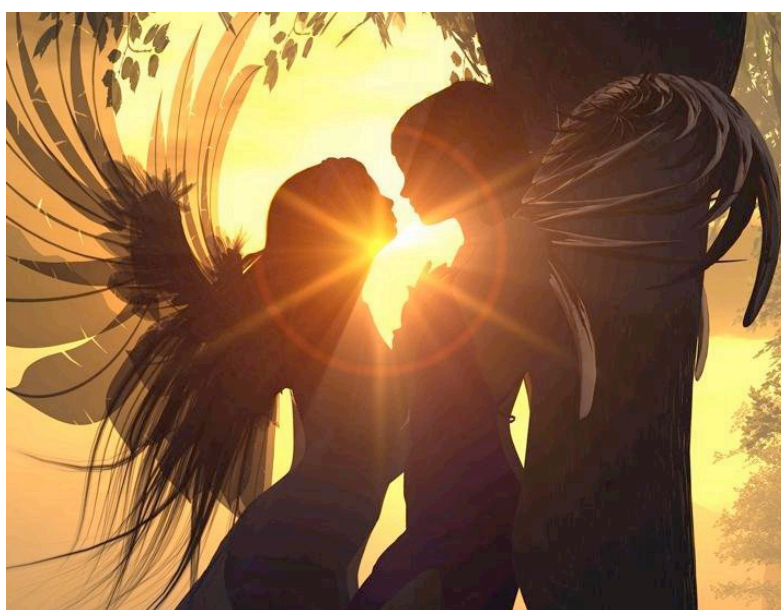


13 Claves para tener una relación de pareja consciente

La relación de pareja consciente como una oportunidad de crecimiento personal y espiritual, acompañado de tu compañero de vida, la persona por la que sientes un inmenso amor.

Una relación de pareja consciente, hace referencia a una forma de vivir la relación de pareja, como un aprendizaje constante que facilita destapar los aspectos más escondidos de los rostros de nuestra personalidad, ayudándonos a crecer personal y quizá espiritualmente, haciéndonos de espejo de lo mejor y de lo peor de nosotros mismos.



13 Claves para tener una Relación Consciente

1. Aceptar a la pareja tal y como es, amándola de forma incondicional.

La primera clave pasa por la aceptación incondicional de la pareja. En ningún momento, debemos tratar de modificar a nadie, puesto que eso sería ponerse por encima de esa persona. Será esa persona, la que decida cambiar, si es que lo decide. Lo único que nosotros podemos hacer, es expresar lo que no nos gusta o lo que no nos hace sentir bien, pero el movimiento de cambio, si surge, debe de ser de la misma persona que decide cambiar. El amor incondicional, es la primera clave básica de toda relación.

2. El respeto

El respeto por supuesto, tiene que gobernar la relación, si queremos tener una relación de pareja exitosa. Respetar una persona implica mucho más de lo que normalmente entendemos como respeto, pues lleva implícito respetar a todo lo que

rodea a esa persona, como sus deseos, sus ilusiones, sus sueños, hobbies, carrera profesional y su ideología entre muchas cosas más. También por supuesto, incluye el respeto hacia su sistema familiar, su trabajo, hijos de otra relación si los tiene, incluso respetar sus anteriores parejas como algo perfecto, porque esa persona es hoy quien es gracias en parte a todo lo que le rodea y también su pasado.

3. La relación como una entidad viva sagrada

La relación de pareja, es como una planta, que ambos tienen que cuidar y regar. Es importante considerar la relación como sagrada porque se considerará necesario pasar tiempos de calidad juntos, dedicarle a la relación el tiempo y el esfuerzo que se merece, para que no se marchite, para seguir manteniendo viva la ilusión en la relación.

También es de suma importancia, que nadie se interponga en la relación. Pueden ser familiares de una y de la otra familia, o hijos, exparejas, las personas que fácilmente se pueden interponer en la relación y entre los miembros de la pareja, lo cual no les beneficiará. Depende de los miembros de la pareja, asegurarse de que esto no suceda.

