



# La pareja desde la mirada sistémica

INCURSIONES SISTÉMICAS

# La relación de Pareja, un camino de autoconsciencia

*Lo perfecto no ejerce ningún atractivo sobre nosotros. Lo perfecto descansa en sí mismo, lejos de la vida normal. Únicamente podemos amar lo imperfecto. Sólo de lo imperfecto nace un impulso de crecimiento.*

Bert Hellinger

Aunque actualmente hay muchas formas y opciones de vida, cabe reconocer que los seres humanos estamos orientados al vínculo y, concretamente, al vínculo de intimidad que supone la relación de pareja. Es por ello que, en la mayoría de los casos, los conflictos que aparecen en la relación con el otro suponen un gran reto de crecimiento. Estos conflictos, una vez transitados, nos conducen a un nivel diferente de evolución, es decir, a un escalón más amplio y profundo en nuestro camino hacia lo transpersonal.

La pareja es el gran campo de aprendizaje y maduración por excelencia, desde el alma nos hallamos orientados hacia la relación de pareja, con el inicial anhelo de encontrar a aquella persona con quien sentirnos en plenitud. De hecho, en los primeros pasos que damos en el amor y en las relaciones, anhelamos encontrar a “nuestra media naranja”, desconociendo que esta aspiración parte de una autoconsciencia aun no plenamente desplegada. En este sentido, el conflicto muchas veces radica en que nos embarcamos en una relación con muchísimas expectativas, sintiéndonos incompletos e imperfectos y a la espera de que nuestra pareja nos complete y nos lleve a un mundo de plenitud y perfección.

Es así que comenzamos a transitar el camino del amor por la etapa inicial del enamoramiento, fase en la que tendemos a idealizar al otro, viendo en él tan sólo los “aspectos luminosos”.

El enamoramiento es ciego, no permite ver a la otra persona. Solo vemos nuestras proyecciones que, al ser inconscientes, no las reconocemos como propias.

Esta etapa en realidad abre la puerta a un amor más profundo y esto solo puede suceder cuando ambas personas comienzan a verse tal cual son.

El enamoramiento es ciego, el amor mira y ve.

Cuando acaba el enamoramiento, puede comenzar el amor. Es entonces cuando uno se dispone a la voluntad de amar, y cada día se convierte en un “Hoy quiero quererte”.

José María Doria

## **La relación de pareja: mucho más que la suma de dos**

Cuando hablamos de una relación de pareja, en realidad no estamos haciendo referencia tan sólo a dos personas que deciden caminar juntas, sino a la infinidad de historias, vivencias y situaciones que las conforman. Cuando hablamos de una pareja, nos referimos también a sus sistemas familiares e incluso a los destinos sistémicos que cada uno lleva consigo.

En este sentido, la relación de pareja será, en gran parte, el reflejo de los conflictos sin observar ni resolver que cada uno de los componentes “trae” a la relación, incluidos los conflictos e intrincaciones de sus respectivos sistemas familiares.

Los obstáculos que aparecen a lo largo del camino no solo permiten que la pareja crezca, sino que a su vez nos vuelven más flexibles; esto nos permite adaptarnos a cada nueva situación. La relación de pareja requiere de una constante adaptación a condiciones nuevas.

El amor maduro es un amor adulto que toma al otro como es. La persona que se encuentra transitando y viviendo un amor maduro es plenamente consciente de sus necesidades, como así también de las necesidades de su pareja. Los miembros de este tipo de pareja son conscientes de que una parte de estas necesidades podrán ser cubiertas o satisfechas por el otro, pero otra gran parte no... Simplemente porque no le corresponde al otro "completarnos". Cada uno deberá hacerse cargo de sus carencias y de su camino vital. !

*Las tres palabras claves del amor en la pareja: "Sí, Gracias, Por favor"*

*Tras decenios de observación y experiencia, lo esencial que compone la felicidad se ha reducido, para mí, a tres palabras. En estas tres palabras, "sí-por favor-gracias", si se sienten y dicen en el momento oportuno, reside el secreto de la felicidad en una relación de pareja.*

*Bert Hellinger o!*

## La palabra "Sí"

Decir "Sí" a nuestra pareja es decirle "te quiero tal y como eres". Esto implica que uno renuncia a la idea de que el/la compañero/a sea diferente a lo que es, o de querer cambiarle. Querer cambiar a nuestra pareja es faltar al amor y al respeto. De la misma manera que lo es el hecho de idealizarle. "Así te quiero y así estas bien para mí". "Digo sí a tu padre y a tu madre, también a tu familia". "Digo sí a tu destino". Para poder decir "Sí" es condición necesaria haber tomado a nuestros padres. Si vemos a nuestros padres como iguales, podremos ver a nuestra pareja como a un igual.

