

PRÓLOGO

Las relaciones de pareja son una de las escuelas más importantes de la vida. En ellas nos reconocemos como seres luminosos pero también descubrimos nuestras partes más sombrías.

Siempre había escuchado que si uno no está bien consigo mismo, no puede estarlo en pareja. Si uno no ha aprendido a amarse, a aceptarse con sus luces y sus sombras no encontrará ese equilibrio tan necesario para caminar de la mano con otro ser.

Amar a otro, no por lo que es, sino por lo que puede llegar a ser es el gran reto a enfrentar en una relación de pareja.

Crear una pareja que funcione, implica vínculos muy complejos, ya que ambos vienen de mundos distintos, con una personalidad, historias personales y familiares diferentes a la de la otra persona

La acumulación de conflictos y frustraciones no resueltas, pueden llevar tarde o temprano o a una crisis de pareja.

Pero toda crisis bien enfrentada, es una magnífica posibilidad de aprendizaje y crecimiento. Esta crisis puede servir de palanca para poner de manifiesto aquellas partes de nosotros que no queremos aceptar, que no queremos ver por dolorosas.

Es aquí donde vuelve a aparecer "la sombra", es decir donde emergen las neurosis de nuestro psico-cuerpo.

La pareja así se convierte en el escenario para sanar nuestros dolores, en palabras de K. Wilber "descubrir la sombra, sacarla a la superficie y reintegrarla"

A través de ese reconocimiento y aceptación de lo que hay, abrirse a un espacio de consciencia en donde brota un amor no condicionado, el AMOR GRANDE.

El camino del amor en pareja nos propicia la apertura del corazón hacia nuestra verdad mayor, el AMOR que somos que fluye a través de nosotros cuando nos aceptamos plenamente con nuestras más grandes perfecciones, NUESTRAS IMPERFECCIONES.

Khalil Gibran: "Dad vuestro corazón,. Pero no para que vuestro compañero lo tenga. Porque sólo la mano de la vida puede contener los corazones..." "Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés, ni el ciprés bajo la del roble"...

INDICE

El espejo: cuando nos miramos en la pareja.....	
La capacidad de amar.....	
Contacto y comunicación.....	
Barreras en el amor.....	
Desde la codependencia a la independencia emocional.....	
Reglas básicas para evolucionar desde.....	
Amarse desde la consciencia.....	
Acuerdos en la pareja.....	
El ego y la relación de pareja.....	
La relación inconsciente.....	
Amor consciente.....	
Amor grande.....	
Amor verdadero.....	
Niveles de conexión.....	
Conclusiones.....	
Bibliografía.....	

EL ESPEJO: CUANDO NOS MIRAMOS EN LA PAREJA

En las relaciones con otras personas nos conocemos y crecemos, esto es así desde el momento en el cual somos concebidos y desde el momento en el que nacemos. Esta afirmación puede experimentarse con claridad en las relaciones de pareja.

En las relaciones de pareja podemos comprobar como el "Otro" nos sirve de espejo. Para ser más precisos, son un reflejo de nuestras limitaciones, nuestros miedos, heridas no sanadas, nuestras rigideces, nuestros puntos ciegos. El amor, siempre sana y para sanar es necesario conocer la herida, abrirla, y así luego curarla. Esta tarea no es lo fácil que se quisiera y es por ello que requiere de valentía.

Muchas personas pueden entrar en crisis cuando después de un tiempo de estar en pareja comienzan a vivenciar este tipo de limitaciones personales, tanto propias como de la otra parte.

Muchas relaciones se quiebran y otras simplemente continúan a ciegas tropezando una y otra vez con la misma piedra. Saber que el de la relación de pareja es uno de los ámbitos más ricos en cuanto al crecimiento personal, nos dará una visión diferente a la hora de asumir las crisis que en ésta devienen.

A continuación transcribo un texto de libro "Ciclo vital de la Pareja y de la Familia" de Ernesto Rage Atala.

"Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida. Indica, en alguna forma, madurez, así como realización y logro personal. Es un hecho que las relaciones íntimas varían considerablemente de cultura a cultura y dentro de las culturas.

Las metas del enfoque humanista son el crecimiento de cada uno de los miembros. Este aspecto le ha sido criticado. Sin embargo, es muy importante ser persona para poder responder como tal. Es necesario un yo y un tú para poder responder como tal. Es necesario un "yo" y un "tú" para poder hacer la relación en el "nosotros".

Rogers (1981), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto redundará en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que mientras más separados están, mayor es la posibilidad de la unión sólida. En otras palabras, si llevan a la relación inmadurez, dependencia o infantilismo...las posibilidades de hacer una relación de pareja sana son mínimas. En cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación neurótica.

LA CAPACIDAD DE AMAR

May (1990) al hablar del amor sostiene que se da una yuxtaposición del amor y de la voluntad. Para él, amor y voluntad son interdependientes y se relacionan entre sí. De esta manera, dice, la voluntad sin amor se transforma en manipulación; y el amor sin voluntad se convierte en un hecho experimental y sentimental.

En otro lado de su obra habla del dilema humano (1990), dice que éste emerge de la capacidad del hombre para vivirse a la vez como sujeto y objeto. Comenta la importancia que tiene conjugar ambas posiciones, pero no simultáneamente, sino como proceso que oscila entre ambas. Esa a través de esta relación dialéctica, de experimentarse a sí mismo como sujeto y objeto, lo que constituye la conciencia. Este proceso de oscilación es lo que da la potencialidad de elegir entre uno y otro; pero con la posibilidad de acentuar uno u otro aspecto, de acuerdo con las circunstancias. Ambas vivencias son necesarias para la vida del hombre, en especial para la relación de pareja. En su obra Amor y Voluntad (1990), el autor expone, entre otros elementos, las "Crisis del amor sexual en nuestra época", que describen la mayor parte de las causas, en esa línea, de la ruptura de la relación de pareja; pero al mismo tiempo habla de los "elementos positivos del amor", que son los lineamientos a seguir en una sana relación de amor.

Franks, (1988) expresa que La salvación del hombre será por medio del amor y en el amor. Esto quiere decir que el amor es la última y mas elevada aspiración del hombre. Incluye todo lo que somos, porque el amor es parte de lo humano. La gran importancia del amor es que se relaciona con todas las dimensiones de la persona.

Las diversas vivencias, como el gozo y la frustración, la entrega y el desaliento, el coraje y la ternura nos hablan de aspectos del amor. No puede haber un ideal de la vida significativo si no tiene relación con la capacidad de amar.

La comunidad íntima de una persona con otra persona es el área en que los valores experienciales son especialmente realizables. El amor hace que comprendamos a la otra persona en toda su esencia, como el ser único y distinto que es. En la otra persona vemos al tú tal y como es incorporado al yo. Como un ser humano, la persona amada se hace indispensable e irremplazable aunque no haya ninguna razón lógica para ello...El amor no es algo que uno deba merecer, es inmerecido. Es simplemente una gracia.

