

Jose González

ÁRBOLES Y FAROS

DIEZ DESTELLOS PARA **VIVIR EN PAREJA**



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien reciclado, certificado FCS[®], libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se admite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor.

© Jose González Díaz NIF número 32860139Q

© Edita, Dúo Especialistas en relaciones de pareja

Edificio Casa del Cierro, oficina 3, 11130 – Chiclana de La Frontera (Cádiz) (España)

www.depareja.es

Fotografía: Virginia Marín

Diseño: Alberto Montado Design

Primera edición Enero 2019

Depósito legal: CA 26-2019

ISBN: 978-84-09-08715-0

Impresión y encuadernación: Gráficas Santa Teresa Ind. Graf. S.A.

Printed in Spain - Impreso en España

Jose González Díaz

Árboles y faros
Diez destellos para vivir en pareja

Árboles y faros

Diez destellos para vivir en pareja

DÚO
Especialistas en
Relaciones de Pareja



A mis padres, la primera pareja que conocí,
a mis primeros amores, a mis dos parejas con
mayúsculas.

A Rocío, mi árbol y mi faro.

A Isabella, fruto y luz en mi vida.

ÍNDICE

Prólogo	15
Introducción	17
1/10 La relación más importante de tu vida	27
2/10 Profundas raíces	33
3/10 Entrelazadas copas	39
4/10 El auténtico respeto	43
5/10 La convivencia	49
6/10 ¡Cambia tú!	57
7/10 Cuando lleguen los conflictos	63
8/10 El arte de la comunicación	69
9/10 Lo mejor de ti	75
10/10 Busca ayuda	81
Experiencias compartidas	87
¿Qué es DÚO?	105
Anexos	109
Bibliografía de interés	119

PRÓLOGO

Este es un libro escrito desde la madurez, desde las experiencias vividas y comprensiones más íntimas. Contiene reflexiones profundas que requieren una lectura lenta y atenta, volver sobre lo leído, saborear cada palabra escrita y su contenido. Este libro es oro puro, una guía exquisita para encontrar respuestas a preguntas que todos nos hacemos interiormente, un regalo perfecto para hacerte a ti mismo, a tu pareja, o a cualquier persona que aprecies.

Antes de leerlo, me gustaría que supieras algo del escritor.

Jose es ante todo una gran persona, honesta y valiente. Su vida es ejemplo de ello, como cuando dejó su trabajo después de 15 años de dedicación y éxito para buscar una forma de vida que le diera sentido a su existencia, o como cuando participó en la creación de una escuela para su hija Isabella, al comprobar que la educación existente no cumplía el mínimo que deseaba para ella.

Entre sus virtudes destaca una en especial: el don que tiene de ver más allá de las palabras y de los gestos de las personas, y de sacar a la luz lo que inconscientemente las aflige.

A veces la vida nos plantea encrucijadas que

dejan nuestra alma en vilo y nos sentimos muy perdidos y desorientados. En estas situaciones es donde Jose puede ser de gran ayuda; con su alta sensibilidad es capaz de mostrar un faro, señalar un posible camino que hace que la persona quede reconfortada y nuevamente con el alma viva para poder continuar.

Personalmente, Jose para mí es Amor. Nuestra relación comenzó cuando éramos niños, fue mi primer amor.

Estuvimos 33 años sin vernos y cuando nuestros caminos se han vuelto a encontrar ha resurgido entre los dos la magia de la infancia. Después de dos años y medio de estrecha convivencia con él puedo decir, y aunque las palabras no me permiten describir la profundidad de mis sentimientos, que tengo una relación intensa y plena que me hace sentirme dichosa y muy feliz. Sinceramente me siento agradecida a la vida y agradecida a Dios.

Espero que disfrutéis el libro tanto como lo he hecho yo.

Rocío Martínez Linares

INTRODUCCIÓN

I

Hemos crecido en una sociedad donde el ideal de felicidad y del amor es vivir en pareja. Tanto es así que pocas personas se plantean voluntariamente otra posibilidad y muchas han depositado sus esperanzas en encontrar a su *media naranja* y en creer en el final del cuento “... fueron felices y comieron perdices”.

Si ya tienes algo de experiencia, seguramente sabrás que eso sí que es un cuento. Yo, al menos tengo la suficiente vida recorrida para saber esto y otras cosas más que voy a compartir contigo en este libro.

Lo primero que quiero decirte es que eres libre de elegir vivir en pareja. Es una opción de vida más (**Anexo 1**). Libérate de la creencia de que tener pareja es uno de los factores de la ecuación de la felicidad y de que lo contrario es sinónimo de fracaso.

La felicidad que todo ser humano anhela la puedes encontrar en pareja o sin ella. De hecho, para ser más preciso, la auténtica felicidad es un estado absolutamente individual. Cuando vivimos en pareja lo que hacemos es compartirla y, mejor aún,

amplificarla.

Lo segundo es que te sientas libre para elegir y experimentar el tipo de pareja que mejor se adapte a tus necesidades. Junto a la pareja tradicional existen otros modelos, algunos más de moda que otros, como las llamadas parejas abiertas (varias relaciones a la vez) o las parejas LAT (Living Apart Together o vivir en casas distintas).

Todos merecen el mismo respeto y en todos, en mayor o menor medida, están presentes los tres componentes clásicos de toda relación de pareja: pasión (deseo mutuo), intimidad (emocional y física) y compromiso (crear un vínculo y permanecer juntas).

Personalmente elijo vivir en pareja y, más concretamente, elijo el modelo donde la convivencia es un elemento esencial. Esta elección no ha cambiado a pesar de haber vivido dos importantes rupturas. Todo lo contrario, me sirvieron para aprender lo que posiblemente no hubiera aprendido de otro modo y aprovecharlo en mi relación actual y en mi actividad profesional.

Uno de mis grandes aprendizajes fue tomar conciencia de lo enormemente complejo que es vivir en pareja. Considero que disfrutar de una relación verdaderamente satisfactoria es uno de los mayores retos de la vida. Si ya es difícil vivir y llevarse bien con uno mismo, cuánto más hacerlo con otra persona inevitablemente diferente a ti.

Afrontar este reto requiere de una madurez y unas habilidades personales que solo los años y los fracasos vividos constructivamente proporcionan. Sin embargo, también puede ayudarte la realización seria, paciente y constante de algún tipo de trabajo de crecimiento personal.

Existen en el mercado multitud de técnicas y profesionales a tu disposición, además de libros o páginas web muy útiles. Investiga y encuentra los que más se adapten a tus necesidades e intereses, sabiendo de antemano que irán cambiando a lo largo del tiempo. Lo que te recomiendo encarecidamente es que realices alguno. También debo advertirte que, iniciado este camino, no lo abandonarás, vivirás profundas experiencias y te cambiará la vida.

Además, realizar este tipo de trabajo personal, proporciona un plus de confianza y esperanza en cualquier relación. Cuando sabes que tu pareja está inmersa en su proceso de autoconocimiento y transformación personal, tienes la certeza de que su evolución redundará positivamente en ella y, por tanto, en la propia relación. Por supuesto, debes aprender a no impacientarte y a respetar los ritmos y momentos de cada uno, sin forzar cambios en el otro.

Como decía, vivir en pareja es uno de los mayores retos de la vida. Para afrontarlos y superarlos también se requiere de mucha motivación.

La motivación tiene tres componentes básicos: el deseo, los obstáculos y el premio. La motivación para escalar una montaña dependerá de cuanto deseemos conseguirlo, de la dificultad de los obstáculos que nos vayamos a encontrar y del premio que obtendremos.

Debes saber que, uno de los premios que conseguirás si superas estos retos, es tu propia felicidad personal. La mayoría de las personas se sienten infelices cuando su relación de pareja no funciona, por mucho que la vida les sonría en otras facetas.

Sin embargo, el auténtico premio no es este, es uno mucho mayor. Uno que tú sabes, pero que tal

vez hayas olvidado. Uno del que nadie habla y por ello te has creído que no es real ni posible. Pues yo sí te voy a hablar de ello y muy claramente.

Elegir vivir en pareja y afrontar los retos que supone, te proporciona una oportunidad de descubrir y experimentar la auténtica felicidad y el verdadero amor. Y en la vida no hay mayor premio que éste. Por tanto, sé consciente de esta oportunidad y aprovéchala.

Es verdad que otras experiencias vitales importantes te ofrecen esta misma oportunidad. Y que incluso el acto más insignificante de la vida también te la ofrece, pero este sería un tema para otro libro. Por ahora basta con reforzar tu motivación para que afrontes los retos que te plantea tu relación de pareja.

II

Si has decidido vivir en pareja y estás suficientemente motivado para afrontar los enormes retos que conlleva, en este libro encontrarás diez recomendaciones que te pueden ayudar.

Se trata de una selección muy personal realizada entre cientos de posibles recomendaciones. Recuerda que estamos tratando un tema realmente complejo, aunque haya sido subestimado y trivializado en nuestra sociedad, como queda evidenciado por las estadísticas de rupturas o de parejas insatisfechas.

Están basadas en mi experiencia personal y suponen un ejercicio de honestidad con lo que soy, siento y sé. En este sentido, tienes ante ti un libro original y único. Tan original y único, como lo soy yo o

lo eres tú.

Posiblemente algunas recomendaciones te sirvan ahora y otras lo puedan hacer en un futuro. En cualquier caso, adáptalas a tus circunstancias personales y a las necesidades concretas de tu pareja. Para ello es importante que la escuches con interés; nadie mejor que ella sabe lo que necesita.

Este libro es profundo, pero no he pretendido profundizar en cada uno de los temas tratados. He optado por la brevedad y el uso de un lenguaje coloquial y claro, pero buscando llegar a la esencia. Te he dejado pistas para que las puedas seguir e investigar por tu propia cuenta. Confía en tu intuición y en tu corazón.

III

Si solo pudiera dar un consejo a una pareja sería que cuidaran su relación cada día. Y se lo diría con el mayor énfasis y convencimiento que me fuera posible, pues sé por experiencia propia cuales son las consecuencias de hacerlo y de no hacerlo.

Lo fundamental es que esta sea tu intención y que seas consciente de la importancia que esto tiene, de tal manera que lo excepcional sea no cuidarla.

No te despistes con la creencia que el amor lo soporta todo, ni con la multitud de parejas que ves que no lo hacen y que siguen juntas a pesar de ello. Estas son las que terminan engrosando las listas de parejas divorciadas o insatisfechas.