## La palabra “Por Favor”

Cuando ambos miembros de una pareja pronuncian “por favor”, se vuelven personas “corrientes”, en el sentido de humildes. No es extraño que en las relaciones de pareja la “lucha de egos” y la arrogancia del “yo soy mejor que tú” estén a menudo presentes. Cuando podemos expresar “por favor” desde el corazón, nos tornamos más humanos y vulnerables, algo necesario para que se dé la intimidad y la confianza en la pareja. Con la expresión.

Expresando “por favor”, los componentes de la pareja demuestran que necesitan algo del otro y que el otro puede responder a esa necesidad. Únicamente se puede amar lo imperfecto... o! La palabra “Gracias” “Gracias”: Gracias por todo lo que has dado. Parece muy fácil decirlo y, sin embargo, ¿cuántas veces lo hacemos? Quizá demasiado a menudo damos por sentado todo lo que nuestra pareja hace por nosotros, sintiéndonos en pleno derecho de recibirlo. Pero si somos capaces de pronunciar un “gracias”, en realidad estaremos reconociendo con gratitud lo que nuestra pareja nos da, y entonces el intercambio entre el dar y el tomar se verá enriquecido.

Decirle gracias a nuestra pareja sin un motivo aparente es como decirle: “Me alegro de que existas” “Me alegro de que seas parte de mi vida”

## Práctica: “Te tomo tal y como eres”

Entorna tus ojos y lleva la atención a tu respiración... Permanece durante unos minutos recogido/a en tu respiración, sin tratar de modificarla. Sólo date cuenta de que respiras. Mira a tu pareja tal y como ella o él es... Te ha sido dada tal como es... Tal como es, tu pareja es adecuada/o para ti... Al permanecer como es, es válido/a para ti... Mírale y di “Sí, te tomo como eres”. Permítete abrir tu corazón a la vida, a eso que te (nos) trasciende. Mira a la vida y di “Sí”... Siente en ti la calidez y sintonía del asentimiento de aceptarla/o tal cual es... Y en esa calidez y sintonía permanece atento/a a las claves que te brinda tu corazón... Dirás a esa fuerza grande: “Gracias”. Y también a tu pareja: “Gracias”... Algunas veces una relación termina y entonces, al mirar más allá de tu pareja y de ti misma/o, podrás decir también a eso “Gracias”, aunque no comprendas por qué se acabó. !

## El casamiento

Casarse significa despedirse de la juventud. La relación de pareja sin matrimonio puede reflejar una continuación de la juventud. En este sentido, cuando una pareja convive sin casarse durante mucho tiempo, puede suceder que cada uno, en lo profundo de su corazón, le esté diciendo al otro: “Aún estoy buscando algo mejor”. Eso es una herida constante.

El casamiento significa: “Yo asumo en mi interior algo que hasta ahora me era ajeno y que me desafía a renunciar a mi superioridad”. Ambos lo hacen mutuamente, el hombre y la mujer. Con eso crecen.

Bert Hellinger

## Sexualidad, vínculo y amor

Con la consumación del amor a través del acto sexual se crea un vínculo profundo entre el hombre y la mujer. Este vínculo es indisoluble, pero no por el hecho de contraer o no matrimonio, sino por la consumación del amor en sí misma.

Este tipo de vínculo no implica que haya amor en esa relación, pues el amor requiere de otras condiciones. En realidad, el amor se basa en la igualdad entre el desear y el conceder. Dicha igualdad se da cuando ambos compañeros están seguros de que su deseo encuentra cobijo en el otro, es decir, cuando ambos desean con amor y conceden con amor.

Aunque una relación termina, convendrá tener en cuenta que el vínculo permanece. Una segunda relación se hace posible porque ha habido otra anterior, por lo que esa primera relación merece ser reconocida.

De hecho, cuando en nuestra historia relacional hay asuntos inconclusos, esto influirá en nuestras relaciones actuales. En este sentido, si un hombre, por ejemplo, desprecia a su anterior pareja o bien arrastra una historia de conflicto sin haberlo resuelto internamente, tiene un “pendiente” que posiblemente influirá y obstaculizará su actual o futura relación.

