



## Relaciones de Pareja.

---

Para comenzar a profundizar en el tema me gustaría te cuestionaras: ¿Por qué estás o quieres estar en pareja? ¿Qué experiencia estás buscando o quisieras crear? ¿Qué no estás obteniendo de esto? Y, ¿cómo te sientes al respecto? vamos a explorar cómo nos relacionamos cuando de parejas se trata y limpiaremos lo que está obstruyendo el camino.

Cuando hablamos de relaciones y más aún en relaciones de pareja hablamos de *compartir*. Pero muchos de nosotros no estamos abiertos a compartirnos. Hemos juzgado tantas partes nuestras como “malas” o “inapropiadas” que realmente no queremos que otros se nos acerquen al punto tal en el que puedan ver, sentir, presenciar esas partes nuestras. Por tanto sostenemos “relaciones” en las que no nos relacionamos con plenitud. Porque no nos aceptamos con plenitud. Y no nos aceptamos plenamente porque no nos conocemos plenamente. Mucha gente está asustada de ver adentro, y sin embargo es maravilloso lo que hay dentro de nosotros. Pero como se nos ha enseñado lo que está bien y mal, lo que deberíamos o no, en vez de enseñarnos a conocernos y amarnos, lo que hemos hecho es juzgarnos y separarnos de nuestra propia naturaleza, de nuestra propia verdad. Por tanto cuando te acercas a alguien, siempre hay algo tuyo que se está reteniendo. Y el otro también se retiene. También se juzga. Y como nos juzgamos a nosotros, comenzamos a juzgar a otros. Y cuando el otro nos refleja algo de aquello que juzgamos en nosotros mismos, entonces resentimos, nos separamos.

Qué tal si cuando te muestras en totalidad, en completitud, el otro puede identificarse con su propia totalidad y plenitud, y desde allí es donde surge el amor. Si alguna vez amaste a alguien, sabrás que no necesariamente era perfecto. Pero lo amabas en completitud, con aceptación. El corazón humano se identifica con esa naturalidad. Así que ¿qué tal si sueltas lo que sea que estás reteniendo, y te vuelves más natural?

### **Chequea:**

¿Qué estás reteniendo?

Tal vez sea tu amor, tu sensibilidad, tu debilidad, tu inseguridad, tu ternura...

¿Cómo puedes compartirte más completamente?

Tal vez simplemente aceptándote, o aprendiendo a compartir aquellas cosas que ocultas, o corriendo el riesgo de decir que hay cosas de ti que juzgas.

¿Cómo puedes perdonarte?

Tómate unos momentos para sanar contigo el proceso. Si has retenido/ ocultado algo eso trae el mensaje de rechazo hacia ti. Por tanto completa eso contigo, perdónate por no haber podido hacerlo mejor, reconóctete, cuídate.

Así que la pregunta es: ¿Estás dispuesto a amar? Y comprender que para eso necesitas preguntarte: ¿Estás dispuesto a amar(te)?

**Aceptación.** El primer paso en ese sentido es aceptar quién eres. Acepta tu realidad aquí y ahora. No existe el tiempo futuro y ya dejamos de vivir el pasado. Así que si quieres algo, constrúyelo en este mismo instante. Acéptate con tus limitaciones, con tus errores, con tus juicios, con tu belleza, con tu capacidad, con tu inteligencia, con tu libertad, con tu sensibilidad. Acepta. Y acepta las situaciones. Lo que sea que estás viviendo, lo que sea que se esté presentando.

