculo de amor, mirando hacia adelante e impulsados por un proyecto conjunto, un propósito de vida compartido..... Hablamos de un camino de maduración que nos muestra nuestras luces y sombras, como un equipo, apoyándonos en cada paso y en las muchas dificultades que encontramos. No siempre es fácil, el camino está lleno de bifurcaciones y atajos en el que cada uno lleva su ritmo...

La travesía muchas veces es pedregosa y dolorosa, aunque la consciencia y el amor nos enseña a reconstruir nuevas vías por donde transitan los sueños....

Cuando hablamos de pareja es necesario incluir la MIRADA SISTÉMICA

La pareja crece gracias al amor y este proceso comienza en la infancia y para sentirnos en igualdad **es condición necesaria que hayamos integrado a papá y a mamá en nuestro corazón**, esto es, reconocer la vida que nos dieron. Si existe enfado con uno de nuestros progenitores corremos el riesgo de pedir a nuestra pareja algo que ésta no nos puede dar. Eso que el niño no recibió se proyecta en



“Sombras y luces en la pareja”

la pareja por lo que la relación entre adultos no es posible.

Hellinger decía: ***“Quien no puede tomar a los padres, tampoco puede tomar a la pareja”***. Es necesario honrar a papá y mamá por lo que nos dieron, eso que tenían para nosotros, sin juicio, sin intención de cambiar nada, simplemente respetando y agradeciendo.

Cuando nos comprometemos en una relación de pareja estamos dando espacio a un vínculo de intimidad al que no acuden solo dos invitados, sino que se unen una infinidad de historias y vivencias que forman parte de cada uno de ellos.... una cultura, unas creencias, un sistema de pensamiento heredado de aquellos que los precedieron: un sistema familiar al que cada miembro se siente unido por las lealtades que se consolidan a lo largo de la vida, en nombre del amor, y es necesario incluirlo y respetar el destino sistémico de cada uno por lo que podemos afirmar que hay muchos factores que consciente o inconscientemente dejan sentir su peso sobre la relación. Incluir, aceptar esto no significa tener que elegir, tampoco es cuestión de renunciar a nada, sino de reconocer y de darles un lugar ya que no podemos obviar de dónde venimos ni quienes somos.

TOMAR A LA PAREJA SIGNIFICA ACEPTARLA PLENAMENTE, INCLUIDO SU SISTEMA FAMILIAR DE ORIGEN. “Te tomo con todo”



“Sombras y luces en la pareja”

¿Qué lugar ocupa la pareja dentro de la sociedad?

Muchas personas que acuden a terapia reconocen estar viviendo una relación no elegida desde el corazón, atrapados en un formato que más tiene que ver con la exigencia de la etapa vital del momento, que con una elección consciente de un personal propósito hacia adelante. Históricamente existían muchos condicionamientos sociales en la elección de la persona con quien se compartiría no solamente la vida sino intereses, reinados, linaje etc. El matrimonio se presentaba como una obligación, especialmente para las mujeres. Actualmente y dentro de una sociedad plural y avanzada en la que el individuo se siente libre en la elección de su formato de relación, merece ser destacado el gran porcentaje de parejas que, tras un tiempo de convivencia eligen el matrimonio como modelo, en muchos casos como una manera de formalizar su compromiso. Este hecho nos aporta datos acerca del peso de las creencias sociales y familiares instauradas aún en la actualidad.

La emocionalidad, esa desconocida

Y unificando e integrando los aspectos anteriores, nos lanzamos a la vida en pareja, con nuestra mochila a la espalda llena de una herencia no solo genética sino también emocional. Una herencia que incluye ciertas heridas



“Sombras y luces en la pareja”

del alma sufridas a edad temprana, creencias y lealtades limitantes y carencias que nos abocan a conductas en la edad adulta que se muestran en forma de:

- **Dependencia.** Es frecuente vivir las relaciones en un formato de dependencia que no siempre habla de un amor sano. Conlleva una forma de vivir la vida del otro y no la propia, lo que significa una necesidad de la otra persona, un *“te quiero porque te necesito”*. Puede haber amor, aunque no todo vale, no a cualquier precio. Desde el auto respeto y la madurez elegimos la forma de vivirlo.

- **Exigencia en la relación.** La necesidad de que uno cambie para hacer feliz al otro supone una carga. Hablamos de no aceptación: *“Te quiero tanto! No nos separemos, solo tienes que cambiar, tienes que dejar de ser así, como eres, hazlo por mi. Así estaremos juntos y felices”*.

