



“44 RUTAS HACIA LA COHERENCIA”

Extraído del libro **EL AMOR Y LA PAREJA**, 44 Rutas hacia la Coherencia

de José María Doria (Ediciones Gaia)

1 Que el enamoramiento no puede ser confundido con el amor, y que si bien es una idealización erotizada, supone tan solo la antesala del amor.

2 Que la pareja no se renueva tan solo cambiando de casa, teniendo un nuevo hijo y viviendo los pormenores de cada etapa, sino cultivando una “mirada de principiante” que limpia de prejuicios y suposiciones las gafas de ver la vida.

3 Que partimos de la base que quien tiene un problema con el otro, en realidad lo que tiene es un problema consigo mismo. Desde esta perspectiva, la terapia de una pareja comienza por el saneamiento y maduración emocional de cada cual con su propia persona.

4 Que si queremos una relación de pareja en la que sentir una conexión profunda con la fuente del corazón y su correspondiente coherencia, convendrá vivir la relación desde la veracidad, aún a costa de daños y pérdidas.

5 Que el hecho de acabar con una relación no quiere decir disolver nuestro vínculo con la persona, sino poner fin al “modelo de relación” y a veces dar forma a otro distinto del que hasta ese momento hemos constituido con ella.

6 Que la relación de pareja puede ser un auténtico camino de desarrollo y optimización psicológica, y al mismo tiempo una vía profunda de auto descubrimiento y revelación de la esencia.

7 Que las crisis son requisitos de la transformación y como caminos angostos conviene recorrerlos con la atención y presencia que exigiría el caminar por el filo de una navaja.

8 Que la visión más abierta o más cerrada de la exclusividad sexual en una relación de pareja, es una cuestión de pacto y compromiso entre las dos personas que con su libre voluntad acuerdan el modelo desde el marco de su propia cultura.

9 Que los errores en la convivencia forman parte del programa de aprendizaje y son los grandes maestros cuando los hemos suficientemente examinado y convertidos en experiencia.

10 Que la práctica meditativa y el cultivo del silencio consciente es un dinamizador del vínculo mutuo y a su vez un puente de complicidad al sentido trascendente de la convivencia.

11 Que el encuentro en sincronicidad con la persona que elegimos como futura pareja, tiende a vivirse con un sentimiento de inevitabilidad y destino que disuelve dudas e impulsa hacia delante desde una extraña certeza.

12 Que la dependencia emocional es un patrón de atadura, inherente a una etapa inmadura de las personas. Un patrón de fondo carencial que se supera con desarrollo de la individualidad y el cultivo de la auto consciencia.

13 Que el mito y el misterio que acompañan al amor, dejan pequeña a una mente racional que se empeña inútilmente en medir y controlar lo que está más allá de la lógica.

14 Que de la misma forma que somos capaces de crear vínculos y apegos sanos, también conviene saber cuándo soltar y dejar partir al universo creado por un "yo caducado", y fluir con los cambios que la vida demanda.

15 Que la separación de una pareja aunque conlleve un cierto grado de duelo, puede ser un acto de íntima celebración cuando se realiza con convicción, respeto y concordia.

16 Que no hay un único modelo ideal de pareja. Los modelos son tan variados como lo puedan ser la multitud de enfoques culturales que habitan en la gran diversidad humana.

17 Que se puede sentir un gran amor por dos diferentes personas, e incluso sentir que ambas completan las dos caras de la moneda, pero parece difícil mantenerse enamorados con la misma intensidad y triangular entrega.

18 Que el sanar al niño interior herido forma parte del proceso de maduración por el que se desmontan los sabotajes y manipulaciones que se hacen presentes en una relación de base emocional tóxica.

19 Que el deseo sexual no es requisito necesario para que una pareja mantenga encendida la llama de su corazón y comparta con amor la belleza cómplice de su alma.

20 Que el divorcio de los padres afecta a los hijos y a los abuelos, pero éste puede realizarse con un mínimo de quebranto si se plantea con respeto, responsabilidad y sin dramas.

21 Que la vejez aunque conlleva una forma física que declina, no tiene por qué mermar la capacidad de establecer vínculos de amor, al tiempo que se manifiestan la ternura y sabiduría adquiridas.

22 Que las hormonas diferenciadas entre hombres y mujeres determinan formas de vivir la sexualidad, así como los otros mil matices en los que estas se expresan. Aún así, con voluntad y consciencia se puede "moldear" la biología cuando esta tiene componentes que molestan y separan.

23 Que la pareja es el escenario más proclive para hacer aflorar la sombra que vive dentro sumergida y que habitualmente tenemos a raya. Es por ello que la relación en sí, supone una gran oportunidad para drenar, y convertir el dolor en amor y el miedo en confianza.