### ***Transformando Potencial en Resultados***



Generalmente juzgamos cómo debieran ser las cosas y nos recriminamos no ser perfectos. Pero en realidad puedes tomar cada situación como un aprendizaje. Cada situación que se presente externa a ti puede transformarse en un éxito si te propones aprender de ella. Después de todo, no sabemos si aquello que hoy nos parece una tragedia no puede convertirse en una gran bendición. Así como debemos a todos nuestros defectos el regalo de nuestra madurez, de nuestra fortaleza, en definitiva, de quiénes somos hoy día. Generalmente el dolor asociado con esos procesos no proviene del proceso en sí, sino del juicio que imponemos, de la no aceptación. Cuando resistimos una situación externa generamos dolor. No es la situación la que lo provoca, sino nosotros mismos al elegir nuestra actitud. Asimismo cuando resistes algo de ti mismo, creas dolor. En realidad eso que te parece “malo” es solo una expresión de ti. Y como tal, si no te agrada, puedes cambiarla. Tal vez sea necesario que reaprendas algunos comportamientos, o que abandones ciertas verdades que has defendido, en pos de abrirte a un nuevo panorama y crecer. El hecho de que dicho proceso sea una aventura o un infierno depende de tu elección. Depende de cuántos juicios, apegos y resistencia elijas adoptar en ese camino. Acéptate. Es la forma más simple de superar las dificultades.

*Ámate* en completitud, aún con aquellas cosas que te fastidian. Y también acepta al otro como es, no crees fantasía sobre lo que es, acepta su propio ser, hónralo, sea como sea, respétale profundamente. Y descubre qué regalos tiene para ti. Solo cuando dejas ir el juicio realmente puedes conectarte con otro. Sólo cuando dejas el juicio puedes ver los regalos. Sólo ahí puedes comunicarte. Entonces, no esperes que cambie, ámalo como es. Y si así como es, decides compartir la vida con él o ella, entonces elígelo. “Elige lo que tienes o cambia lo que eliges”. Si lo has elegido haz que funcione. Si no, ¿para qué elegirlo?

Por lo general tendemos a generar una imagen ideal, y la utilizamos para comparar a los otros, incluida nuestra pareja, con ese ideal. Obviamente será tu pareja la que pierda en la comparación. Todo ser real tiene sus fuertes y debilidades, sus virtudes y defectos, en cambio tu ser idílico carece de problemas. El único problema que presenta es que no existe. Y aún cuando puedas encontrar partes de ese ser idílico repartidas por varias personas, difícilmente encuentres alguien que las cumpla realmente todas. Amar significa ser incondicional, sin condiciones.

Probablemente amas a la esencia de la otra persona. Por tanto necesitas llegar a la **comprensión** de que esa persona, en su propio proceso de aprendizaje, se encuentra luchando por manifestar esa esencia, pero gran parte del tiempo se la pasa debatiendo con sus dudas y limitaciones, con sus miedos, sus comportamientos y creencias. Y todo eso, no tiene nada que ver con su esencia, al contrario, estos son los elementos que ocultan su esencia o la hacen comportarse de una manera no alineada con su propio ser. Cuando encuentres en el otro, comportamientos que te desagradan, intenta ver al ser que está debatiendo con sus dudas, al ser que se siente inseguro, carente y que en consecuencia no puede hacer nada mejor que comportarse de esa manera. Busca la comprensión reflejándote tú mismo en comportamientos similares. Y permite que esa comprensión se transforme en compasión y a su vez en perdón. Busca resaltar la esencia de la persona, volver a traerla presente a ese lugar. Busca enfocarla en quien es, en vez de confrontarla. Y también brinda los espacios, muchos necesitamos confrontarnos a nosotros mismos antes de encontrar el equilibrio.



**Dejando mi Yo.** Todos tenemos razones. Concepciones. Deberías. Y son muchas veces estos los que interrumpen las relaciones. Porque cada uno vive dentro de su cubo, su paradigma. Y desde allí es casi imposible relacionarse. Solo se relacionan las periferias. No hay una verdadera conexión. Muchos fingimos. Otros tenemos construida nuestra fortaleza protectora. O hemos amurallado la zona que conocemos para asegurarnos no correr el riesgo de salirnos de ella. Por lo general somos temerosos frente a la incertidumbre, y por ende, nos aferramos a nuestra visión de la vida, nuestros parámetros y verdades y confrontamos todo lo que desafie esa Verdad, porque en ese caso, está desafiando nuestra seguridad, la estabilidad de nuestro ser.