Este cuidado lo puedes llevar a la práctica con pequeños detalles o con grandes gestos. Todos

suman, lo importante es que al menos tengas uno al día. Ten la costumbre de preguntar a tu pareja al final de la jornada si se ha sentido cuidada o amada; viene a ser lo mismo. Simplemente que ella sepa que éste es tu propósito, fortalece la relación.

Sin duda, una buena manera de hacerlo es poniendo en práctica cada día a día alguna de las recomendaciones que te propongo en este libro. ¡Ánimo!

IV

He querido reservar este apartado para tratar un tema muy importante para mí y en el que considero existe mucho trabajo por hacer y mucho que mejorar. Me refiero a cómo afrontamos los conflictos o rupturas de pareja cuando tenemos hijos.

Ellos son esos “locos bajitos” a los que se refiere Serrat en su canción. Yo voy a hablar altito y claro. ¡No son de goma!

Son inocentes y están indefensos. Su salud física y emocional, sus vidas, están completamente en nuestras manos. Es nuestra responsabilidad saber esto, no olvidarlo nunca y actuar en consecuencia, en toda ocasión y momento.

Basta de mirar para otro lado, basta de quitarle importancia o trivializar sobre el tema. Basta de excusarnos en nuestro enfado, nuestra mejor intención, en nuestro papel de víctima o en nuestra propia ignorancia.

Su bienestar e interés debe ser siempre tu prioridad y aquí no caben excepciones que te impi-

dan encontrar soluciones o llegar a acuerdos con tu pareja o expareja.

Este debe ser el rumbo a seguir y no lo cambies bajo ningún concepto. Y recuerda, en momentos de tempestad, en tiempos de confusión, tener un rumbo puede ser tu salvación y la de ellos.

Ten en cuenta también que otra manera de salvaguardar su bienestar y mirar por su bien es integrando en tu vida las recomendaciones de este libro. Estas te ayudarán a proporcionarles un entorno familiar ideal para su crianza y un gran referente de relación de pareja madura y saludable.

V

En este último apartado quiero hacer referencia al título de este libro: “Árboles y faros”.

En mi profesión como orientador y terapeuta trabajo mucho con la intuición. La experiencia me ha mostrado que es la herramienta mejor y más valorada por mis clientes.

Entre otras maneras, la intuición se expresa a través de imágenes metafóricas cuyo contenido sobrepasa la comprensión racional y lógica. Estas imágenes contienen una información muy personal y profunda y poseen un poder de transformación que se mantiene a lo largo del tiempo.

Árboles y faros son dos potentes imágenes intuitivas que marcan el rumbo de mi vida y de mi trabajo, en el sentido que te explico a continuación:

Árboles

El árbol es un ser vivo del que puedes aprender mucho simplemente observando su quietud, sus ramas flexibles al viento o su manera de vivir dando frutos, sombra o cobijo, sin pedir nada a cambio.

La imagen de "dos árboles que crecen juntos, con profundas raíces y entrelazadas copas", simboliza para mí la relación de pareja por excelencia. Dos seres rebosantes de vida, cada uno con su independencia y autonomía y compartiendo un proyecto de vida en perfecto equilibrio. En contraposición, tendríamos la relación del árbol y la enredadera, donde esta última podría terminar secando al árbol o caer si lo hiciera éste.

Esta imagen es tan significativa para mí que ha terminado siendo el logotipo de DÚO, nuestro centro especializado en relaciones de pareja (www.depareja.es).

Faros

Los faros son una simple luz encendida y sin embargo son de gran ayuda. Te alertan de peligros y te orientan en momentos de necesidad, sin embargo, el camino lo tienes que hacer tú, con tu esfuerzo, motivación y propios medios.

En mi trabajo ayudo a orientarse a otras personas. Por supuesto, no pretendiendo ser el faro de nadie, ni construyéndoles faros a medida, sino propiciando que estos faros se enciendan en su interior e iluminen su camino. Cada faro encendido representa una comprensión profunda sobre alguna cuestión personal.

Mi confianza es tan grande en estos faros que estoy convencido que cuando se enciende uno en el interior de una persona también ilumina el camino de otras. Lo cual me parece muy hermoso y motivador.

Cada recomendación que incluyo en este libro es un destello de faros encendidos.

Para finalizar quiero compartir contigo la idea más valiosa que vas a leer en este libro: **El único y verdadero faro es el Amor.** Deseo de todo corazón que este faro se encienda en tu interior e ilumine tu camino y el de aquellos que lo comparten contigo.

1/10

La relación más importante de tu vida

*“¿Cuál es el sentido de la vida?
Amar, venimos a amar.
¿Tal vez aprender a amar?”*

Hace años, conversando con una persona, me preguntó que cuál era el sentido de la vida para mí. Sinceramente, me quedé completamente sorprendido. No me esperaba esa pregunta.

Me imagino que tan sorprendido como tú, cuando te pregunte yo ahora: ¿Cuál es el sentido de la vida para ti? Tómate tu tiempo antes de seguir leyendo y encuentra una respuesta...

Cualquiera que haya sido tu respuesta o reacción, recuérdala, puede ser un faro que te oriente en tu vida. Así lo fue para mí.

Como te decía, no me esperaba esa pregunta, ni tampoco tenía una respuesta preparada. Sin embargo y ante mi mayor sorpresa, la respondí con seguridad y rapidez: "Aprender, venimos a aprender".

Curiosamente, si ahora me volvieran a preguntar lo mismo respondería: "Amar, venimos a amar. ¿Tal vez aprender a amar?".

A lo largo de estos años he aprendido mucho. Por ejemplo, que cuanto más sé, más consciente soy de mi ignorancia, que las personas que

más saben menos hablan y más pasan inadvertidas, o que las grandes verdades se esconden detrás de las paradojas donde el pensamiento lógico chirría ("encontramos la felicidad cuando dejamos de buscarla", "el sufrimiento cede cuando lo aceptamos", "comenzamos a vivir cuando integramos la muerte", "recibimos cuando damos", etc...)

Cuando viví y sufrí la ruptura de mi primera relación, entre otras muchas cosas, aprendí cuál es la relación más importante de la vida.

¿Sabes cuál es?

No es la que mantienes con tu pareja sentimental, el amor de tu vida, se haya roto o la sigas manteniendo, no es la que mantienes con amigos, incluso al que llamas tu mejor amigo, no es la que mantienes con familiares, ya sean tus propios padres, hermanos o hijos.

La relación más importante de la vida, de tu vida, es la que mantienes contigo mismo. Ésta sustenta a todas las demás y, sin embargo, es la que casi todos nos hemos saltado o a la que menos atención hemos prestado.

Paradójico, ¿verdad?

Esta relación está marcada por un continuo diálogo interior, por la manera de tratarnos o por la opinión que tenemos de nosotros mismos. Podemos, o no, hablarnos de forma respetuosa, cuidar o aceptar nuestro cuerpo, ser exigentes o críticos, confiar en nosotros, sentirnos merecedores de todo lo bueno que tiene la vida, etc...

Si somos conscientes de ello, podemos elegir y cultivar qué tipo de relación queremos mantener con nosotros mismos, sabiendo que el resto de re-

laciones estarán profundamente condicionadas por esta elección.

En lo concerniente a la relación de pareja, a través de mi propia experiencia, he aprendido que cualquier persona que quiera comunicarse adecuadamente con su pareja primero tiene que aprender a comunicarse adecuadamente consigo misma, que quién pretenda aceptar, comprender, confiar o respetar a su pareja primero tiene que hacerlo consigo misma o que quién pretenda ser feliz con su pareja primero tiene que serlo ella misma, etc...

La lista sería interminable y seguro que a ti se te ocurre más de una sugerencia para completarla. Todas ellas siguen el mismo patrón y se pueden resumir en una sola. Una idea que tú sabes también como yo, aunque tal vez me toque recordártela: "Para amar a tu pareja, primero tienes que amarte a ti mismo".

La lista sobre formas de amarse a uno mismo también sería interminable, como infinito es el amor (cuidándonos física, emocional y espiritualmente, aprendiendo a elogiarnos y dejando de criticarnos, aceptándonos como somos, diciendo "sí" sin miedo y "no" sin culpa, siendo honestos con nosotros mismos, respetando y siendo coherentes con nuestros valores personales, etc...).

Tienes el resto de tu vida para aprender y practicar.

2/10

Profundas raíces

“Profundizas en tu interior como las raíces profundizan en la tierra”

La metáfora de los "Dos árboles que crecen juntos con profundas raíces y entrelazadas copas" esconde dos secretos de incalculable valor para disfrutar de una relación de pareja feliz y satisfactoria.

La leí en algún sitio hace bastantes años y desde entonces orienta mi vida personal y profesional. De hecho, ha terminado siendo el logo de DÚO, nuestro centro especializado en relaciones de pareja (www.depareja.es).

Los árboles en sí mismos ya esconden grandes enseñanzas, si somos capaces de cambiar nuestra mirada hacia ellos. Así lo expresa sabiamente mi buena amiga y maestra Ángeles Gallardo de Gomar "...quietos, ocupando perfectamente su lugar en el Cosmos, los árboles, desde su silencio, dan. Dan incondicionalmente; sombra, cobijo, frutos, belleza, descanso, compañía, Energía... No piden nada, sencillamente dan. Es así como aman."

Descubramos el primer secreto que se esconde en las "profundas raíces".

La pareja feliz está formada por dos personas autónomas y completas. Cada una de ellas sostiene y se responsabiliza de su propia vida, se siente plena

y feliz individualmente.

Este estado se puede alcanzar de distintos modos. Algunas personas excepcionales lo "traen de fábrica". Otras afortunadas lo han conseguido gracias a una adecuada educación familiar y escolar, donde se ha prestado especial atención a la inteligencia emocional y espiritual. Sin embargo, para el común de los mortales, lo habitual es que sea resultado de un profundo y extenso trabajo de crecimiento personal, que suele comenzar a raíz de una grave crisis, como puede ser una ruptura de pareja. Precisamente, este fue mi caso.

Existen múltiples técnicas y métodos a tu disposición para poder realizar este trabajo personal. Conviene que encuentres el que más se amolde a ti. Pronto descubres que hay trabajo más que suficiente para tenerte ocupado el resto de tu vida. Descubrir esto suele ser una buena cura de humildad y paradójicamente te ayudará a reducir la ansiedad por alcanzar pronto resultados.

Sea cual sea el camino que elijas, con este tipo de trabajo profundizas en tu interior como las raíces profundizan en la tierra. Esto te permite conocer mejor, cambiar lo que puedes cambiar en ti, aceptar lo que no y descubrir una nueva manera de pensar, sentir y vivir.

Este enraizamiento alcanzado sostiene y nutre a árboles y personas a lo largo de sus vidas, permitiéndolas, como te digo, ser autónomas, completas, plenas y felices.

