

EL ARTE DE VIVIR EN PAREJA

Arantza Larraza
Pamplona, mayo 2010

INDICE

- I. **INTRODUCCIÓN**
- II. **SOMOS PARTE Y SOMOS TODO**
Vivir con otra persona es muy difícil
Vivir solo es imposible
- III. **PARA QUÉ VIVIR CON OTRO**
Vivir con otro es un camino, no un punto de llegada
- IV. **CREAR UN ESPACIO PARA LA INTIMIDAD**
- V. **AMAR CON OTRO**
Vivir con otro es vivir en un proceso permanente de siembra y cosecha amorosa
- VI. **AMOR Y ESPIRITU**
- VII. **VIVIR CON OTRO ES EXPERIMENTAR, JUNTOS, LA LIBERTAD DE NO ESTAR ATADOS A UN MANDATO**
- VIII. **CUANDO VIVIR CON OTRO NO ES POSIBLE**
Vivir con otro no significa sufrir con otro
- IX. **EL SAGRADO MISTERIO DE LA COOPERACIÓN**
Vivir con otro es compartir una atmósfera de enseñanza y aprendizaje en la que se resuelve un misterio esencial de la vida
- X. **CONCLUSIÓN**

I.INTRODUCCIÓN

Sobre la construcción de caminos para el encuentro amoroso

¿Cómo es que, en la búsqueda del encuentro amoroso, vamos a parar a sensaciones, sentimientos y estados tan alejados del destino deseado? ¿Cómo nos extraviamos de ese modo en el camino? ¿Cuál es el proceso por el cual una vez logramos estar con alguien, después de haber perseguido de una forma perseverante tal objetivo, lo que más deseamos es alejarnos de esa persona? ¿Qué misterioso procedimiento convierte al ser más anhelado en el más detestado? ¿De qué modo una pareja que se jura amor eterno pasa a profesarse odio infinito?



¿Cómo, en definitiva, el sueño de vivir con alguien se transforma en la pesadilla de estar a su lado?

Estas preguntas que me preocupan y también me inquietan, han llegado desde experiencias personales, desde vivencias de seres cercanos y queridos, y no precisamente como terapeuta porque aún no lo he podido experimentar, pero buscar respuestas no me parece un tema secundario.

Desde que somos humanos, la búsqueda del encuentro y la complementación amorosa es lo único permanente. Aunque existan diferentes maneras de medir el éxito (hay quienes lo hacen desde lo económico, otros desde lo intelectual, otros lo confunden con la fama), ¿tal vez la verdad esencial del éxito consiste en haber experimentado el amor en la vida?.

El amor no es una energía abstracta, no prescinde de quienes lo sienten, lo alimentan, lo ejercen, lo comparten, lo plasman. El amor no es parte de la naturaleza, no preexiste en ella: es una creación de quienes aman. Y necesita de una célula básica, en cuyo núcleo hay alguien que ama y alguien que es amado. Alguien que recompensa el amor que recibe. **Dos que se aman.** A partir de ahí, puede ramificarse de muchas e impredecibles maneras. Pero es en esa base fundacional donde se asienta y desde donde se expande una atmósfera, un medio ambiente amoroso.

Hablar de amor es hablar del otro. Hablar del otro es hablar de mí: **yo** y **tú** son conceptos que sólo existen enlazados y relacionados el uno con el otro. El filósofo Martin Buber dice que “el instante realmente presente y pleno sólo existe si hay presencia, encuentro y relación”. Y añade:” Me realizo al contacto del tú; al volverme yo, digo tú. Toda vida verdadera es encuentro”

El desencuentro amoroso, que está tan presente hoy en las relaciones afectivas, tienen su origen en una precaria percepción del **otro**, del **tú**. Y eso a su vez, nace en una conciencia limitada del mundo interior, del **yo**. Cuanto menos me conozco, menos te conozco. Cuanto menos te conoces, menos me conoces. ¿Qué amor podremos construir desde esta ignorancia? El amor es conocimiento.

Creo que nos merecemos más conocimiento, más respeto, más amor.

Ahora que me encuentro disfrutando de este momento, **mi tesis**, plasmando mis propias experiencias y emociones, llenas de alegrías y decepciones, disgustos y esperanzas, dolor y amor. Recorriendo un camino que ha pasado por todas estas estaciones. El camino de mi aprendizaje, de mi formación personal, intelectual y amorosa. Lo que vas a leer es un camino recorrido durante veinticinco años. Ojalá te resulte útil como referencia en tu función de ingeniero de tu propio itinerario

afectivo. Porque de lo que se trata en estos viajes es de llegar al lugar deseado, ése en el que un **yo** y un **tú** se encuentran, y se dan razón y sentido.

Hacer camino junto a alguien a quien amamos y conocemos, nos conoce y nos ama a su vez. Si aprendemos a sortear escollos y tempestades, no iremos a la deriva, disfrutaremos de la aventura y llegaremos al destino propuesto.

II.SOMOS PARTE Y SOMOS TODO

Vivir con otra persona es muy difícil.

Vivir solo es imposible.

Una contradicción compleja y desconcertante atrapa a un gran número de mujeres y hombres. Muchos de ellos están en pareja. Otros muchos, no. Muchos viven con hijos, algunos con familiares. Otros viven solos. Una gran cantidad está disconforme con sus vínculos afectivos, aspira a otro tipo de vida sentimental, reniega de su pareja o padece por ella.

Creo que las realidades son, subjetivas, porque ningún observador es ajeno a lo que observa y toda percepción de los fenómenos es una percepción, la nuestra. Según experiencias y vivencias diferentes, muchas personas coinciden en que **vivir con otra persona es muy difícil y vivir solo es imposible**. Esta frase describe una realidad subjetiva y verdadera.



¿De dónde nace esta percepción? ¿Qué cosas son las que hacen que resulte tan complejo convivir? ¿Por qué es penoso vivir en soledad?. Un contemporáneo nuestro, el psicoterapeuta Jungiano y ex-sacerdote Thomas Moore dice: “Los vínculos son el lugar en donde el alma cumple su destino”. Y el filósofo Paul Tillich concluye: “El amor es el impulso ontológico hacia la unión de lo separado”. Cada una de estas frases son radios de una rueda en cuyo centro hay algo que parece ser una certeza: existimos vinculados. **Somos nuestros vínculos.**

Nos identificamos únicos, inéditos e irremplazables entre los seres con quien convivimos, es decir, entre todos los seres. Cada uno de nosotros es parte indivisible e indispensable del universo que nos trasciende. **Somos parte de un todo. Somos también un todo en sí.** Cada nombre con el que nos llamamos designa un universo, un sistema en equilibrio inestable, que todo el tiempo se autorregula, que busca mantener o recuperar la armonía de su trayectoria con un único fin: asegurar la existencia.

Del modo en que mis aspectos interiores se vinculen entre sí, de la consonancia que haya entre ellos, dependerá en buena parte de la dinámica de mis relaciones con otra u otras personas. **Como es dentro es fuera.** Cuanto más desafíe mi música interior, más difícil resultará componer una melodía en conjunto con otra persona. A veces nos definimos con un epíteto (egoísta, generoso, miedoso, valiente, tímido, soberbio, apocado, rabioso, extrovertido, introvertido, tierno, inflexible, frío, romántico, etc. A menudo calificamos a los demás con un término. Pero en cambio, no hay un adjetivo que englobe a un individuo. Cada persona es una compleja y singular combinación de rasgos cuyo resultado, además de irreplicable, es distinto a la simple suma de sus partes. Cuando se produce un desequilibrio en ese cosmos interior y alguno de los planetas pretende o logra colocarse en el centro apartando, desplazando u oscureciendo a los demás, es cuando tendemos a mostrarnos

bajo el color de un único cristal, de un único adjetivo. Con mayor o menor conciencia de ello, ese desequilibrio generará una discordancia en nosotros mismos; nuestra interioridad será el escenario de un conflicto entre distintas partes de nosotros, en el que una desacreditará, maltratará o marginará a otra, aunque jamás logrará eliminarla ni callarla para siempre. Batalla que se manifestará como inquietud, ansiedad, disconformidad, desasosiego. La manera en que estas partes de mí, diferentes entre sí, resuelvan sus diferencias, generará un modelo para mis vínculos con el otro.