Resolver internamente significa, fundamentalmente, reconocer al otro; este reconocimiento no tiene que ver con “llevarse bien” con las parejas anteriores, sino con reconocer el tiempo de vida compartido, así como aquello que esa persona aportó a la relación.

Gracias a lo vivido y compartido con esa pareja anterior, haya sido como haya sido ese “tramo de vida”, somos quienes somos hoy día; él o ella nos dejó una huella y, validar esa huella es, en el fondo, equivalente a validar nuestra vida y nuestro pasado.

Así, para que una relación posterior prospere, el vínculo anterior debe ser reconocido y, además, resuelto de manera positiva.

Podemos observar la fuerza del vínculo en el dolor y la culpa que se viven en una separación. A medida que las relaciones se van sucediendo, el dolor y la culpa se viven con menor intensidad.

## **El equilibrio entre el dar y el tomar en la pareja**

Uno de los puntos más importantes a tener en cuenta a la hora de observar los órdenes en la pareja es que se trata de una relación entre “iguales”; por lo tanto, es necesario que los dos den y los dos tomen en la misma medida. Sin este equilibrio entre el dar y el tomar, la pareja no podría mantenerse como tal.

A veces creemos que cuanto más damos a nuestra pareja, mejor es para la relación, y entonces solo damos sin esperar a recibir (o sin permitirnoslo), por lo que, en lugar de vivir una relación entre iguales, terminamos posicionándonos como padres o hijos. Esto puede conllevar el fin de la relación o, en el mejor de los casos, una gran conflictividad.

En este sentido, cuando evidenciamos el desorden, podemos recordar y pronunciar internamente esta frase: “Yo soy igual que tú y tú eres igual que yo”

## **El amor por el que la pareja crece empieza en la infancia**

Para sentirnos en igualdad, es condición necesaria que hayamos integrado a papá y a mamá en nuestro corazón por igual. Cuando en nosotros se da una preferencia por uno o por otro, no hay igualdad; cuando existe enfado con uno de nuestros progenitores, no hay igualdad. Si esto nos sucede, corremos el riesgo de pedir –o demandar– a nuestra pareja algo que ésta no nos pueda dar. Por eso es fundamental trabajar el orden del sistema de origen antes de comenzar a trabajar con la pareja.



A veces sucede que uno de los miembros de la pareja no ha podido “tomar a sus padres”; en estos casos, al igual que un niño, le demanda a su pareja que le dé aquello que siente no haber recibido y que, en consecuencia, siente que le falta. En este caso, el intercambio que se produce en la pareja no se da entre dos adultos que toman y dan en la misma medida. Hay, por el contrario, un intercambio desigual, en el que uno es el “grande” (asume el rol de figura paterna o materna) y el otro es el “pequeño” (asume el rol de hijo o hija).

Como dice Bert Hellinger: “Quien no puede tomar a los padres, tampoco puede tomar a una pareja”. Muchos conflictos en las relaciones de pareja proceden de que uno o ambos miembros no están en paz con sus padres; es decir, les cuesta respetar y tomar con agradecimiento lo que recibido de sus padres, sin juzgarlo, sin querer que sea diferente, simplemente tomando y agradeciendo.

## El equilibrio en positivo

En definitiva, para crecer en pareja es necesario poder dar; para poder dar, tendremos que haber tomado a nuestros padres... En eso consiste el orden del amor, y cuanto más conscientes seamos de dicha necesidad, menor resistencia encontrará el amor en nuestras relaciones.

Así, a través de la necesidad de equilibrio unida al amor, se da un intercambio siempre creciente, un gran movimiento entre dar y tomar. Este hecho vincula a la pareja de manera aún más íntima, por lo que entre ellos va creciendo la felicidad. Este intercambio positivo es uno de los pilares del buen amor en la pareja, como diría Joan Garriga.

## El equilibrio en negativo

Ahora bien, este desequilibrio entre el dar y el tomar que conlleva, precisa y paradójicamente, equilibrio para la pareja, puede darse también en negativo; esto sucede cuando lo que se da y lo que se devuelve es un acto negativo. En muchas parejas se dan situaciones en las que uno de los cónyuges hiere al otro con palabras o con su comportamiento.

Sucede entonces que el otro, ante el daño recibido, siente la necesidad de vengarse y de compensar de esta forma el desequilibrio. Es decir, también atenta contra el otro, muchas veces incluso “un poco más” que el daño que ha recibido, sintiéndose en su derecho. De esta manera, también el primero tiene de nuevo el derecho de hacerle daño al otro, y también él o ella, por un sentimiento de derecho, comete algo un poco más grave... Así lo negativo aumenta. Se desarrolla entonces un intercambio intenso, pero en el lado negativo. También este intercambio vincula a la pareja, pero esto deteriora su felicidad.