Para profundizar aún más en los secretos de esta metáfora te hablaré de otras dos interesantes metáforas: La metáfora de la enredadera y la metáfora de la media naranja.

La metáfora de la enredadera te enseña sobre las relaciones de pareja tóxicas o dependientes. La enredadera crece y se sostiene sobre el árbol. No dispone de un tronco y raíces que la mantengan firme por sí misma. Este tipo de crecimiento dependiente puede ser doblemente perjudicial. Perjudicial para el árbol que termina asfixiado por la enredadera y perjudicial para la propia enredadera, porque si cayera el árbol, también lo haría la enredadera con él.

No es difícil trasladar esta metáfora a determinados tipos de parejas claramente infelices, donde un miembro excesivamente dependiente termina asfixiando al otro, o donde las carencias de uno hace infeliz al otro incapaz de dejarlo.

Por último, la metáfora de la media naranja, nos presenta a cada persona como un ser incompleto que necesita de otro para alcanzar la plenitud y la felicidad añorada.

Esta metáfora, usada desacertadamente por un tipo de literatura y cine, ha sido muy dañina para muchísimas personas y parejas. Personas que siguen esperando encontrar a su media naranja. Parejas que creyeron encontrarla y han depositado su felicidad en ella, más aun, se la exige. Y esto no funciona, aunque durante un tiempo pueda parecerlo. Todo lo contrario, genera mucho sufrimiento y la ruptura final de muchas parejas.

No eres una media naranja. No eres la media naranja de nadie. No existe tu media naranja. No eres la mitad de nada. Cada persona es una hermosa naranja. Cada persona es un árbol pleno, completo y autónomo. Un ser vivo que potencialmente puede aspirar a la suprema felicidad, sólo o acompañado.

3/10

Entrelazadas copas

“Compartir crea un terreno fértil sobre el que florece el verdadero amor.”

La metáfora de los dos árboles te ha revelado su primer secreto para una relación de pareja feliz: Cada uno por separado se siente pleno, completo y autónomo. Cada uno tiene sus propias y profundas raíces que lo sostienen. Para ello es de gran ayuda realizar un adecuado trabajo de desarrollo y crecimiento personal.

Enredado entre las "entrelazadas copas" se encuentra el segundo de los secretos aún por revelar. Vayamos tras él.

Posiblemente te hayas preguntado, después de leer el primer y segundo capítulo de este libro: ¿Qué tipo de pareja es ésta donde lo primero es amarse a uno mismo y ser feliz independientemente del otro? Esto posiblemente no te cuadrará con el tipo de pareja que te han "vendido" y te has creído, ni con el que sueles tener como referencia en tu entorno familiar y social.

Sin embargo, bajo mi punto de vista, estos son los pilares sobre los que se asienta una relación de pareja feliz. Pilares que no existen, o si existen son muy frágiles, en la mayoría de las parejas actuales. Parejas que viven en una continua inestabilidad o que terminan derrumbándose.

Sobre estos dos fuertes pilares se puede construir una pareja feliz y construir una pareja feliz

es compartir. Compartir es el segundo secreto que guardaba nuestra metáfora.

Compartir el amor y la felicidad que cada uno ya tiene en abundancia, sin necesidad ni pretender conseguirlo de nuestra pareja desde la carencia o la dependencia. Precisamente, el proceso es a la inversa. Porque das tu amor y porque compartes tu felicidad con el otro, recibes su amor y su felicidad. Recuerda la sabiduría de las paradojas de la que te hablaba en el capítulo primero: "Cuando das, recibes".

Decides libremente compartir tu vida: tu pasado, presente y futuro. Aprendes a aceptar el pasado de la otra (p.ej. celos retrospectivos), a superar los grandes retos de la convivencia (la monotonía y el aburrimiento) y a crear proyectos comunes que la impulsen y nutran. Tener proyectos comunes es esencial en cualquier relación de pareja.

Compartir caricias, abrazos, sexo, crianza de hijos, éxitos, fracasos, miedos, sueños, incertidumbres, alegrías, nacimientos, muertes, bienes materiales, dones personales, amigos, aventuras, viajes, etc... Vuelves a encontrarte con otra lista interminable, pero es que te estoy hablando de la vida. Y la vida, es mucha vida.

Compartir supone crear un necesario e imprescindible espacio común entre el "YO" y el "TÚ" que podríamos llamar un "NOSOTROS". Eso sí, aunque lo denomine así, hay que tener claro que no tiene la misma entidad y que no es un ser "vivo", como el YO y TÚ. Te hablo de un espacio común que se crea entre dos personas. Es responsabilidad de ambas cuidarlo y cultivarlo.

Compartir de este modo crea un terreno fértil sobre el que florece el verdadero amor.

4/10

El auténtico respeto

“El auténtico respeto hacen más profundas vuestras raíces y más entrelazadas vuestras copas.”

Ya sabes que vivir en pareja significa compartir, sin embargo, también debes saber que no todo se comparte, por ejemplo, la "mochila emocional" de cada uno.

Coloquialmente se denomina como "mochila emocional" al conjunto de creencias o carencias resultado de nuestras vivencias personales. Incluyen aspectos de ti mismo que no te gustan o no aceptas (lo que usualmente llamamos "defectos personales") y que evitas mostrar a los demás. También puede incluir aspectos de los que ni tan siquiera eres consciente. Sea cual sea el caso, condiciona y limita enormemente tu vida, hasta el punto de hacerte infeliz o hacer infelices a otros.

Este es el auténtico respeto en una relación de pareja. Confiar en que ambos sois capaces de ocuparos de vuestra propia "mochila emocional".

Todos llevamos una "mochila" cargada de miedos, frustraciones o heridas emocionales, cuyo contenido termina por aflorar en algún momento de la convivencia en pareja. No obstante, conviene hacer una interesante salvedad que ocurre durante la etapa del enamoramiento.

Durante esta etapa inicial, que algunos señalan puede durar hasta dos años, se produce un curioso fenómeno. Caemos en un estado donde no

solo ocultamos nuestra "mochila", sino que obviamos la del otro. Este proceso se invierte a medida que la etapa de enamoramiento va finalizando y da paso a la convivencia propiamente dicha.

Te pongo un sencillo ejemplo. Piensa en una persona que durante su infancia tuvo como referente a un padre celoso, por lo que termina repitiendo este mismo comportamiento. Iniciada una relación, durante la etapa de enamoramiento, posiblemente no reproducirá ningún comportamiento similar, y si alguno se le escapa, su enamorado se encargará de obviarlo o minimizarlo. A medida que la fase de enamoramiento finaliza, los comportamientos celosos afloran, generando conflictos de todo tipo.

Por tanto, es esencial que aprendas a ocuparte de ella como te explico a continuación.

En primer lugar, siendo muy consciente, por un lado, que está presente en ambos miembros de la pareja y, por otro lado, que es una importante fuente de conflictos. Tener esto claro te ayudará a estar alerta y a normalizar las situaciones que se creen.

En segundo lugar, manteniendo la actitud adecuada, tanto si aflora la tuya, como si te ves afectada por la del otro. Esta actitud se puede resumir en que cada uno se responsabilice de su propia "mochila emocional".

Responsabilizarte significa que cuando aflore en ti, seas capaz de reconocerla e identificarla, evites echarla sobre tu pareja culpabilizándola y, si es preciso, te retires o crees un "tiempo fuera" hasta que recuperes tu equilibrio emocional. Esta actitud requiere de mucha presencia, autocontrol y motivación, sobre todo cuando te embargan emociones fuertes e intensas como la ira, la rabia, la furia o la traición.

Cuando aflore en el otro y te toque a ti "sufrirla", mantener la actitud adecuada es aún más compleja. Por un lado, debes poner toda tu atención en no "contagiarte" y en proteger tu estado de felicidad para que, cuando tu pareja haya sido capaz de recuperar su equilibrio, puedas compartirla con ella. Por otro lado, debes confiar plenamente en que será capaz por sí misma de recuperarlo, sin interferir en su proceso ni adoptar el papel de "salvador".

Lamentablemente tu pareja suele malinterpretar esta actitud como egoísta o falta de interés, lo cual puede complicar aún más la situación que estés viviendo. Sin embargo, si en el momento adecuado le explicas los motivos de esta actitud y escuchas sus concretas necesidades (p.ej. te solicita que no te retires mucho tiempo), posiblemente termine por aceptarla positivamente.

Este es el auténtico respeto en una relación de pareja. Confiar en que ambos sois capaces de ocuparos de vuestra propia "mochila emocional", movilizando los recursos personales o buscando nuevos, si esto fuera necesario. Todo ello sin intervenir en el proceso del otro y sabiendo que, al vivir estas experiencias en pareja, "más profundas se hacen vuestras raíces y más se entrelazan vuestras copas".

¡Qué mayor regalo y gesto de amor es confiar de este modo en tu pareja y en ti mismo!

5/10

La convivencia

“Nunca creas que lo sabes todo del otro: Quién es, qué necesita, siente, piensa o quiere.”

Las relaciones de pareja están muy condicionadas por las convenciones culturales y sociales de cada momento. Esto lo podemos apreciar claramente en el aspecto de la convivencia. Tradicionalmente se ha venido considerando como algo consustancial, sin embargo, en la actualidad nos encontramos cada vez más parejas que optan por vivir en domicilios distintos.

Cualquiera de estas dos opciones o de sus posibles variantes, son igualmente válidas y respetables, si bien las repercusiones de cada una son distintas.

La convivencia significa compartir un espacio y un tiempo relevantes y significativos de tu vida, como son la vivienda, la cama, el baño, las tareas del hogar, el ocio, la crianza, los proyectos, el dinero, etc...

Esta intensa e íntima interacción conlleva afrontar grandes retos que conviene conocer para que estés preparado.

Uno de ellos es afrontar los inevitables e innumerables conflictos que surgen durante la convivencia, en especial aquellos que derivan de las diferencias de carácter (p.ej. la impulsividad o la timidez) o de los hábitos de vida (p.ej. la impuntualidad o el desorden). El capítulo siete está dedicado a cómo

enfrentar los conflictos de pareja en general.

Otro reto es la llegada de la monotonía y el aburrimiento. Sobre este asunto te diré algo muy importante también. La vida es cambio, por ello permite y propicia cambios en tu vida y, por su puesto, en tu relación.

Sé espontáneo, arriésgate y, sobre todo, nunca creas que lo sabes todo del otro (quién es, qué necesita, siente, piensa o quiere). El otro, como tú, como la vida, estáis en continuo cambio, aunque no seáis conscientes de ello.