El ser humano es único, irreplicable, libre y responsable. Por tanto, no se le puede considerar como una entidad estática, sino que está en continuo devenir, en pleno desarrollo de sus potencialidades, participando en el mundo de las cosas y acontecimientos y estableciendo encuentros y diálogos con otras personas. Aquí se habla de lo único y lo común, de ser responsable de su existencias, pero de participar en la problemática social de su mundo, de crecer, pero al mismo

tiempo de tener relaciones auténticas con otras personas. a través del diálogo la persona puede desarrollar ciertas cualidades humanas.

La vida de la pareja va en esta línea: **nadie da lo que no tiene. La persona tiene que ser persona para poder compartir plenamente con el otro.** La relación es un proceso. Cada día y en cada momento se van realizando sus potencialidades. En este proceso de dar y recibir tiene que haber un equilibrio para que ambos miembros se desarrollen y sientan que forman parte de un espacio común.

CONTACTO Y COMUNICACIÓN

Corey (1993) habló de la importancia de la búsqueda de un sistema en el que se restablezca el contacto y la comunicación, en el sentido más pleno de la palabra. El ha usado el trabajo experimental y directo con las parejas. Dentro de su pensamiento neo-humanista habla de tres grandes elementos para lograr esta comunicación más profunda:

1. Aceptación y descubrimiento de sí mismo: en la relación debe fomentarse la aceptación de la pareja, que propicia la aceptación de sí mismo. Una autoestima baja tiende a una comunicación disfuncional. Más aún, ésta es una defensa contra la baja autoestima y le permite a la persona funcionar a un nivel. De allí la necesidad que la pareja aprenda a dialogar.
2. Eliminación de máscaras y disolución de roles: las personas que acuden a terapia empiezan a dejar caer lentamente y poco a poco las máscaras que protegen su estructura defensiva. Se puede decir que en las parejas funcionales, aunque existen roles, estos son escogidos y aceptados por ambos y usualmente son flexibles e intercambiables. Hay una sensación de naturalidad en las funciones.
3. Valorización Interna: la decisión acerca de lo que está bien o mal pasa a ser evaluada desde un punto de vista interno de cada persona. El desarrollo de la pareja no implica una valoración en común, aunque ésta puede darse en muchas áreas. Como toda relación humana que sea en verdad genuina, existirán fricciones, ya que esto no es parte de la interacción, que se basa y crece no sólo en lo que tienen en común, sino también en las diferencias.

Corey, hace una invitación a comprender es estilo de amar que tiene la pareja. Para esto trata de ayudar a examinar sus elecciones y opciones, con respecto a su capacidad de dar u recibir amor. El autor asume que todos los humanos tienen la capacidad de volverse mejores amantes por la potencialidad que tiene el hombre de observar las situaciones que él mismo crea, así como qué tanto lo conducen a compartir amor. Su método es practico e inductivo. De esta manera invita a la pareja a profundizar acerca de su relación a través de un constante diálogo

- ¿Es nuestro amor activo o pasivo?
- ¿Entramos y salimos de amores constantemente?
- ¿Qué tan responsables somos de crear una atmósfera en la cual sea posible dar y recibir amor?
- ¿Tenemos ideas románticas y poco realistas acerca de lo que debería ser el amor?
- ¿De qué manera cambia el amor cuando nosotros cambiamos?

Su postura no es la de dar respuestas correctas o incorrectas, sino fomentar la comunicación en la pareja para que ella misma encuentre sus propias soluciones. El punto de partida, es que el hombre, y por tanto la pareja, tiene la potencialidad para poder realizar este proceso.

BARRERAS EN EL AMOR

Nadie da lo que no tiene, o al menos no ha aprendido a dar. La falta de confianza en sí mismo y de autestima constituye una de las grandes barreras. Si la persona emite el mensaje de que no merece ser amado inconscientemente, se crea una profecía en la que el temor se hace realidad. Esto puede deberse a que en cierta etapa de la vida, básicamente en la niñez, la persona se hace la idea que no puede ser amada a menos que haga ciertas cosas que se espera de ella.

Rogers habla de que esta actitud es una de las que no ayudan al crecimiento de la persona. Corey va más adelante: dice que no sólo es lo que los demás esperarían, sino que la persona misma no es capaz de aceptarse tal cual y como es y que debe ser conforme a un modelo.

Uno de los planteamientos que el autor sugiere es aprender a amarnos y apreciarnos nosotros mismos. Algunas personas encuentran dificultades para hablar de su amor por sí mismos, ya que encuentran egocéntrica esta actitud. Sin embargo, aparece como una realidad que si la persona no se ama sanamente a sí misma no permitirá que los otros la amen. No se puede dar a los otros lo que la persona misma no posee: no se puede ver valor en sí mismo, ni se puede creerle a otros cuando expresa que la persona vale. **"Amarnos no implica sentirnos el centro del mundo, sino aceptarnos y respetarnos con nuestras imperfecciones...No podemos ser capaces de cuidar a otros si no sabemos cuidar de nosotros mismos".**

No podemos vivir aislados. Es necesario convivir con nuestros semejantes y aceptarlos como una relación Yo-TU. Sólo es posible empalmar y comprender a fondo su propio ser. De aquí, la importancia de reflexionar un poco sobre ciertas premisas del amor:

No se puede dar lo que no se posee

Para dar amor hay que TENER amor.

*No se puede enseñar lo que no se entiende,
Para enseñar el amor hay que COMPRENDER el amor.*

*No se puede saber lo que no se estudia.
Para estudiar el amor es necesario VIVIR en el amor.*

*No se puede apreciar lo que no se reconoce.
Para reconocer el amor es necesario estar RECEPTIVO al amor.*

*No se puede dudar de aquello en o que uno desea confiar.
Para confiar en el amor es necesario estar convencido del amor.*

*No se puede admitir aquello ante lo que uno no se rinde.
Para rendirse al amor es necesario ser VULNERABLE al amor.*

Otra barrea al amor sería el **miedo**. Amar conlleva siempre riesgos. Si el miedo siempre vence, el precio es vivir sin amor. **El amor demanda valor, ya que siempre implica un riesgo."**

DESDE LA CODEPENDENCIA A LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA

"Señor, concédeme la fuerza para cambiar las cosas que puedo cambiar, la paz para aceptar las que no puedo y la sabiduría para distinguir la diferencia"

Se dice que la CODEPENDENCIA ES UNA MANERA DE SATISFACER LAS NECESIDADES QUE NO SATISFACE LAS NECESIDADES. Se hacen cosas incorrectas por los motivos correctos.

¿Se puede cambiar? ¿Se aprenden conductas más sanas?.

La mayoría de los codependientes en la pareja han estado ocupados respondiendo a los problemas del otro y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas.