El gran costo que presenta este comportamiento, es el conflicto. Ya que difícilmente alguien haya construido una fortaleza de igual manera que nosotros, es altamente probable que nuestras “verdades” se contradigan, choquen y generen distancias y discusiones. Ahora, ¿no sería interesante observar que tal vez en una discusión, ambos podemos tener la razón? Cada ser humano es un punto de vista, y desde la perspectiva asumida, es un punto de vista correcto. Hace sentido para quien se encuentra en esa posición, y puede lógicamente justificar a la perfección la adherencia a dichas creencias. Pero de igual manera, puede validar su posición la parte contraria. Y ser plenamente lógica en su desarrollo para sostener la posición opuesta. Es que desde su perspectiva, también es correcto su planteo. Por tanto si ambos persisten en sus posiciones, no habrá acuerdo posible.

Sin embargo, lo que subyace a las posiciones les es común: tienen una relación. Y en pos de esa relación, tal vez sea más efectivo **abrirse** a explorar la posición del otro. No desde una lucha de poderes en la que uno gana y tiene la razón y el otro pierde y se siente minimizado. Sino en el entendido de que ambos tienen una parcialidad de la verdad, y que conocer más acerca de la posición del otro le permitirá conocer más de la Verdad, tener una perspectiva más amplia, una visión más global.

Defender lo nuestro porque es nuestro y por miedo a reconocer que no lo sabemos todo, permanecer en la lucha de poder, en la que busco imponerme y cuando me muestro débil pierdo, y cuando someto gano, no suele ser un modelo muy efectivo de relacionamiento amoroso. Al contrario, lo que probablemente funcione mejor sea poco a poco construir o reconstruir un ámbito de **confianza**, contención y amor. Un ámbito donde cada uno se sienta libre de mostrarse y compartirse libre del riesgo de ser juzgado. Un ámbito en el que podamos experimentar, perder y ganar sin necesidades de imponernos, ceder o sentirnos menos, un ámbito donde la comprensión plena brinde el espacio para que nos conozcamos más cada uno a sí mismo y al otro, un lugar donde dejar caer las máscaras y vernos desnudos de verdad. Allí, en ese marco, no hay peleas ni discusión. No hay luchas de poder ni imposición. Hay **encuentro**.

### Prueba este ejercicio:

**Dar y Recibir.** Anota las cualidades que más te gustaría ver manifestar a tu pareja o cómo desearías que fuera tu pareja. Ahora escribe al lado de cada cualidad una forma en la que pudieras tú mismo manifestarlas. Cuando quieras recibir algo, dalo. Si quieres atraer algo, conviértete tú en eso. Trátate a ti mismo como quieres que te traten.



## *Mentor Group*



También es importante que te plantees: ¿Cómo puedes mantener vivo el amor? ¿La pasión? ¿Cómo poner tu creatividad a tu servicio para continuar explorándose mutuamente y hacer de la vida en conjunto un placer? ¿Qué desafíos pueden aparecer? ¿Cuál será tu plan de acción al respecto? ¿Qué cosas son importantes para ti y debieran tener un privilegiado lugar para mantenerte alienado? ¿Cómo puedes darte un lugar para eso? En este sentido, la vida en pareja es un constante desafío, y por eso mismo, se convierte en algo tan interesante.

Es esencial que durante todo el proceso junto a tu pareja, te mantengas conciente de tus **necesidades**. En muchas ocasiones, cada miembro de la pareja tiene necesidades diferentes. Y eso no es malo, es natural. El problema surge cuando no logramos aceptar nuestras dispares necesidades y creamos separación donde solamente existe una diferencia. Y probablemente eso provenga de nuestro propio egocentrismo, un egocentrismo mal entendido, en el que esperamos que los demás actúen como nosotros, sientan como nosotros, se expresen como nosotros y necesiten lo mismo que nosotros. Y por lo general eso no sucede. A veces uno de los miembros de la pareja se encuentra alegre y el otro deprimido. Y entonces sobreviene la lucha de poderes acerca de quién somete a quién en su estado anímico. Pero qué tal si en vez de luchar pudieses solamente acompañar. Qué tal si en vez de intentar cambiar, muestras profundo respeto por el proceso del otro. En realidad nunca sabemos a ciencia cierta qué es lo mejor para alguien. Juzgar los procesos rara vez logra que los mismos se superen. Acompañar, amar y comprender crean un resultado diferente. Y en verdad puedes disfrutar de acompañar al otro en su estado sin necesidad de abandonar el tuyo.