Un reto más es dominar las llamadas "matemáticas de los sentimientos". Supone conocer y aplicar las siguientes fórmulas:

- La relación de pareja necesita mucho refuerzo positivo y poco negativo. Si hay más refuerzo positivo la relación se fortalecerá y si es al contrario el saldo de la "cuenta" se agotará.

- Nada de lo que hagamos en la relación es irrelevante. Todo lo que no suma, resta.

- Lo que resta influye y tiene mayor repercusión de lo que suma.

- Nos habituamos pronto a lo bueno y terminamos saturándonos de lo malo.

Como puedes imaginar la convivencia puede generar multitud de situaciones en un sentido o en otro. Depende de ti que tu relación se vea fortalecida o desgastada, hasta el punto de terminar por romperse o de quedar instalada en el "limbo" de las relaciones no tan malas para dejarlas, ni tan buenas para querer continuar en ellas.

Por tanto, debes estar prevenido y atento, porque estas fórmulas desmontan la teoría de que el amor de pareja lo soporta todo.

Todo lo contrario, cada día hay que cuidarlo y fortalecerlo, y la convivencia, a través de pequeños o grandes gestos, nos ofrece multitud de oportunidades para conseguirlo. La lista de posibles gestos es tan grande como lo sea nuestra propia imaginación.

Y no solo cada día, también cada noche. En este sentido comparto el secreto de una pareja con más de 80 años de convivencia (Florence y Percy Arrowsmith): "Nunca nos vamos a la cama enfadados el uno con el otro" (**Anexo 2**). Y una vez en la cama, esto lo añado yo, qué mejor manera de finalizar el día que con caricias, abrazos y, si se tercia, buen sexo.

Y hablando de sexo, te relaciono unas interesantes recomendaciones del psicólogo y sexólogo Antonio Bolinches que seguro te serán de gran ayuda:

La pareja sin sexo no funciona, pero con solo sexo tampoco.

El sexo no es cuestión de voluntad, no podemos forzarnos ni esforzarnos. Como mucho la voluntad sirve para crear las condiciones que favorezcan la emergencia del deseo.

La regla de oro del sexo tiene cuatro puntos:

- Haz todo lo que quieras.
- No hagas nada que no quieras.
- Hazlo siempre desde el deseo previo.

- Actúa de acuerdo con tu escala de valores sexuales.

Sigue las siguientes pautas:

- Actúa con naturalidad, respetando tu propia regla del oro y la de tu pareja.

- Crea un código sexual válido para ambos.

- Ten presente que cada uno tiene su propio esquema de gratificación y confía en que tu pareja será capaz de conseguir la satisfacción conforme su propio esquema.

- La mejor manera de disfrutar del sexo es propiciar el propio placer sin forzar ni reprimir el ajeno.

- Concede credibilidad a lo que te dice tu pareja si ha actuado desde su regla de oro.

Recuerda todas estas consignas antes de hacer el amor y olvídalas al practicarlo.

Como hemos visto, los retos que conlleva la convivencia son importantes y complejos (fuente de conflictos, monotonía y desgaste), sin embargo, personalmente me decanto por ella por dos principales motivos:

En primer lugar, porque reconozco en mi interior la necesidad de compartir la vida con mi pareja de forma continua e intensa. La siento como una expresión natural de mi amor.

En segundo lugar, porque afrontar los grandes retos de la convivencia favorece y propicia el crecimiento personal y el fortalecimiento de la propia

pareja. Y estos son dos objetivos prioritarios en mi vida.

Curiosamente la convivencia puede destruir o fortalecer una relación. Esto la convierte en una alternativa, además de exigente, arriesgada. Sin embargo, la vida no solo está en continuo cambio, también es un continuo riesgo y aprendizaje.

Cuando estás dispuesto a vivir así, ocurra lo que ocurra, siempre tendrás la oportunidad de conocerte mejor y de descubrir la relación más importante de tu vida, que espero ya tengas claro que es la que mantienes contigo mismo.

6/10

¡Cambia tú!

“La vida es riesgo y está en continuo cambio. Haz tu lo mismo.”

La situación que voy a describir a continuación es muy corriente en la mayoría de las parejas. Posiblemente te sentirás identificado. Yo me vi envuelto en ella durante muchos años y sin duda contribuyó a la ruptura de mi relación.

Como ya has leído, a medida que concluye la etapa de enamoramiento y los efectos de la convivencia se hacen patentes, empiezas a descubrir en tu pareja aspectos que no te gustan y que te hacen sufrir. Forman parte de lo que hemos denominado como su "mochila emocional". Coloquialmente son los "defectos" que ves en los otros y te cuesta ver en ti mismo.

En algún momento llegas a la conclusión que la solución a esta situación es que tu pareja cambie. A partir de ese momento pones mucha energía e interés en presionarla, culpabilizarla y convencerla de que debe cambiar. Te dices a ti mismo: "Cuando esto lo consiga mi sufrimiento acabará y seré por fin feliz".

Este planteamiento generalizado es resultado de la educación recibida y de los referentes sociales vividos. Si nadie te enseña algo distinto y todas las parejas que conoces hacen lo mismo, terminas por repetir este mismo comportamiento.

En su base está la actitud cómoda y fácil de

culpabilizar al otro cuando las cosas no son o no ocurren como te gustaría. A esto le tendrías que añadir un motivo más, concretamente que, mientras estás centrado en el otro, no tienes que mirarte a ti mismo ni ocuparte de tu propia "mochila emocional", lo cual suele ser doloroso y exigente.

Lo realmente grave es que este planteamiento lo mantienes hasta la extenuación, a pesar de que pasen los años y el otro siga sin cambiar.

Son años de muchos conflictos y desgaste de la relación, donde uno busca infructuosamente el cambio y el otro se siente culpabilizado, desaprobado e incomprendido. Un círculo vicioso de acciones y reacciones desafortunadas que se blindan y empeora aún más, cuando el otro llega a una conclusión similar: "Quien tiene que cambiar eres tú" o "yo no cambiaré hasta que tú lo hagas".

Sin embargo, hay algo más retorcido y es mezclar al amor en todo esto, cuando te crees que por "amor" debes cambiar al otro y que sostener esta situación "sine die" es motivo de orgullo.

En este escenario son muchas las relaciones que terminan por romperse. El planteamiento es tan perverso que llegados a este punto las conclusiones a las que se suelen llegar son, por un lado, de refuerzo de la culpabilización ("la otra destruyó la relación por no cambiar") y, por otro lado, de fracaso ("no fui capaz de hacerla cambiar"), cuando en realidad no hay culpables y el único fracaso es el planteamiento erróneo de querer cambiar a tu pareja.

Por suerte, siempre estás a tiempo de cambiar de estrategia, ya sea para dar un giro a tu actual relación, ya sea para la próxima que tengas. Acuérdate de que la vida es aprendizaje y que nunca dejas de aprender.

La nueva estrategia que te propongo se resume en tres puntos:

1º Ten una mirada compasiva y comprensiva hacia ti mismo y tu pareja. Interioriza esta creencia: "Todas las personas hacemos lo que podemos, lo mejor que podemos". No te tomes las acciones de los demás como algo personal y considera que detrás de ellas puede haber una historia que las justifique, más allá de una intención maliciosa.

2º Olvida querer cambiar a tu pareja, centra todos tus esfuerzos en cambiar tú. (**Anexo 3**). Cambia tu mirada, contempla la posibilidad que el comportamiento de tu pareja te está mostrando algún aspecto de tu personalidad que puedes mejorar, temple tu manera de reaccionar y prueba que, tal vez, cambiando tú sorprendentemente cambie ella. ¿Recuerdas la teoría de las paradojas? Aquí tienes otra, no la pierdas de vista.

3º Por último, adquiere la sabiduría para saber distinguir qué aspectos puedes cambiar en ti y aceptar los que no. Aprender a "aceptar" es una de las habilidades personales que mayores frutos pueden dar en tu crecimiento personal. En este caso, aceptas a la otra tal cual es, sin pretender cambiarla, y te aceptas a ti mismo, con tus luces y tus sombras.

Posiblemente estarás pensando que esto no funciona y yo te pregunto: ¿Cómo te va con tu estrategia? Si no estás muy convencido con los resultados y ya te sabes la película de memoria, ¡arriésgate y cambia! Recuerda, la vida es riesgo y está en continuo cambio. Haz tú lo mismo.

7/10

Cuando lleguen los conflictos...

“Las parejas felices como las infelices tienen el mismo número y tipo de conflictos, lo que las diferencian es cómo los afrontan.”

El conflicto es una realidad humana que surge de la simple interacción de dos personas, como también es una realidad que preferimos no estar en conflicto.

Las estadísticas muestran que tanto las parejas felices como las infelices tienen el mismo número y tipo de conflictos, lo que las diferencia es cómo los afrontan.

Por tanto, normaliza la existencia de conflictos en tu pareja. Cuando lleguen, que llegarán, no los vivas ni como positivos ni como negativos, céntrate en afrontarlos adecuadamente.

A continuación, te indico algunas recomendaciones básicas que seguro te serán de utilidad.

Una buena manera de comenzar es que estés prevenido y atento para detectar y gestionar la sobreexcitación que precede a la escalada del conflicto. Esta suele venir acompañada de un lenguaje corporal muy concreto y de un incremento de las pulsaciones. Si consigues identificarla, en ti o en la otra persona, podrás tomar medidas desde el mismo inicio. En este sentido te recomiendo daros un "tiempo muerto" (separos físicamente un tiempo) hasta que se calme la situación.

Generalmente se estima que la agitación

emocional suele apaciguarse en aproximadamente veinte minutos.

Mi siguiente recomendación es que adoptes la actitud adecuada:

- No dramáticos. Sé muy consciente de que estás viviendo una situación compleja pero normal en cualquier pareja.

- Elige vivirlos como una oportunidad para conocerte mejor, conocer mejor a tu pareja y fortalecer la relación sabiendo superar constructivamente los mismos.

- Céntrate en asumir tu responsabilidad y no en culpabilizar al otro. Pon énfasis en lo que puedes cambiar y mejorar de ti mismo.

- Apuesta siempre por el entendimiento y la comunicación (**Anexo 4**).

Si las discrepancias se mantienen y el desencuentro no lo puedes evitar, posiblemente te veas envuelto en una situación donde, por un lado, escuches quejas, reproches, críticas o juicios y, por otro lado, estés preparando tu arsenal para el contrataque, todo ello envuelto en un cóctel explosivo de emociones. Sin embargo, tienes otra opción y es usar la técnica de la validación.