EL PRIMER PASO HACIA EL CAMBIO ES TOMAR CONCIENCIA. EL SEGUNDO PASO ES LA ACEPTACION.

CARACTERISTICAS DE LOS CODEPENDIENTES

BAJA AUTOESTIMA Los codependientes tienden a:

- *Buscar desesperadamente amor y aprobación de la pareja*
- *Rechazar cumplidos o halagos y deprimirse por la falta de ellos (privación de caricias)*
- *Sentirse diferentes del resto del mundo*
- *Temer al rechazo*
- *Victimizarse*
- *Les cuesta trabajo tomar decisiones*
- *Esperar la perfección de sí mismos y se culpabilizan y avergüenzan de ser lo que son*
- *Consideran que sus vidas no valen la pena por eso tratan de ayudar al otro a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudándole.*
- *Desean que su pareja los estime y los ame.*
- *Se conforman con sentir que los necesitan*

REPRESION Muchos codependientes:

- *Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa*
- *Se atemorizan de ser como son.*

CONTROL Muchos codependientes:

- *Han vivido en situaciones y con personas que estaban fuera de control causando a los codependientes penas y desengaños*
- *Tienen miedo de permitir que el otros sea como es y no dejan que las cosas sucedan de manera natural*
- *Tratan de controlar al otro por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos.*
- *intentan provocar la ira del otro, sienten frustración y enojo*

DEPENDENCIA Muchos codependientes:

- *Buscan la felicidad fuera de sí mismos, en el otro*

- *Más que amar a la pareja, la necesitan.*
- *Centran sus vidas alrededor del otro.*
- *Concentran todos sus sentimientos de bienestar en la pareja. Pierden interés en sus propias vidas cuando aman*
- *Se sienten atrapados en las relación de pareja*

COMUNICACIÓN DEBIL Los codependientes a menudo:

- *No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten*
- *Piden lo que desean y necesitan del otro, de manera indirecta, suspirando por ejemplo*

FALTA DE CONFIANZA Los codependientes:

- *No tienen confianza en sí mismos, no confían en sus sentimientos dentro de la pareja*

IRA Muchos codependientes:

- *Se sienten asustados, heridos y enojados y reprimen estos sentimientos para no manifestarlos en la relación de pareja*
- *Tienen miedo de su propia ira y de la ira del otro*

PROBLEMAS SEXUALES

Tienen relaciones sexuales cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados

No disfrutan del sexo porque están muy enojados con la pareja, tienen miedo de perder el control

Se alejan emocionalmente de la pareja

Reducen el sexo a un acto técnico

Pierden interés por el sexo

Inventan razones para abstenerse de él

LA CODEPENDENCIA ES PROGRESIVA

En síntesis, la codependencia es una dependencia de la pareja: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. Es una dependencia paradójica, parece que los demás dependen de los codependientes pero en realidad ellos son los dependientes. Parecen fuertes pero se sienten desamparados. Parecen controladores pero en realidad ellos son los controlados por ellos mismos.

LA RECUPERACIÓN

La recuperación es divertida y sencilla. No es fácil, pero si es sencilla, se basa en la premisa que han olvidado o que nunca aprendieron: CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE SI MISMA. Implica aprender una conducta a la que se dedicaran: cuidar de uno mismo

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase: “nunca había sido tan feliz, estar enamorado es la fuente de mi felicidad”? Pero, ¿qué sucede cuando esa relación se acaba?, mi mundo se desborda, y la felicidad desaparece. Eso sucede en las relaciones de codependencia, en las cuales se deposita en el otro que me haga feliz. En las relaciones de codependencia la persona da más de sí mismo al otro, dedicando todo su tiempo y energía para mantener los estados de exaltación en su relación, trata cada día de consumir más dosis para ser feliz, entrando en el círculo vicioso del adicto, con sentimientos de exaltación cuando se está bajo los efectos del embriagante y bajos cuando el embriagante se retira.

Actualmente el término codependencia es muy sonado, es común escuchar hablar de relaciones codependientes, las cuales lejos de ayudarnos a crecer como seres humanos nos llevan a destruirnos. Las relaciones codependientes son aquellas en las cuales la vida de la persona gira alrededor de algo, o alguien, son personas que viven la vida de los otros como si fueran ellos mismos.

Como lo define Melody Beattie en su libro Ya no seas Codependiente “los codependientes son aquellos que permiten que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona, y están obsesionados tratando de controlar esa conducta.” Son relaciones que producen esclavitud, como refiere el autor Walter Riso en su libro Amar o Dependier, la palabra codependencia proviene de con (necesario) y dependiente (esclavitud) es ser compañero en una dependencia”. Dentro de las características de las personas codependientes se menciona que son controladoras, manipuladoras, indirectas, se les dificulta comunicarse, tienen dificultad para expresar emociones, generan sentimientos de culpa a las demás personas, son individuos que reaccionan ante las situaciones pero no resuelven, no son espontáneos pues tienen que tener las cosas bajo su control, sus relaciones generan ansiedad, y provocan que su vida dependa de otros y no de ellos mismos.

Algunos autores hablan de que la codependencia es una enfermedad, otros refieren que los codependientes son “adictos afectivos, los cuales dependen de otros para vivir, buscan gratificación en los otros como los adictos a la droga. Son individuos que sienten un gran temor al abandono, necesitan aferrarse a otros inclusive aún cuando la compañía les cause dolor. Por otro lado el compañero del codependiente, estimula y propicia las conductas adictivas porque a la vez él es dependiente y las necesita para afirmarse a él mismo. Este tipo de conductas las ejecutan las personas sin darse cuenta, pues han sido conductas adquiridas a lo largo de su vida. Pero llega el momento en que uno de los dos empieza a romper este patrón, inicia el alejamiento y produce la crisis, lo que los lleva a cuestionarse, buscar ayuda y descubrir los patrones adictivos.

Como seres humanos las relaciones con los otros son necesarias y son parte importante porque necesitamos compartir, amar, y ser amados, sin embargo estas relaciones deben ser sanas,

independientes, en donde no se promueva el ser posesivo (“usted me pertenece, yo le pertenezco”), son relaciones en las cuales no hay temor, hay libertad, independencia. Por el contrario las relaciones codependientes están basadas en el temor a ser abandonado, no se tolera la frustración, son relaciones desgastantes en donde el individuo pierde la individualidad porque cree que el ser pareja significa que somos uno mismo, depositan en el otro la idea de que me pueda hacer feliz.

Es importante entender que las relaciones sanas son cuando por el contrario uno renuncia a la expectativa de que el otro debe hacerme feliz o me va a ser feliz, son relaciones en donde la persona asume la responsabilidad de su propia vida y de sus acciones y acepta que en las relaciones se va a experimentar momentos felices pero a la vez sufrimientos, y que la felicidad no está en el otro, sino que depende de cada uno de nosotros.