Algo ocurre con la percepción que tenemos de nuestro mundo interno, cuando entendemos los vínculos de este modo: se hace más sensible, más atenta, potenciamos nuestros recursos emocionales. Cuanto más claras y comprensibles son nuestras relaciones interiores, más ricas y plásticas se hacen; y algo similar ocurre con nuestras relaciones exteriores. Nuestros vínculos no es una entera construcción de cada uno de nosotros, ni pura responsabilidad del otro. Se trata de fenómenos sinérgicos: dos energías distintas emergen de dos universos diferentes, y producen, al encontrarse, un resultado singular.

La suerte nada tiene que ver, con la profundidad, la composición, la sutileza de estas relaciones. Son delicadas construcciones que requieren de nuestra atención, receptividad, conciencia y compromiso emocional. Soy todo y soy parte. No se puede concebir la arena sin cada grano, y cada grano es impensable e incomprensible sin el concepto de arena. Por eso mi alma sólo cumple su destino en el encuentro, al relacionarse (Moore). Por eso una fuerza centrípeta llama a las órbitas de los universos interiores, y a cada uno de nosotros como parte del universo infinito, a converger en el encuentro amoroso (Tillich). Al perder de vista esta perspectiva, al olvidar o ignorar que **somos todo y somos parte**, es cuando se hace difícil vivir con otro e imposible vivir solo. Vivir con otro es difícil, porque hay que armonizar formas, texturas, proporciones diferentes. Cada uno tiene que asumirse como parte de un todo. No hay dos granos de arena iguales; no habría arena sin cada uno de ellos; ellos no existirían si no existiera la arena. Vivir es relacionarse. Relacionarse es vivir. Dentro y fuera. Vivir con otro es viable cuando se convierte en una experiencia de armonización de lo diverso. Y la primera y necesaria oportunidad de comprender y conciliar lo distinto se ofrece en la captación de nuestra propia diversidad, generadora de nuestra identidad.

Hay un tipo de acuerdo interior que he aprendido a desarrollar, ha sido primero, la conciliación conmigo misma. En los aspectos que suelo sentir más presentes en mis vínculos con otras personas unas veces generosa, otras distante, prevenida, temerosa, otras creativa, tierna; aspectos contradictorios que los tengo en mi interior y que poco a poco observándolos llegan a tener su lugar en mí. Saber expresar tus sentimientos no es nada fácil, ya que por educación, por miedo al juicio decides esconderlos, a fin de no mostrar ni debilidad ni vulnerabilidad. Pero en la personalidad de cada uno seas extrovertido o introvertido, emotivo o poco emotivo, sensible o no tanto; entre ambas posturas hay tantos matices...

Expresar los sentimientos es la base esencial de la comunicación, una manera de suministrar a los demás la información adecuada de cómo nos sentimos (alegre, triste, satisfechos, felices...). Si algo nos perturba y no lo comunicamos a la larga se convierte en ansiedad. Si queremos que nuestra pareja sepa qué consecuencias tiene su comportamiento para con nosotros, tanto si son positivas como negativas, no veo otra forma de hacerlo que comunicándole lo agradable que ha sido algo, o, por el contrario, el desagrado por un hecho concreto.

Cuantas veces nos hemos sentido a disgusto e irritables, pero no sabemos exactamente por qué. Puede ser cansancio, un día lleno de dificultades o simplemente, un estado de mal humor; y sin querer atribuimos nuestro malestar al exterior causando en nuestra pareja culpabilidad, por algo que él o ella no tiene ni idea y generando malos entendidos, bien porque uno no se ha explicado o bien porque el otro no ha preguntado, creando confusión e incomodidad.

Creo que es de vital importancia en la relación de pareja, expresar tus sentimientos, ahí, como estén y no dejando que la otra persona se sienta culpable por tu modo de actuar. También importante preguntar, si se percibe un estado negativo en tu pareja, porque muchas veces no te sientes con fuerzas para expresar o no sabes cómo hacerlo. Cómo cambia la situación si se sabe comunicar, cuantos malos entendidos se pueden solucionar por saber comunicarse. Cuando nos preocupamos en exceso y se ocultan las inquietudes dejando que tu mente elabore hipótesis que se dan por válidas, sin contrastarlas, y a su vez la otra persona no confía y no expresa sus temores, las suposiciones erróneas están servidas. Muchas parejas inician una espiral de incomprensión e hipótesis erróneas de las que muchos no saben cómo salir.

Si a expensas del mal humor, cansancio, irritación he sido injusta con mi pareja, y he dicho o he hecho algo que haya podido herirle o disgustarle, lo mejor es **pedir disculpas**. Algo que es preciso y dejando a un lado el falso orgullo. Si no se hace, es una manera de bloquear la comunicación porque puede durar días. Hay que evitar entrar en un círculo vicioso negativo, en el que ninguno de los dos se apea de su postura. Si cada uno piensa “ si tú no haces nada o esto por mí, yo tampoco haré esto por ti”. Son situaciones que hay que cortar porque no conducen a nada bueno.

Ante un determinado problema debemos dar una respuesta y actuar conforme a ella, vamos a ocuparnos más que preocuparnos. La preocupación es una manera de dar vueltas en busca de una solución, cuando en verdad es una lucha entre nuestro raciocinio y nuestros sentimientos para adoptar la solución más adecuada.

III. ¿PARA QUÉ VIVIR CON OTRO?

Vivir con otro es un camino, no un punto de llegada

Muchas personas sufren porque están con otro. Muchas padecen porque no lo están. Las que sufren en pareja suelen decir, muchas veces, que más temen a la soledad. O se aferran a la esperanza de que otro u otra cambiará. O, aunque nada lo evidencie, hay quienes insisten en que ese otro u otra los ama. “ Yo sé que me ama aunque no lo demuestre” es una frase muy habitual.

Los que no acaban de encontrar la pareja soñada temen a menudo el sufrimiento de la decepción o el dolor del rechazo. Y también se atormentan, una y otra vez, al comprobar que la persona que al principio se parece al ideal buscado empieza a desdibujarse día a día, acto a acto, palabra a palabra. O llegan a deprimentes conclusiones del tipo “no hay hombres o es imposible encontrar una mujer que me entienda”. Por presencia o por ausencia, parece que vivir con otro es una quimera, la utopía amorosa que nos ha sido negada, el paraíso perdido para siempre. Si semejante peso adquiere tanto la silueta del compañero como su vacío, algo debe de haber en la convivencia que persiste e inquieta hasta no ser desentrañado. A la pregunta ¿para qué vivir con otro?, hay infinitas respuestas. Entre ellas:

Para abandonar la soledad.

Para formar una familia.

Para compartir experiencias y vivencias.

Para multiplicar gozos.

Para dividir dolores.

Para sentirse acompañado.

Para concretar proyectos postergados.

Para ser madre. Para ser padre.

Para envejecer junto a alguien.

Para recuperarse de una mala experiencia anterior.

Para ordenar la vida sexual. Para ordenar la vida.

Para hacer cosas por alguien.

Para sentirse atendido.

Para tener a quien dedicar los propios esfuerzos.

Para ser reconocido.

Cada uno podrá añadir sus propias razones. ¿Es suficiente cualquiera de estos motivos para justificar la vida con otro? Sí. Y no. Sí porque cada uno de estos argumentos es deseable, legítimo y aceptable. No llegan, sin embargo, a justificar por sí mismos, la búsqueda de una pareja.

Si reflexionamos con atención, veremos que cada una de las razones mencionadas son medios, pero no fines. Después de mencionar cualquiera de ellas, cabe la pregunta ¿para qué? ¿Para qué ser madre o padre? ¿Para qué abandonar la soledad? ¿Para qué hacer cosas por otro?. Cuando al interrogante ¿para qué? le sucede una réplica como: "Para sentirme pleno", "Para sentirme en paz", "Para estar en armonía conmigo y con el mundo", "Para dar significado a mi vida" esto cambia. Estas sí son razones últimas. No hay un para qué en ellas. Son razones de ser. No se busca armonía para otra cosa, no se espera plenitud para algo más.

