

Conectar con vivencias reprimidas

La pareja nunca podrá llenar nuestro vacío existencial. Para que la relación funcione debemos digirirnos a ella desde la plenitud. Eso requiere ser conscientes de nuestros anhelos más íntimos.

■ Atiéndete tú mismo

Quizá tienes un niño dentro, pero no eres un niño. Eres una persona adulta capaz de dar atención y cuidados amorosos al niño que llevas dentro, **interesándote por sus sensaciones**, en vez de intentar evitarlas al sentir algo que no te gusta. Así, puedes descubrir qué necesitas para sentirte mejor.

■ Lo aislado no participa en la vida

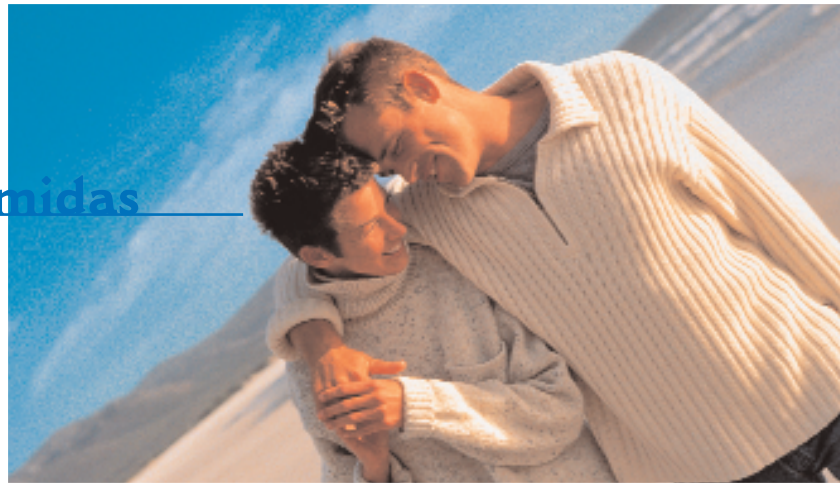
Al protegemos de ciertas sensaciones, aislamos partes del cuerpo donde las sentimos para apartarlas de la conciencia. Allí se queda **estancada** la sensación y esa parte no participa en la vida como el resto de nuestra persona, lo que impide aprender de la sensación y superarla.

■ Somos espontáneos y vulnerables

Un adulto debería ser capaz de identificar muchas sensaciones, agradables y desagradables, propias del **niño** que fue un día: asombro, ganas de jugar, buscar refugio en los brazos de mamá o papá, sentirse insuficiente, indeseable, dependiente, incapaz de decidir o subsistir por uno mismo...

■ Dile al niño que vuelva más tarde

Si esa parte más de niño aparece cuando precisamos enfocar nuestra atención en un asunto de la vida adulta, podemos **decírselo** y **comprometernos a atenderlo** más tarde. Lo entenderá y se sentirá protegido y orgulloso de la confianza proyectada en él.



■ Explora tu cuerpo con respiración y movimiento

A través de la respiración y el movimiento podemos explorar los espacios internos del cuerpo y establecer **contacto sensorial** con zonas que aislamos mediante tensión física a fin de no sentir ciertas sensaciones.

■ Descifra mensajes

No tomes las sensaciones al pie de la letra. Abre el enfoque de tu atención para incluir también los bordes de la sensación y captarla como un **todo** global que tiene información valiosa para ti.

■ No tengas miedo de lo que sientes

Ante un conflicto intenso, o cuando está a punto de desanudarse un bloqueo emocional negado desde mucho tiempo, se pueden experimentar sensaciones dolorosas y oprimientes. Se puede sentir asfixia, pero entonces basta con permitir que el **movimiento de la respiración** suelte la tensión que nos asfixia. El adulto que albergamos tiene el poder de comprender y tranquilizar al niño interno asustado, haciéndole ver que le ama, que no le ridiculizará y que juntos superarán ese conflicto.