REGLAS BÁSICAS PARA EVOLUCIONAR DESDE LA CODEPENDENCIA HASTA LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL

Desapego. *El desapego no es la separación de la persona que te importa, sino de la agonía del involucramiento. Desapegarse significa que les permites a los demás ser como son, les das la libertad de ser responsables y de madurar y te das la misma libertad, vives tu propia vida al máximo de tu capacidad. Luchas por discernir qué es lo que puedes cambiar y qué no. Significa vivir el momento presente, vivir en el aquí y el ahora.*

Dejar de reaccionar. *Reaccionar significa actuar de manera impulsiva sin reflexión para ello: No debes tener miedo a la gente, es como tú. No debes dejar tu poder para pensar y sentir. No tomemos las cosas tan a pecho (a ti, a los eventos y a las otras personas). Jamás debes tomar la conducta de otra persona como el reflejo de tu autoestima. No tomes el rechazo como reflejo de tu autoestima. No tomas las cosas de manera tan personal. Tampoco te aflijas por pequeñeces.*

Libérate, no intentes controlar algo que no puedes. LA VIDA MISMA. No juegues a la víctima, eres libre y sabes tomar decisiones.

No dependencia significa: *Vivir tu propia vida. Tienes la responsabilidad de identificar tus necesidades y satisfacerlas. Tienes la responsabilidad de solucionar tus problemas o de aprender a vivir con aquellos que no puedes resolver. Eres responsable por las elecciones que haces, de lo que das y de lo que recibes, de fijar tus metas y de cumplirlas, de disfrutar de tu vida, de la cantidad de placer que encuentras, de amar a alguien y de la manera en que expresas ese amor, de lo que haces a los demás y de lo que permites que otros hagan.*

Frases:

- *Decida hoy asumir las riendas de su vida*
- *Sí es posible salir de esto, lo que ocupo es hacerme responsable de mis conductas.*
- *Las relaciones codependientes lejos de ayudarnos nos destruyen.*
- *Las relaciones sanas promueven la independencia, no producen angustia o temor*
- *Amarse a uno mismo*

Dejar de depender no significa frialdad, indiferencia, ni dejar las emociones de lado. Es aprender a vivir un amor que no esclaviza.

AMARSE DESDE LA CONSCIENCIA

¿QUE ACUERDOS NECESITA UNA PAREJA PARA MANTENERSE UNIDA DESDE LA CONSCIENCIA?

- *Que en ambos exista el sentimiento y la aceptación de que es una relación entre pares. El otro es su igual a pesar de las diferencias. En todo caso, éstas se convierten en un incentivo para aprender del otro. El otro es nuestro espejo*
- *Poder ser concientes de los condicionamientos sociales que cada uno trae de su historia personal y familiar.*
- *Que exista la amistad es un requisito imprescindible, entendiendo por ello respeto, aceptación, confianza, honestidad, comunicación. Que se dé una gran intimidad física, emocional, psicológica y espiritual.*
- *Saber dar y recibir desde el equilibrio, desde dos seres en igualdad y en un constante juego de armonías y espacios compartidos.*
- *Atracción sexual con conciencia, alegría y diálogo.*
- *Tener objetivos y proyectos comunes flexibles y acordes con cada etapa de la pareja*
- *Que en la pareja ambos participantes puedan seguir (o comenzar) con su proceso de auto-conocimiento y maduración.*
- *Diferenciación de cada uno respecto a la familia de origen. Dar su espacio, en el caso de que hubiera otra pareja anterior e hijos.*
- *Compartir la relación con la familia extendida y con amigos.*

Si todos estos acuerdos no encuentran un camino de expresión, la pareja enfrentará una crisis, un replanteamiento de su compromiso. Esta crisis podrá ser la palanca para acceder a niveles mayores de conciencia o propiciará la ruptura definitiva cuando uno de los miembros sienta que no puede avanzar ni crecer desde la misma.

EL EGO Y LA RELACIÓN DE PAREJA

Según Carl G. Jung, el ego es el portador de nuestra conciencia consciente de existir, así como el sentimiento permanente de identidad personal. Es el organizador consciente de nuestros pensamientos e intuiciones, de nuestros sentimientos y sensaciones. Es el portador de la personalidad.

Según Ken Wilber, es la construcción personal que nos sume en la ilusión de la separación, esencia del sufrimiento humano. El ego se identifica con la parte, no con el todo.

Mientras el modo de conciencia egotista y todas las estructuras sociales, políticas y económicas que este creó entran en su etapa final y se destruyen, las relaciones entre hombres y mujeres reflejan el profundo estado de crisis en el que la humanidad se encuentra. En la medida en que los humanos se han ido identificando cada vez más con la mente, la mayoría de las relaciones no se arraigan en el Ser y así se convierten en una fuente de dolor y permanecen dominadas por los problemas y el conflicto. El ego se perpetúa, ha encontrado una identidad y no quiere desprenderse de ella.

Ahora hay millones de personas que viven solas o como padres solteros, incapaces de establecer una relación íntima o reticentes a repetir el drama de las relaciones pasadas. Otros saltan de una relación a otra, de un ciclo de placer y dolor a otro, en busca de la meta esquivada de realización a través de la unión con la polaridad de energía contraria. Otros se comprometen y continúan juntos en una relación disfuncional -en la que prevalece la negatividad- por el bien de los hijos, por la seguridad, la fuerza de la costumbre, el miedo a estar solos o algún otro arreglo «beneficioso», o incluso por la adicción inconsciente a la excitación del drama emocional y el dolor.

. Si las relaciones energizan y magnifican los patrones de la mente egotista y activan el cuerpo del dolor, como ocurre en estos tiempos, ¿por qué no aceptar este hecho más que tratar de escapar de él? ¿Por qué no cooperar con él en lugar de evitar las relaciones o continuar persiguiendo el fantasma de un compañero ideal como respuesta a sus problemas o como un medio de sentirse realizado?

La oportunidad que está oculta en cada crisis no se manifiesta hasta que todos los hechos de una situación dada se reconocen y aceptan completamente. El reconocimiento y la aceptación de los hechos traen consigo un cierto grado de libertad. Por ejemplo, cuando se sabe que no hay armonía y se da cuenta de ese hecho, a través de ese conocimiento ha aparecido un nuevo factor y la falta de armonía no puede permanecer sin cambiar, cuando se sabe que uno no expresa sus necesidades este conocimiento le coloca en otro lugar en el que sabe que tiene que expresarlas.

Es necesario estar consciente del estado interior. Si hay rabia, . Si hay celos, actitud defensiva, impulso de discutir, necesidad de tener la razón, una frialdad interior que pide amor y atención, o dolor emocional de cualquier tipo, es necesario estar atento a ese conocimiento.

. La forma de energía que hay tras la hostilidad y el ataque encuentra la presencia del amor absolutamente intolerable.