Muchas veces la búsqueda de la pareja, se apoya en razones transitivas. Entonces, vivir en pareja pasa a ser un medio. Aspiro a estar en pareja porque eso me permitirá formar una familia y de esa manera mi vida adquirirá sentido. Quiero encontrar una pareja que me ame, porque eso me hará sentir reconocido y así podré alcanzar la paz interior. Si lo que busco es la plenitud, la armonía, la paz, el sentido, la felicidad, la pareja no es todo eso, sino uno de los caminos posibles hacia tal fin. **La pareja es un camino hacia un destino. Camino y destino no son lo mismo.**

La confusión entre "camino y destino" es generadora de sufrimiento espiritual y de dolor psíquico. Cuando convierto pareja en sinónimo de plenitud, armonía, paz, sentido o felicidad, empiezo a transitar por una zona de peligro. El encuentro con cierta persona, una vida amorosa en común que cumpla ciertas condiciones, la construcción cotidiana de una convivencia que armonice diferencias, un trabajo de complementación, pueden hacer de la vida con otro un sendero posible, deseable y valioso que nos lleve a las razones últimas. Y éstas son algo en sí, no son ni sinónimos de pareja ni trampolines a estados ulteriores.

La creencia de que pareja y razones últimas son equivalentes suele expresarse bajo la forma de empecinamiento "yo voy hacer que me quiera", obsesiones "no importa que su modo de ser me haga sufrir, yo lo/la quiero igual", fantasías "es la persona ideal, la que siempre soñé, y no descansaré hasta que esté con ella", idealizaciones "no importa lo que diga o haga ni lo que me digan, yo no le veo defectos", ilusiones "somos dos almas gemelas, nacidos el uno para el otro", negaciones "me maltrata, sí, pero en parte es por mi culpa, yo sé que no quiere hacerlo y que me ama", con sus secuelas de incomprensión, frustración, impotencia, desesperación, dolor, y a veces, depresión.

Hay más de un camino para llegar al destino que nos proponemos. Diversas sendas pueden conducir a la armonía, a la plenitud, la paz, al sentido de la propia existencia o la felicidad. En cada una de esas sendas hay diferentes aspectos, capacidades y recursos de nosotros mismos. Al comprender que la convivencia con una persona amada es uno de los caminos posibles, ese camino se hace más rico, flexible y más sustentador. Que no sea un recurso extremo y desesperado, como si fuese la ruleta de la suerte. Cuando menos me obsesiona formar una pareja a cualquier coste, mejor preparada estoy para construir una convivencia con sentido y significado.

El camino estará habilitado o no, fácil o peligroso, y acabaré contento, impotente, frustrada o satisfecha, pero a lo largo del viaje, resulta que el camino es más importante que el destino. El camino es importante si conozco el destino.

El enamoramiento es una etapa necesaria e inevitable en la construcción del amor. Pero el enamoramiento no es el amor, ni lo garantiza. Es una fase en la cual las similitudes permiten que dos personas (desconocidas) se acerquen, superen la desconfianza y el extrañamiento, y estén en el mismo espacio procurando conocerse. Todo ocurre alrededor de una ilusión creada por las semejanzas; la ilusión de que la otra persona, es la que necesitaba, mi ideal. El camino que lleva del enamoramiento al amor es también el camino que conduce de la ilusión a la realidad, de imaginar cómo es esa persona, a saber. **Amar es conocer.** Y cuanto más conozco a la persona que amo, más me doy cuenta que ella es diferente a mí, que no es mi sombra. El amor se va gestando en el conocimiento de todo aquello que hace que yo no sea él, que él no sea yo y que no seamos sustituibles en el vínculo que nos relaciona.

La lista de nuestras afinidades es relativamente breve. Si sólo dependiéramos de ellas para convivir en el amor, penderíamos de un hilo. Pero el abismo de las diferencias no sólo es ancho, sino que se ensancha. Es más lo que tenemos de diferentes que de iguales, y sobre esa disparidad hemos construido el edificio de nuestra vida en común. En este gran aprendizaje en el camino del amor, se ejercita la **escucha**, para oír y entender lo que nos comunica, la **mirada**, en la que ves y observas al otro tal y como es y no como nos gustaría que fuera, la **palabra**, para preguntar y no esperar ni exigir que nos adivine lo que no decimos, y la **aceptación**, para tomar lo que miramos, escuchamos y lo que se nos da con el espíritu abierto y dispuesto a dar por bueno lo diferente. La aceptación bien entendida, no como resignación ni como simple tolerancia, sino comprender que las diferencias no son injustas para ninguno, sino que acercan y abren espacios; si las diferencias, dejan a alguien en un lugar desfavorable, debilitan y alejan. No estamos obligados a vivir con estas últimas.

Construir una relación entre dos es, tender un puente de amor entre las diferencias. Cuando lo que más me gusta de la otra persona es algo que no tengo y que a él también le gusta de sí, y cuando lo que más le gusta de mí es algo que él no tiene y que a mí me gusta también, las diferencias empiezan a unirnos. Pero si en cambio envidio algo de él algo que no tengo o él envidia de mí algo que no tiene, las diferencias nos alejarán y hasta nos enfrentarán. La envidia es, en realidad, la dolorosa imposibilidad de aceptar una diferencia. No creo que sea buena ni mala, sólo es disfuncional para un vínculo.

Como he dicho antes, la envidia es no aceptar una diferencia. Sea por la excesiva independencia de tu pareja, en la cual te sientes apartada y hasta rechazada, por no reconocer que ese aspecto también está en mí, y mi vida se disfraza de prejuicios, incomprensión, creando conflictos, y desacuerdos que poco a poco van atentando a la armonía. Qué importante una vez que estos sentimientos se declaran, sea el momento para esclarecerlos en el interior de una misma. Si algo me ha enseñado y nutrido en mi relación de pareja, lo primero ha sido la expresión de mis sentimientos hacia la otra persona, y la expresión de los suyos hacia mí. El tener una persona a tu lado que expresa, escucha y mira lo que hay dentro del vínculo, acompañando en momentos que te cuesta decidir algo importante sea relacionado con hijos, trabajo, familia... es un gran potencial de oxígeno para tu mente y tu alma.

Vivir con otro es, en definitiva, compartir el camino con alguien que no está hecho a imagen y semejanza de mis necesidades y expectativas, y que, por eso mismo, me ofrece la oportunidad venturosa de construir un vínculo real entre dos seres reales, a salvo de los estrechos carriles de la ilusión.

Como cualquier otro grupo, un equipo afectivo tiene una razón de ser, se constituye algo. Los equipos que alcanzan el éxito son aquellos cuyos integrantes recuerdan de manera permanente que sus objetivos individuales y los del conjunto tienen una esencia en común. Así ocurre en deportes, negocios, orquestas, en las organizaciones de todo tipo. Cuando un componente del todo cree que el conjunto es sólo un medio para que él destaque o alcance metas personales (más allá de que éstas sean concordantes con las del resto) el equipo empieza a resquebrajarse, el fin común comienza a verse desdibujado. Durante los doce años que formé un equipo con mi pareja en un negocio familiar, pude comprobar como una buena actuación personal era más gratificante si coincidía con el buen hacer del equipo y con su éxito. Y como esa misma tarea perdía relevancia e intensidad emocional si coincidía con un hacer pobre del equipo.

Cuando formamos una pareja estamos invirtiendo en esa sociedad nuestro capital más sensible y valioso: el capital afectivo. Elegimos hacerlo con alguien a quien queremos, en quien confiamos como compañero de ruta existencial, con quien aspiramos a la concreción de sueños, proyectos o esperanzas. Ambos miembros de la pareja están en una actitud similar, más allá de la intensidad del compromiso inicial.

Se tienen desavenencias cuando se difiere en el cómo hacer las cosas, pero este desacuerdo espinoso y difícil, contempla una oportunidad de aprendizaje común, en cómo zanjar diferencias sin que afecte a la convivencia. Un desacuerdo no significa que una persona esté equivocada y la otra tenga razón, sino que piensan diferente o tienen objetivos distintos. Si creemos que la pareja es indisoluble, esta creencia tratará de zanjar la discordia sea como sea, bien sea por el camino de la descalificación, de la imposición o de la resignación. Esto deja heridas graves y resentimientos.

Una pareja es una sociedad disoluble. Nada nos obliga a permanecer en un vínculo donde no hay un bien o un fin común. Podemos evolucionar y crecer a ritmos diferentes, con necesidades distintas. Si ocurre mientras marchamos en la misma dirección, habrá posibilidades de que los ritmos

y las necesidades de cada uno sean tenidos en cuenta, de que generen consensos, y de que se acoplen. Si no, el desacuerdo sólo producirá más desacuerdo.

Cuanta más necesidad de tenerlo todo bajo control, menos permitimos que aparezca lo que nos sorprende.

Cuanto más rechazo sentimos por lo que sucede, menos lo entendemos.

