

Del enamoramiento al amor

agustín casado ollero

- Introducción.....	3
- Niño Interior y Adulto Interior.....	3
- Enamoramiento.....	4
- Dos soledades.....	6
- Amor romántico.....	7
- Las relaciones entre ego y ego.....	8
- Conviene revisar el concepto amor.....	9
- Y después del enamoramiento.....	12
- El apego afectivo.....	13
- En esta cama hay más de dos.....	14
- Inconscientes complementarios o ley de la atracción.....	15
- La comunicación.....	16
- El verdadero amor.....	17
- Compromiso de crecimiento interior.....	19
- La comunidad, La sangha.....	20
- Cercanos a la muerte.....	21
- Preguntas para las relaciones de pareja.....	22

Introducción

Somos testigos y partícipes de una crisis en el mundo de las relaciones de pareja. Casi la mitad de las personas que inician una vida en común acaban separándose y en algunos con agresividad u odio manifiesto. Los modelos de relación se quedan obsoletos en un mundo cada vez más estresante, competitivo y separado del mundo interno de cada uno de nosotros.

Como experiencia personal en mis primeras crisis de relación siempre he echado en falta una hoja de ruta, un mapa o brújula que me guiara por la fase que estaba viviendo y sus posibles salidas, lo cual hizo que en cada momento crítico la respuesta no fuera en muchas ocasiones la acertada.

Trato con este trabajo de ofrecer esta hoja de ruta a quien lo necesite para reconocer qué es lo que está viviendo más allá de emociones y sentimientos extremos que nos lleva a estados de infelicidad y desencuentros con la otra persona.

Como terapeutas hemos de dar respuestas a un gran número de personas que se acercan a nuestra consulta para buscar soluciones a sus problemas de relación. Hemos de aceptar a cada paciente en el nivel de conciencia que viene aunque sepamos que la respuesta va más allá del estado de conciencia en que dicha persona está. La primera premisa de la persona que dedica su vida a acompañar a otros en sus procesos personales es admitir desde donde vienen. "Todo nivel de conciencia admite, integra y entiende el nivel inmediatamente inferior".

Niño Interior y Adulto Interior

El análisis transaccional ha enfocado el estudio del comportamiento y de las reacciones psicológicas de las personas desde la perspectiva de un hipotético "**Niño Interior**" que cada persona tiene dentro de sí. Las reacciones de este Niño continúan formando parte de nuestra personalidad e intervienen en la determinación de nuestras actitudes y comportamientos también en la edad adulta y en las relaciones de pareja.

Desde la infancia la mayoría de las personas hemos sufrido quien más y quien menos, situaciones emocionales que, de alguna manera, no hemos podido integrar o, incluso, desconocemos y hemos olvidado.

Como consecuencia nos hemos quedado psicológicamente con comportamientos y reacciones vivenciales inmaduras.

La otra perspectiva del estudio del Niño Interior se basa en la percepción y el recuerdo de las relaciones que desde niños tuvimos con nuestros padres y profesores.

Estas relaciones han interferido en la formación de hábitos, actitudes y comportamientos ajenos a nuestra verdadera personalidad. Los mismos se conservan en la edad adulta y forman parte de la dinámica existencial de cada uno hasta que nos motivemos a reconocerlos y a cambiarlos.

Otra apartado de esta teoría es más positiva y se refiere a las facetas o partes de la personalidad del individuo que han podido crecer y madurar por las contingencias adecuadas de su entorno y, en primer lugar, por la actuación de educadores conscientes (padres, profesores y otras personas)

Estas facetas de maduración adecuada representan lo que se llama el "**Adulto Interior**" y se manifiestan en un comportamiento vivencial auténtico, equilibrado, consciente y abierto de la persona psicológicamente adulta.

Generalmente todos actuamos como adulto en algunas situaciones de nuestra vida y como Niño en otras.

Las principales causas de interrupción de la maduración del individuo son las típicas que caracterizan la educación tradicional familiar y escolar (autoritarismo o permisividad, insuficiente atención o cariño, expectativas, castigos, ausencia del respeto hacia el pequeño, abusos, culpabilidad, vergüenza etc. etc).

En las relaciones de pareja actuamos en algunas ocasiones, absolutamente todos, desde el Niño Interior hasta que no hacemos un trabajo consciente para reconocer y superar dichas actitudes que dificultan las relaciones armoniosas y empáticas, primero con nosotros mismos y después con la otra persona.

Enamoramiento

Así como en un coche, antes de que empiece a andar, es necesario poner en marcha el motor de arranque, en las relaciones de pareja es necesario el enamoramiento para que una relación comience y sea el germen de un futuro amor maduro. Al igual que el funcionamiento de ese motor de arranque es limitado en el tiempo, el enamoramiento

también tiene fecha de caducidad. Ha sido necesario, pero cumplida su función desaparece para que entre en marcha la experiencia más elevada que pueda compartir cualquier ser humano con otro, la experiencia del amor compartido, experiencia que en muchos casos fracasa por limitaciones propias de cada miembro o por el alimento inadecuado que tal experiencia recibe.

La relación amorosa y el enamoramiento surgió como contraposición a la época de la Ilustración en donde el razonamiento imperaba sobre la emoción. Surgió el ideal del amor romántico, en la cual la persona amada lo es todo, el centro de todos los esfuerzos. El ser amado es el consuelo de la soledad, estado previo al enamoramiento.

Al enamorarse, uno ve en la otra persona lo bueno y pasa por alto sus defectos. Desea estar con el otro el mayor tiempo posible, así olvidamos la terrible soledad, volviéndose imposible una serena evaluación del otro, sobre todo darse cuenta si resulta adecuado como compañero de vida. Es como una ceguera a los aspectos negativos del otro y una gran visión de sus aspectos positivos.