La humanidad está bajo una gran presión de evolucionar porque es nuestra única oportunidad de sobrevivir como especie. Esto afecta todos los aspectos de su vida y las relaciones cercanas en particular. Las relaciones nunca antes han sido tan problemáticas ni han estado tan cargadas de conflicto como ahora.

La desilusión llegará una y otra vez, si se persigue la salvación de la otra persona, el hacerle feliz, salvarle de su propio ego. Pero si se acepta que la relación es para hacerlo consciente en lugar de feliz, entonces sí le ofrecerá salvación y se sintonizará con la conciencia superior que quiere nacer en este mundo.

No acusar al otro de ser inconsciente. En el momento de la discusión nos identificamos con una posición mental. El ego entra en juego. Nos volvemos inconscientes. Cuando el otro está en la inconsciencia es importante abandonar el juicio para no confundir la conducta de alguien con quien

es esa persona o proyectar la propia inconsciencia en otra persona y confundir eso con lo que es ella, Significa ser «el que conoce» en lugar de «ser la reacción» y el juez.

Es importante aprender a dar expresión a lo que siente sin acusar. Aprenda a escuchar a su compañero en una forma abierta, no defensiva..

Si en la pareja uno de los miembros está todavía identificado con la mente y el cuerpo del dolor mientras que el otro ya es libre, esto representará un reto mayor para el que es aún prisionero del ego.. No es fácil vivir con una persona iluminada, o más bien, es tan fácil que el ego lo encuentra extremadamente amenazador. El ego necesita problemas, conflicto y enemigos para fortalecer la sensación de separación de la que depende su identidad. La mente del compañero no iluminado se sentirá profundamente frustrada porque sus posiciones fijas no encuentran resistencia, lo que significa que se tambalean y se debilitan e incluso corren «peligro» de derrumbarse completamente, lo que produciría la pérdida de la identidad.

El cuerpo del dolor está pidiendo retroalimentación sin recibirla. La necesidad de discusión, de drama y de conflicto no se satisface. Algunas personas que no responden, que se encierran, que son insensibles o están desconectadas de sus sentimientos pueden pensar, y convencer a los demás, de que son iluminadas, o al menos de que no hay «nada malo» en ellas y todo lo malo está en su compañero. Los hombres tienden a hacer eso más que las mujeres. Pueden ver a sus compañeras como irracionales o emocionales..

LA RELACIÓN INCONSCIENTE

Vivimos un tiempo en que las relaciones parecen ser un rompecabezas. Muchas veces lo son, se viven tratando de ajustar piezas que no siempre se pueden ajustar. Cuando hablamos de relaciones difíciles no caemos en la cuenta de que nosotros las hacemos difíciles, al vivir desde la inconsciencia.

Las relaciones de pareja se establecen entre dos egos que perciben alguna cualidad y una larga lista de defectos. Las personas buscan que se cumplan sus expectativas para sentirse felices y aquí surge la raíz del problemas. Renuncian a ser felices por si mismas, prefieren poner en manos de la otra persona todas sus expectativas de futura felicidad. Si las cumplen, van a quererle; pero si no las cumplen, odiarán al otro por no hacerlo y buscarán en otro lugar.

La concepción romántica del amor ha hecho mucho daño a hombres y mujeres que han sido víctimas de historias fantasiosas, utopías absurdas e historias engañosas. El romanticismo es necesidad y la necesidad es una falta de amor severa. El amor romántico se basa en que el amor se halla en el otro. Al no encontrarlo en si mismo, trata de ganarlo afuera como si de una conquista se tratara. Y de hecho, así suele expresarse. Visto así el amor se convierte en una posesión y la relación en la negociación de un acuerdo. Lo que el ego obtiene parece provenir del otro: así que para que uno lo consiga el otro debe perderlo.

Proyectamos en los demás todo nuestro dolor no resuelto con la esperanza de que así nos libraremos de él. Proyectamos en el otro, sacando afuera lo que dentro se empieza a volver intolerable. A partir de este momento, cada uno representa su propia versión de una mima historia: la falta de amor. Intentamos infinidad de relaciones, cada vez podría sonar diferente, pero al final siempre es la misma historia, el patrón desde el que nos relaciones se repite una y otra vez, la misma falta de amor sigue proyectándose desde dentro hacia fuera.

Cada nueva relación es un encuentro con uno mismo reflejado en el espejo del otro. Cuando alguien descubre que ya no le gusta lo que ve, cambia el espejo en el que mirarse, busca otra pareja, sin comprender que una y otra vez verá lo mismo en todas las parejas hasta que no cambie lo que pone delante del espejo. El patrón se volverá a manifestar en un intento de la vida de proporcionar una nueva oportunidad para ser consciente

La inconsciencia sinónimo de separación: cuando se cree ciegamente en que es posible obtener de otros algo de lo que uno carece. A partir de este momento, obtenerlo será el único objetivo

del ego. La relación inconsciente se centra en estas diferencias que el ego establece, en lo que quiere obtener del otro porque cree que le falta. Si se lo ofrece, le amaré; sino se le ofrece, le odiaré. Pasar de un polo a otro es inmediato.

Con la ingenua idea de complementarse, dos medias naranjas que buscan ser una naranja entera, muchas personas se encuentran. Personas que unen sus cuerpos bajo un mismo techo, pero sus almas se hallan a años luz de distancia. Conviven poniendo su atención en lo superficial. Su materialismo halla en toda circunstancia mensajes que les repiten una y otra vez, que son seres separados y que siempre lo estarán.

Este mensaje altera el ego y argumenta que él no es responsable del comportamiento de los demás. Y en efecto, no lo es aunque se esfuerza en influir en él. Sin embargo, si lo es de haber atraído esa persona a su vida. Las cosas no ocurren por casualidad y si hay alguien en nuestra vida alguna razón debe de haber. Siempre la misma situación, el mismo patrón aparece, el mismo dolor reaparece. El dolor cada vez es más agudo, es un dolor al que se suman otros dolores no resueltos.

¿Qué solidez puede tener una relación de pareja para la cual del amor al odio solo media un paso? ¿Qué expectativa no ha cumplido para que todo haya cambiado tanto? ¿qué le pediste que no te dio? ¿Qué buscabas que no has encontrado?

Todas estas preguntas moverán al ego y con el replanteamiento de que entendemos por amor, a que llamamos amor ¿a una dependencia del otro?

Es importante darse cuenta en que se ha convertido una relación y de que se la ha privado. Si con el paso del tiempo parece significar nada, uno mismo se contagia de esa falta de significado. A veces se le echa la culpa al tiempo del desamor, pero el tiempo no forma parte de la relación aunque se establezca en él.

Hay una elección importante: el temor y el amor. Todas las decisiones que tomamos en la vida esconden esta única elección que se repite. Para romper el círculo vicioso del temor, y entrar en el círculo virtuoso del amor, tenemos una pauta de comportamiento. Dejar de poner nuestra atención en las ilusiones, en las historias que nos contamos. No es preciso decidir donde has de poner tu atención porque ese segundo paso es innecesario: cuando uno se libra de sus ilusiones sólo se ve el amor en la relación.