Cuanto más asuntos pendientes tenemos sin acomodar, menos dispuestos estamos a dejar entrar cosas diferentes.

Cuanto más nos concentramos o focalizamos en una cosa, menos caminos alternativos se cruzan a nuestro paso.

Cuanta más rigidez en el análisis, menos creatividad en la interpretación.

Cuanto más ruido y voces internas, menos posibilidad de que se escuche el susurro de lo intuitivo.

¿Para qué estamos juntos? Es una pregunta clave. Responderla es una parte esencial del trabajo amoroso. A veces tememos preguntarnos esto, cada uno a sí mismo y cada uno al otro. Pero sin embargo, la respuesta será siempre saludable, porque se hace más fecunda la convivencia, el tránsito conjunto, en definitiva, el amor, ya sea porque permitirá disolver, entendiendo las razones y con menos resentimiento, una sociedad que acaso no tenga, o haya perdido, sus razones de ser.

Cada vez que el equipo puede recordar en conjunto las razones primordiales de su existencia, se pone a sí mismo en condiciones de organizarse, de auto-asistirse y de actuar en función a ellas. Deja sentados, recobra o fortalece, de ese modo, sus fundamentos amorosos.

En mi sociedad afectiva, en la cual hemos recorrido un camino no exento de dificultades, uno de los fines comunes ha sido obrar desde la independencia personal. Cuidando el propio yo sin menoscabar el yo del otro, aportando a la convivencia desde el manejo de la propia vida de cada uno. Complementándonos ya que uno es más activo y otro más pasivo, o más sociable o más retraído, aceptándonos tal y como somos y beneficiándonos de las características de cada uno, si uno es más irreflexivo lo compensa con la cordura del otro. Si uno es pesimista en un momento determinado como disminuye el malestar con los argumentos positivos del compañero. Aceptando las diferencias sin empeñarse en que el otro vaya incondicionalmente a su terreno.

Khalil Gibran nos recuerda unos versos:

Permaneced juntos, pero no demasiado juntos.

Porque los pilares sostienen el templo, pero están separados.

Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés, ni el ciprés bajo la del roble.

Es un trabajo en común. Años de convivencia, tolerancia, amor compartido, nunca a costa del otro o de su crecimiento. Siempre desde la libertad.

IV. CREAR UN ESPACIO PARA LA INTIMIDAD

Pocas cosas hay más reconfortantes en la vida que abrir del todo nuestro corazón a otra persona, saber que comprenderá nuestros sentimientos y que nos ofrecerá a cambio la oportunidad de comprender los suyos. Esos momentos mágicos de encuentro y conexión a veces se pierden o se descuidan en la pareja, pero siempre es posible recuperarlos si nos une el deseo de darles un espacio en nuestra relación.

Hay una reflexión que llamó mi atención de Concha Buika. Decía así: "Guardamos secretos en nuestro corazón, no por lo que vayan a pensar de ellos los demás sino por miedo a no ser comprendidos".

Muchas personas que llevan años conviviendo con su pareja, incluso con la que comparten hijos y una historia, no disfrutan de una vida íntima en común que los enriquezcan; actúan casi como unos desconocidos con sus parejas, manteniendo la mayor parte de su mundo personal en secreto.



No me refiero a que tengan secretos que no quieran compartir por miedo a que puedan dar al traste con la relación, ni tampoco a que esta sea tan conflictiva que no haya posibilidad de crear un espacio de intimidad en el que poder abrirse y compartir. No, no es ese el asunto sino que, en unos casos, estas personas perdieron por el camino la intimidad con su pareja y acabaron viviendo de añoranzas del pasado, recordando aquellos momentos mágicos en los que la relación estaba cargada de intimidad; pareciera que para ellos, como dice el poeta Jorge Manrique "cualquier tiempo pasado fue mejor". En otros casos, se trata simplemente de que estas personas no han aprendido a construir un espacio de intimidad enriquecedor al lado de su pareja, tal vez, como decía Buika, más por el miedo a no ser comprendidos que a lo que puedan pensar ellos.

En la complicidad perdida, son más los que han perdido por el camino la intimidad en la relación que los que no han aprendido a crear esa experiencia conjunta con sus parejas. Sí, hay una gran cantidad de relaciones de pareja en las que ambos miembros sienten que aquel pasado de intimidad del cual una vez disfrutaron se ha ido evaporando poco a poco con el transcurrir de los años, como polvo que lleva el viento. Viven ahora de la añoranza y a espera de que algún milagroso acontecimiento les devuelva aquella gozosa experiencia.

Pero no son conscientes de que esta actitud de espera que adoptan se asemeja mucho a la de aquellas personas que desean que les toque la lotería sin comprar un décimo. Volver a experimentar una intimidad gozosa con su pareja no es algo que les vaya a caer del cielo. Quizá lo fue, un regalo caído del cielo, en un primer momento de la relación, en esa etapa a la que llamamos enamoramiento y en la que la atracción y el deseo de cercanía e intimidad surgían espontáneamente y sin esfuerzo, como un arrebato primaveral del corazón.

Pero lo cierto es que ahora la intimidad, la convivencia que compartimos en el día a día, la que no se mueve por grandes pasiones ni arrebatos sino por compromisos profundos que se manifiestan en múltiples detalles, requiere un renovado y muy específico impulso: el deseo de crear de nuevo y conjuntamente ese espacio compartido que facilite la intimidad y nos ayude a sobreponernos a la soledad en la que nos hemos estancado. El poeta Uruguayo Mario Benedetti lo expresa magistralmente en sus versos cuando escribe: "Quiero que me relates el duelo que te callas, por mi parte te ofrezco mi última confianza. Estás sola, estoy solo, pero a veces puede la soledad ser una llama".

Querer construir, ese estado de intimidad compartida en la pareja es el resultado de un hábito, de un proceso que se construye a lo largo del tiempo y que requiere, por tanto, de la inversión de tiempo, de energías y de un trabajo conjunto con el ser querido. Es cierto que resulta primordial comprender y aceptar este requisito volitivo como medio para alcanzar esa experiencia de intimidad madura en la pareja. Pero también es verdad que, aunque se trate de un esfuerzo, de una decisión consciente, de una inversión de energías (y no de un regalo caído del cielo) esta noble empresa del corazón nos puede brindar un provecho mucho mayor que los esfuerzos que nos demanda.

Además de esta actitud e inversión de energías conjunta, que cada miembro de la pareja disponga de un fondo personal que dé garantías a la relación. Al fondo que me refiero es a la conveniencia de que exista, previamente, un cierto grado de conocimiento personal en cada uno, de un mínimo de claridad respecto de la posición de cada uno, de cuáles son los sentimientos, deseos y anhelos, el proyecto de vida personal, los valores y principios... Y es que cuando nos sentimos

internamente bien clarificados, y con un rumbo definido, es mucho más fácil que podamos compartir un camino en intimidad al lado del otro. **Quien se ha aventurado a conocerse y a intimar consigo mismo es capaz de abrir una brecha en su interior a través de la cual se permite salir y mostrarse tal cual es**, dejando acceder al ser querido hasta lo más profundo del corazón y adentrándose asimismo con solvencia en el mundo íntimo y personal de tu pareja.

Cuando hemos aprendido a escucharnos con el corazón, es decir, a intimar con nosotros mismos, estamos más capacitados para ofrecer uno de los mayores regalos que se pueden hacer a la pareja: escucharla con el corazón.

El catedrático de filosofía Miguel Ángel Martí García escribe: “Cuando la persona con su silencio, con su mirada, con su cuerpo entero, está diciendo –habla, tómate el tiempo que quieras, que yo te escucho- se adorna de un atractivo difícilmente superable”.

Querer construir un espacio de intimidad con la pareja significa moverse por un profundo deseo de estar disponible para el otro, de saber de él, de conocer su mundo interno, su alma, de saber cómo se siente y que cosas le preocupan, de comprenderlo y cuidarlo. Demostrarle también como nos sentimos a su lado, exponiendo con transparencia y respeto los miedos y deseos que sentimos, tanto en referencia a nuestra pareja como en nuestras vidas particulares, arriesgándonos a mostrar sin reservas los sueños y esperanzas con los que fantaseamos en silencio, permitiéndonos ser sin máscaras ni falsedades delante del ser querido, sin recovecos ni escondites, ofreciéndonos al otro en la desnudez de lo que somos, una desnudez hermosa para la cual no es necesario quitarse nada de ropa, solo establecer un pacto, un compromiso, un trato: el saber que mi pareja puede contar conmigo para construir ese mundo de intimidad compartida.