En el enamoramiento la persona abre su corazón y todas sus resistencias caen aflorando formas de comportamiento y vivencias que estaban dormidas. Muchas cosas se vuelven posibles para la persona porque la relación le da esa fuerza que necesita para ser así. Ve en el otro las cualidades buenas e ignora generosamente sus debilidades. Los enamorados se saltan límites, son capaces de cosas que normalmente apenas podrían realizar.

Lo que da felicidad en el enamoramiento es la certeza de no estar solo, sino sentirse reafirmado, apoyado y aprobado por el otro

El enamoramiento acaricia la propia alma y consuela el propio dolor, pero en realidad no llega a la esencia del otro, ya que todos los aspectos negativos de la otra persona (como los de la propia) quedan ocultos en esta fase.

Desde el punto de vista científico, la bioquímica de la persona cambia produciéndose un alto grado de felitenamina, denominada también "producto de la pasión", cuando en el amor profundo bioquímicamente predominan las endorfinas.

Es un estado de simpatía incondicional hacia el ser amado y hacia si mismo. Equiparamos este estado al del amor y por ello se desilusiona cuando éste no dura eternamente.

Es curioso como en el enamoramiento la persona vive por encima de sus circunstancias, se es más amable, comprensiva, complaciente, se muestra lo mejor de si mismo. Es como su en ese estado apareciera un

destello del hombre y la mujer superior que duermen en cada uno, pero sin que la persona haya hecho nada para que surja dicho destello. Es un regalo de la naturaleza, pero la naturaleza en un momento determinada reclama su derecho y obliga a la persona a volver a sus antiguas costumbres que no han sido superadas desde el interior: el enamoramiento ha desaparecido.

Normalmente se utiliza eso que se llama amor como antidepresivo, como algo que nos aleja de la angustia de estar absolutamente solos y de sabernos absolutamente ignorantes de las leyes de la comunicación; y si no hay amor, por lo menos que sea el odio el que nos proteja, disolviendo el temor y atacando al resto del mundo como culpable de nuestros propios conflictos internos. Vemos que la muerte sucede, que la existencia nos traspasa, que somos solamente un punto minúsculo en una esquina del cosmos, y nos sentimos vulnerables, innecesarios, parece que sobramos aquí. Y eso despierta la sensación acuciante de angustia. Sólo en el amor nos sentimos importantes, imprescindibles. Alguien dice que daría la vida por nosotros y eso nos descarga de buena parte del miedo existencial, además de ayudar al otro en la misma proporción. Es un contrato para evitar el vacío que habita en nuestro pecho .

A través de la meditación entraremos en una nueva dimensión, en la que el amor no dependa del otro ni de su entrega, sino que rebosará de nosotros en la soledad o en la compañía. Se volverá una plegaria a lo Divino. Como un mantran eterno que se pronuncia con la entrada y salida del aire y ante la cual no hay ningún trabajo que hacer, sucede sin esfuerzo. Inspirar y expulsar amor por todos los poros de la piel

Dos soledades

Cada uno encuentra lo que se merece, lo que es digno de él, pero hay tanto miedo a la libertad que elegimos vivir como esclavos en vez de enfrentar la soledad que nos reduce a la impotencia. Así empezamos a necesitar a otro que huya como nosotros, que nos haga creer que el amor ha llegado a nuestras vidas para atarnos en matrimonio y encadenarnos mutuamente. El amor, que parecía existir en el noviazgo, se desvanece como una burbuja que de pronto estalla.

No resistimos la soledad y buscamos refugio en la pareja, pero cuando lo conseguimos nos sentimos atados y queremos libertad.

El verdadero amor no se expresa por el "sin ti no puedo vivir" sino por el "contigo he aprendido a vivir". No puedes exigir una monogamia, porque en ella el amor se muere. No puedes decirle a otro "ama sólo cuando estés conmigo" por que es como pedirle que respire sólo en tu presencia, y si lo cumple, la próxima vez ya no existirá, habrá muerto.

"Eres para mi uso particular y de nadie más, y por eso yo me sacrifico e intento serte fiel" De esta forma los dos nos sacrificamos por nada y sólo vence el sacerdote. Esta situación no puede mantenerse. Pronto se hace insostenible y queremos sacar la cabeza fuera del agua para respirar.

"Quiero ser libre, pero tú debes seguir siendo esclavo". Y en esta contradicción el amor se vuelve imposible, porque si no quieres ser propiedad de nadie, no puedes poseer. El amo y el esclavo van unidos por una misma cadena, como el perro y su dueño, y poco importa que sea de oro.

Es como si todo el mundo buscara el amor porque le es imprescindible pero, al mismo tiempo huyera de él por los sufrimientos y la "perdida" de libertad que lleva consigo.

Sin amor la vida es un desierto desolado, pero si se acerca sentimos un vacío en el estómago como si nos encerrase en una cárcel de cristal

Amor romántico

El amor romántico se basa en que el amor se halla en el otro y en lo que puede darle. Al no encontrarlo en si mismo trata de conseguirlo afuera como si de una conquista se tratara. "Conquistar el corazón" es la expresión básica del enamoramiento. Así el amor se convierte en una posesión conquistada y la relación en un acuerdo de mutua conveniencia. Realmente visto así todos los matrimonios son matrimonios de conveniencia. Tapando los agujeros mutuos creyendo ingenuamente que el amor ha llegado a nuestras vidas.