En la relación inconsciente parece que cada integrante se atribuye el derecho de señalar las faltas del otro. Y atribuirse la dudosa finalidad de tener que corregirle por el bien de la relación. Esto no es más que la enésima repetición de una visión-trampa, en la cual el ego insiste en que el mundo y los demás deben cambiar porque las cosas vayan mejor. El pensamiento que refleja esto es: "Yo sería feliz si tan solo tú fueras de otro modo". Al trasladar la necesidad de corrección del uno al otro, nadie cambia nada y todo sigue igual o mejor dicho, empeora. ¿Qué nos hace pensar que alguien debe cambiar para ser diferente a como es? ¿O tal vez en su necesidad de cambio se adivina la propia?

Buscar relaciones adecuadas cuando uno mismo no es adecuado para ellas, sólo atrae relaciones inadecuadas, insanas. Es importante dejar de buscar por un tiempo, recomponerse, reunir recursos, recuperar energía para ordenar el espacio emocional propio y poder volver a relacionarse desde una posición más sólida.

En cada relación inconsciente todos los recuerdos pasados de relaciones anteriores, con su consiguiente carga de dolor se vuelven en contra de la relación actual. Ya no solo son dos, sino la suma de los dolores y miedos de las anteriores relaciones. El ego que empezó mirando un cuerpo, ya no se fija en el cuerpo y solo ve su doloroso pasado. Como éste es incapaz de ver al otro, lo inventa. Lo modela a su semejanza. Lo idealiza con la esperanza de no encontrarse de frente con la realidad.

El círculo del dolor se hace más profundo y cada vez más grande la transformación interior necesaria para salir de él. Entra en funcionamiento la espiral, que conduce a las personas a dar vueltas y vueltas alrededor de su propio dolor con más velocidad y fuerza cada vez. Hasta que por la propia fuerza centrífuga, es expulsado hacia el exterior, del mismo modo que una honda lanza la piedra.

AMOR CONSCIENTE

Cuando surgen confrontaciones con la pareja, amenazan el Statu quo que nuestro ego lucha por mantener, es cuando nuestra lucha de almas empieza de verdad.

A menudo hay resistencia a los enfrentamientos con la pareja porque amenazan con hacer explotar nuestras protecciones, la "sombra" hace su presencia, esa parte de nosotros que no queremos ver. Podemos entender que la pareja está cumpliendo una función al devolver esa parte sombría que nos impide conectarnos con quienes realmente somos.

Hay un historia sufí sobre un león, separado de sus verdaderos padres al nacer, que crece entre un rebaño de ovejas. Este cachorro de león actúa como una oveja porque cree que es una de ellas. Vive creyendo ser una oveja.

Cuando alguien a quien se ama, desafía nuestra fachada, es una ocasión para trabajar el alma, en lugar de una victoria o una derrota, se estará creando un nuevo contexto para convertirse en un combate sagrado.

Si el objetivo es, al permanecer en una relación de pareja, ser más consciente es importante reconocer que hay algo en nosotros que realmente quiere ser sacudido , aunque nuestro ego pueda resistirse. Es el alma que quiere crecer y empuja al ego a expandirse.

Las metáforas de amor y guerra- de persecución y rendición- están a menudo asociadas. Ser un guerreero en una relación implica estar dispuesto a afrontar nuestro dolor y nuestro miedo, en lugar de tratar de evitarlos continuamente.

Es necesaria una mezcla de coraje y ternura para mantener una relación consciente. Este suave equilibrio nos permitirá escuchar las cosas difíciles que el otro tenga que decir y aprender las lecciones del alma para liberar al cachorro de león que se lleva dentro.

EL AMOR GRANDE

Quando la propia percepción del Ser (del uno mismo trabajado y trascendido de las emociones) cristaliza en el amor, parece conducirnos hacia la experiencia del amor universal, una especie de derramamiento del sí mismo sin consideración del tipo de objeto en el que se desparrama este amor, en otras palabras: es un amor que abraza todo aquello que tiene en sí aunque sólo sea una chispa del Ser atemporal o intemporal.(sin rechazo en absoluto, sin ninguna prevención, con visión transparente)

Entonces el hombre Homo Sapiens Sapiens se convierte en un Homo Amans.

Un Homo Amans puede amarlo todo: su afecto ya no está condicionado por el nombre y la forma, puede abrazarlo todo, porque todo, en cuanto es, es lo puro (es lo eterno en la forma, es la manifestación de lo absoluto en lo relativo, es el universo infinito en la parcela diminuta finita, es el todo en la nada, es la unidad sin separación) y por consiguiente lo digno de ser amado.

¿Pero es este amor real? ¿Se puede aplicar el término amor a algo que hace abstracción de todo lo que yo tengo y que, en cierto sentido elimina mi persona (el yo soy adquirido con esfuerzo desarrollado durante toda mi vida, trabajado hasta el paroxismo etc) de manera que mi ego no posee nada que pueda atraer al amante, que pueda ofrecerse como un regalo o que despierte la devoción de la amada o del amado? ¿Qué amante o que amada podrían sentirse satisfechos con un amor sin

ojos ni rostro? ¿O son estas imágenes meramente antropomórficas que no tienen un significado último?

La respuesta transpersonal y advaita es bien conocida: uno no ama el objeto amado, ya sea el amigo, la mujer o el marido, por sus propios méritos, sino por los del Espíritu (el que está en uno y en otro y en todo). Sin duda se trata de una profunda verdad en cuanto responde a la necesidad de superar el dualismo, pero la verdad más profunda trasciende ambos extremos (lados).

El Yo tiene que hallarse reflejado de algún modo en el Tú, aunque este Tú sea solamente la propia creación del Yo y no un "otro" externo. En este Tú el Yo se descubre a Sí mismo y es realmente él. Con otras palabras el Tú no es sólo la conciencia que el Yo tiene, sino la conciencia que Es (la conciencia del Espíritu).

El homo Amans encarna al que reconoce y ama las chispas del Ser que flotan de la nada como lo que son, (él reconoce el propio Espíritu dentro de todo lo que se mueve) que lo ama todo de la misma manera como el único y universal. (amor, imposible de reducir, aumentar, calificar o descalificar).

El afecto caprichoso debido a causas psicológicas o estéticas ha sido eliminado, ha ligado el amor humano con el verdadero centro de lo Absoluto. El amor por la madre, padre, amigo, amiga, mujer, hombre, o hija o hijo no es un amor permutable. Ninguna otra madre pudiera reemplazarla, solo la amada calma la sed del amante. No puede haber sustituto. El amor no tolera indiferencias. Todo lo de la amada es diferente y único. (lo mismo viceversa).

Pero por otra parte no amamos a nuestra madre o a nuestra amiga o amigo porque sean nuestra madre o nuestra amiga o amigo, sino por sí mismas – en tanto en cuanto ellas son también Espíritu.