24 Que aunque se anhele una relación estable y para toda la vida, existen condicionamientos y programas subconscientes que en determinadas personas adopta la forma de monogamias sucesivas sin merma de crecimiento en el "darse cuenta".

25 Que mientras el amor hace libre al ser amado, el apego dependiente conlleva posesión del otro, en un inútil intento de superar la soterrada amenaza de abandono y pérdida.

26 Que la relación entre el hombre maduro casado y la joven amante que espera inútilmente su futura boda, es un callejón sin salida que en muchos casos debe ser tratado como la adicción a la heroína.

27 Que la relación entre la mujer madura y el joven que en ella encuentra protección y maternidad, en muchos casos da la vuelta y se convierte en una fuente de caprichos y veleidades de quien manipula a la quien ya no reina.

28 Que cuando uno de los miembros de la pareja se enreda temporalmente con un amante, suele deberse a carencias no satisfechas. Carencias que una vez concientizadas y manifestadas, pueden servir de base para renovar la relación de pareja y no ser necesariamente asociadas al desamor, la traición y la huida.

29 Que cuando la propia pareja no crece ni muestra interés en aquello que fundamenta y da sentido a nuestra vida, se enfrenta una decisión en la que se precisa de un gran discernimiento e inteligencia cardíaca.

30 Que el duelo por separación y ruptura está en función del grado de aceptación profunda que se asuma. Y que su duración merece ser vivida con plena consciencia para evitar futuras repeticiones y de paso convertir la soledad en maduración interna.

31 Que el honrar con amor, perdón y gratitud a nuestro padre y a nuestra madre como el primer hombre y la primera mujer de nuestras vidas, supone uno de los síntomas de salud mental que mejor señalan la calidad de nuestra vida sistémica.

32 Que nuestra pareja no tiene por qué satisfacer todas nuestras necesidades, sino más bien ser una fuente de afinidad con la que gestionar nuestra vida y desarrollar el bienestar y la paz interna.

33 Que los roles psicológicos opuestos que muestran muchas parejas, señalan la conveniencia de desarrollar un impulso integrador que logre bailar con los polos y trascender las diferencias.

34 Que cualquier forma de maltrato físico o emocional en el seno de una pareja, debe ser detenida y tratada de forma inmediata y con la aplicación de todas medidas que la comunidad disponga.

35 Que la pareja dure más o dure menos, tendrá importancia sobre todo en la etapa de la crianza, pero lo que sí es relevante para la salud emocional del ser humano es que lo que vivamos ya sea corto o largo, esté pleno de coherencia.

36 Que las secuelas de dolor y abandono en determinados hombres conllevan un blindaje de sus corazones, al tiempo que erotizan su soledad con prácticas sexuales de contexto mercantil, mientras la herida cura.

37 Que las relaciones de pareja tienden a crear un proyecto compartido que las constituya más allá de la complacencia y la mitigación del sentimiento de soledad que a menudo aprieta a las personas separadas.

38 Que quienes se recrean en fantasías sexuales, están dando espacio interno a una necesidad insatisfecha que puede conducir al auto conocimiento si es suficientemente examinada.

39 Que la soledad bien gestionada del "impar" es una opción más de vida; una opción que a menudo se elige para crecer e integrar experiencias de pareja pasadas. Sin embargo otra cosa es el aislarse de forma patológica, saboteando la riqueza de los vínculos afectivos y las arriesgadas aperturas del alma.

40 Que a lo largo de la vida, el hecho de enfrentar algún cambio de pareja puede contribuir a desplegar potenciales insospechados de la propia persona. Sin embargo, la permanencia en un mismo escenario familiar desde la presencia consciente, también conlleva un gran desarrollo y visión ampliada.

41 Que el mito de la "pareja perfecta" entendiendo ésta como la conformada con aquella persona que posee todas las virtudes que acabarán con nuestros problemas, parece ser una quimera. Sin embargo, aquella pareja que no casualmente elegimos, resulta en muchos casos ser la perfecta para las circunstancias y momento evolutivo que en el Gran Juego nos toca.

42 Que la práctica sexual realizada con plena consciencia y apoyada por determinadas técnicas, puede ser la puerta de acceso a vivencias de comunión y éxtasis que convierten el encuentro de los cuerpos y de las almas en una vía sagrada.

43 Que los “celos de sospecha” señalan una necesidad de revisión y trabajo sobre la autoestima de quien los padece, al tiempo que demandan en ambos la necesidad de comprometerse con el tipo de acuerdo que se haya forjado en la unión de pareja.

44 Que las personas que atravesando etapas y pruebas han madurado con el pasar de los años, tienden a vivir la relación de pareja con una veracidad y apertura de corazón que, en muchos aspectos, deja pequeña la pasión hormonada de otros más jóvenes que ilusionados comienzan.

Extraído del libro EL AMOR Y LA PAREJA, 44 Rutas hacia la Coherencia

de José María Doria

(Ediciones Gaia)