4. Hablar todas las emociones y sentimientos, siempre desde el amor.

Es enormemente sanador en la relación de pareja, hablar siempre todas las emociones y sentimientos que vayan surgiendo en la convivencia. Puede molestar una conducta, pero siempre debemos separarla de nuestra emoción. Esa conducta de la pareja puede ser perfecta, pero igual de perfecta es la emoción que puede despertarse en uno. Lo más saludable, es siempre hablar de las emociones, sin esperar un cambio necesariamente, pero compartiendo cómo esa emoción ha causado cierto dolor y por supuesto, siempre desde un enorme respeto y amor y libre de juicios. Se podrá juzgar una conducta, pero nadie puede juzgar la emoción que ha sentido otra persona a causa de esa conducta.

5. Ser tú, no mostrar ser alguien que no eres

Al igual que es importante aceptar a la pareja tal y como es, es necesario ser uno mismo también en una relación de pareja. De nada sirve, intentar dar una imagen que no somos, dado que eso irá generando una enorme insatisfacción y frustración en la relación de pareja. En cualquier caso, no es positivo, dejar de ser uno mismo, para intentar acercarnos a ser lo que creemos que la otra persona busca en una pareja. Si la otra persona te ha elegido, es por algo y esa decisión, se ha tomado de forma inconsciente, no de forma consciente, por lo tanto, no hay que preocuparse, porque la vida, que es maravillosa, ya ha hecho que el amor surja entre las personas correctas, siempre por supuesto para aprender y seguir creciendo como persona.

6. Ser fiel a lo que sientes sin perder la fuerza

Es frecuente, querer agradar a la pareja con la que compartimos el camino y por lo tanto podríamos caer en el arquetipo del complaciente. Es así, cuando por agradar a la otra persona o por miedo a que se enfade, dejamos de hacer lo que nosotros

realmente queremos o sentimos. En pequeñas ocasiones, es adaptativo, porque siempre tiene que haber un equilibrio y por lo tanto es normal y natural hacer en ocasiones algo por la pareja, siempre y cuando sea recíproco, por lo que deja de ser positivo si siempre es uno el que cede en una relación de dos. En decisiones importantes o de peso, deja de ser adaptativo, dado que si renunciamos a quiénes somos por agradar a los demás, nos traicionamos a nosotros mismos, por lo que la relación tendrá una fecha de caducidad breve, pues en algún momento surgirá la necesidad de recuperar lo poco que queda de uno mismo, intentando así recuperar la fuerza perdida y esto sucede normalmente desde el alejamiento o lejanía si no hay consciencia por medio.

7. No a los secretos.

Los secretos, por mínimos que sean, pueden destrozar las relaciones. Es mejor, sincerarse y abrirse con la pareja, que está compartiendo el camino junto a nosotros, pues engañar, solo nos engañamos a nosotros mismos. Los secretos, si se hablan son profundamente liberadores en la relación de pareja.

8. La igualdad en la pareja

Ambos miembros en una pareja, deben ser iguales. No es positivo, seguir pensamientos, que nos pueden hacer alterar ésta igualdad. En ocasiones, es la misma persona la que no se siente con la libertad de hacer algo, que a la vez su pareja si se permite. Por lo tanto es importante, que siempre haya una igualdad, dado que la ausencia de igualdad puede generar mucha rabia en alguno de los miembros de la pareja al mismo tiempo que se genera una alteración sistémica.

9. Aceptar los rasgos positivos de tu pareja en ti

Cuando el amor toca la puerta del corazón, surge de forma inconsciente, dado que no elegimos de quién ni cuándo surge el amor porque siempre es una elección inconsciente. El amor, surge cuando vemos escenificados en otras personas, aspectos o rasgos de la personalidad, que nos fascinan y que admiramos en otros, pero no se reconocen como propios, concepto que Carl Jung **denominó la sombra**.

Es así como la pareja, va a escenificar y a ayudar a descubrir muchos aspectos inconscientes, facilitando el conocimiento de uno mismo, favoreciendo el propio crecimiento personal y rompiendo con la envidia, con los sentimientos de inferioridad o admiración destructiva que puede surgir en una relación.