Thich Nhat Hanh expresa que cuando inicias una relación sientes emoción, entusiasmo y ansias de hacer cosas imposibles. Pero quizás no te comprendas en realidad lo suficientemente bien a ti mismo o a la otra persona. Cuando vives con ella las veinticuatro horas del día, ves, escuchas y experimentas cosas que antes ni siquiera habías visto o imaginado. Al enamorarte construyes una bella imagen que proyectas

en tu pareja, pero ahora, al desaparecer tus ilusiones y ver la realidad, te sientes deprimido. Si no sabes poner en práctica con tu pareja el tratar de ser consciente, observando profundamente tanto tu interior como el suyo, posiblemente resultará muy difícil conservar ese amor inicial durante largo tiempo.

Siempre que uno de los dos quiere estar solo, el otro se siente rechazado. Dice "no me necesita; quiere estar más consigo mismo que conmigo. Si me amara, entonces le gustaría estar conmigo". Este es un viejo malentendido creado por los poetas románticos que son las últimas personas en entender algo del amor.

*La diferencia entre el amor y la pasión es sencilla.
La pasión busca la felicidad en el otro, mientras
que el amor busca la felicidad del otro*

La visión romántica del amor ha hecho mucho daño a hombres y mujeres que han sido víctimas de historias fantasiosas,

utopías absurdas y engañosas. Este modelo de relación se alimenta constantemente de generación en generación y por todos los medios a su alcance (cine, revistas, prensa rosa, etc etc). Ese supuesto amor ha llevado a muchísimas gente a una vida infeliz e insoportable. ¿Puede el amor real llevarnos a ese estado? ¿Cómo denominamos entonces a esas vivencias?

Una relación saludable nos enriquece. Cada miembro de la pareja ve al otro de forma realista, asume la responsabilidad de su propio crecimiento personal y madurez, puede centrarse en encontrar soluciones a los problemas, negociar y aceptar compromisos y comunicarse. Es capaz de disfrutar del otro a pesar de sus diferencias.

Las relaciones entre ego y ego

Muchas veces oímos decir que las relaciones son difíciles, sin caer en la cuenta de que lo que está ocurriendo en las relaciones es un espejo

de cómo estamos nosotros; nosotros somos difíciles. Todo lo que echamos de menos en una relación de pareja es aquello que no lo hemos dado antes. La mayoría de las relaciones se establecen entre ego y ego.

No podemos considerar el conocer la periferia de alguien como si fuera amor. Puede que estéis haciendo el amor, puede que estéis sexualmente relacionados, pero el sexo también es periferia. Al menos que el centro de las dos personas se encuentren, el sexo es sólo encuentro de dos cuerpos. El sexo aún es un conocimiento físico.

Estás relaciones contemplan el cuerpo del otro y a veces su personalidad, pero no al ser humano que hay detrás. Sólo se perciben el carácter, cualidades y en un momento determinado una larga lista de defectos. Buscamos relaciones que satisfagan nuestras exigencias de hacernos felices y esa es la raíz del problema. No queremos ser felices por nosotros mismos: ponemos en manos de otra persona la responsabilidad de futura felicidad con una sentencia definitiva: si cumples mis expectativas te querré; pero si no las cumples te odiaré.

Cuando desaparece ese sucedáneo del amor buscamos otra persona con la cual se repite el esquema. Cuantas veces sea necesario . Experimentamos las relaciones como sufrimiento en la que el resultado de la decepción se repite una y otra vez.

Dos personas se encuentran, eso significa que dos mundos se encuentran. Es una de las situaciones más complejas que existen. Cada persona es un mundo en si misma, un misterio complejo con un largo pasado y un futuro incierto. Al principio solo se encuentran las periferias. Si la relación se vuelve más profunda, entonces puede comenzar a producirse el encuentro de los centros. Cuando los centros se encuentran, se llama amor.

El Dalai Lama en una conferencia expresó "Creo que muchos problemas en la relación aparecen sencillamente porque las personas no se conceden tiempo suficiente para conocerse unas a otras. En cualquier caso, creo que si alguien trata de construir una relación verdaderamente satisfactoria, la mejor forma de conseguirlo es conociendo la naturaleza profunda del otro, y relacionándose con él en ese nivel, en lugar de hacerlo simplemente a través de las características superficiales. Y en esas relaciones también juega un papel imprescindible la verdadera compasión"

*Aprendemos a amar no cuando encontramos
a la persona perfecta sino cuando llegamos
a ver de manera perfecta a una persona imperfecta
(Sam Keen)*

Conviene revisar el concepto amor

Si todo esto ocurre o ha ocurrido en tus relaciones, lo más coherente sería revisar a qué llamaste amor, por que tal vez no tiene nada que ver con él. Se habla mucho de un sentimiento del que muy pocos saben lo que significa y por supuesto no lo han experimentado. Piensa por un momento en qué has convertido tu relación o de qué la has privado. Una relación solo puede carecer de aquello que tu mismo no le concediste. Si una relación con el paso del

tiempo parece significar nada, tu mismo te atribuyes esa falta de significado.

En tus relaciones, como en todo, te enfrentas siempre a una sola elección y ésta consiste en elegir entre el temor y el amor. En todas las decisiones que tomas en tu vida subyace esta única elección. El amor ordinario basado en el temor es como el odio, una defensa ante el precipicio de nuestra inconsciencia.

El verdadero amor es doloroso porque crea el camino hacia la felicidad. Es doloroso porque transforma, nos cambia. Toda transformación resulta dolorosa porque abandonamos nuestra zona de seguridad para ir a un lugar desconocido que es donde se produce el crecimiento interior.

La meditación ayuda a vaciar la mente. Con lo nuevo no te sirve la mente; con lo viejo, la mente es muy hábil. La mente sólo puede funcionar con lo viejo; con lo nuevo no te sirve para nada. En este momento es un obstáculo para crecer, para madurar; en definitiva, es el mayor obstáculo para amar.

Ese dolor es necesario en todos los procesos de crecimiento. La naturaleza así nos lo expresa constantemente.

