

INTRODUCCIÓN

Lo que me propongo en este libro es recorrer junto contigo un camino incierto y vulnerable en la vida de las parejas y que con algunas herramientas reflexivas y actitudes positivas que contemplaremos a fondo, podamos tener una perspectiva novedosa y liberadora que nos dé luz para seguir como pareja y vivir en armonía. Una de ellas será tratar de recuperar el deseo y la espontaneidad iniciales cuando hubo la promesa de amor y que en las buenas y en las malas estariamos juntos. Propongo desmenuzar algunas situaciones que alejan, que distancian y que no permiten reconocer, ni validar lo que en otros tiempos admiramos al otro y que seguramente fue lo que inclino la balanza para elegirlo como compañero de vida.

Precisamente el lado negativo de la relaciones es el punto de apoyo, es decir, cómo ante crisis severas y conflictos constantes se puede seguir con la misma pareja y hacer que la relación sea perdurable, creativa y divertida. Es necesario mostrar algunos espejismos ocultos en el doble juego de la relación. Sabemos que todas las relaciones son conflictivas como el mundo que tenemos hoy. Las relaciones amorosas son aún más. Llenas de aristas filosas por las que hay que atravesar. Parte del desafío es buscar nuevas alternativas para que el vínculo que existió no se evapore. Es cierto que a lo largo de nuestra existencia iremos cambiando nuestra forma de actuar, de sentir y de pensar e iremos descubriendo en el camino muchas debilidades y limitaciones causantes de que la proximidad se vuelva lejanía y que lo que vivimos como amor se convierta en desprecio o en aburrimiento. Nada es para siempre, nada es definitivo. Todo cambia pero me pregunto si podemos estar cambiando el corazón como si fueran zapatos. Creo que la cercanía hacia el ser que elegimos y que ganó nuestro corazón es lo único que puede ser permanente si lo nutrimos de amor y de cuidado. ¿No es acaso que todos buscamos la verdad a través del amor profundo y verdadero? Todos queremos amar y ser amados. Ser reconocidos y comprendidos. Hay mucha energía disponible para seguir alimentando el fuego del amor sólo con el respeto hacia la dignidad de quien comparte el día a día con nosotros. La malgastamos con resentimientos, ira, males entendidos en lugar de ponerlas al servicio de una existencia plena de comprensión y respeto.

Tener una relación de pareja sin fecha de caducidad tiene múltiples ventajas: es el tener acceso a una verdadera intimidad, a la compañía constante del otro, al apoyo mutuo, a un proyecto común con corresponsabilidad, a compartir, con-vivir, tener sexo seguro, exclusividad, oportunidad de crecimiento, reciprocidad, crecer en el conflicto, dividir las tareas en el hogar, diversidad de pensamiento, maternidad o paternidad, libertad compartida, vida social, entre muchas otras posibilidades alentadoras que iremos descubriendo en las próximas páginas. No todas las parejas logran todo ese enjambre de delicias. Lo importante es saber que si tenemos voluntad, todo puede ser posible.

Mi intención no es mirar la vida de la pareja como color de rosa y hacerte creer que es muy fácil conseguir la felicidad eterna y que el amor lo resuelve todo. Por el contrario, mi deseo es compartir mi propia experiencia relacional y profesional como terapeuta de parejas para ayudarte a comprender que a través del conflicto y de las crisis más atemorizantes hay lugar para seguir creciendo como seres humanos y por lo tanto como pareja.