10. Aceptar la sombra, como el mayor tesoro

No obstante, la pareja, inevitablemente se encargará, de sacar a relucir también la **sombra en negativo**, es decir, aquellos rasgos de la personalidad que tenemos, pero que no vemos como nuestros, aunque cuando los vemos escenificados en los demás, nos fastidian y nos duelen. Detrás de todos esos rasgos que nos horrorizan, se encuentra nuestro mayor tesoro cuando los aceptamos como algo perfecto dentro de nosotros y es entonces, desde la aceptación desde donde se dejarán de escenificar en

el mundo exterior. Por ejemplo, en ocasiones tiende a doler la falta de compromiso en una pareja, cuando esto sucede, lo que habría que preguntarse es hasta qué punto esa persona no está haciendo de espejo de la falta de compromiso que no mismo tiene o manifiesta, en ese o en otros ámbitos.

11. Tomar consciencia de tu arquetipo gracias a los arquetipos opuestos

Con mucha frecuencia, podemos apreciar como la pareja, se ha sumergido en un arquetipo o patrón de conducta, que tiende a ser repetitivo y es frecuente entenderlo como un rasgo de personalidad. En realidad, podemos estar frente a un arquetipo y la causa del comportamiento de esa persona se debe a la energía que la pareja desprende.

Es muy frecuente por ejemplo, ver en la pareja, en ocasiones un arquetipo de *verdugo* o *perpetrador*, y reconocerse a uno mismo como una *víctima*. Aquí estaríamos frente a un juego de arquetipos, dado que detrás de una víctima, también hay un verdugo. El cambio se daría, cuando la víctima se reconociese también como un perpetrador, aceptando que la violencia ha sido bidireccional para así poder resolverlo, dado que en la medida en la cual la víctima salga de su rol de víctima, dejará de atraer en los demás actitudes de verdugo.

Simplemente es así, como podemos salir de roles opuestos, que nos recuerdan que hay un aprendizaje detrás. Como somos energía, cuando salimos de un polo, dejamos de atraer o generar actitudes del otro polo en las personas que están alrededor dado que pareja el inconsciente los opuestos siempre son lo mismo. Es lo mismo una persona mártir y un déspota, un dictador y una persona muy complaciente, puesto que los extremos acaban siendo lo mismo a niveles inconscientes.

12. La humildad

Es imprescindible, tener la humildad para reconocer lo que es. Un miembro de la pareja, puede llegar a conocer muy bien al otro integrante, es importante, por lo tanto escuchar y analizar lo que piensa. Con una humildad inmensa, debemos reconocer los aspectos que no nos gustan, la sombra y analizar cuando hace de espejo. También demos tener la capacidad de aceptar los errores, de disculparnos cuando la situación lo requiera o de simplemente pedir perdón. Toda persona se puede equivocar y también tiene derecho a ello.

13. Ser conscientes de que en la unión está la fuerza.

La pareja, es una compañera/o de vida, con la que compartes el camino, entendiendo que sus procesos son sus procesos y los tuyos son los tuyos aunque es inevitable que vayan en paralelo y sean similares en algún punto o complementarios. Siendo consciente de esto, es posible apoyarse el uno en el otro, pues eso es una pareja, la que está para los buenos y los malos momentos. Cada pequeño conflicto o reto, por lo tanto, es importante que se hable y se solucione, para así poder acceder a una comprensión y unión superior para que ambos miembros pueden crecer gracias al otro. Eso unirá mucho más a los miembros de la pareja. Así además, la pareja se hará

más fuerte y será invencible frente a cualquier conflicto u obstáculo que se presente en la vida.

Por lo tanto, podemos concluir, que para lograr el éxito en una relación de pareja, no solamente es imprescindible el amor, pero igual de importante es la capacidad de la pareja, de crecer con cada obstáculo, de unirse cada vez más logrando un entendimiento más profundo, de tomar consciencia y solucionar aquellos conflictos que van surgiendo, gracias a un trabajo constante. Desde éste prisma, la relación de pareja es una oportunidad constante de crecimiento y una bendición dado que acelera y favorece el crecimiento personal y espiritual de cada uno de los miembros, sintiendo gratitud por poder compartir el camino de la vida junto con la persona que más amas.



Marta Cela Álvarez - Psicoterapeuta Transpersonal

Tel. 629 65 96 28

info@centroflordelis.com

www.centroflordelis.com

www.martacela.com