Si amo a mi amada o a mi amado no puedo amar a él o a ella a causa de él o de ella, sino a causa del Espíritu. La/lo amo con el mismo amor con que amo a lo Último; para ser más preciso: la misma corriente de amor que me lleva al amor de lo Absoluto me hace amar a mí amada/o como chispa de lo Absoluto que ella realmente es.

El Homo Amans no ama lo que es propiedad de la amada/o, sino lo que es don divino (don supremo, la capacidad última de amar) que ha caído sobre ella/el, no lo que la amada/o posee, sino lo que Es.

Yo amo a mi amada/o porque mi persona está instalada en el único Yo y ese Yo es el Amor precisamente (es ese amor intemporal) y es el mismo Amor a mi amada/o. En otras palabras yo participo en el amor supremo o divino o transpersonal a esa persona. Ahora bien, Dios, (o lo supremo, llamado como se le llame) ama a esa persona personalmente, es decir, tal y como es, y así le, la; amo yo. Ella, él; encuentra en mi amor el Amor de Dios, ella, él; siente que de alguna manera, a través de ese amor mío, es amada/o.

El amor del Homo Amans es divino y cósmico, lleno de personalidad, pero desprovisto de individualidad, de egoísmo de capricho. Es el amor más profundo y más fuerte y también el más humano, porque llega hasta el corazón del ser humano, a su personalidad, a su relación óptica con Dios y con otro ser semejante a él mismo.(que es el sí mismo de nuevo, entendido).

No es un amor a las cualidades del individuo, sino al corazón (a la esencia) de la persona integral: cuerpo alma y espíritu (totalidad de). Es el amor que descubre y realiza la identidad del amante y del amado. El amor real humano no consiste en contemplarse el uno al otro, sino en mirar en la misma dirección, en florecer juntos en una adoración unificadora. Es un símbolo real de la identidad mas desarrollada descubierta en dos chispas de la peregrinación fundiéndose para alcanzar el único y divino fuego.

Quizás las ultimas palabras del libro de la Revelación puedan ayudarnos a expresar esta misma idea "El Espíritu y la Esposa dicen: ¡Ven!". La esposa asumiendo y simbolizando el universo transformado en transparente amor, que es precisamente el Espíritu. Ven es la llamada de lo ultimo a través del Amor.

EL AMOR VERDADERO

Generalmente, solemos considerar que las relaciones íntimas son adecuadas cuando satisfacen nuestras necesidades de amistad, seguridad, sexo y autoestima. Sin embargo, el homo amans convierte sus relaciones en un sendero - un sendero sagrado – y decide cultivar el amor consciente, ese amor que puede inspirar el desarrollo de una consciencia más expandida y la evolución de las personas implicadas.

Esta postura no es demasiado idealista porque las relaciones íntimas nunca funcionan a un solo nivel. Vivimos simultáneamente en diferentes niveles y cada uno de ellos tiene sus propias necesidades concretas.

Niveles de conexión

El vínculo más primario que podemos encontrar en la pareja es la necesidad de una fusión simbiótica originada en el deseo de alcanzar el alimento emocional del ego del que carecimos en nuestra infancia. Obviamente, esto es algo por lo que atraviesan muchas parejas que, cuando acaban de conocerse, atraviesan una fase simbiótica que les lleva a cortar temporalmente otras actividades o amistades y a pasar la mayor parte del tiempo juntos. El estadio simbiótico de una relación puede así contribuir a que ambas personas lleguen a establecer un profundo vínculo emocional. No obstante, si la simbiosis se convierte en la principal motivación de la relación o si perdura demasiado tiempo, termina convirtiéndose en un factor limitador que establece una dinámica paterno o materno filial que limita la expresión e interacción de ambas personas, destruye los roles masculino y femenino de la relación y termina creando pautas de comportamiento adictivas.

Más allá de la necesidad primitiva de fusión simbiótica, el deseo fundamental que aparece en una relación es el de compañerismo, un deseo que puede asumir formas más o menos sofisticadas. El compañerismo constituye un ingrediente esencial de toda relación, pero ciertas personas, sin embargo, parecen no desear nada más de su pareja.

Otro nivel posterior de relación es el que se establece en el caso de que los amantes no sólo compartan las actividades y la compañía del otro sino que también tengan intereses, objetivos y valores parecidos. Así pues, cuando una pareja empieza a crear un mundo común podemos afirmar que ambos se adentran en el nivel de la comunidad, un tipo de relación que, al igual que el compañerismo, constituye una forma terrenal y concreta de relación. Sin embargo, más allá del hecho de participar de los mismos valores e intereses del otro, se encuentra el nivel de la comunicación, un nivel en el que somos capaces de compartir todo aquello que ocurre en nuestro interior, es decir, todos nuestros pensamientos, expectativas, experiencias y sentimientos. Establecer una buena comunicación es una tarea mucho más difícil que tratar simplemente de crear una situación de compañerismo o de comunidad. Este nivel requiere que cada miembro de la pareja sea totalmente sincero al expresar lo que ocurre en su interior y tenga el valor suficiente como para superar los inevitables obstáculos que aparecen ante cualquier intento de compartir dos verdades diferentes. La buena comunicación es, con toda certeza, el elemento más importante de cualquier relación cotidiana sana.

Un nivel todavía más desarrollado de la comunicación es la comunión. Más allá del hecho de compartir los pensamientos y los sentimientos existe el reconocimiento profundo del ser de otra persona, un reconocimiento que suele descubrirse en el silencio, tal vez mientras miramos a los ojos de nuestra pareja, estamos haciendo el amor, paseando por el bosque o escuchando música. Es como si, de pronto, nos sintiéramos percibidos y conmovidos en aquel núcleo profundo del ser que trasciende a la personalidad. Seguimos siendo plenamente nosotros mismos pero, al mismo tiempo, estamos completamente en contacto con nuestra pareja. Este tipo de relación es tan extraño y sorprendente que no suele pasar desapercibido. Por otra parte, aunque la comunicación pueda ser fruto de un trabajo deliberado, la comunión, por su parte, es completamente espontánea y se encuentra más allá de nuestra voluntad. La comunicación y la comunión son formas de actividad más profundas y sutiles que la compañía y la comunidad y tienen lugar, respectivamente, en el nivel de la razón y en el del corazón.

La profunda intimidad de la comunión puede alimentar el anhelo a superar completamente la dualidad, una aspiración, en definitiva, por lograr la unión completa con la persona amada. No obstante, aunque este anhelo expresa una necesidad auténticamente humana, se dirige, en realidad, hacia lo infinito, lo absoluto y lo divino. Pero cuando este deseo de unión definitiva permanece ligado a una relación concreta suele terminar creando problemas y reduciendo nuestra aspiración por la realización espiritual a la idealización, a la inflación psíquica y a la adicción. La forma más adecuada de orientar nuestra aspiración hacia la unión consiste en una práctica espiritual auténtica - como la meditación, por ejemplo - que nos enseñe a ir más allá de la mente dicotómica en todas las áreas de nuestra existencia. Así pues, aunque apunten en esa dirección, las relaciones íntimas pueden alentar este tipo de prácticas pero jamás pueden llegar a sustituirla.