Validar es poner el énfasis en comunicar a tu pareja de forma clara (verbal o no verbal) que comprendes sus acciones y sus vivencias (emociones, deseos, pensamientos y dolor) y que aceptas la legitimidad de las mismas, renunciando a rechazarlas o juzgarlas.

Coincide con la empatía en que comprendes la experiencia del otro, pero añades una comunicación clara de dicha comprensión. Y por supuesto, no debemos confundirla con estar de acuerdo con la otra

persona ni con repetir como un loro lo que nos dice.

El milagro de la validación es que calma la agitación emocional, invierte la escalada del conflicto y fortalece la confianza e intimidad en la pareja, todo lo cual redundará en una mejora de la comunicación, que como veremos es la piedra angular en la resolución de conflictos. Sin embargo, el auténtico milagro es que cuanto más validamos a nuestra pareja, más nos valida ella. Y esto es, en definitiva, lo que en la mayoría de los casos necesitamos y demandamos, es decir, sentirnos comprendidos y no juzgados.

Si no afrontas adecuadamente los conflictos, tu relación podría convertirse en un campo de batalla y en una fuente constante de malestar, frustración e infelicidad. Igual de negativo, aunque pueda no parecerlo, es si optas por la estrategia de la “desconexión” (**Anexo 5**). Suele hacerse cuando un mismo conflicto se repite y sientes que te supera.

Mi quinta recomendación es que evites la estrategia de la desconexión. Supone distanciarte de tu pareja cuando crees que los conflictos son demasiado graves para resolverlos. Son señales que has adoptado por esta estrategia cuando empiezas a ver como inevitable el fin de la relación, decides adaptarte y reducir tus expectativas y comienzas a llevar una vida paralela y a sentirte solo. Nunca olvides este dato: el ochenta por ciento de las parejas que se divorcian admiten este progresivo distanciamiento.

Mi última recomendación es que seas muy consciente y consecuente con la importancia que tiene la comunicación en las relaciones de pareja. Una mala comunicación es la puerta de entrada a los conflictos y una buena la puerta de salida. Por ello resuelve tus conflictos hablando, elige el momento y lugar adecuado, busca soluciones creativas y respetuosas para ambos, y sobre todo no dejes de leer el siguiente capítulo.

8/10

El arte de la comunicación

“El arte de apreciar las sutilezas de un leve gesto, de hablar con silencios, de escuchar como bullen y arden las emociones dentro de ti o de usar las palabras como paleta de colores.”

El ser humano siempre está comunicando de forma verbal o no verbal. Lo que se dice o no se dice, lo que se hace o no se hace, todo comunica.

Dos personas que se encuentran y comparten sus vidas están en permanente comunicación. Esta es la materia prima para construir relaciones y para reconstruir las dañadas. La comunicación lo impregna todo, lo es todo en una pareja.

Por tanto, es esencial que aprendas a comunicarte adecuadamente, sabiendo en todo momento que estamos hablando de arte. Efectivamente, comunicar es todo un arte, el arte de hablar y sobre todo de escuchar.

Existen multitud de métodos muy útiles y prácticos. Mi recomendación es que investigues y elijas el que más se adapte a ti. Sin embargo, mi principal interés es que sepas que se trata de un arte que no se puede empaquetar. Las obras de arte sí, pero la genialidad, la creatividad y la inspiración de donde surgieron, no.

No te pierdas siguiendo técnicas a pies juntillas, incluida la que yo te voy a mostrar a continuación. Quédate con la esencia de cada una, busca tu inspiración y crea tu propia obra.

Personalmente me siento muy identificado

con la Comunicación No Violenta, también conocida como la Comunicación Pacífica o Empática, del psicólogo estadounidense Marshall Rosenberg.

Parte de una visión del ser humano compasiva, donde las personas de manera natural tienen el deseo de ayudar a otras a satisfacer sus necesidades.

Este modo de comunicación está basado en cuatro pasos que facilitan la expresión sin juicios, lo cual favorece el entendimiento y evita las reacciones negativas.

Cuando nos ceñimos a describir con objetividad los hechos que hemos observado (1º), a expresar cómo nos sentimos (2º), a manifestar cuáles son nuestras necesidades básicas (3º), a pedir con claridad, concreción y sin exigencias lo que queremos para ser ayudados (4º), y todo ello lo hacemos hablando de nosotros mismos, sin mezclar juicios, críticas o valoraciones del otro, despertamos su empatía y deseo natural de ayudarnos.

Parece muy sencillo, pero no lo es. Y aunque tenga la etiqueta de método, va mucho más allá, pues como te he dicho se trata de arte.

Un arte que a toda pareja conviene cuidar y cultivar.

Un arte exigente, pues exigente es saber y querer escuchar antes que hablar. Querer comprender al otro antes de querer ser comprendido. Escuchar empáticamente la perspectiva del otro y considerarla perfectamente válida porque la sostiene la persona que respetas. Escuchar sin interrumpir, atento a sentimientos y contenidos, sin dar consejos, sin querer dar soluciones a las primeras de cambio. Y cuando hables, hacerlo con eficacia, precisión,

convicción, asertividad y honestidad. Sin retraerte un ápice de tu auténtica verdad.

La comunicación es el arte de apreciar las sutilezas de un leve gesto, de hablar con silencios, de escuchar como bullen y arden las emociones dentro de ti o de usar las palabras como paleta de colores.

La buena noticia es que eres el artista de tu propia vida.

9/10

Lo mejor de ti

“En aquellos momentos en los que escuchas los ecos de la rendición y te sientes completamente superado, es cuando tienes que dar lo mejor de ti.”

A lo largo de los capítulos anteriores he compartido contigo una serie de recomendaciones que considero esenciales para vivir en pareja.

Te he hablado de la relación más importante de tu vida, de la metáfora de los dos árboles que crecen juntos con profundas raíces y entrelazadas copas, del auténtico respeto, de que pongas el foco en cambiar tú, de los retos de la convivencia, de cómo afrontar los conflictos y del arte de la comunicación.

Soy consciente que son temas complejos y delicados y de la dificultad que te supone llevarlas a la práctica, pues tus hábitos y creencias suelen ofrecer bastantes resistencias. Sin embargo, he preferido exponértelas de forma sencilla y resumida, buscando la esencia, pero con la suficiente claridad y convicción para que despierten tu interés. Confío en que profundizarás en su conocimiento y que intentarás vivenciarlas, sabiendo que no hay mejor modo de aprender que a través de tu propia experiencia (prueba y error).

Esto requiere tiempo, dedicación y motivación. Espero que sea suficiente motivación saber que tu felicidad depende de ello.

Personalmente tengo muy presentes estas recomendaciones en mi propia relación y, por su-

puesto, profesionalmente hago bastante hincapié en ellas.

Sin embargo, por muy trabajadas que las tenga, por muy sincero que sea mi propósito, por muy grande que sea mi motivación, más veces de las que quisiera se me olvidaron o fueron insuficientes, volviéndome a encontrar en disputas dolorosas y en desesperanzadores callejones sin salida.

En aquellos momentos, donde escuchas los ecos de la rendición, donde tomas conciencia del inmenso reto y complejidad de una relación de pareja, donde te sientes completamente superado e injustamente perjudicado y, donde ves a la persona que amas como responsable de tu dolor, es cuando tienes que dar lo mejor de ti.

Y así lo hice y pude aprender lo que a continuación comparto contigo, que espero represente lo que fue para mí, un auténtico milagro:

La completa confianza

El denominador común de todos esos momentos dolorosos y conflictivos es un discurso interno muy poderoso donde culpabilizas a tu pareja y adoptas el papel de víctima.

Este férreo y sólido discurso crea un enorme muro de separación entre ambos. Sin embargo, existe un modo para que desaparezca de un plumazo y es eligiendo confiar completamente en tu pareja.

Para ello tienes que tomar conciencia y comprender, por un lado, que tú has creado ese muro y, por tanto, también tienes el poder de eliminarlo y, por otro lado, que esa actitud de culpabilización y juicio está alimentada y surge precisamente de la desconfianza.

Cuando eliges hacer lo contrario y confiar completamente en ella, ese mismo muro no tiene donde sustentarse y cae. En ese instante la ves, decides caminar hacia delante y os volvéis a encontrar.

Pero recuerda lo que te comentaba en el primer capítulo, para poder ofrecer este nivel y grado de confianza primero tienes que tenerlo tú y dártela a ti mismo. Cuando confías así en ti mismo, todos tus miedos, inseguridades y vulnerabilidad se disipan y eres capaz de arriesgarte y entregar semejante regalo a tu pareja. El milagro se completa cuando recibes ese mismo regalo de ella y te entrega su confianza.

Cuando la confianza se instala en los dos y en el día a día de tu relación, experimentas el auténtico milagro, la vivencia del verdadero amor.

La mirada interior

Cada persona es única. No solo físicamente, también interiormente. Cada persona tiene la capacidad de ver con sus ojos y de mirar con su corazón. A esta mirada la llamo la Mirada Interior.

Esta mirada interior es liberadora y orientadora. Te permite ver la auténtica naturaleza de cada persona que va más allá de su historia, su personalidad o su personaje. Ésta permanece invariable y ajena a los avatares de la vida.

Enamorarse y amar la auténtica naturaleza de la otra sostiene el Amor Verdadero. Aquel que la convivencia no desgasta, sino que lo pule, aquel que siempre encuentra motivo para perdonar, compartir y construir, aquel que desea la felicidad del otro, aunque no sea contigo como pareja.

Tal vez este pueda ser el gran secreto para vivir en pareja, tan desconocido, oculto e ignorado por muchas personas, pues supone mirar, no sólo a las profundidades del otro, sino a las profundidades de nuestro propio interior **(Anexo 6)**.

10/10

Busca ayuda

“Espero que este libro te proporcione la sabiduría de los árboles y la luz de los faros para ayudarte a vivir en pareja.”

A través de mi experiencia personal y formación profesional he aprendido muchas cosas sobre las relaciones de pareja. Ya te he hablado de algunas y he dejado para el final la recomendación que da sentido a este libro.

He tenido que vivir dos importantes rupturas para aprender, por un lado, que determinados problemas de pareja no se solucionan dejándolos a un lado, confiando en que el tiempo sí lo hará y, por otro lado, que pedir ayuda a profesionales expertos puede ser una de las mejores decisiones e inversiones de tu vida.

Este mismo consejo lo encontrarás en muchos lugares especializados. Y aunque pueda parecerlo, no es una recomendación interesada, sino una realidad que lamentablemente muchas personas descubren bastante tarde y después de bastante sufrimiento.