La relación es un espejo, y cuanto más elevado y real es amor, más luminoso es el espejo. Pero para estar en este amor requiere que nos abramos, hemos de ser vulnerables, deshacernos de nuestra coraza y eso resulta doloroso. Hemos de lanzarnos a pesar de no saber lo que nos vamos a encontrar en el otro lado.

El reflejo de tu propio ser que encontrarás en el otro puede resultar horroroso. Deshacerse del ego es doloroso porque nos han enseñado a cultivarlo, es nuestro tesoro al que cuidamos y ahora resulta que para enamorarse y amar es necesario dejarlo a un lado.

El amor es una escalera. Empieza con el enamoramiento de una persona, y después de varios escalones nos lleva a la totalidad. El enamorarse es el primer escalón. Dios, el último.

El amor sólo puede suceder cuando no hay temor. No hay nada que ocultar y podemos ser abiertos, podemos retirar todas nuestras defensas y límites. Es una invitación a que el otro llegue hasta nuestro núcleo. Entonces, el otro puede también invitaros a entrar en su núcleo porque existe la confianza de que existe el amor.

Cuando dos centros se encuentran, hay amor. La señal visible del amor es una satisfacción profunda. Todo está en el amor que somos, todo está en su sitio natural.

El amor es ilimitado. No puedes amar sólo a una persona. Eso no es amor. El amor no es una cantidad que se acaba ni se limita o reduce a alguien. Es expansivo. Se expresa hacia todo.

El amor no conoce celos, no conoce quejas. Es una comprensión profunda. Amáis al alguien.... Lo cual no significa que el otro también debe amaros.

Con el amor Real te haces sólido, fuerte, porque empieza a surgir tu alma. El ego desaparece y surge el alma.

Como es imposible vivir sin amor, la humanidad se ha inventado un recurso. Consiste en vivir un sucedáneo del amor en donde el ego aún subsiste sin ser tocado. No cambia nada, y puedes seguir jugando a estar enamorado, puedes seguir pensando y estar convencido que amas. Pero observa cómo es ese amor; demandante, celoso, con odios, violencias, exigencias. Pero como todo el mundo vive de esa manera, no tomamos conciencia de ese sucedáneo.

El verdadero amor te transforma, no permite que puedas ser el de siempre.

Hay dos formas de vivir. Una, orientada por el miedo. Otra, orientada por el amor. La vida orientada por el miedo jamás puede conducirnos a una relación profunda. Si vivimos en el temor, la otra persona no puede conectar con el núcleo de nuestro ser.

La persona que vive orientada por el amor no teme al futuro, vive en el aquí y ahora

Este sucedáneo del amor es la fuente de lucha y de mentiras más grande. Uno promete cosas que van contra la ley natural, "sólo te amaré a ti", "la relación con otros se ha acabado". Y todo son mentiras difíciles de cumplir, por que aunque en la práctica pareciera responder a ellas, el pensamiento y los sueños combatirán esta falsedad trayendo una y otra vez imágenes de conquista.

En toda relación inconsciente creemos tener el derecho de señalar los defectos del otro y creerse su salvador corrigiéndole ese defecto por el bien de la relación. Una relación desde los egos siempre nos lleva a la convicción de que los demás tienen que cambiar para que las cosas vayan mejor o lo que es lo mismo "yo sería feliz si solamente tu fueras de otra manera". Y si esto lo piensan los dos, nadie cambia y todo sigue igual o peor. ¿Quién te crees que eres para pensar que alguien debe cambiar para ser diferente a como es?. Buscar el amor o relaciones adecuadas o "perfectas", cuando uno no es adecuado o "perfecto" sólo atrae relaciones inadecuadas o "imperfectas".

El auténtico amor implica el sentido de la responsabilidad, de aceptar a la otra persona tal y como es, con todas sus cualidades y defectos. Si sólo nos gusta lo mejor de ella, eso no es amor, es egoísmo.

Los fuertes sentimientos que sentís el uno hacia el otro tienen mucha importancia, pero no bastan para mantener la felicidad. Hemos de aprender el arte de crear felicidad. Si durante nuestra niñez hemos experimentado la felicidad de nuestros padres y su habilidad para conseguirla, nosotros podremos hacerlo; pero si esa experiencia no la hemos tenido, deberemos empezar a aprender ese arte. El problema de la relación no radica en estar equivocado o tener razón; nadie está equivocado y nadie tiene razón, sino en tener mayor o menor habilidad para crear esa felicidad. Un "ego listo" crea situaciones que producen felicidad y cambian toda la energía de la relación e incluso de más allá de la relación. Un "ego tonto" crea problemas, no tiene recursos para solucionarlos, produce infelicidad en sí mismo y en los que le rodean.

El arte de la felicidad es el arte de ser consciente. Así, sin más. Totalmente tajante y rotundo. ¿Para que complicarnos con grandes teorías?.

*Proyectamos en los demás todo nuestro dolor
no resuelto con la esperanza de que así nos libremos de él*

El amor sabe decir sí, también sabe decir no. No es ciego. Podéis decir no con gran amor. Una negativa no significa que somos indiferentes, que no queremos. Una afirmación no significa que seamos amorosos. A veces el sí puede significar que simplemente tenemos miedo, surge del temor.

El amor ni interfiere en la vida de alguien ni permite que nadie interfiera en la propia vida. El amor respeta la individualidad de los demás, pero sin perder la propia. Es el Amor Real. Desconocido porque no tenemos modelos que nos muestren como es, como funciona. Pero intuimos que ese es el verdadero amor.

Y después del enamoramiento.....

Acabada la fase inicial del enamoramiento, cada persona se vuelve a encontrar consigo mismo. Ya no puedes pensar que vives con la persona perfecta, ni tu mismo lo eres; ahora sale tu verdadera personalidad, tus sombras y tus luces.

