

Relaciones de Amor.Un camino a la trascendencia.

OBJETO DEL PRESENTE TRABAJO.

El objeto del presente trabajo es poner de relieve la importancia y oportunidad, que las relaciones de pareja pueden tener en la evolución de las personas.

Aunque el trabajo se ha dividido en cinco partes, todas ellas han de contemplarse sobre un fondo único, la transformación que una relación así nos permite llevar a cabo,y el cambio que, bien entendido, permitirá conocernos mejor a nosotros mismos,y desde ahí, descubrir el Amor que siempre estuvo en nosotros,y compartirlo con los demás.

1ª Parte.

LA IMPORTANCIA DEL INCONSCIENTE.

Para bien,o para mal,las experiencias vividas en nuestra niñez van a influir decisivamente en nuestra vida adulta.Como es bien sabido por la Psicología,los recuerdos almacenados en nuestro inconsciente,y en especial los dolorosos y reprimidos en aquella temprana edad,van a aflorar en nuestras relaciones,sin que nos demos cuenta (atención a estas palabras) que esto es así.

Nuestra forma de ver la vida está basado en creencias formadas en la niñez.Estos modelos de conducta son interiorizados en el inconsciente,y en base a ellos desarrollamos nuestro comportamiento.¿Por qué es tan importante conocer esto?.Por que en la medida que conozcamos nuestro inconsciente controlaremos mejor nuestras reacciones,y entenderemos mejor las de nuestra pareja.

La persona con la que nos relacionamos actua en este caso como un espejo.Refleja aquello de nosotros que nos desagrada,que nos molesta.Está señalando una parte de nosotros mismos que no aceptamos,algo que proyectamos sobre los demás,haciendolos responsables de nuestros trastornos y carencias.Buscamos cualquier excusa,antes de aceptar que todo comienza y termina en nosotros.

LOS HABITANTES DEL SOTANO

Es de capital importancia que conozcamos cuales son algunos de estos habitantes de la en Psicología denominada "sombra",por que solo conociéndolos,los podremos dominar cuando se presenten.

-Falta de Amor en la niñez.

Probablemente el mayor de todos los "monstruos" que acechan en nuestro pasado.La falta de Amor en la niñez es la raiz de casi todas nuestras frustraciones y complejos que de adultos sufriremos.Esta carencia nos empujará a buscar el Amor en todas partes y,según el grado en que lo hayamos padecido,podremos pensar que si no lo tuvimos,!fue por que no lo merecimos!.Y si pensamos que no lo merecimos,nos sentiremos indignos de el,y lo rechazaremos.

Reconocer esta pauta en nosotros,creernos indignos de Amor.es un paso que nos liberará de una gran carga,pues reconoceremos que esto nunca fue así,siempre merecimos Amor,pues somos Amor.

-Imitar a los padres.

Los niños necesitan admirar a sus padres, necesitan su cariño. Con este objetivo, ellos imitan a sus padres, no desean decepcionarlos. De mayor, el niño interior sigue actuando. Si, por ejemplo, su padre no era cariñoso, el adulto tampoco lo será. Enfrentado a una situación en la que haya de expresar afecto, su niño interior le gritará: "no lo hagas, no decepciones a papa".

Lo importante en este caso es comprender que esto ocurre sin que el adulto se de cuenta del motivo oculto de su falta de afecto. En el momento que sea consciente del papel que en su niñez representó esta imitación de su padre, iluminará esta zona oscura de su pasado, y comenzará a liberarse de ella. "Quien tiene una infancia feliz, está salvado". (Dostoiewski)

-Miedos.

El miedo es otro "monstruo" que condiciona nuestra vida.

El miedo nos impide relacionarnos genuinamente con los demás.

Nos asusta lo desconocido, nos asusta la soledad, nos asusta decepcionar a nuestra pareja, y decepcionarnos así a nosotros mismo. Esencialmente, el miedo es una creencia. Cuando no confiamos en nosotros, ni en lo que la Vida nos depare, hacemos de esta creencia una anticipación trágica del futuro.

EL PAPEL DEL TERAPEUTA.

Llegados a este punto, y relacionado con todo lo que supone la comprensión de nuestro inconsciente, la consulta con un terapeuta puede ser de gran ayuda para los problemas que sentimos no poder solucionar por nosotros mismo.