De nuevo nadie mejor que un experto en intimidades como Mario Benedetti para expresarlo: “Compañera, usted sabe que puede contar conmigo, no hasta dos o hasta diez, sino contar conmigo... Hagamos un trato. Yo quisiera contar con usted, es tan lindo saber que usted existe. Uno se siente vivo”.

LA INTIMIDAD COMPARTIDA DEL DÍA A DÍA ES EL RESULTADO DEL DESEO Y DEL ESFUERZO DE AMBOS MIEMBROS DE LA PAREJA PARA CREARLA.

CUANDO CADA MIEMBRO DE LA PAREJA SE CONOCE A SÍ MISMO, ESTÁ PREPARADO PARA CONSTRUIR ESE ANHELADO ESPACIO DE CONEXIÓN CON EL OTRO

V. AMAR CON OTRO.

Vivir con otro es vivir en un proceso permanente de siembra y cosecha amorosa.

Mucho se ha dicho y escrito acerca de la magia del amor y mucho se ha sufrido a causa de la ilusión que esa magia evoca. Se dicen cosas como: “Todo lo que necesitas es amor”, “El amor lo puede todo”, “Cuando hay amor todo se arregla”, “Amar es no tener que pedir perdón”, “Mi amor va hacer que él/ella cambie”, “Yo voy hacer que me ame” y muchas más. Con frecuencia, esas frases son los preludios o los testimonios de profundos y prolongados dolores.

Confiar la dicha afectiva a la magia del amor es, de algún modo, delegar nuestra responsabilidad en la construcción, alimentación y transformación del vínculo. Tanto el amor como su magia son abstracciones. “Todo lo que necesitas es amor.” ¿Y cómo necesitas ese amor? ¿Qué cosas deberían



ocurrir para sentir que lo recibes? ¿Cómo sabe la persona que te ama qué es lo que necesitas y cuál es el modo de dártelo? “Necesito que me ames” es una petición conmovedora. ¿Cómo amarte? ¿Sabes cómo amarme? ¿Reemplazará la magia del amor a aquello que no nos decimos, que no nos pedimos, que no nos enseñamos?.

¿Por qué nos amamos? ¿Cómo sabemos que nos amamos? ¿Por la música de fondo de nuestros encuentros? ¿Por la forma en la que nos miramos? .

Vivir con otra persona significa comprometerse en la construcción del camino que lleva del enamoramiento al amor. El enamoramiento es una chispa necesaria para el arranque pero también es pura incertidumbre. El amor es la cosecha de una siembra. El amor ve, sabe, y tiene la magia de lo cierto. El enamoramiento vive de la ilusión y el amor de la vivencia.

Hay tres características del enamoramiento que no cuadran con el amor: magia, ceguera e inmediatez. El amor no es mágico, no de momento; necesita tiempo, permanencia, conocimiento, siembra, gestación y cosecha. Entonces es cuando se ve el resultado.

El maestro espiritual Krishnamurti decía: “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”. Las cosas de la mente son el prejuicio, la expectativa, la manipulación, el cálculo, la obsesión. **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”, decía Krishnamurti. Si lo persigo no es amor, es una recompensa. Y citaré, por último, esta hermosa frase suya: “¡Qué maravilloso es poder amar a una persona sin esperar nada de ella a cambio!”.

Cuando actuamos y realizamos nuestros actos desinteresadamente, este desapego se llama amor. Si lo que hago por tu dicha es algo que me duele, me empobrece, me fastidia, me mortifica, pero a cambio espero algo de la otra persona (su reconocimiento, su amor, su perdón, su admiración,) ya vuelvo al apego, a la búsqueda del resultado, al pensamiento. El amor es un estado de ser que impulsa, entre los que se aman, dos círculos amorosos que se atraen y giran, el uno hacia el otro. Siembra y cosecha se dan en el mismo acto. Cuando funciona así dejamos de perseguirlo. No es necesario. Vives con él. No hay amor que no empiece en el enamoramiento. No hay vínculo que perdure en el enamoramiento.

VI. AMOR Y ESPÍRITU

Me pregunto: ¿Eres la sed o el agua en mi camino?...

Eres el amor, y por lo tanto eres ambas cosas...

Sed y agua...Una gustosa ansiedad

ANTONIO MACHADO

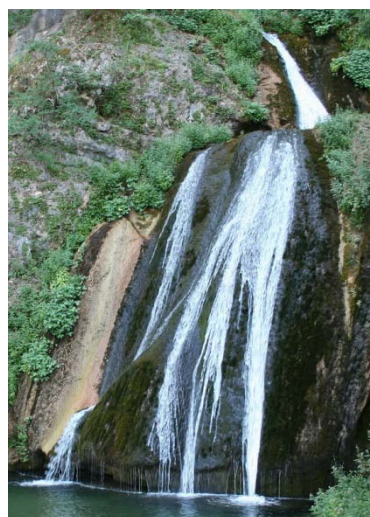
Nuestra actitud frente al amor humano, en sentido espiritual, el amor por alguien, que descubrimos en este plano, es el reconocimiento de un alma que complementa mi propia alma, algo de fuera que me completa o me expande dejando salir lo mejor de mí.

Con semejante experiencia, no es de extrañar que algunos lo definan como el lenguaje de la divinidad más interna y que otros lo consideren el eco humano del amor de Dios.

Ese amor que a veces nos cuesta entender.

Hay una historia inspirada en los Santos Evangelios, y relata el encuentro de un hombre con Jesús en el final de su vida.

-Maestro-le dice-, recorrí mi vida hacia atrás y llegué a la playa en la que te encontré una vez. Mis huellas y las tuyas estaban



impresas en la arena. Fue muy emocionante ver todos esos momentos en los que caminaste a mi lado. Sin embargo, había largos trayectos, que se correspondían con los momentos más duros de mi historia, en los que, para mi decepción, sólo había un par de huellas en la arena. ¿Por qué me abandonabas justo cuando yo más te necesitaba?

El maestro sonrió.

-¿No notaste que en esos tramos las pisadas se hundían un poco más que antes en la arena?

-Sí, maestro, y eso aumentó mi dolor. Es evidente que llevaba una pesada carga en mi espalda en esos momentos...

-Pero ¿no lo entiendes? En esos momentos, cuando tú, desesperado, te aferraste a mí, yo decidí llevarte en brazos...

Visto así, como la expresión más profunda de la entrega y la compasión, parece evidente que nuestros terrenales intentos de atraer amor a nuestras vidas dejan bastante que desear.

Hablamos de nuestra necesidad de amar en los mismos términos y con la misma actitud con la que hablamos de necesidades como comer, dormir o respirar. Cuando consideramos el amor como una función más del cuerpo no nos damos cuenta de que otra vez estamos reduciendo su concepto a una cuestión fisicoquímica, olvidando que el agua o la comida son elementos materialmente imprescindibles para sostener el cuerpo físico, pero el amor, al menos este amor que describo, pretende ser un nutriente más esencial diseñado para sostener también al alma.

Si el amor fuera sustancia, ocuparía el corazón de los hombres hasta llenar su capacidad, o con un sentimiento único y excluyente, y sabemos que no es así. No dejamos de amar a nuestros viejos amigos, cuando un nuevo amigo aparece en nuestra vida, no abandonamos a un hijo porque acabamos de tener otro, que podemos amarnos saludablemente a nosotros mismos y amar igualmente a otro ser humano.

Quienes enfrentan el amor como si fuera algo material sostienen que no es posible amar verdaderamente, sin condiciones, para siempre... Ellos son los que más frecuentemente llegan al camino erróneo, ya que terminan mezclando y confundiendo el amor hasta sustituirlo primero con el sexo y luego con las más que terrenales aspiraciones narcisistas de ser adulados, buscados, deseados o elegidos.

El amor verdadero del que aquí hablo supera esas vanidades, traspasa las barreras del tiempo y del espacio, conjugando y sumando al mejor amor propio el mejor amor a los demás. Por eso cuando expresamos que estamos carentes de amor y que no podremos vivir sin alguien que nos ame, es una verdad a medias (la carencia existe, pero la necesidad verdadera es la de aprender primero a bien amarnos a nosotros mismos, es decir, conectar a gusto con nuestra propia esencia).