Es este un momento en donde infinidad de parejas acaban su relación. Normalmente, al no conocer esa hoja de ruta que nos informa de lo que hemos vivido, solemos caer en nuevas relaciones en donde

seguimos buscando lo mismo que la primera vez. En ocasiones es la adicción a ese estado bucólico y bioquímico el que nos hace ir de enamoramiento en enamoramiento.

Otras parejas, pasada esta fase, continúan con su relación bien por que consideran que su amor no ha acabado o tristemente en otros casos por otros motivos sociales. En aquellas relaciones en los que aún queda un hilo de amor, la convivencia les mostrará aspectos ocultos de la personalidad en donde el pulido cotidiano de las aristas de cada uno podrá llevarles a una relación parcialmente estable.

Cuando sentimos que no nos gusta algo de nuestra pareja , debemos profundizar que nos amenaza esa forma de ser que rechazamos, por que de lo contrario entraremos en una espiral de control y manipulación de la otra persona mediante reproches y recursos soterrados para que cambie.

Las crisis son oportunidades de cambio, fases curativas de nuestra propia personalidad atascada en creencias y dependencias emocionales. Cuando alguien tiene un problema con su pareja, tiene un problema consigo mismo, pero nos resulta más fácil proyectar nuestra infelicidad en el otro en vez de entrar dentro de nosotros y observar el conflicto que nos provoca esa situación, expresando con sinceridad todo lo que vemos ahí en nuestro interior, con el objetivo añadido de consolidar esa relación y realizar giros necesarios para la frescura de nuestros encuentros.

Cuando mejor se relacione uno consigo mismo, mejor se relacionará con las personas que ama

En la tradición vietnamita las palabras ***tin*** y ***ng*** significan amor. ***Tin***

contiene mucha pasión-fusión. ***Nghia*** corresponde a un amor más sereno, comprensivo y colaborador. No es apasionado, incluso puede parecer frío a los ojos de un occidental pero el amor es más sólido y profundo. Se busca más la felicidad de la otra persona. ***Nghia*** es el resultado de compartir dificultades y alegrías durante un tiempo, de comprender mejor a la otra persona, de estar agradecido al estar con ella produciéndose un estado de crecimiento interior.

*Cuando alguien evoluciona
Todo lo que le rodea evoluciona
Paulo Coelho*

El apego afectivo

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el auto respeto y la esencia de uno mismo son regalados irracionalmente. Cuando el apego

es mutuo, el enredo es tragicómico: si uno estornuda, el otro se suena la nariz. El apego es una epidemia abrumante. La mitad de las consultas psicológicas de pareja se deben a problemas relacionados u ocasionados por la dependencia patológica entre las personal con incapacidad para ponerle fin. En otras ocasiones, la dificultad reside en una incompetencia total para resolver el abandono o la pérdida afectiva.

La persona apegada nunca está preparada para la pérdida porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad o placer. Lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él. Si hay síndrome de abstinencia, hay apego. Detrás de todo apego hay miedo y algún tipo de incapacidad.

El hecho de que desees a tu pareja no significa que sufras de apego. EL placer de amar y ser amado es para disfrutarlo. Pero si ese bienestar se vuelve indispensable, la urgencia por ver a tu pareja no te deja en paz y tu mente piensa constantemente en ella, ya estás en el club de los adictos afectivos.

Amor y apego no siempre deben ir juntos.

Equivocadamente, entendemos el desapego como dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad, y eso no es así. El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse cuyos componentes son: independencia, no posesividad y no adicción. Una cosa es defender el lazo afectivo y otro muy distinto es ahorcarse con él. El desapego solo es un grito que expresa que el amor es ausencia de miedo.

Sólo la inmadurez emocional nos lleva al apego, en donde pueden existir alguna de estas tres características:

- 1) Baja capacidad para el sufrimiento o la ley del mínimo esfuerzo
- 2) Baja tolerancia a la frustración o el mundo gira a mi alrededor
- 3) Ilusión de permanencia o de aquí a la eternidad.

Muy claramente y tajante el Dalai Lama expresa que todo tipo de apego es un atasco en la evolución espiritual de la persona, aunque dicho apego sea a los logros evolutivos.

Si no te haces cargo de tu propia vida (emociones, pensamientos, dudas etc), si no puedes disfrutar de la soledad y si no consigues vencer el miedo a lo desconocido, eres carne de cañón de apegarte a personas o a situaciones adictivas.

En esta cama duermen más de dos.

Cada familia tiene sus propias formas de hacer las cosas, ya se trate de la educación de los hijos, de la utilización del dinero y de expresar afectos. La forma de aprender a hacer todas estas cosas mientras crecemos se nos hace familiar y muchas veces pensamos que es la

única forma de hacerlo. Cuando dos personas se unen, esas dos culturas diferentes se unen y el choque es inevitable.

El reconocimiento de la influencia de los temas familiares en la relación actual puede ayudarnos a afrontar mejor lo que está ocurriendo, arrojando luz sobre aspectos confusos o problemas de nuestras relaciones.

Por lo tanto:

- 1) Hemos de reconocer que muchas de las dificultades que surgen en una pareja proceden de los roles de nuestras familias de origen
- 2) Darnos cuenta de cuándo esperamos que nuestra pareja satisfaga necesidades implícitas que tienen su origen en nuestras experiencias de la infancia.
- 3) No descuidar los asuntos irresueltos con nuestra propia familia, esperando que lo resuelva nuestra pareja mediante quejas, demandas y suposiciones.