Las relaciones de pareja son muy complejas y requiere tener muy afinadas una serie de habilidades que no te suelen enseñar. La mayoría aprendemos de lo que vemos en nuestro entorno, en especial de la relación de nuestros padres y de lo que vivimos en nuestra propia relación. Somos autodidactas.

Toda nuestra cultura y sociedad te orienta a que debes tener una pareja como fórmula ideal

para el amor y la felicidad, pero no te preparan ni educan para ello.

Cuando finalmente la encuentras descubres que la "película" no es como te la contaron, te surgen problemas que no sabes cómo resolver, te ves superado por los retos que conlleva y confuso sobre para qué, por qué y cómo vivir en pareja.

Precisamente, por nuestra educación nos ocurre lo que nos ocurre. Nos educan en que los "trapos sucios se quedan en casa", "yo me lo guiso y yo me lo como", "quién mejor que yo, sabe lo que me interesa, cómo conseguirlo y cómo resolver los problemas que me surjan", "los niños no lloran y saben resolver sus asuntos", "las niñas si lloran y su príncipe azul les resuelven sus asuntos", "fueron felices y comieron perdices", etc...

Todos vemos como normal llevar el coche al mecánico cuando se avería, llamar al técnico cuando se estropea un electrodoméstico, ir al médico cuando estamos enfermos o al veterinario cuando enferma nuestra mascota. Sin embargo, cuando es nuestra relación de pareja la que está averiada o enferma no buscamos al profesional que nos ayude, a pesar de estar en juego nuestra felicidad, la felicidad de la persona que amamos y la felicidad de nuestros propios hijos.

Me alegro y te agradezco que estés leyendo ahora esto, porque sé que tienes una nueva oportunidad para reflexionar sobre lo que te digo. Te invito a revisar tu relación, tu grado de felicidad, satisfacción, sufrimiento o frustración, a sopesar los problemas que atraviesas, en especial los que hace tiempo hayas podido dejar a un lado, a ser honesto con tus sentimientos y necesidades, a ser valiente y buscar ayuda.

Por si aún no lo tienes claro, te voy a dar un dato muy revelador. Solo el 1% de las parejas que se divorciaron buscaron ayuda. ¿Entiendes lo que significa?

Si ya lo tienes claro y has decidido buscar ayuda, te felicito. Supone un auténtico gesto de inteligencia y humildad que te honra. Yo no busqué ayuda en su momento, pero tampoco tuve la suerte como tú de leer un libro como éste.

Cuando te pongas manos a la obra mi primera recomendación es que elijas bien. No te decantes por el primer profesional que te recomienden o encuentres por Internet. Infórmate bien y sobre todo mantén una entrevista personal previa, para que puedas comprobar que es la persona adecuada y que mejor se adapta a vuestras necesidades.

Mi siguiente recomendación es que busques a un profesional que te ofrezca un servicio previo de orientación donde, en un entorno propicio para el diálogo, os informe sobre las distintas alternativas que tiene una pareja en crisis y os ayude a elegir la que más os convenga. Muy a menudo, por no hacer este trabajo, se producen divorcios precipitados o se hacen terapias a parejas muertas.

Consciente de la complejidad e importancia de este tema y convencido de las consecuencias positivas que tiene pedir ayuda, decidí fundar DÚO (Centro especializado en relaciones de pareja www.depareja.es) y escribir este libro, que espero te proporcione la sabiduría de los árboles y la luz de los faros para ayudarte a vivir en pareja.

Experiencias Compartidas

Estoy completamente de acuerdo con los refranes: "No hay mejor maestra que la experiencia" y "La experiencia es un grado". Sin duda, las experiencias vividas nos proporcionan una gran oportunidad para aprender y un plus respecto de aquellas personas que no las han vivido.

No estoy tan de acuerdo con el refrán: "Nadie aprende por cabeza ajena". Es verdad que solemos cometer los mismos errores que antes hemos visto cometer a otros. Sin embargo, también es verdad que podemos aprender mucho de las vivencias de otras personas, si estamos atentos y así lo queremos. Las "neuronas espejo" tienen mucho que ver con esto.

Ya te he contado que el sentido de la vida para mí es aprender. Una excelente manera de hacerlo es a través de las experiencias propias o ajenas.

Siempre me ha interesado aprender de otras relaciones de pareja. Las he observado o preguntado desde el respeto. Este respeto nace de la conciencia que todas las personas somos únicas. Todos somos en la vida aprendices y maestros. Todos tenemos algo interesante que aportar y mucho que aprender.

Me ha interesado especialmente preguntar-

les por aquello que consideran más importante para vivir en pareja. Cual él su ingrediente secreto, cuál es la piedra angular o cuál sería su mejor consejo si solo pudieran dar uno.

En este libro he compartido contigo mi experiencia y lo hecho de una manera directa y sencilla, pretendiendo llegar a la esencia. Estoy convencido que te puede ayudar, como también me ayudó a mí conocer las experiencias de otras.

A continuación, comparto contigo algunas de estas experiencias de personas que tuvieron a bien hacerlo conmigo. No se trata de una selección de las mejores, pues considero que todas tienen el mismo valor, tanto las que están en este libro como las que no.

Espero que también te ayuden en tu vida en pareja.

A todas estas personas les agradezco su aportación en este libro y les deseo encuentren muchos "faros" en su camino y un buen "árbol" donde descansar. Por supuesto, a ti te deseo lo mismo.

Para terminar, quiero darte las gracias y pedirte algo.

Darte las gracias por haber llegado hasta aquí. Es una señal que el libro te ha interesado. Confío en que algún faro se haya encendido en tu interior para orientarte en tu camino de vida en pareja.

Pedirte que compartas tu experiencia conmigo. Tú también eres un maestro para mí, además de aprendiz. Me encantaría conocer cuál es tu ingrediente secreto, cuál sería tu mejor consejo para vivir en pareja (arbolesyfaros@depareja.es). Seguro que puedo seguir aprendiendo y enriqueciendo futuras

ediciones de este libro y a más personas.

Amor y Luz para todos y todas.

Salva

"¡¡¡ Confía y sé Feliz !!!"

Rocío

"¿Existe el ingrediente secreto para una vida en pareja exitosa?"

Creo que la respuesta a esta pregunta habría que buscarla en otra: ¿sabemos elegir a nuestra pareja?"

Muchas veces sentimos la necesidad de estar con alguien por el mero hecho de no estar solos, o por huir de otra mala relación, o por la costumbre o educación recibida. Creo que sería un gran paso, previo a la elección de nuestra pareja, el aprender a vivir solos, querernos como personas individuales y conocer nuestras limitaciones para poder seleccionar a alguien que nos complemente, no que nos "salve".

Así pues, para que la convivencia con esa pareja sea satisfactoria y pueda llegar a ser exitosa, yo aportaría los ingredientes de: confianza mutua, respeto, cariño, complemento, complicidad y admiración por la persona que tienes a tu lado de manera que siempre pienses que puede aportar mucho a tu vida al igual que tú a la suya."

Miguel

"El componente secreto para que una relación vaya bien es la confianza. Se sobreentiende que amor existe y que hay una relación firme y con base. Y qué he aprendido... pues a tener las cosas claras de lo que quiero y lo que no."

Enma

"Vivir en pareja es muy fácil solo tiene que haber mucho AMOR por parte de los dos."

Amor incondicional, acompañado de diálogo, paciencia, complicidad, sinceridad y mucho compañerismo.

En una pareja para que los dos sean felices tienen que vibrar en la misma sintonía y tener, más o menos, las mismas aficiones. En definitiva, ser compatibles.

Con esos pequeños detalles todo irá genial.

El consejo que daría además de amarse mucho sería: respeto y confianza.

A nosotros mismos y a nuestra pareja."

Pedro

"Mi experiencia de más de 20 años con la misma pareja corrobora lo que tantos expertos han dicho, redicho y escrito de miles de formas distintas.

Lo llaman la tríada perfecta: confianza, aceptación y no juicio; para mí, los pilares de cual-

quier relación, sea del tipo que sea. Y yo añadiría: confianza, sin caer en el pasotismo; aceptación, sin caer en la resignación; y no juicio, sin caer en la apatía.

Esa sería la teoría; en la práctica ya sabemos que no es sencillo. Una autoobservación constante y la toma de consciencia de que no somos iguales, ni tenemos por qué serlo, sino más bien complementarios, pueden ayudar a la convivencia diaria. ¿Consejo? Paciencia, paciencia y paciencia. Y no caer en el grave error de intentar cambiar al otro ni creer que llevamos la razón y el otro se equivoca".

Luisa

"Conocí a mi actual pareja cuando tenía quince años, nueve años después nos fuimos a vivir juntos y de eso hace veinticinco. Han sido muchos los cambios que hemos compartido, tanto a nivel externo como interno.

Creo que lo que une a una pareja no es la casualidad, que uno expresa lo que el otro calla y que el otro te da pistas de lo que tienes escondido en lo más profundo. Al principio yo intentaba que él cambiara ciertas cosas. Aprendí que nadie puede hacer cambiar a nadie nada más que a uno mismo, así que cambié mi perspectiva y me observé. Y lo que no me gustaba, con mucho Amor, lo cambié en mí... y sigo en ello. Respeté su ritmo y le acepté tal cual era.

Mi modesto consejo es:

Ponte la mano el pecho y pregúntate si le amas tal cual es...no lo que podría llegar a ser si cambiara esto o lo otro. Si la respuesta es "Si" se te abre un camino y si es "no" se te abre otro. Cualquiera-

ra que sea el que elijas, transítalo con mucho amor."

Manuel

"El mundo en pareja hoy día es complejo. Es una balanza donde siempre debe haber equilibrio, además de respeto y confianza, y sobre todo mucho cariño y amor, sexo también...."

Hay que dar y recibir, en todos los sentidos, saber que estás dispuesto a dar a cambio de nada.

Consejo: sé tú mismo, quíete para que te quieran sin miedo a nada y abre tú corazón. "

Leticia

"A través de mi experiencia me he podido dar cuenta de que buscar estar en pareja esperando que esta llene tus carencias, conduce al fracaso.

Esto es un poco lo que yo he vivido.

¿Lo que he aprendido? Que no hay que abrirse a la pareja desde la necesidad, si no desde el querer Compartir.

Confundir deseo con necesidad me ha llevado a establecer relaciones de excesiva dependencia.

Ahora digo: ¿necesito una pareja? La respuesta es no... ¿Deseo una pareja? Si

Yo creo que aquí está la clave, en no necesitar al otro. Desde ahí le puedes respetar y dejarle ser quien es. Sin demandas.