Es para esto también necesario que marques la pauta de que tú también necesitas respeto acerca de tu estado. Que sólo requieres compañía. Desde la mutua compañía es más fácil apoyar. Y acompañar es también a veces permitir la intimidad, permitir la soledad. Las discusiones generalmente sobrevienen porque nos tomamos personalmente el estado del otro. “Está mal porque se enfadó conmigo” o “Debería estar feliz con todo lo que he hecho por él/ella”. Pero también generalmente las personas viven sus procesos por sus propias cargas internas, mayoría de las cuales no se relacionan directamente contigo. Son sus percepciones, sus complicaciones, sus procesos. Tomártelo personal solo acarrea discusión. Respeta su proceso y mantente en compañía para cuando el otro necesite de tu apoyo.

Y también mantente atento a tus necesidades. Y respétalas. Eso enseñará a tu pareja a también respetarte. Muchas veces maleducamos a los demás tratándonos de formas que nos lastiman. Ceder demasiado, no expresar lo que queremos o sentimos, desvalorizarnos o dejarnos de lado, en pos de “apoyar al otro” son conductas que transmiten falta de respeto y cuidado hacia ti. Por tanto mantente presente con tus necesidades, no para imponerlas egoístamente, sino para también brindarles un espacio y, en caso de ser contradictorias con las de tu pareja, negociarlas.

Ahora, ¿cómo negociar? Una base fundamental de la negociación en pareja se relaciona directamente con el sentido de ser de la misma: el amor. Mucho es lo que hablamos de amor, pero sin embargo no es tanto lo que realmente lo practicamos. Algo que se ha ido malentendiendo en las relaciones amorosas es que quien ama no exige, quien ama no busca imponerse, quien ama no busca poder. Y justamente es esto último, las luchas de poder, las que causan grandes problemas y distancias e impiden la sana negociación.

***Transformando Potencial en Resultados***

[www.mentorconsulting.org](http://www.mentorconsulting.org)



## *Mentor Group*



En cambio, elige ir por los intereses que los unen. Y elige ser feliz en vez de ostentar el poder de tener la razón. ¿Qué **intereses en común** tienes con tu pareja en aquellas áreas en las que tienen dificultades o enfrentamientos? Puede que ambos estén buscando lo mejor para la familia pero a través de diferentes métodos, o que ambos busquen el acercamiento entre ustedes pero lo conciben de distintas maneras. Centrarte en los intereses en común te permitirá encontrar caminos que resulten efectivos para ambas partes y que te retribuyan el resultado que has estado buscando. Nuevamente, para esto, necesitas estar desapegado, soltar el hecho de querer hacerlo a tu manera, por ir al encuentro de un modo que sea afín a ambos.

Finalmente, **disfruta** de la experiencia de vivir en pareja. El compartir, el amor, el crecer, son cosas esenciales en nuestra vida. Y si tienes la oportunidad de vivirlas ve por ellas y disfrútalas. A menudo nos quejamos mucho acerca de aquellas cosas que son una bendición en nuestras vidas. En vez de incurrir en ello, agradece. **Agradece** cada cosa que se te ocurra en tanto a tu pareja y a estar en pareja. Agradece las oportunidades de crecer, de tolerar, de compartir, de amar. Agradece lo que han vivido juntos, lo que aún les queda por crear. Y enfócate en cómo puedes cada día aportar a esta sociedad, para enriquecerte y enriquecer a tu pareja. En definitiva, como en todas las cosas de la vida, **amar es la clave**.

**Autor: Ana Laura Spósito.**

Graduada en Administración y Contabilidad, Especialista en Estrategia y Comunicaciones, Director de Mentor Group, Asesor, Relator y Coach para empresas de relevancia internacional, especializada en productividad y desarrollo humano. Investigador económico centrada en la elaboración de modelos que respalden la dignidad humana.

Todos los derechos reservados.

Si encuentras que el presente material es de utilidad, por favor, compártelo. Sólo pedimos que incluyas el nombre del autor y no realices modificaciones.