Cobijado con mi relación amorosa con todas mis partes, puedo superar el temor de que alguien a mi lado deje de amarme o se aleje, puedo renunciar con facilidad a mis más egoístas y controladoras intenciones posesivas, ya que mi relación con los demás no se enfoca en lo que puedo obtener de ellos sino en lo que tengo para dar.

El amor es un sentimiento y, como tal, nunca entiende de razones ni precisa de justificantes, pero el amor más maduro llega más allá, anida en el corazón de un santo, de un pecador, de un perdido, de un ateo o de un papa, nos conecta con la entrega, con la renuncia, con la comprensión y la compasión, es decir, con el auténtico dolor por el dolor ajeno y la auténtica alegría de poder amar (no es sólo la alegría del que es amado, sino la alegría del que ama).

La base del amor real entre las personas es espiritual y por eso trascendente. Ser consciente de esa realidad es parte del amor espiritual.

El amor verdadero se da cuando existe el encuentro de almas. Ese amor del alma por el alma que es el único que tiene la posibilidad de ser eterno, ya que el alma nunca muere.

Un amor tan saludable y nutritivo que sólo puede darnos alegrías. Un amor que no incluye competencias ni celos, ni manipulaciones, ni control, ni mucho menos lucha por el poder.

Al sentirlo, las personas comienzan a liberarse de su dependencia de la aprobación, el reconocimiento o la validación de los demás. No es el resultado de la pérdida del interés por ellos, todo lo contrario.

Si uno puede amar de esta forma, hacer naturalmente algunas cosas que alegran la vida de los que le rodean se volverá un hábito primero y una forma de alegrarse después. Si existe alguna posibilidad de transformar el mundo entero en un lugar mejor (y por supuesto que existe), es a través de la visión de un amor más espiritual y de acciones individuales y colectivas que sean congruentes con ese sentimiento.

De un autor desconocido, dice así:

Cuando él rezó, yo me di cuenta de que no era de mi religión. Cuando gritó su odio, no estaba dirigido a los que yo odiaba.

Cuando se vistió, sus ropas no eran si quiera parecidas a las mías. Cuando habló, no lo hizo en mi idioma.

Cuando tomó mi mano, su piel no era del color de la mía. Sin embargo, cuando rió noté que se reía igual que como yo me río.

Y cuando lloró, supe que su llanto era igual al mío...

VII. VIVIR CON OTRO ES EXPERIMENTAR, JUNTOS, LA LIBERTAD

DE NO ESTAR ATADOS A UN MANDATO

Cuando dos personas se conocen y se atraen, se asoman el uno al misterio del otro con una preciosa carga de fantasías, deseos, inquietudes e ilusiones, y con muy poca certeza de quién es ese otro. Sea por el sueño de tener hijos y, la otra persona lo deja en un segundo plano o porque uno de los miembros no se decide por la convivencia ante el desespero de su pareja o por un proyecto de trabajo, que requiere un cambio de país.

Es habitual que la aparición de otra persona en nuestra vida nos induzca a la creencia de que esa persona será la encargada de desempeñar un rol preasignado en nuestros sueños o proyectos.



Vivir con otro es formar parte de un equipo y que es un camino antes que un punto de llegada. Es natural y hasta necesario que yo sueñe, mientras estoy sola, con un tipo de convivencia y con sus circunstancias. Son sueños orientativos, me dan información acerca de cómo mi vida. Es un mapa de mi viaje afectivo. Cuando me encuentro con otro real, en una concurrencia de cuerpos y almas, estaré en el territorio tal cual es, con sus dimensiones, topografía y características reales. Entonces cabrán dos actitudes: o trato de adaptar el territorio al mapa o, sigo creyendo en la validez

del viaje, y adapto mi mapa al territorio hasta crear un nuevo mapa, actualizando mi vida y mis vínculos. Nos transformamos la otra persona y yo, en cartógrafos de nuestra vivencia amorosa compartida.

Al empezar la exploración del misterio, dos personas que empiezan esa vivencia no suelen hablar de cuántos hijos tendrán y de cómo los educaran, ni cómo organizar esa vida. Estarían ignorando al otro, considerándolo una simple herramienta y perdiendo la maravillosa experiencia del descubrimiento, el conocimiento y el encuentro.

Los hijos, los lugares donde transcurrirá la vida, los modos de esa vida, las diversas metas (materiales, familiares, vinculares, vocacionales, espirituales...) de nuestro trayecto común no deberían ser puntos de partida para la convivencia, sino sucesivos, naturales y fluyentes puntos de maduración. Los hijos no van a unirnos: en todo caso serán fruto de nuestro estar unidos. El lugar donde viviremos por sí solo no va hacernos felices; pero el modo en que vivamos, en que nos respetemos, en que nos alentemos, en que construyamos nuestra confianza y nuestra intimidad, será esencial para nuestra felicidad, vivamos donde vivamos. **No empezamos amándonos: culminamos nuestro camino en el amor. Llegamos al amor juntos.**

El amor no exige resultados. El amor riega, cuida, y acompaña en los procesos. El amor no pide hijos, ni éxitos, ni prestigio, ni abundancia material, ni rostros contentos a nuestro alrededor como certificado de su existencia.

Vivir con otro, es abrir los horizontes y no cerrarlos en torno a requisitos previos; hacer mapas mientras se camina, en lugar de caminar dentro de los estrechos límites de un mapa –ya sea el de los mandatos, el de los deberes o el de las expectativas que otros descargan en nosotros.

Se trata de no quedar atrapados en los planes que construimos para el otro antes de conocerlo o en los el otro tenía asignados para quien estuviera en el sitio en el que ahora estamos. Vamos a proponernos el vínculo de florecer y dar frutos propios. Y darlos maduros, en la estación que corresponde. Es más que probable que una relación de buen amor dé frutos de una convivencia, de un tránsito, de una historia, de lo vivido, de lo gestado. No te amo por lo que serás ni por lo que deberías ser, sino por lo que eres.

No es lo previsible ni lo anhelado lo que nos provoca contrariedad. Cuando una persona se lamenta por el desarrollo de su relación con otra, cuando protesta, lo que en verdad quiere –aunque no sepa formularlo claramente- es que el otro sea distinto de como es, que cambie. En ocasiones la disconformidad se relaciona con un aspecto específico del otro. A veces es más extendida.

Nuestras relaciones afectivas comprenden, al menos, cuatro niveles de interacción. Uno de esos niveles es el de las **coincidencias**, aquel en el cual nos adaptamos el al otro con simplicidad y naturalidad, como si hubiéramos estado destinados desde siempre a encontrarnos y convivir. En este nivel no hay discordia ni desacuerdo.

Otro nivel es el de las **diferencias complementarias**, y engloba aquellas divergencias que, lejos de generar malestar y disconformidad, enriquecen el espacio común. Un ejemplo es el de una pareja en la que uno ama la jardinería y aborrece cocinar, y el otro disfruta de la cocina pero detesta tener que cuidar de las plantas. Esa pareja siempre comerá bien, y lo hará en una casa embellecida por una saludable vegetación. Entre dos personas se pueden encontrar innumerables manifestaciones de esta complementación, tanto materiales como espirituales, domésticas como sociales, íntimas como públicas.

Un tercer nivel es el de las **diferencias acordables**, que incluye aquellas discrepancias que pueden generar un espacio de trabajo, transformación y consolidación para la pareja. Es lo que ocurre cuando una persona siente que la otra toma decisiones unilaterales que la dejan fuera y la hacen sentirse avasallada e ignorada. Si el otro reconoce esa característica de sí mismo y, a su vez, quiere cambiarla porque ve que lo afecta en su relación de pareja y en otros aspectos de su vida, la desavenencia se convierte en un punto de partida para un trabajo común. Por supuesto, el avasallador será el eje de ese proceso, él realizará su proceso interior de transformación; sin embargo, tendrá en su pareja a un asistente dispuesto y accesible cuando necesite añadir herramientas externas a las internas. Cuando esta dinámica de reforma a partir de una divergencia se hace habitual en la pareja, se convierte en un campo de poderosa fertilidad. Sus frutos se alimentarán y fortalecerán constantemente la convivencia. Es natural que entre dos personas –distintas de por sí-

se vayan registrando, como parte de la vivencia común, diferencias y asimetrías que molestan, que disgustan o que crean malestar. En tanto haya instrumentos y predisposición para trabajar en su armonización, esas diferencias no significarán el fin ni la ruptura de algo, sino su enraizamiento a través de una **tarea amorosa**. Es un arte cuyo aprendizaje requiere de dos presencias, de dos voluntades armonizadoras, de dos actitudes comprometidas.