Es útil hacernos más conscientes de la influencia de nuestra familia de origen para poder comprender mejor nuestro comportamiento y el de nuestra pareja. Para ello ante cualquier situación conflictiva que surja, hemos de hacernos una pregunta básica ¿Cómo funcionaban mis padres ante esta situación que produce conflicto en mi relación?

Es penoso comprobar como muchas personas trasladan a su relación de pareja roles y creencias inconscientes de su vida familiar de origen, produciéndose crisis que pueden durar toda la vida si no se pone luz sobre esa situación.

En definitiva se trata de ser protagonistas de nuestra propia vida, cortando con ese cordón umbilical manifestado a través de comportamientos que no forman parte de mi verdadera personalidad sino que los llevo de herencia familiar. ¿Nos parecemos cada vez más a nuestros padres y madres? ¿Soy yo mismo relacionándome con mi pareja o están conmigo formas de ser heredadas?

Revisemos estos temas para que tomemos conciencia de si actúo según mi propio criterio o lo traigo adherido en mi piel desde la infancia y simplemente lo traslado a mi relación de pareja: afecto, sexualidad, decisiones, diversión de la familia, tareas de la casa, vida social, crianza y disciplina con los hijos, administración económica.....

Inconscientes complementarios o ley de la atracción.

En algunas ocasiones, pacientes me comentan que conocen personas que llevan muchos años conviviendo sin tensión alguna entre ellos. Y que esas parejas se quieren de verdad.

No trato aquí de destruir toda posibilidad de relaciones armoniosas y maduras, pero la experiencia y el conocimiento de las relaciones humanas me han llevado a veces a encontrar las respuestas de la clave de esas relaciones satisfactorias.

Cada uno atrae a su vida personas concretas de una determinada manera de ser. Dicho encuentro no es casual.

En muchas de estas relaciones de parejas lo que realmente existe es una complementariedad de los inconscientes de cada uno. Por ejemplo: Si yo soy una persona paternal puedo atraer hacia mí a alguien con necesidad afectivas paternas con lo cual los dos nos sentimos plenos y a eso le llamamos felicidad y amor.

Ya que nos relacionamos a través de las máscaras, de los disfraces, buscamos el personaje que hace sacar el "yo" que quiero representar. Por ejemplo el yo víctima busca el yo agresor.

No olvidemos que muchas veces buscamos inconscientemente en el otro aspectos no resueltos de nuestra infancia. Y en ocasiones, ocurre que a pesar de vivir en una relación inconsciente, existe algo parecido a armonía, pero no nos engañemos eso no es crecimiento; simplemente nuestros inconscientes se complementan. ¿Cómo llamar amor a semejante mezcla?

La comunicación

Es este uno de los ingrediente fundamentales en toda relación de pareja . Aunque la forma normal de comunicarnos es a través de las palabras, también el silencio, el tono de voz las expresiones faciales y los gestos corporales , a través de nuestros actos, etc, son aspectos de la comunicación que nos informan de dónde estamos y dónde está la otra persona.

Dentro de nuestra labor terapéutica hemos de definir muy claramente a nuestros pacientes cuales son las características de un comunicación sana, eficaz y creativa. He tratado de resumir estos ingredientes creando un "decálogo de la comunicación":

- 1) Escuchar sin interrumpir, prestando atención en los sentimientos que guardan las palabras, es lo que toda persona desea en una relación amistosa.

- 2) Antes de responder, asegurarnos de que estamos recibiendo el mensaje correctamente. "vamos a ver si entiendo bien lo que me quieres decir" es una manera eficaz de romper con la parcialidad con que escuchamos y la facilidad que distorsionamos los mensajes cuando lo estamos escuchando, pensando anticipadamente en nuestra respuesta.
- 3) Asentir antes de disentir. Expresar primero en lo que se está de acuerdo antes de mostrar aquello otro en lo que no estamos de acuerdo.
- 4) Hablar de un solo tema cada vez es una manera de avanzar en vez de tocar varios temas y no llegar a conclusiones. Haremos un esfuerzo para volver ,cada vez que nos desviamos, al tema principal de la conversación.
- 5) Hablar sobre si mismo dentro de la relación en vez de referirnos a aspectos de la otra persona. ¿Qué me pasa a mi contigo, con tu actitud, comportamiento, tus palabras etc. Esto suele ser bastante difícil. En la terapia de pareja, existe la tendencia de hablar de la otra persona como causante de todos los males.
- 6) Hablar sobre todo de lo que sentimos y no de lo que pensamos. Los sentimientos nos definen más que nuestras ideas. Nuestros sentimientos reflejan nuestra vulnerabilidad, no así nuestros pensamientos.
- 7) Cuando hablamos sobre nuestro punto de vista, es aconsejable utilizar expresiones como "yo creo que..." o "me da la impresión". Ello implica reconocer nuestra propia subjetividad. La verdad última de todo no la puedo establecer yo, pero si decir lo que yo pienso sobre alguna situación. Observar que nuestras opiniones son subjetivas y todo lo que supone de condicionadas que están por nuestras creencias y experiencias, nos ayudará también a aceptar la subjetividad de las opiniones de la otra persona y por tanto ser más flexibles
- 8) Al hablar de nuestra pareja, emplear las palabras "parece" y "a veces". Expresiones como "siempre" y "nunca" en vez de "a veces" o "no muy a menudo" suelen ser exageraciones fundamentadas en la rabia y el dolor. Hay palabras que reflejan serenidad y capacidad de diálogo o buena intención de resolución de conflictos. Cuando queramos expresar alguna sensación de un sentimiento de la otra persona debemos utilizar la palabra "parece" sobre todo porque a nadie nos agrada que alguien nos diga que está pasando dentro de nosotros con total rotundidad. Mejor , por

ejemplo "parece que estás enfada" en vez a firmar "estás enfadada".