Toda relación tiene áreas más o menos intensas, a lo largo de este continuo de conexión. Las parejas que comparten una relación profunda de ser a ser, que mantienen un buen nivel de comunicación, que tienen intereses y valores comunes y que disfrutan naturalmente de la compañía del otro, logran establecer un equilibrio ideal entre el cielo y la tierra, por así decirlo. La sexualidad, por su parte, puede operar en cualquiera de estos niveles: como una forma de unión simbiótica, como compañía corporal, como un ejercicio compartido, como una forma de comunicación o como una comunión profunda.

El amor consciente sólo aparece cuando ambas personas logran establecer una comunión esencial que trasciende a la personalidad. En esos momentos de comunión, estamos simultáneamente en contacto con nuestra propia esencia y con la esencia de nuestra pareja y, sin embargo, seguimos siendo individualidades separadas.

La otra orilla del amor

El logro más elevado del amor, el amor consciente, encamina a los amantes más allá de ellos mismos y los lleva a conectar plenamente con la totalidad de la vida. En realidad, el verdadero amor carecerá de espacio para desarrollarse hasta el momento en que se proyecte hacia el exterior. El punto más elevado de la relación amorosa apunta al logro de un sentimiento de hermandad con toda forma de vida, lo que Teilhard de Chardin denominaba "amor por el universo". Sólo de este modo podrá el amor - como afirmaba Teilhard - "convertirse en luz y poder ilimitados".

El sendero del amor se propaga en círculos. Comienza en el hogar, encontrando nuestro sitio, haciéndonos amigos de nosotros mismos y descubriendo que, bajo la confusión y el engaño de nuestro propio egoísmo, se esconde la riqueza intrínseca de nuestro ser. Cuando llegamos a establecer contacto con esa plenitud fundamental que anida en nuestro interior descubrimos que tenemos mucho más que ofrecer a nuestra pareja de lo que anteriormente imaginábamos.

Cuando dos personas se preocupan por el desarrollo de la consciencia y el espíritu de su pareja, tienden naturalmente a compartir su amor con los demás. Y, de este modo, las nuevas cualidades emergentes - la generosidad, el coraje, la compasión y la sabiduría, por ejemplo - se extienden más allá del círculo de su propia relación. Estas relaciones son el "hijo espiritual" de la pareja, lo que su unión puede ofrecer al mundo. Una pareja florecerá, pues, cuando su visión y su actividad no se centren exclusivamente en ellos mismos sino, por el contrario, cuando sean capaces también de incluir a la comunidad de la que participan.

Pero, como señala Teilhard de Chardin, el amor entre dos personas puede expandirse todavía más. Cuando más profunda y apasionadamente se ame una pareja, mayor será su preocupación por el estado del mundo en el que viven, más conectados estarán con el planeta y, en consecuencia, se ocuparán de cuidar del mundo y de todos los seres que necesiten su ayuda. El logro máximo y la más plena expresión del amor se alcanza cuando éste llega a abarcar a toda la creación enriqueciendo y fortaleciendo entonces, a su vez, la vida de la pareja.

Este es el gran Amor y el gran camino que nos conduce hasta el mismo corazón del universo.

CONCLUSIONES

Cuando dos seres se unen para formar un pareja, sus egos deseosos de amor y de reconocimiento se atraen en aras de un paraíso soñado lleno de poderosos néctares imaginados. En la búsqueda del amor idealizado, transmitido e impregnando en nuestra biología, surgen senderos insospechados para el crecimiento y el avance de muchos seres humanos.

En este combate sagrado, de dos almas, dos cuerpos, dos egos... la vida se muestra en toda su plenitud. Si somos capaces de encontrar sentido a cada movimiento de esta danza de dos

recogeremos sus frutos que nutrirán nuestra vida y posibilitarán la apertura hacia el amor en toda su expresión.

Hablamos tanto del amor, queremos tanto el amor, estar en el AMOR, sentirnos llenos de amor... que a veces la palabra pierde sentido y se vuelve una quimera "una entelequia".

El amor es intangible, no se puede tocar, no lo podemos buscar, no lo podemos tener... solamente nos encontramos con él cuando la puerta correcta se abre.

Eckhart Tolle lo expresa muy claramente cuando le preguntan si el amor es una puerta de entrada a lo "No manifestado" y él contesta: "*No el amor se hace presente en usted como la percepción-realización de la unidad*" El amor no es una puerta, es lo que entra en este mundo a través de ella. Mientras estemos completamente atrapados en nuestra identidad formal, no puede haber amor. Nuestra tarea no es buscar amor sino encontrar una puerta a través de la cual el amor pueda entrar.

A través de la relación de pareja podemos abrir esa puerta que nos conecta con la unidad, con la percepción de aquello que es más grande que nosotros mismos y que nos desborda en una conmoción que no se puede describir con palabras EL AMOR GRANDE.... es entonces cuando nos sentimos liberados de la tarea romántica de buscar y conservar el amor, porque el amor no se busca ni se conserva...simplemente Es.

Es entonces, cuando podemos sentir que la búsqueda del amor se reduce a reconocer las puertas correctas y abrirlas para mirar dentro. Es cuando descubrimos que no hay puertas correctas, porque TODO, es una puerta que al abrirse desvela lo "no manifestado" y me conecta inevitablemente con la FUENTE inagotable del AMOR,

Dios,

La Unidad,

La Divinidad,

Buda,

Cristo,

Alá....

Cuando digo "te amo", estoy reconociendo que eres una puerta que me conecta y cuando sentimos que nos amamos sabemos que estamos realizando un acto alquímico que nos conecta a ambos a través de la misma puerta ¿Quieres abrirla conmigo? ¿Quieres cruzarla conmigo? Es la más sagrada invitación que podemos hacer a otro ser humano al reconocer que "mi luz interior reconoce tu luz interior y la honra" Namasté (te amo)

BIBLIOGRAFÍA

- *"Trascender el Ego",* Roger Walsh y Frances Vaughan.
- *Amar y Despertar,* John Welwood

- *Las Relaciones como práctica espiritual.* Eckhart Tolle

- *Juntos el plan Infinito , Dos almas Gemelas.* Raimon Samsó

- *Ken Wilber y Carl G. Jung*

- *Artículos Internet,* Raimon Panikkar

- *Ciclo Vital de la pareja y la familia,* Ernesto Rage Atala

- Rogers, May, Franks, Corey

- *Ya no seas codependiente,* Melody Beattie

- Teilhard de Chardin

- *Amar o depender,* Water Risso