Sin embargo, hay una regla simple para salir de este círculo vicioso: en vez de devolver un poco más de lo negativo, se devuelve un poco menos.

Tengamos en cuenta que, ante un daño recibido, el impulso de “vengarse” será en la mayoría de las ocasiones inevitable e incluso sano, en el sentido de que quien ha recibido el daño, tendrá derecho a pedirle al otro una compensación. No podemos perdonar sin más, tan sólo por voluntad propia, porque en muchas ocasiones esto no significa otra cosa que “tapar para seguir”. El daño no reconocido se enquistaba y acaba siendo un cáncer para la relación. Este tipo de perdón parte, en realidad, de un sentimiento de superioridad por parte de quien perdona: “Te perdono, y así me siento inocente... En el fondo, soy mejor que tú”.

El perdón profundo brota de la comprensión y sucede desde un estado de consciencia más amplio que el egoico. Cuando el corazón está abierto, el perdón surge natural. Y esto se debe más a un estado de gracia que a una decisión personal. Cuando nos sentimos heridos, lo más probable es que el corazón se cierre; entonces, para reparar el daño, convendrá que el que lo ha recibido diga: “Por el bien del amor, yo también te devuelvo a ti, pero te perjudicaré un poco menos”.

Esto, al tiempo que alivia su dolor, permite que “este poquito menos” abra nuevamente el camino hacia el intercambio positivo. Poder hacer esto, aún cuando nos sentimos ofendidos o dañados, es un gran acto de amor.

## **El orden en la pareja**

A medida que profundizamos en la visión sistémica de las relaciones, vamos tomando consciencia de la importancia del Orden Sistémico en las mismas. De hecho, el orden es necesario para que el amor fluya en la relación.

En el contexto de la pareja, al igual que en el sistema familiar de origen, también existe un orden subyacente que, cuando es tenido en cuenta, permite que la relación se desarrolle plenamente, al tiempo que deviene un camino de crecimiento para sus componentes.

En alguna ocasión habremos oído aquello de que “con el amor no basta”, y es que, para que el amor pueda fluir, son necesarios los cauces del orden.

## **Cuando la mujer honra a su madre y el hombre a su padre...**

Para abrirse a la relación de pareja, las mujeres tienen que haber aprendido a respetar a su madre, y los hombres a su padre. Este hecho a menudo pasa desapercibido y, sin embargo, trae muchas consecuencias para la pareja... Sucede que, si las mujeres enjuician a sus madres, tampoco podrán respetar a los hombres; y lo mismo sucede con los hombres: si no honran al padre, no podrán respetar a las demás mujeres.

Quien rechaza a los padres, inevitablemente se rechaza a sí mismo y también a la pareja.

Veamos la explicación de esta “regla de tres”:

Durante la infancia permanecemos apegados a la madre; y, a medida que nos desarrollamos y crecemos, nos independizamos de ésta para acercarnos al padre.

En el caso de la mujer, convendrá que ésta posteriormente se acerque de nuevo a su madre aprendiendo a valorarla y a honrarla, en lugar de sentirse mejor y “más grande”. De esta forma, las mujeres superan el conocido complejo de Elektra, postulado por los psicoanalistas, tras el que late el íntimo deseo de ser la “mujer de papá”, desbancando así a mamá. De lo contrario, las mujeres se apegan al padre, idealizándolo y sintiéndose con más derecho sobre el padre que su propia pareja, es decir, que la madre.

Si la mujer no trasciende la conocida figura de “niña de papá”, ¿cómo puede amar a otro hombre como pareja, si ese lugar lo ocupa papá? Pensemos un instante en los órdenes del amor y planteémonos: ¿Existe lugar para la pareja?

Por el contrario, en el caso del hombre, cuando éste llega a la adolescencia convendrá que se acerque al padre, reconociéndolo como “la pareja de mamá”. De esta forma el hombre madura y supera el denominado complejo de Edipo, por el que los niños tienen una fijación hacia la madre y el deseo de que el padre desaparezca para no tener que “compartirla” con él. ¿Qué sucede cuando un hombre se siente “mejor y más grande” que su padre y, a la vez, “con más derecho sobre mamá”? Ocurre que despreciará a las demás mujeres, porque tendrá la sensación de que “ninguna mujer le llega a la suela del zapato a mamá”, y ello le impedirá abrirse al amor con otra mujer, pues en el fondo sigue siendo “el niño de mamá”.