Una relación íntima da la oportunidad de hacer aflorar emociones reprimidas que de ese modo pueden integrarse.

mujer probablemente nos encontramos con la exigencia de corresponder no sólo a un ideal sino a diversos ideales en sí mismos inalcanzables y mutuamente excluyentes. En una sociedad cada vez más condicionada por la imagen exterior es fácil sentir **frustración** e impotencia por *no dar la talla*. La sensación dominante puede ser la confusión, reflejada en la pregunta: *¿cómo se cocina todo esto y cómo se come?*

Pero si tenemos estabilidad emocional como para tolerar la confusión, a partir de ella podemos hallar nuevas vías para relacionarnos con nosotros mismos, los demás y la persona amada. De entrada, en vez de crearnos inseguridad, la **confusión** puede ser una aliada que nos permite recurrir a todos nuestros sentidos para discernir las necesidades y deseos actuales de las necesidades y deseos infantiles y encontrar la forma de satisfacer unos y otros.

La espiral de exigencias y reproches

otros sienten, piensan y actúan igual. La fuerza de vincularnos con otros nos impulsa a ser una entidad dependiente, conectada e indistinta que funciona como parte del grupo. Se refleja en nuestros esfuerzos por sentir, pensar y actuar en sintonía con los demás y viceversa. El grado de desarrollo o equilibrio de esas **fuerzas** biológicas, tan importantes en una relación de pareja, dependen principalmente de un proceso de aprendizaje intelectual y emocional y de las creencias y valores que hemos adquirido.

Modelos ideales

Qué se supone que es un hombre, qué se supone que es una mujer y cómo deberían relacionarse, lo aprendimos por el ejemplo de los hombres y las mujeres de nuestra vida, y de hombres y mujeres representados en la literatura, los mitos, el cine, las canciones... Si examinamos la **imagen** que tenemos de nosotros mismos como hombre o como

lación de pareja, si es que queremos una.

Para vivir una vida plena y feliz parece necesario sentir una conexión profunda con algo más allá de la propia persona. La mayoría de nosotros intenta encontrar esa conexión a través de la relación con una pareja. No obstante, muchas personas no encuentran la persona con quien hacerlo o bien la relación que tienen ya no funciona. Una de las causas principales es la **demand**, excesiva en muchos sentidos, de que la otra persona le haga feliz a uno. Pero nadie puede llenar el *vacío* existencial de alguien que se considere incompleto mientras no tenga pareja.

Individualidad y dependencia

Una fuerza vital básica nos mueve a seguir nuestras propias directrices, mientras otra nos vincula estrechamente a los demás. La individualidad motiva a sentir, pensar y actuar por nosotros mismos, independientemente de si

Vivimos en una época de **cambio cultural** que afecta a muchos aspectos de la vida, entre ellos las relaciones de pareja. Ni los hombres ni las mujeres sabemos muy bien cómo comportarnos. Los modelos tradicionales no nos sirven, pero tampoco disponemos de alternativas consolidadas. Y aunque tengamos algunas ideas de cómo diferenciar nuestras relaciones de las de nuestros padres, al llevarlas a la práctica nos encontramos con dificultades. Incluso si quisiéramos seguir su ejemplo no podríamos

porque el momento histórico es diferente. El modelo de amigos tampoco puede trasladarse directamente a la situación que nosotros vivimos. Así pues no tenemos más remedio que hallar una **forma personal** de crear una re-



LIBROS DE INTERÉS

— **Montserrat Calvo**, «La satisfacción sexual y el juego erótico» (Ed. Temas de Hoy).

— **Sylvia Wetzel**, «El Corazón del Loto» (Ed. Icaria).

— **Robert A. Johnson**, «Para comprender la psicología del amor romántico» (Ed. Era Naciente).

— **Jane G. Goldberg**, «El lado oscuro del amor» (Ed. Obelisco).

— **Connie Zweig y Steve Wolf**, «Vivir con la sombra» (Ed. Kairós).

— **John Gottman**, «Vivir en pareja» (Ed. Plaza & Janés).