El terapeuta acompaña en este proceso y ayuda a que el paciente descubra por el mismo cuales son los complejos, miedos, y todos los dolorosos recuerdos reprimidos.

En una relación de pareja con problemas, tratará de averiguar las claves de la desavenencia. Indicará cuales son, a su entender, los pasos que restaurarán la armonía en esta. Les ofrecerá, a su vez, un modelo de relación, sano y optimista, que devuelva la ilusión y el cariño a sus protagonistas. Les reconducirá, en definitiva, a la senda del verdadero afecto.

Naturalmente, cada caso tiene sus particularidades, y el papel del terapeuta es discernir lo que en cada caso particular mejor se debe aplicar. Pero esencialmente, el terapeuta aportará con su intervención claridad y consuelo a quien acuda a él.

EL SOTANO ILUMINADO

Los pasos para comenzar a desprendernos de los "monstruos" anteriormente citados, son: reconocer su existencia, comprender su existencia permitirá que nuestra consciencia los observe, y podamos ver el papel que estas creencias han tenido en nuestras vidas. El segundo paso es: aceptar. Aceptar aquella parte de nuestra vida, la niñez, e integrarla como algo nuestro. Estos complejos no son nuestros enemigos, solo los temíamos por que no los conocíamos. Ahora, a la luz de la Consciencia, pierden su fiero aspecto, y sentimos que ya no nos

dominan. El tercer paso es: perdonar. Perdonar a aquellos que por su ignorancia, tiempo atrás nos hubieran echo daño. Ellos, al igual que nosotros, actuaban a su vez influidos por complejos que modelaban su conducta. Actuaban con el conocimiento que la vida les había concedido, si perdonamos, nos perdonaremos.

2ª PARTE

NATURALEZA DE LA ATRACCIÓN

Buscamos lo que sentimos nos falta. Un buen día aparece en nuestra vida la persona que parece encarnar lo que necesitamos.

No solo es atractiva físicamente, además es simpática (yo me siento más bien serio). Es extrovertida (yo soy más reservado). Es decir, tiene las cualidades que yo siento no tener. Y, curiosamente, a ella le ocurre igual, también dice sentirse atraída por una persona como yo. ¡Nos complementamos!, ¡y nos queremos!...¿o no?.

La atracción por esas cualidades que echamos de menos en nosotros, y que nuestra pareja exhibe con tanta naturalidad, produce una fascinación en nosotros, que cualquier defecto es perdonado. "Ya cambiará", pensamos.

La esencia de la atracción reside en esto, nos atraen las cualidades que sentimos no tener. Esta atracción genera otro sentimiento fundamental, la admiración. Cuando admiramos a alguien, queremos ser como esa persona. Creemos, equivocadamente, que poseyendo a esa persona, todo lo de ella, lo que admiramos y sus cualidades, serán nuestras. Y aquí está la clave. Solo podemos fundirnos y convertirnos en aquello que amamos en su esencia. Atraemos a nosotros aquello que queremos, pero nos convertimos en aquello que amamos.

Es importante distinguir aquí entre el "querer", condicionado por lo que se obtiene, y enamorado de la forma, y el "Amar", que sería un sentimiento mucho más puro, un sentimiento que trascendería la forma. Nuestro cuerpo quiere, nuestro Ser Ama.

-GUERRA EN EL ALMA

Entre estos dos sentimientos, el instintivo-animal perteneciente al cuerpo, y el trascendente-espiritual, perteneciente al alma, se generará una continua lucha en la que cada uno intentará imponerse al otro.

La parte instintiva-animal es esencialmente egoísta. Quiere mientras obtiene algo. Trata de utilizar a la persona que dice amar, para obtener su satisfacción personal. Necesita obtener la atención y el afecto que, quizá de niño, (volvemos sobre el inconsciente), no obtuvo. Esto es para él una forma de energía. Necesita sentirse alguien. Necesita continuamente la atención de su pareja para dar un significado a su vida, si no la obtiene de forma amigable, se enfurecerá y tratará de provocar a su pareja. Sea odio o afecto, necesita atención.