El ingrediente para funcionar en pareja, para mí está en aprender a disfrutar de la compañía de uno mismo. Ocuparse de uno mismo sin cargar la responsabilidad al otro de que te haga feliz o de que espante tu soledad.

Cada uno debe hacer su parte lo mejor que pueda y a partir de ahí formar un equipo".

Abel

"El Respeto infinito por el otro, sin excusas, es la clave para vivir una vida plena en pareja. Es la llave que abre la puerta cuando estás empezando, es la gasolina que empuja el motor del crecimiento de la relación y es el bálsamo que restaña el dolor en el caso.

Sin respeto no hay Amor verdadero. Sin respeto no hay posibilidad de proyecto de vida en común. Sin respeto nada merece la pena.

Respetar es ponerte en su lugar, entenderle, comprenderle y amarle como el Ser Humano que es. La necesidad de control es una falta de respeto y está más en nuestro "debe" que en el de nuestra pareja.

Y la guinda de este pastel es que, a quien más has de respetar para poder Amar plenamente al otro, es a ti mismo."

Alejandro

"Pienso que la confianza total en la otra persona es la base fundamental, hablar las cosas con todo el amor del mundo para no empezar a guardar ningún tipo de resentimiento y respetar los tiempos

de cada uno. Hacer mucho el amor y amarse mucho. Podría escribir mucho de lo que ya está escrito pero lo importante es ponerlo en práctica si no..... Hoy que cada vez se sabe más de alimentación y nutrición y cada vez hay más obesos. Poner en práctica todo lo que se sabe.

Mi Consejo sería: Confía, respeta y ama."

Ana

"Para mi guiso en pareja el ingrediente básico es el AMOR en mayúsculas, al que también llamaría refrito, sin refrito a mi guiso le falta su esencia y por su puesto me resultaría incomible.

Luego le añadiría tolerancia toda la que tengamos, nunca le sobra, ponerle ingredientes de tu propia cosecha que vayan variando siempre le cae bien, además se evita que el guiso siempre te salga igual, que llega a cansar, la complicidad le da un toque que lo distingue de otros guisos y por último mucho calorcito a fuego lento y constante, que se cueza poco a poco para que no se quemé, si se quema se le queda el regusto amargo. Pero si hay un buen refrito de base la mayoría de las veces el guiso se arregla."

Jose Luis

"Dado que creo estar con la persona adecuada, la receta para mis relaciones es una actitud constante de auto mejora que pasa por una atención continua. Cada emoción, cada roce, cada juicio, cada malestar, surgidos de la relación, lo observo y lo dejo pasar. A veces es necesario disculparse para a continuación seguir con el trabajo. No quiere decir que me dé o que doy una patente de corso;

que me permita o le permita hacer lo que sea, amar es tanto hacia los demás como hacia mí.

Esta actitud es amor. Cada error no lo veo como un fracaso sino como una oportunidad para mejorar. Intento poner luz en el error, lo vivo y lo dejo pasar. "

Desiré

"El único consejo que me atrevería a dar, basado en mi experiencia, es asumir la responsabilidad ante todo lo que ocurre con tu pareja, tomando así todo tu poder para poder cambiar aquello que no te gusta de la relación o agradecer-te todo lo que tiene de maravillosa. Responsabilidad para llevarla a una vida de plenitud juntos o a soltarla con amor y gratitud por todo lo compartido y aprendido."

Curro

"Para mí estar en pareja, pasa por la sinceridad contigo mismo, ser capaz de reconocerte tus miedos, tus necesidades, tus fantasías, y en darte cuenta que nadie va a colmar tu necesidad de ser amado, pues sólo si te amas podrán amarte. En definitiva, liberarte de la angustia de lo que esperas de la otra persona. Estar con otra u otras personas para compartir una travesía vital desde el respeto, la comprensión y la entrega una vez apagadas las enfermedades llamas del enamoramiento."

Consuelo

"Mi experiencia de vida se puede resumir en las tres C: Comunicación sincera de corazón a corazón, Confianza y libertad que creo van unidas y Compromiso."

Jorge

“En mi caso la escucha ha sido un valor muy importante y también reconocido por mis ex parejas. Precisamente en esto, es en lo que los tíos solemos pecar en la relación.”

Juana

“Un ingrediente, sólo uno, para vivir en pareja; y yo pienso: No hace falta más.”

La comunicación entre las personas que se acompañan y deciden compartir sus existencias, es la base de una óptima relación en pareja.

Una comunicación entendida más allá de las palabras, elevando a nivel consciente no sólo las frases pronunciadas, también los pensamientos, sentimientos y gestos.

Y en los momentos cuando brote la discusión, no intentar dialogar porque las palabras pueden ser obstáculos, provocaciones y barreras que dañen. Siéntate frente a la persona que amas y con música ambiental de fondo, mírale a los ojos, une tus palmas de las manos con las suyas, y dejalos llevar por el ritmo musical, luego, deja que la conexión se produzca y entonces, podrás dialogar.

Virginia Satir, terapeuta familiar, exponía que la comunicación comienza con el contacto físico.”

Pepe

“Para mí, la pareja es una balanza en la que cada parte pone a diario ilusiones y necesidades, momentos de entrega, pero también de egoísmo y

errores. Y en la búsqueda del necesario equilibrio están las ganas de mantener viva esa relación."

Cristina

"No hagas nada que no quieras, en el sentido de que, si no lo sientes de corazón, posiblemente no estarás a gusto con la situación, por lo que culparás a los demás y te dañarás además a ti misma.

Tú eres lo más importante para ti.

No espero nada de ti."

Paloma y Enrique

"Pensar en el otro antes que en ti. Esa premisa incluye, la libertad plena, la falta de egoísmo y la entrega absoluta a la persona que amas. Es nuestra humilde experiencia."

Estrella y Juan Antonio

"Después de más de veinte años viviendo juntos creemos que hay tres claves esenciales:

Acompañar a tu pareja en todo lo que sea posible; aficiones, proyectos...

Ayudarla a conservar a las personas que verdaderamente te quieren y proteger de las que puedan dañararte.

Por supuesto no olvidar el romanticismo, los pequeños detalles son los que reafirman la relación."

Jose

"Admiración mutua."

Inma

"Treinta y cuatro años juntos, pasan volando, sobre todo cuando se camina en un mismo sentido. Recuerdo lo que me enamoró de él, su espontaneidad, su punto de locura, su coqueteo, su tremenda inteligencia, y ese halo infantil que le rodeaba. Desde el primer momento le he admirado, y él ha sabido mantener y alimentar esa admiración. No he querido cambiar su manera de ser, ya que eso fue lo que me atrajo, no se puede amoldar a la persona, sino que hay que convivir, juntos, paralelos, sin entorpecerse uno a otro, avanzando, aprendiendo a comprender que podemos tener un mal día, conocerse para que con una sola mirada se abran las puertas de nuestros corazones y mentes. Tu pareja es tu mejor amigo, con quien te levantas y te acuestas, con quien vas a superar los momentos duros de tu vida, y disfrutar de todos los instantes de compañía, puestas de sol, miradas y caricias.

Mi mejor amigo lleva treinta y cuatro años viviendo conmigo."

Javier

"Cuando peinas ya algunas canas crees saber que son muchos los aspectos fundamentales para vivir en pareja, destacando sobre todo la comunicación, el respeto, la confianza o la honestidad.

Mi aportación es que el ingrediente secreto para que las relaciones sean plenas es el equilibrio para combinar con maestría todos esos aspectos.

Sabiendo, además, que no existen fórmulas magistrales ni recetas, y que será nuestra intuición, nuestro Corazón el que en cada momento nos dará las claves para tomar las decisiones adecuadas. Y a veces nos pueden sorprender, en mi caso, encaminándome a poner fin a una hermosa relación para sembrar con ilusión, confianza y paciencia la semilla de una nueva vida en pareja.

Beatriz

"Mirar al otro con los ojos abiertos (viéndolo como realmente ES) teniéndolo en cuenta y sintiendo que me veo y me tengo en cuenta, apostando por un intercambio amoroso, equilibrado y nutritivo en igualdad de nivel y valor en el que ocupe un gran espacio el reconocimiento mutuo."

Álvaro

"Cuando era niño me encantaba ver a mis padres regalarse cariño, compartir risas y tiempo en familia... cuando era adolescente buscaba la sensualidad, la sexualidad, la diversión y el respeto.... entrenando en la adultez, destacaba la generosidad, el entendimiento, el trabajo en equipo y el compromiso para con la pareja.

Una vez adulto, ya tienes la oportunidad de ser tú el protagonista de lo que siempre has anhelado...

En mi caso, con solo una novia estable, tras 16 años juntos y tres retoños que me ha regalado mi compañera de viaje... entiendo que la clave para disfrutar de una pareja estable y de forma plena, está en el esfuerzo y la correcta elección.

El esfuerzo... para regalar ese cariño, buscar la diversión, priorizar un tiempo de calidad para la familia, educar a hijos que dejan al descubierto tus debilidades y fortalezas, ofreciéndote la oportunidad de convertirte en una mejor persona; respetar y aceptar las similitudes y las diferencias, entenderse en el proceso de crecimiento y evolución natural, y necesario, de toda persona; ofrecer libertad y usarla apropiadamente, compartir hobbies y tiempo libre, ser humilde en los errores, estar atentos a los pequeños detalles, y así poder hacerlos grandes, y, por supuesto, no olvidar el contacto físico, desde un sentido abrazo hasta el disfrute por el sexo.

La correcta elección... visualizándote a unos años vista con esa persona ¿tenéis inquietudes similares? ¿valores y principios acordes? ¿gustos y hobbies parecidos?...

En una frase... si quieres que tu pareja tenga éxito... en la ecuación no puede faltar el compromiso de querer que funcione... y que no te engañen... habrá momentos que no será fácil... dependerá de ti."

Rosa

"Y un día, al final del camino, echas la vista atrás y piensas, ¿hubo un amor importante o fueron varios?

¿Quise yo alguna vez? ¿Me amaron?

Sólo sabes que escoges, libremente, y cada día que pasas al lado de esa persona, lo decides tú. Nadie ni nada te obliga y así construyes la relación que quieres o puedes, imprimiéndole tu forma de amar y si elegiste bien, funciona y si no, puedes finalizarla o...continuar pero, no olvides, eres libre, no

busques excusas ni argumentos. Continúas porque quieres."

Gonzalo

"Creo profundamente en el amor, en amar a nuestra pareja libremente, sin apegos. El amor dice: Te amo y quiero hacerte feliz.

Las relaciones de pareja tienen la función de hacernos evolucionar. Son una oportunidad única para reconocer nuestras luces y sanar nuestras sombras.