- 9) Expresar libremente los aspectos positivos. Cuando así realmente lo sentimos y no estamos invadidos por el dolor, odio o rechazo hacia nuestra pareja, podemos expresar nuestro aprecio y agradecimiento hacia ella y su forma de ser o sus actos.
- 10) Expresar también lo negativo desde el respeto mutuo., teniendo en cuenta los aspectos que más arriba hemos mencionado, sobre todo no descalificando a la persona sino a sus actos. Si no expresamos esta otra parte que sentimos de la otra persona una y otra vez iremos haciendo cada vez más grande las distancias que nos separan. Estos dos últimos aspectos, determinan la calidad de la comunicación de la pareja, hasta el punto de que si no se manifiestan con total confianza, permitiendo ambos que ese espacio lo tenga la otra persona sin huir ni rechazarlo, estaremos dando un gran paso para conocernos y observar el espejo que estamos reflejando continuamente en la relación.

El verdadero amor

¿Qué pasa cuando una flor florece en lo más , profundo de un bosque sin nadie que la aprecie, nadie que conozca su fragancia, que realice un comentario y diga "qué hermosa y que bien huele" . ¿Qué pasa con la flor ¿muere? ¿sufre? ¿se asusta? ¿se suicida?. Continua floreciendo. No hay ninguna diferencia si pasa alguien o pasa nadie cerca de ella, es irrelevante. Sigue expandiendo su fragancia al viento. Sigue ofreciendo su alegría a Dios.

¡Qué maravilloso es poder amar a una persona sin esperar nada de ella a cambio" Krishnamurti

El amor es abundancia para compartir.

El amor es un estado del Ser. No es el resultado de una búsqueda. No tengo que ir detrás de él, no tengo que perseguirlo. Si lo persigo no es amor, es una recompensa. El amor no fusiona, no amolda, no es personal ni impersonal, es un estado del ser que la mente no puede encontrar; sólo cuando el corazón se vacía de las cosas de la mente hay amor.

Es saber que todo aquello que yo haga y que sea bueno para la persona que amo, será bueno para mí. Lo que hago por tu bienestar genera el mío. Lo que haces por mi bienestar repercute en el tuyo. No es algo que nos proponemos, no esperamos la devolución ni los resultados. Es un estado del Ser. Actuamos y nos desapegamos de nuestros actos. Este desapego se llama amor. Y este desapego es uno

de los mayores éxtasis que se puedan experimentar en la existencia. Dar sin esperar. "Lo que hace tu mano derecha que no lo sepa la izquierda".

El amor acontece solo cuando estamos maduros. Somos capaces de amar únicamente cuando somos adultos. Cuando sabéis que el amor no es una necesidad, sino un desbordamiento. Entonces damos sin ninguna condición. Cuando dependemos del otro siempre hay sufrimiento, nos sentimos desgraciados porque la dependencia es esclavitud. Entonces nos vengamos de manera muy sutil porque la persona de la que dependéis se vuelve muy poderosa, le damos todo el poder a ella. La dependencia mata la libertad y el amor no puede florecer con la dependencia. El amor es una flor de libertad, necesita espacio.

Los dos miembros de una pareja tienen sus propios sueños. Al estar juntos nadie puede pisotear los sueños del otro. Nada duele más que cuando se aplasta un sueño, cuando muere una esperanza.

Compromiso de crecimiento interior

Llega el momento de hacer conclusiones. Hemos visto una hoja de ruta de las relaciones de pareja, desde el encuentro inconsciente del enamoramiento al amor consciente de la relación madura.

Si a la relación de pareja se le ha denominado socialmente el comprometerse con alguien, no podemos obviar esta frase para subir un escalón más y entender que tiene un gran sentido la palabra compromiso; lo que no está claro es el contenido de dicho compromiso, pues hasta ahora se ha ido tergiversando según los valores sociales y religiosos, perdiendo la verdadera esencia de ese concepto.

Todo lo que ocurre en el Universo
es un proceso de Amor Real

El verdadero compromiso de una relación de pareja es el crecimiento interior de los dos. Un compromiso maduro de, a través del amor, ayudarse a si mismo para ayudar al otro, en donde la honestidad, la franqueza, la confianza y la verdad de cada momento sustituyen a viejos conceptos como fidelidad conyugal, hasta que la muerte nos separe (en su origen la frase era la muerte del amor, pero eso incitaba a la disolución).

Ese crecimiento interior personal lleva consigo una total libertad hacia el otro, una total confianza y un vivir cada momento presente como único.

El principio de todo compromiso de crecimiento es no colocar nuestras frustraciones, necesidades afectivas y nuestras demandas insatisfechas en la otra persona. Cada uno ha de resolver sus lagunas, observar sus sombras y con la ayuda del otro ir superando esas escaleras que nos llevan a ese amor que todos llevamos dentro y que no depende de nada externo. Se dá y punto.

Si compartimos nuestras vidas con otras personas es para ayudar y sentirnos ayudados en ese proceso de maduración, siendo conscientes de que cada vez que miramos hacia fuera con el objetivo de culpabilizar al otro y justificar nuestras acciones, ya nos hemos desviado de ese crecimiento, alejándonos de nuestro centro y del centro de la otra persona.

Es ésta la comun-uni6n espiritual de dos seres en donde el v6nculo est6 m6s all6 de la pasi6n y la raz6n y en donde la individuaci6n de esos dos seres es algo que ya se ha realizado.

Es un amor que se expande a todos los seres. Es un estado nacido de una conciencia transpersonal y que tambi6n surge entre dos seres. Pero este Amor con may6sculas es una estado de Unidad, no de separaci6n con el resto de la humanidad. Desde aqu6, uno inicia el camino de vuelta a casa, al encuentro con la fuente. Desde aqu6, uno se da cuenta de que realmente est6 solo, que todo ha sido un truco del Creador para tu evoluci6n, para tu autoconocimiento. Los espejos eran necesarios y por ello la evoluci6n surge en contacto con el mundo, no aisl6ndose del mundo.