Este aspecto de la personalidad se mueve entre el egoísmo y el miedo. Tiene miedo a perder a su fuente de satisfacción, tiene miedo de estar solo, y para triunfar en su estrategia no le importará utilizar toda clase de estratagemas, se hará la víctima, chantajeará

emocionalmente, mentirá, manipulará. Cualquier cosa antes de abandonar a su víctima. En cierto sentido, es como un parásito que vive de los demás.

Una persona dominada por esta fuerza, terminará por odiar las cualidades que en su día encontró tan hermosas en la otra persona. Aquellas cualidades se convertirán en un molesto recordatorio de lo que a él le hace falta.

Por fortuna para nosotros, existe en nuestro interior una fuerza que se contrapone a esta.

Si la parte instintiva-animal es egocéntrica y absorbente, la parte trascendente-espiritual es altruista y expansiva, su naturaleza es darse y ofrecerse, su satisfacción proviene de lo que encuentra en su interior, no de lo que obtiene de fuera. Encuentra el Amor en ella misma, y disfruta compartiéndolo con quien considera que es digna de ello.

En la medida que este aspecto esté más desarrollado en la persona, en esa medida se puede decir que las relaciones fluirán con más normalidad, se disfrutará más de la vida, y se podrán solucionar los problemas cuando se presenten.

3ª PARTE

LA DIMENSION TEMPORAL

-CADA MOMENTO ES UNICO

Nos enamoramos de una persona en un momento determinado, en unas condiciones determinadas (laborales, psicológicas, económicas) Pero el tiempo va pasando y....¿somos los mismos que en aquel entonces?, ¿son iguales las condiciones que propiciaron la atracción?. Curiosamente, sentimos que somos la misma persona, pero ni nuestras necesidades ni las de nuestra pareja son las mismas. Y, ¿dónde se fundamentan las mayorías de las parejas a la hora de formarse?. En las necesidades del momento.

Aquí tropezamos con un viejo problema. La identificación.

-QUE LA BELLEZA ESTE EN TU MIRADA....Y NO EN LO QUE MIRAS

Nos identificamos con un cuerpo y unos pensamientos. Si solo podemos amar un cuerpo, solo lo haremos mientras nos parezca bello. No lo querremos igual con treinta años más, y veinte kilos encima.

Si por el contrario, podemos Amar a la persona que hay tras el cuerpo, habremos trascendido la imagen y no nos afectarán los cambios, pues amaremos lo esencial, no lo superficial.

El tiempo tiende sutiles trampas a los amados.

El tiempo tiende un fino velo de melancolía, de añoranza, que nos saca del presente y nos encadena al ayer. Recreamos en el pasado alegrías perdidas, ensoñaciones de lo que esperábamos, y lo comparamos con lo que ahora tenemos. No es lo que soñábamos, ¿a quién culpar?.

La comparación es otro demonio que está esperando siempre su oportunidad. Lo que tenemos nunca parece suficiente, siempre hay alguien más hermosa, más simpática, más de todo.

Vivir en el presente es una recomendación preconizada por todos los Sabios que en el mundo ha habido. La pareja que comprende esto, se centra en lo que ahora puede disfrutar juntos, planifican el futuro, y hablan del ayer, pero siempre son conscientes de que el pasado no puede enturbiar lo que ahora tienen. Respetan mutuamente los momentos, humanamente inevitables, que cada cual menciona a un ex, en el caso que lo hubiera, pero leales al cariño que se profesan, evitan dañar o poner celoso a su pareja.

4ª PARTE

SEXO

El sexo es energía. Una forma de energía.

En una pareja que haya armonía y comunicación, el sexo será una forma de disfrutar y compartir juntos el Amor. La energía liberada en el encuentro amoroso es tema de estudio que nos llevaría mucho tiempo, baste con citar la importancia que para la cultura oriental, y en particular en la doctrina del Tantra, ha tenido esta para el desarrollo armónico de la persona.

El sexo, como energía que és, ha de ser disfrutado con equilibrio e inteligencia. Equilibrio para administrarlo y saborearlo en su justa dosis, e inteligencia para comprender cuales son las necesidades y aspectos que mejor van con nuestra pareja, y con nosotros mismos. No es solo una satisfacción genital. Es una fusión que trasciende el cuerpo y nos acerca a la intimidad de la persona amada, para conocerla y apreciarla más allá de lo que és poseer un cuerpo.