Por mi experiencia sé que en la pareja surgen problemas. Los problemas no se deben esconder porque se hacen más grandes. También sé que resolver problemas juntas une mucho a las personas.

En la pareja ambos deben hacerse responsables de sus problemas, pero encontrando apoyo en la otra y compartiendo soluciones. De esta forma no se repetirán y darán paso a un crecimiento personal sin precedentes.

Si tuviera que dar un consejo sería no tener miedo en buscar ayuda profesional siempre que sea necesario y ver a nuestra pareja como una compañera de camino que nos va a ayudar a evolucionar y en la que podemos confiar."

¿Qué es DÚO?

Dúo es un centro especializado en ayudar a parejas interesadas en mejorar su relación o resolver sus problemas (www.depareja.es).

Ofrecemos en un mismo espacio servicios de Asesoramiento legal, Mediación y Terapia, además de un cuarto servicio exclusivo de Orientación.

El servicio de Orientación se compone de un paquete de cuatro sesiones intensivas (dos comunes y dos individuales) con el objetivo de proporcionar a la pareja:

- Un ambiente adecuado y propicio para el diálogo, facilitado por un profesional neutral e imparcial.

- Unas herramientas básicas para mejorar su forma de comunicarse y de afrontar los conflictos.

- Un asesoramiento para que puedan elegir cómo quieren mejorar su relación o resolver sus problemas de pareja (vía legal, mediadora o terapéutica).

Nuestras señas de identidad son:

- Considerar que no hay dos conflictos iguales, como no hay dos parejas iguales.

- Ver el conflicto como una etapa dolorosa y compleja, pero también como una oportunidad para el crecimiento personal y la mejora de la relación.

- Apostar firmemente por el entendimiento frente a la confrontación, dando siempre lo mejor de nosotros, en especial, cuando existen hijos. Estamos muy sensibilizados con ellos.

- Colaborar y trabajar en equipo (abogados, mediadores y psicólogos).

Estamos convencidos que buscar ayuda para mejorar tu relación o resolver tus problemas de pareja puede ser una de la mejores decisiones e inversiones de tu vida. También estamos convencidos de la calidad, originalidad y valor de nuestro equipo y servicios. Y por supuesto, también estamos convencidos de que "si has decidido buscar ayuda, somos la ayuda que buscas".

Anexos

1

La libertad de elegir

Eres libre de elegir vivir en pareja. Eres libre de elegir a la persona con quien quieres formar pareja.

Eres libre de elegir ser feliz junto a esa persona.

Si has elegido vivir en pareja, a una persona en concreto y ser feliz, habrás elegido uno de los caminos más difíciles, pero más satisfactorios de los que puedes emprender en la vida.

Emprender el camino de la felicidad acompañado de otro universo infinito, tan contradictorio y enigmático como tú, conlleva dar lo mejor de ti mismo.

Dar lo mejor de ti mismo requiere una constante mirada interior para crecer y mejorar como persona, coraje y valentía para asumir riesgos y enfrentar tus miedos y, sobre todo, cultivar tu capacidad de amar y tus mejores virtudes (generosidad, constancia, agradecimiento, confianza, respeto, empatía, ternura, cuidado...).

Por si esto fuera poco, no basta con hacer esta elección una sola vez, sino que cada día, libremente, renuevas y sostienes el compromiso de amar y vivir con tu pareja.

Y recuerda, también eres libre, aunque a veces lo olvides o creas que te la han arrebatado, para poner fin a esa relación que te hace infeliz.

Amor sólido en tiempos líquidos

Vivimos en "tiempos líquidos" (término acuñado por el filósofo Zygmunt Bauman), en una sociedad donde se venera la nuevo, la velocidad, la impaciencia, lo superficial o la búsqueda insaciable de experiencias.

Una sociedad donde reina el consumismo, la tecnología digital y la obsolescencia programada.

Todo ello está afectando a las relaciones de pareja.

En este tipo de sociedad las relaciones duraderas tienen mala prensa, bien porque el enamoramiento es lo que más vende, o bien, porque nos recuerdan a parejas insatisfechas, aburridas o acomodadas.

Sin embargo, yo elijo el "amor sólido" (Sergio Sinay), el amar profundamente, con paciencia, dedicación y perseverancia. Atento a los pequeños detalles, cuidando cada día a mi pareja, aprendiendo de cada momento, viviendo las rutinas. Y esto requiere su tiempo.

Termino compartiendo esta interesante reflexión de una pareja con más de 80 años de convivencia (Florence y Percy Arrowsmith). Su secreto: "Nunca nos vamos a la cama enfadados el uno con el otro". Parece fácil, pruébalo.

El arte de armonizar las diferencias

La comunicación en la pareja es todo un arte y la pareja es el arte de armonizar las diferencias.

Cada persona es única, inédita, irremplazable y diferente.

En la etapa inicial del enamoramiento solemos poner nuestra atención en una lista de deslumbrantes similitudes que nos fascinan y nos atraen del otro. El camino de la pareja, del verdadero amor, nos lleva a conocer al otro y descubrir sus diferencias. En este sentido, el amor es conocimiento.

Estas diferencias son naturales e inevitables y es nuestra responsabilidad saber cómo abordarlas.

Lo principal es entender y aceptar precisamente que es así, que no puede ser de otro modo. Que no es ni bueno ni malo, ni mejor, ni peor. Una pareja es siempre el encuentro de dos personas diferentes.

Por tanto, el reto de vivir en pareja es armonizar estas diferencias, más allá de convertirlas en motivos de interminables disputas, desgarradores conflictos y rupturas finales.

Para convertirnos en artistas tenemos que empezar con lo más básico, pero no por ello menos importante o más fácil de conseguir.

Desde mi experiencia debemos dejar de empecinarnos y de poner nuestra confianza en que nuestra pareja cambie. Esta actitud, muy relacionada con actitudes de desconfianza, no aceptación,

victimismo-culpabilización, hasta la fecha sólo me ha mostrado ser un camino de infructuoso sufrimiento y de desgaste inútil de la pareja.

Por el contrario, se trata de depositar toda la confianza en nuestra pareja. Ella es la mejor conocedora de sus diferencias. Ella es la mejor maestra para enseñarnos como necesita ser amada. Y viceversa. Pregúntale como necesita ser amada, explícale como necesitas ser amado. Todo ello del modo adecuado.

En este sentido, somos artistas y aprendices al mismo tiempo.

El camino del entendimiento

Cuentan que dentro de cada persona conviven dos lobos en disputa. Uno violento, agresivo y malévolo y otro, pacífico, compasivo y benévolo. El lobo que vence es el que tu alimentes.

Siempre, y digo siempre, podemos elegir a qué lobo alimentar. Alimentar nuestro lado compasivo, comprensivo y pacífico o alimentar nuestro lado rencoroso, culpabilizador y confrontador.

Sin duda, una gran oportunidad para elegir a qué lobo alimentar es cuando se producen los conflictos de pareja.

Yo recomiendo siempre elegir el camino de la comunicación, el respeto y el entendimiento, aunque algunas veces nos parezca oscuro e invisible y, otras muchas, se convierta en un camino cuesta arriba, pedregoso, árido y desolador.

Lo recomiendo porque lo conozco y lo he recorrido personalmente, además de acompañar a otros. Un camino que siempre tiene una salida, si somos capaces de tener la paciencia, la constancia, el convencimiento y la humildad suficientes.

Y te voy a revelar un secreto que tal vez te motive a recorrerlo. En ese camino te puedes encontrar de cara con tu Felicidad.

Un cuento que seguro que te sonara...

Érase una vez dos jóvenes que se enamoraron.

Ambos encontraron en el otro a su media naranja, a la persona soñada. Decidieron formar una pareja y pronto empezaron a descubrir diferencias entre ellos que se convirtieron en fuente de disputas. Éstas fueron cada vez más frecuentes, hasta que descubrieron que el final del cuento "fueron felices y comieron perdices", se había convertido en la cruda realidad: "somos infelices y no tenemos ni hambre".

Uno de ellos, finalmente se rindió. Nada podía hacer, nada podía cambiar e internamente decidió dejar de discutir, tener su propio mundo distinto al de aquel de quien se enamoró.

Y pasaron los años, años de convivencia, donde parecía que este amor sin discusiones, efectivamente, sería para toda la vida. Sin embargo, se marchitaba.

Un buen día uno le dijo al otro "quiero separarme". Su amor hace tiempo que se había marchitado.

Este se sorprendió, se enfadó, recapacitó y comprendió que tenía un grave problema. Pero llegados a ese momento, para el otro el único problema era triste y simplemente cómo separarse.

Moraleja:

¡Cuántas historias de amor marchitas!

¡Cuántas historias de amor marchitándose!

6

Mi mirada interior

Te veo. Te he visto por dentro. Sé cuál es tu auténtica naturaleza. He visto como brillas. Me he rendido ante semejante belleza. He sentido la natural atracción y admiración ante lo que he visto, que puedo llamar sin pudor y duda, Verdadero Amor.

Cada vez que te miro, comienzo por reconocer tu belleza física y a tomar consciencia de los aconteceres naturales de nuestra convivencia, del vivir.

Sostengo todo lo que siento en esos momentos, pero sobre todo sostengo tu mirada, confiado y expectante. Y como un sol al amanecer, vuelvo una y otra vez, a ver tus fulgores.

No requiere ningún esfuerzo, solo confiar y saber mirar.

Bibliografía de interés

Bolinches Antonio *"Amor al segundo intento"*
Castanyer Olga *"Sin ti no soy nada"*
Cebrián Pilar *"Te quiero luego insisto"*
Congost Silvia *"Si duele no es amor"*
Feliu María Helena *"La pareja como vivir bien"*
Fruzzetti Alan *"La pareja altamente conflictiva"*
Garriga Joan *"El buen amor en pareja"*
Gray John *"Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus"*
Guerrero Carmen y Paco Bou *"Pareja sin fin"*
Marina Jose Antonio *"Escuela de parejas"*
Marquier Annie *"El maestro del corazón"*
Nardone Giorgio *"Corrígeme si me equivoco"*
Ortiz-Tallo Alarcón Margarita *"Amor y desamor"*
Riso Walter *"Los límites del amor"*
Rosemberg Marshall *"La comunicación no violenta"*
Ruiz Miguel *"La maestría del amor"*
Santos Gustavo *"Ama-te"*
Sinay Sergio *"El arte de vivir en pareja"*
Soler Jaume y María Merce Conangla *"Juntos pero no atados"*
Tolle Eckhart *"El poder del ahora"*
Vallejo Nájera Alejandra *"El amor no es ciego"*