Y si realmente en la vuelta a casa hay alg6n juicio, estoy seguro que s6lo nos juzgar6n en el amor real. ¿Has amado?.

La Comunidad. La Sangha.

Es muy dif6cil practicar la v6a de la comprensi6n y del amor sin una sangha, una comunidad de amigos que avanza por la misma senda. En Asia se dice que si un tigre abandona la montaa, los humanos le cazar6n y le dar6n muerte. Practicar sin una sangha es lo mismo. Es tan grande la tendencia de la sociedad a olvidarse, que necesitamos el apoyo de los amigos para que nos ayuden a mantener contacto con nuestro m6s profundo deseo de amar y de ayudar a todos los seres.

En Occidente se dice que dentro del problema es dif6cil ver y solucionar dicho problema. Hemos de salir a otro nivel de conciencia o pedir ayuda para encontrar una soluci6n.

En la vida de comunidad, el entorno y la atención acompañada hace que cada uno se pregunte a si mismo: ¿Estoy atrapado en mi propia red de deseos que no me ayudan? ¿Estoy atrapado por mi propio patrón de conducta? ¿Qué me refleja mi pareja que me pongo en este estado de enfado?. Muchas respuestas vendrán a través de la compañía de otras personas.

Personalmente he experimentado como los problemas de pareja pueden hacerse eternos cuando se quieren solucionar solamente dentro de la pareja, e incluso pueden producir la separación cuando se produce un estancamiento. El contacto, la comunicación y el compartir con otras personas pueden ayudarnos a salir de ese estado en un corto espacio de tiempo.

Por ello recomendamos crear cualquier tipo de sangha (grupos de hombres, grupos de mujeres, encuentros temporales de parejas , meditaciones en grupo etc.).

En el pasado la gente vivía en clanes familiares en donde la ayuda era mutua en cualquier aspecto de la vida cotidiana, incluso en los aspectos emocionales. La familia nuclear es una invención reciente y con ella llegó el aislamiento de sus miembros. Puedes dormir con la cabeza en una pared en donde en el otro lado hay otra cabeza de otra persona y apenas conocemos nada de esa persona.

Actualmente una familia que no vive en un estado de conciencia se puede convertir en un nido de neurosis y crisis cíclica que hacen llevar a los hijos a un estado de inestabilidad e inseguridad, creando el núcleo de lo que en el futuro de esos hijos puede ser repetición de esos mismos esquemas.

Cercanos a la muerte

En un hospital suizo a las personas cercanas a la muerte se les animaba a ofrecer consejos a sus familiares más próximos. Los consejos más frecuentes eran los siguientes:

- 1.- Aprecia/cuida las relaciones personales: ama tanto como puedas, disfruta del compartir, ayuda a quien puedas
- 2- No posterges para el futuro lo que es importante Vive tu vida y no la de los demás sin dañar a nadie
- 3.- Pon tu vida en orden y sana tus asuntos inconclusos
- 4.- Plantéate tener una práctica espiritual que alimente tu vida, que genera paz, dirección y sentido a tu vida.

Es curioso como en los momentos en que sabemos que nuestra marcha está cerca, hacemos un balance de lo vivido y reconocemos que el amor y la espiritualidad son aspectos que han estado en un segundo plano. Muchas de estas personas afirman que si aún les quedaran un solo año de vida lo harían de manera diferente.

¿Tenemos que estar cercanos a la muerte para darnos cuenta de que no hemos vivido la vida con toda la intensidad con la que en potencia se nos presentaba? Sólo aceptaremos la muerte definitiva si en nuestra vida morimos cada día, si vivimos plenamente sin miedo a la soledad, al encuentro, a la locura, rompiendo todos los modelos y creencias que la sociedad nos pone como camisetas de fuerza para no ser nosotros mismos.

Preguntas de toda relación de pareja

- 1) Estés sólo o en pareja, cual es tu respuesta a la pregunta ¿Para que vivir con otro-a?
- 2) Si ya estás conviviendo en pareja ¿cuál es tu fin para la permanencia y la continuidad de la relación?
- 3) ¿Qué actitudes, acciones o palabras de tu pareja te hacen sentirte amado o amada? ¿Lo sabe la otra persona?
- 4) ¿Cada vez que haces algo por tu pareja quedas ala espera del resultado? ¿Te duele no recibir algo conforme al valor de tu acto?
- 5) ¿Cuáles son las coincidencias que te atrajeron hacia tu pareja en el momento que os conocisteis? ¿aún están presentes o hay algunas más?
- 6) ¿Qué quisieras que tu pareja cambiara para bien de la relación? ¿Quiere tu pareja que cambies? ¿Qué sentís los dos respecto a esas demandas de cambio?
- 7) ¿Hay algún juego de poder en tu relación de pareja? ¿Qué ganas con esa juego?
- 8) ¿Qué has aprendido viviendo con alguien?

9) ¿Puedes reconocer en tu vida momentos de soledad rechazada y momentos de soledad satisfactorios? ¿Hay momentos de soledad en tu vida actual de pareja? ¿Cómo los buscas?

10) ¿Cuál es el compromiso profundo que tenemos en la relación? ¿Hemos realizado alguna ceremonia de compromiso espiritual de crecimiento interior y maduración a través de la relación?

Invito al lector de estas páginas que, según su experiencia personal, añada a este cuestionario preguntas que para él o ella han sido vitales en su relación de pareja y pueden ayudar a los siguientes lectores . Gracias.

11)

12)

13)

14).....