De poco servirá conocer muchas técnicas relacionadas con el sexo, si luego no se añade ternura. En este sentido, y teniendo en cuenta que este puede ser un tema causante de muchos conflictos (disfunciones sexuales, diferentes grados de deseo en los miembros de la pareja, infidelidades, etc) es vital la confianza que la pareja tenga entre ellos para hablar con franqueza sobre lo que pueda ser un problema. Y para esto, una vez más, solo la madurez y el Amor que profesemos por ella nos puede ayudar a desnudar nuestro cuerpo y espíritu en la confianza que nos entenderá. Confianza, y comunicación, dos palabras clave en el sexo.

5ª PARTE

PRINCIPIO Y FINAL

Vivimos en una sociedad en la que el esfuerzo y el sacrificio no son habituales. Se busca la comodidad para todo, no se aguanta la mínima molestia. En un ambiente así, y en especial para los jóvenes, pasar de una relación a otra, buscando solo la satisfacción de sus deseos, parece lo normal y lógico. Esta filosofía "light" de la vida, se traslada en muchas ocasiones, del noviazgo, a la convivencia. Y aparecen los problemas. Se llega a la convivencia y mamá no está para hacer la comida y organizar la casa.

Se comienza a añorar la época de libertad en la que uno hacía las cosas que deseaba, salir con los amigos, la discoteca, el fútbol, el café con las amigas, etc. Se llega a una nueva época que conlleva unos

sacrificios para los que la mayoría de las personas no están preparados.

Las dificultades unen a las parejas que en verdad se quieren. Es precisamente en las dificultades donde se pone a prueba la solidez de una relación.

-LA RUPTURA

Puede ser que, en el juego de la Vida, y por mucho cuidado que pongamos en complacer a quien amamos, un día todo se derrumbe, y esta nos diga adiós. Podemos hacer entonces dos cosas.

-Lamentarnos y culpar a todos, incluidos nosotros, por lo ocurrido. Sentirnos víctimas de quien nos ha dejado. Buscar obsesivamente las razones del abandono. En definitiva, no aceptar lo que ha pasado.

-Pese al dolor del abandono, aceptaremos con serenidad lo que el Universo nos trae, en la certeza, que este sabe mejor que nosotros lo que necesitamos. Agradeceremos a la persona que tuvimos la suerte de Amar, el tiempo y cariño que esta nos dedicó, deseándole sinceramente que todo le vaya bien. Aprenderemos el valor del desprendimiento, comprenderemos que el verdadero Amor está en nosotros, aquella persona que se ha ido solo fue un espejo donde este se reflejó, pero nosotros fuimos su fuente.

El Ser juega con nosotros a través de nuestros cuerpos, no somos autores de nada.

CONCLUSIONES FINALES

El mensaje central de este trabajo podría resumirse así:

“Conocete a ti mismo, Ama la esencia de tu pareja, y trascenderás las formas, alcanzando así la Plenitud”.

Las relaciones de Amor son como diamantes, múltiples caras, y algo verdaderamente hermoso y brillante cuando se pulen. Han quedado fuera de este trabajo algunas facetas que, siendo importantes, considero son muy subjetivas y condicionadas como para tratarlas aquí (hijos, familiares, amigos, economía, etc). He preferido centrarme en los aspectos que en mi opinión constituyen el cimiento de una relación sana y fuerte.

Terminaré con una poesía (¿hay algo más romántico?) que resume parte de lo aquí escrito.

He querido ser de ti
Gotita de tu sangre
Que juguetona
Salte y brinque por tu cuerpo
Y cansada
Se duerma en tu corazón.
He querido ser de ti
Lágrima de alegría
Que emocionada

Acaricie tus mejillas
Y dichosa
En tus labios pueda morir.
He querido ser de ti
¡Y quiero!
De tus ojos, luz
De tus sueños, anhelo.
Y solo
Solo soy un niño
Que acosado por el mundo
Llorando clama a tu corazón
“¡Dame un poco de cariño!”

Manuel Bravo Ledesma

Bibliografía

El poder del ahora (Eckart tolle)

Los tratados (M.Eckart)

Relaciones conscientes (Escuela Española de Psicología
Transpersonal)