Los tres niveles que he descrito son estadios naturales de una relación. Basta una mirada atenta, una auto-percepción cuidadosa, para detectarlos en acción.

El cuarto nivel, a diferencia de los tres anteriores, no es universal ni inherente al hecho de convivir. Se trata de las **diferencias antagónicas o incompatibles**. Incluyo en este nivel las escalas de valores, las perspectivas existenciales, los proyectos de vida. Un torturador y un defensor de los derechos humanos, un industrial que no tiene remordimientos a destruir bosques para obtener insumos y un defensor del medio ambiente, alguien que cree que el fin justifica los medios y otro que jamás apelaría a determinados medios aunque se trate del fin máspreciado, una persona que tiene la firme y fundada decisión de no tener hijos y otra que ve en la maternidad o la paternidad una condición necesaria de su realización, son algunos ejemplos de diferencias incompatibles. También entran aquí las configuraciones estructurales de las personas: diferentes orientaciones o necesidades sexuales, características físicas o raciales, habilidades o incompetencias naturales, orígenes sociales, familiares o religiosos; es decir, todo aquello que viene dado y que no tiene posibilidad real ni potencial de cambio.

Muchas veces las personas, cegadas por la chispa de la pasión inicial, ignoran las diferencias incompatibles o creen superarlas: "Tenemos una atracción física tan fuerte que lo demás no importa", "Cuando vamos a la cama, nos olvidamos de todo", "Yo sé que él/ella es todo eso, pero no me importa, igualmente lo/la necesito. Afirmaciones de este tipo saturan las lápidas de los cementerios donde yacen, no necesariamente en paz, miles de relaciones incompatibles.

La historia de la pareja es, en cierto modo, la reseña de cuál es la proporción que tienen los tres primeros niveles en cada momento de la relación. Y, también, la síntesis de cómo la pareja ha encontrado sus propios mecanismos de autorregulación a partir de esos niveles. Cómo ha aprendido a dialogar, a pedir, a dar, a consensuar.

La construcción de esos mecanismos compensatorios funcionales garantiza la supervivencia y el buen funcionamiento de la relación. Porque todo vínculo se establece entre seres vivientes y, por lo tanto, en un continuo proceso de transformación y cimentación de nuevos equilibrios. Son células que configuran un organismo que, como toda forma viviente, basa su existencia en la capacidad de adaptación y de autorregulación. En la medida que un organismo ejercita esta capacidad, genera memoria de adaptación y auto-asistencia. De sus consensos exitosos, de sus acuerdos funcionales, de su propia construcción amorosa, cada pareja extrae su propio decálogo de armonía e integración, lo instala en su memoria compartida y acude a él cuando lo necesita para reinstalar el equilibrio. **En cada recuerdo feliz, en cada imagen armoniosa tomada de su propia experiencia, una pareja puede encontrar su propio modelo de felicidad y revitalizarlo; y repetirlo.**

Esa memoria es, en fin, una energía siempre renovable y siempre disponible. Está en la trama esencial de la pareja que aprende a desarrollarla. Eso es lo que llamo *una experiencia de diversidad y complementación*.

VIII. CUANDO VIVIR CON OTRO NO ES POSIBLE

Vivir con otro no significa sufrir con otro.

Según un viejo refrán, es mejor estar solo que mal acompañado. No todos los refranes son sabios. Algunos son sólo ingeniosos, otros contradictorios y hasta hay ciertos dichos verdaderamente temibles – por ejemplo: "el pueblo nunca se equivoca." "Mejor solo que mal acompañado es, a mi juicio, un refrán sabio, que ha sido desvirtuado hasta el punto en el que hoy muchas personas lo convierten, a través de sus actitudes y decisiones, en "mejor mal acompañado que solo". Por lo que observo, escucho y percibo, hay pocas fuentes tan poderosas de sufrimiento como un vínculo

inadecuado y disfuncional. Durante sucesivas generaciones, ese tipo de lazos se sufrió sin conciencia o sin derecho –interno y externo- a manifestar el dolor, el resentimiento, la postergación, la ira o, finalmente, la infelicidad que causaba. “Hasta que la muerte nos separe”, rezaba la faja de seguridad que impedía cuestionar una relación, su dinámica, su existencia.

Esto era el fruto lógico de una ideología según la cual la razón última de una pareja no era la realización amorosa de sus integrantes, sino el cumplimiento con cierta formalidad que protegiera otros objetivos y mandatos, como mantener el orden social, asegurar el destino de los patrimonios familiares y garantizar la descendencia y continuidad de la especie. De amor, claro está, ni hablar. Y de elegir, todavía menos.

En este contexto, el amor era un ideal a menudo subversivo. Cuando se filtraba, alteraba el orden y provocaba tragedias. La imposibilidad del amor, sus obstáculos, se fueron convirtiendo en valores. Por una parte se creó la idea de que, sólo avalado por la imposibilidad y el sufrimiento, un amor era verdadero y grande; por otro lado, un amor de ese tipo tenía siempre un precio que pagar. Así, el engranado funcionamiento de un sistema de valores, convirtió el encuentro amoroso, el amor como savia de los vínculos, en una lejana y, con frecuencia, dolorosa utopía.

Este paradigma echó raíces en la conciencia colectiva hasta tal punto que todavía hoy se considera vigente. Hay una cantidad de hombres y mujeres empecinados en la consagración de un ideal amoroso a través de la pareja inadecuada. Sufren maltratos físicos o emocionales, menosprecios, desvalorizaciones, son ignorados, desatendidos, ridiculizados y, aun así, persisten. Están convencidos de que el otro/la otra va a cambiar, y que un día despertará y será la persona que, con sus actos, palabras, gestos, pensamientos y actitudes, los hará felices tal y como sueñan. O, saben que su esperanza es inútil, pero, de todas las maneras, no se conciben a sí mismos sin esa amplía e ilumina el mundo, se convierte en una especie de monocultivo pobre y oscuro.

En un tiempo que se supone distinto al de nuestros padres y abuelos, en épocas de una muy valorizada libertad interior y personal, nos encontramos con personas prisioneras de una concepción precaria del amor. Hay una confusión en ellas entre el amor como fin, y el medio a través del cual concretar dicho fin. De esta manera, lo que empieza siendo una búsqueda de la felicidad termina en el encuentro de la infelicidad. Hay quienes lo llaman *karma*, *destino* o *enfermedad*. Es una forma precaria e infructuosa de alcanzar un objetivo noble: el de amar y ser amado. Y los conceptos antes mencionados logran, en este caso, hacer olvidar ese objetivo, valorizarlo o descalificarlo. Es un modo de anular el amor, como en generaciones precedentes, aunque esta vez en nombre de él mismo. Mi necesidad válida de amar y ser amado me lleva a estar con alguien en quien no puedo sembrar amor y de quien no lo recibo.

Cuando las diferencias antagónicas o incompatibles son las que predominan en la pareja, lo más inteligente, antes que persistir en unir lo que no se une, es buscar un modo resolutivo de separarse. Disolver el vínculo de tal manera que cada ex-integrante quede de frente a su propia búsqueda, a su camino, sin olvidar, que hay muchos caminos. Esto es mejor que, quedar anclado en resentimientos, en reproches amontonados hacia aquella persona que no pudo, no supo o no quiso ser el que debía ser para que las cuentas amorosas cuadraran.

Aunque cueste aceptarlo, no hay una persona que le destruye los sueños o le roba el tiempo o le hace perder los mejores años de su vida a otra. Pero lo cierto es que los acuerdos o los desacuerdos se forjan con otro. El que acusa de ladrón, de destructor o de arruinador, acaso necesite preguntarse qué hacía él/ella mientras tanto. ¿No estaba allí? Esto no es para flagelarse, sino para convertirlo en una experiencia de aprendizaje y de transformación futura. “Mejor bien acompañado que solo en compañía”.

El transcurso de separarse, con lo que tiene de doloroso, puede ser un proceso de potenciación y preparación de recursos emocionales y existenciales, para encarar mejor asentado y centrado los próximos pasos de la vida.

Si se puede resolver con este espíritu, una separación acaso brinde a dos personas que no pudieron encontrar el modo de estar juntas, la reparadora oportunidad de ser cooperativos en la despedida. Cada uno puede ayudar al otro a internarse en un camino de recuperación y de reencuentro consigo, de reorientación en sus objetivos vitales.