Frente a: ***“No quiero que cambies, no para mi, quiero aceptarte como eres aun cuando este sea el camino que nos separe”***

- **Miedo a expresarnos, miedo a ser.** Otras veces se instala una sensación de incompreensión en la comunicación y ésta conduce a un silencio insano, un acallamiento interno que habla de falta de expresión en la emocionalidad del individuo. Detrás de esta actitud casi siempre se esconde el miedo, miedo a afrontar las consecuencias, miedo al conflicto, miedo a la violencia. Así pues, la orden interna es *“ya me callo”, “me conformo”, “me resigno” “para que no haya lío”*.



“Sombras y luces en la pareja”

Y todo en nombre del amor.

Ser y crecer juntos: la pareja como vínculo de amor.

Cualquier relación está sujeta a una constante evolución, una transformación a base de nuevas experiencias, nuevos proyectos y aspectos a integrar en lo que se considera una relación madura ya que todas y cada una de estas áreas son preciosos espacios de aprendizaje para cada uno de los miembros, bien en individualidad o bien compartidos, y que, bien merecen ser tratados con todo el amor.

Cada pareja es un micro mundo en el que se delimita una forma de relación determinada, hacia adentro y también hacia afuera. Y todo estará bien, **el problema no ha de surgir en base a la forma de relación elegida, sino en la coherencia con el acuerdo que la pareja establezca** y esto está directamente relacionado con el momento vital de cada uno, así como su configuración mental/emocional/sistémica. Conviene reconocer que la coherencia interna exige grandes renunciaciones y compromisos con lo pactado.

Y cuando hablamos de acuerdos es inevitable hablar de COMUNICACIÓN, y en este proceso es interesante observar no solamente lo que se expresa, sino cómo se expresa y desde donde se hace: en la responsabilidad del sentir, en la no culpabilización del otro, en el no juicio sino



“Sombras y luces en la pareja”

con una mirada interna que aporte luz a lo que la relación necesita. No estaríamos criticando, ni corrigiendo, solo expresando sin ataque. Y cuando no prestamos atención a esto, la comunicación puede convertirse en un arma arrojadiza hacia el otro que lejos de aportar acuerdos responsables, generará una mayor incomunicación.

Y después de hablar, escuchamos: la escucha es abierta, interesada y sincera, con el corazón disponible, ya que esta actitud favorece la intimidad, la seguridad, el respeto, la confianza y la comprensión... lo natural en una relación que habla de amor:

- **Escuchar y ser paciente.**
- **Tolerar y ser respetuoso.**
- **Valorar al otro en su singular identidad**

Individuación

Como sabemos, el amor no basta para asegurar el bienestar de una relación de pareja, hace falta el “buen amor” como lo denomina Joan Garriga. Éste se reconoce porque en él somos exactamente como somos y dejamos que el otro sea exactamente como es

- Vivir en relación no habla de renuncia a nada.
- No hay nada que cambiar.
- No es necesario convertirse en alguien diferente para ser amados



“Sombras y luces en la pareja”

- Es una danza respetuosa entre lo que cada uno anhela, lo que está dispuesto a ofrecer, lo que toma...

Y cuando hemos creado espacio en la relación se inicia un proceso más profundo, más personal, más auténtico en el que no existen fórmulas mágicas para alcanzar grandes comprensiones, solo hay disfrute de vida, crecimiento y autoconocimiento, consciencia.

Una mirada interior viviéndonos en relación.

Y es que el amor de pareja no es para siempre, igual que nuestra alma y nuestro cuerpo no permanecen invulnerables al tiempo y a la vida, puede llegar un momento en el que hay que reconocer hasta donde hemos transitado juntos y damos un lugar a cada experiencia compartida, un lugar especial... Es interesante descubrir los vínculos que nos unen en pareja, es bonito y responsable reconocerlos y amarlos en atención a lo que fluye desde lo profundo y habla de quién eres en individualidad:

La fuerza que surge entre la dependencia y la independencia.

El camino que se abre en un movimiento de autoconocimiento, de honestidad, de saber quién eres y no tener idea clara de hacia adónde vas.



“Sombras y luces en la pareja”

Es aquí cuando aparece el SER: lo que se manifiesta y permanece más allá de cualquier relación.

Sagrada comprensión que desemboca en la tranquilidad de saber que siempre estás dispuesto/a para ti mismo/a.

Solo o en pareja...siempre tú.

No hay nada tan bonito como amar, dar y recibir, sentirse amado. Esto es lo que se experimenta en una relación compartida en pareja. Pero ¿qué pasa cuando la pareja no quiere “mirar” lo suyo?

- Es posible que uno de los miembros no esté preparado para hacerse responsable, no solamente de su propósito compartido sino tampoco de su propio proceso personal, ese que incluye luces y sombras.
- Es posible que exista mucho amor en una relación y sin embargo no se comparta la misma visión de vida, para que haya dicha el amor no siempre es suficiente. Muchas parejas que se quieren se separan, a pesar del amor...