Ayudarse en la despedida –en vez de provocar en el otro/a heridas póstumas o de dañarlo para que nunca se olvide de mí-, actuar desinteresadamente en un proceso compartido es, también, un acto de amor. Quizás el único, o el último, posible entre esas dos personas.

IX. EL SAGRADO MISTERIO DE LA COOPERACIÓN

**Vivir con otro es compartir una atmósfera de enseñanza
y de aprendizaje en la que se resuelve un misterio esencial de la vida.**

Hay, como hemos visto, desacuerdos que se manifiestan en nuestro interior: una parte de mí rechaza mi aspecto vergonzoso, o mi aspecto temeroso, o mi aspecto ingenuo, o mi aspecto manipulador, o mi aspecto desvalorizado; y esto se expresa como cuando digo: “No me soporto” “Estoy enfadada conmigo misma” y demás. Esos desacuerdos no se eliminan por sometimiento o exclusión de la parte cuestionada, sino mediante una metamorfosis sólo posible a partir de la acción de una energía asistencial e instrumentadora. Un cambio de patrones internos que da nacimiento a un nuevo modelo de interacción, de auto-aceptación, de aprendizaje.

Lo mismo ocurre con los conflictos interpersonales. En la vida con otro no es el temor, el control, la ira, la agresión, la vergüenza, la descalificación, la intimidación o el ocultamiento lo que resuelve un desacuerdo. Las ideas generadoras de desavenencias pueden sintetizarse así:

- Hay algo que tienes y que yo desearía tener y no tengo –paciencia, libertad, coraje, amigos, empatía, sensibilidad, desprendimiento, seducción etc.
- Miras la vida de una manera diferente a la mía.
- Quieres algo distinto de lo que yo quiero.
- Actúas de una manera en la que yo no puedo hacerlo.
- No actúas como yo lo haría en tu lugar.

Estas frase son claras e ilustrativas, que cuando aparecen, conscientes o no, generan conflictos. La madre de todas es “Quiero que seas diferente de cómo eres”. En consecuencia, las actitudes pueden ser de control, para ver si puede conseguir de la persona eso que se quiere. Sustituir, ya que no haces las cosas que se esperan, hacerlas en su lugar. Amedrentar, a ver si con amenazas consigue cambiar a la persona. Manipular, para torcer deseos, actos o sentimientos. Culpabilizar, para que eso que no haces, ni sientes, ni pienses, le mortifiquen por lo que provoca en la otra persona.

Ninguna de estas reacciones resuelve un desacuerdo, ni genera aprendizaje, ni permite zanjar situaciones de un modo trascendente. Frente a este panorama, hay poderosas preguntas que armonizan y dan recursos:

1. ¿Cómo puedo desarrollar en mí aquello que veo en ti y que me atrae y valoro? ¿Qué necesito para ello?
2. ¿Cómo puedo ayudarte para que tengas de mí aquello que quiero o necesito que tengas?

Estos interrogantes, tienen una maravillosa cualidad organizadora, armonizadora e instrumentadora. Dan sentido, dirección, propósito. Permiten ver el vínculo desde un lugar que ya no es un campo de batalla donde uno está destinado a salir vencedor y el otro condenado a terminar derrotado.

La pareja puede ser a partir de esta idea, un espacio sanador. Como dice el pensador Sam Keen: "Puede ser el mejor hospital donde reponerse de antiguas heridas". ¿Reponerse, sanar para qué? Para construir, para sembrar, para fecundar. Comprenderlo y vivirlo así cambia nuestros paradigmas. Vivimos en una cultura que nos ha contagiado con un virus fatal: los opuestos. Blanco o negro, bien o mal, hombre o mujer, cuerpo o mente, vida o muerte, ganar o perder, todo o nada, sexo o amor. Mientras veamos la existencia bajo ese prisma, estaremos sometidos a un juego de poder. El blanco es blanco y el negro es negro. Entre ellos hay una gama amplísima. En el juego de poder, tanto caiga la aguja hacia un lado o hacia el otro, lo más seguro sea que el resultado sea empobrecedor, que se haya llegado a él por exclusiones, supresiones, eliminaciones.

El virus de los opuestos distorsiona nuestra percepción de la vida y de los vínculos. Nos lleva a creer que, en una relación –en cualquiera, ya se trate de una pareja, de padres e hijos, de amigos, socios, compañeros de trabajo...-, es inevitable someterse a él y, por supuesto, tratar de ganarlo. El otro no es el compañero de una construcción, es el obstáculo que hay que vencer, el rival que hay que someter. Y eso mismo somos para él.

Carl Jung dijo: "Donde hay amor no hay poder, donde hay poder no hay amor". El nuevo paradigma amoroso se funda en la idea de que vivir con otro no es convivir en un campo de batalla por el poder, sino en un espacio de siembra y construcción. El amor genera amor, cuanto más amorosamente nos tratemos los convivientes el uno al otro, más memoria, más energía, más reserva de amor generaremos.

Si compartimos esta visión, no habrá riesgos de que me devores si me entrego, no correrás peligro de que yo te someta para conseguírte. Si reconocemos la legitimidad de nuestras necesidades, podremos asistirnos de un modo transformador, porque, como dice Norberto Levy: "Todo ser vivo que recibe lo que necesita se transforma".

Al vivir con otro, somos seres vivos que formamos una pareja viva. No nos hemos encontrado para protagonizar una lucha por sobrevivir. El sentido del encuentro es **cooperar para vivir**. Somos creadores y participantes de una ceremonia existencial durante la cual cada uno aprenderá a reconocer aquello de sí mismo que está presente en el otro y aquello del otro que hay en sí mismo. Entonces, únicos e incompletos, irremplazables y presentes, comprenderemos que vivir con otro es la oportunidad de experimentar el todo.

Ése es, en mi creencia, el gran aprendizaje que hay que realizar, el maravilloso misterio existencial que hay que resolver.

***"Yo soy yo, Tú eres Tú
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío
Yo no vine a este mundo para vivir
De acuerdo a tus expectativas
Tú no viniste a este mundo para vivir
De acuerdo con mis expectativas
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya
Si coincidimos, será maravilloso
Si no, no hay nada que hacer."***

Fritz S. PerlsL (1893-1970)

X. CONCLUSIÓN

Yo determino ser feliz en cada situación y en cada momento de mi vida, porque si mi felicidad dependiera de otra persona, cosa o circunstancia sobre la faz de la tierra, yo estaría en serios problemas.

Todo lo que existe en esta vida cambia continuamente, las personas, las riquezas, el cuerpo, clima, los placeres etc. A través de toda mi vida, he aprendido algo, "yo decido ser feliz, y mis experiencias, de amar, perdonar, ayudar, comprender, aceptar, escuchar, consolar.

Hay personas que dicen: "No puedo ser feliz porque estoy enfermo", "porque no tengo dinero", "porque alguien ha dejado de quererme", "porque alguien no me valoró". PUEDES SER FELIZ. Aunque estés enfermo, no tengas dinero, alguien te haya insultado, alguien no te ame o no te valore.

Está en mis manos el ser feliz, y ante todo es mi responsabilidad, no la de nadie más. He elegido con absoluta libertad, a la persona con la que he recorrido un camino de veinticinco años, llenos de un gran aprendizaje por parte de los dos. Dando frutos, y sintiendo que es un compañero de viaje único.

Todo se transforma, y nosotros entramos en esa metamorfosis dándonos amor, espacios, intimidad; aceptándonos, mirándonos, respetándonos, como seres independientes que somos y con sincronía y una lúcida armonía. Con la suficiente comunicación para que nuestros desacuerdos lleguen a un buen consenso, y recibiendo cálidamente, con energía los avatares de la vida, sin olvidar que somos todo y somos parte.

Por último quiero expresar, que para mí, esta tarea sobre el arte de vivir en pareja, me ha abierto al ser que somos, y revisar nuestros vínculos.

Vivir en pareja es posible. Sólo hay que amar.

BIBLIOGRAFÍA

CÓMO ARMONIZAR LAS DIFERENCIAS----- Sergio Sinay

EL CAMINO DE LA ESPIRITUALIDAD----- Jorge Bucay

PSICÓLOGO Y PSICOTERAPEUTA----- Sergio Huguet

VIVIR BIEN EN PAREJA----- Maria Helena Feliu