Dice Jorge Bucay: ***“Lo mejor de mí que puedo darte es lo que quiero darte.***

Lo mejor de ti que puedes darme es lo que quieres darme.

Yo no quiero lo más. Yo quiero de ti lo mejor.”



“Sombras y luces en la pareja”

Y es que la relación madura al mismo ritmo que lo hacen cada uno de sus miembros. Y la individuación habla de independencia y ésta suele llegar de la mano del sufrimiento, en el momento vital en que reconocemos el lugar que nos corresponde, cuando nos damos prioridad, cuando cae el velo a través del que vivimos para dejar que fluya esa luz que ilumina nuestro camino relacional. En pocas palabras la individuación llega cuando comprendemos que “yo soy lo más importante y me amo” y aparece la fuerza para colocar en su lugar, a todos y a todo aquello que no tiene que ver con nosotros. Entonces reconocemos los vínculos insalvables, eternos que hablan de amor, pero el camino se recorre en soledad.

Cada día es una apuesta en la que nos ponemos en juego, con todo... Descubrir la propia vulnerabilidad en las relaciones permite descubrirnos auténticos, capaces de acoger la vida, tal vez solos, tal vez en relación, la vida habla, sin drama la tomamos.



“Sombras y luces en la pareja”

Incluyendo la luz y la sombra

- **Amor romántico, enamoramiento...** esa intensa pasión romántica que se asemeja a una burbuja amenazada por una aguja. Cuánta más madurez afloramos, menos confundimos el enamoramiento con el estado de amor que nuestra alma anhela. El amor demanda a nuestro corazón una total integridad, discernimiento y renuncia. Es por ello que, **cuando el enamoramiento acaba, puede decirse que el amor comienza.**
- **La magia, que no termine...** La magia no está afuera, no está en el otro. Nuestra magia siempre está viva y reside en la observación y actualización del patrón mental que nos mueve en relación
- **Responsabilidad:** ¿Qué tengo para dar en la relación? Desde la consciencia abandonamos la queja, nos colocamos con la mirada libre de juicios al lado de quien amamos, en paralelo, al mismo nivel, poniendo todos nuestros “yo soy más...” a disposición de la relación, en equilibrio, aún cuando esto no incluya un cambio en nuestro socio/a de vida sino más bien un cambio en nuestra mirada, inclusiva, abierta, amorosa
- **Dejar de pedir:** Y cuando en medio del camino perdemos el paso conjunto y sucede algún traspies podremos volver a sentir eso profundo que nos une y va más allá de una convivencia de años o unos intereses comunes. “Cada día elijo amarte”



“Sombras y luces en la pareja”

- **Recordar siempre lo que nos enamoró.** El milagro sucede, aparece un alma, con la que conectamos sin palabras, solo la mirada, solo los silencios... Una comunicación bis a bis, de corazón a corazón en la que no existen los conceptos ni los límites. Cuando esto sucede se inicia algo fuerte que brota de algún lugar muy profundo, habla de nosotros, es un vínculo de amor no basado en nada que se pueda ver, tocar o decir.
- **Sexualidad:** La sexualidad es un aspecto fundamental del ser humano. Es un concepto global que habla del individuo, e incluye esas partes esenciales que lo definen, todo lo relacionado con pensamientos, creencias, valores, conductas y como no, relaciones interpersonales, nuestra sexualidad la vivimos con el simple hecho de existir”.

El sexo, como la expresión de nuestra sexualidad, necesitaría una mirada más profunda, un toque de consciencia, una caricia en el alma, un chispazo en forma de conexión directa con la esencia.

El sexo es importante, forma parte de nuestra experiencia vital, si bien merece ser elevado a un plano mayor que habla de Relación Sagrada, de consciencia. Una relación basada en la expectativa sexual no alcanza a hablar de relación verdadera. Tal como lo expresa García Márquez:



“Sombras y luces en la pareja”

“El sexo es el consuelo que a uno le queda cuando no le alcanza el amor”

G. García Márquez

“Te amo. Te respeto. Amo estar contigo, pasar tiempo contigo. Pero no te necesito. No necesito de ti para estar satisfecho. Ya no eres responsable de mi felicidad. Tampoco has sido culpable, ni nunca lo serás, por mi infelicidad. Te libero de la insoportable carga de tener que cumplir mis expectativas, de tener que cambiar para ajustarte a mis necesidades, de tener que ser quien me complete. Ya estoy completo. Te amo. Te respeto. Tal y como eres.

-Jeff Foster”