Como se ha señalado, cuando como hijos hemos tomado a nuestros padres, podemos vinculamos con nuestras parejas como iguales, y mantener de esta forma un equilibrio entre el dar y el tomar. Entonces, cuando la pareja tiene hijos –en caso de tenerlos–, éstos no tendrán dudas o confusión con respecto al lugar que deben ocupar: el orden deviene del orden y hay armonía.

## **Tomar al sistema de la pareja es tomarle a él o ella**

Todos provenimos de un sistema familiar y ningún sistema es mejor que otro. “Tomar a la familia” de nuestra pareja es una de las condiciones necesarias para crecer en la relación y caminar hacia la complicidad compartida.

Si bien es cierto que, a medida que crecemos y expandimos nuestra consciencia personal, nos emancipamos de la familia, una parte de nosotros permanece vinculada al propio sistema. Desde esta perspectiva, si al unirnos a una persona ésta no acepta a nuestro sistema familiar, sucederá que difícilmente podremos establecer un vínculo pleno con ella. En realidad, no podemos amar a alguien si renegamos, aunque sea sutil o inconscientemente, de su familia. Esto, que se da en no pocas ocasiones, obstaculiza el crecimiento y la prosperidad de la pareja.

No aceptar las raíces del otro es como cortar una flor, ponerla en un florero y pedirle que siga creciendo. Del mismo modo que la fuerza para tomar plenamente la propia vida se encuentra en la honra e integración de nuestro sistema familiar, la fuerza para crear el sistema actual –el que conforma la pareja– radica también en el reconocimiento del propio origen.

## Para que la pareja prospere, es necesario individualizarse

Para que una relación de pareja prospere, cada uno de sus componentes tendrá que crecer. Crecer significa dejar atrás la forma infantil de vincularse con la propia familia y, para ello, es inevitable atravesar el duro momento de “cortar con el cordón umbilical” que nos ha unido de forma instintiva a nuestro sistema.

El proceso de diferenciación o de la familia de origen suele conllevar, en una primera etapa, una profunda culpa. Se trata de un sentimiento atávico que brota de la sensación de estar siendo desleales a la familia y que, de no ser trascendido, puede limitar nuestro crecimiento e incluso puede llevarnos a sabotear la posibilidad de una vida plena.

Este camino no es, ni más ni menos, que el proceso de individualización por el cual maduramos y nos convertimos en adultos. En la madurez nos separamos de la familia; esta “separación” no necesariamente sucede en el sentido externo, sino que más bien conlleva el dejar atrás algunos principios familiares que uno ha seguido y dado por válidos hasta entonces. Este paso es necesario para abrirse y establecer principios nuevos con la pareja; principios que, de alguna manera, reconozcan los valores de ambas partes. En este nivel nuevo la pareja puede vivir una relación más íntima y equitativa.

El proceso de individuación no significa, ni mucho menos, que uno tenga que dejar de relacionarse con su familia de origen; se trata, en realidad, de abrirse a lo que está más allá de esta, permaneciendo disponibles y abiertos para incorporar valores y visiones distintas.

De no dar este necesario paso de crecimiento, la pareja podrá ser vivida como una “amenaza” para la antigua identidad, basada en la lealtad inconsciente a los “nuestros”.

A veces alguno de los miembros de la pareja rechaza a la familia del otro. En realidad, tras este rechazo late el siguiente sentimiento, ligado a la consciencia preconsciente o infantil: "Te quiero a ti, pero de tu familia no quiero saber nada" "Mi familia es buena; la de mi pareja es mala"

Estos sentimientos, tarde o temprano, debilitan a la pareja. Pueden provocar incluso, con el tiempo, la ruptura de esta. En realidad, como hemos visto, tomar a la pareja significa aceptarla plenamente, incluido su sistema familiar de origen. No podemos amar a otra persona en su totalidad si rechazamos una parte de ella.

Desde esta perspectiva, la frase que expresa esta total aceptación es la siguiente: "Te tomo con todo". "Quien se casa con su pareja, también se casa con su familia", nos dice la sabiduría popular... Esto implica la necesidad de respetar y amar a la familia de la pareja, de la misma forma que le amamos y respetamos a él o ella. Así es como este amor puede afianzarse.

Si uno cree que su familia es "mejor" que la de su pareja, el conflicto está servido. Si, además, el otro componente de la pareja cree lo mismo, comienza entonces una lucha silenciosa en la que cada uno intenta imponer su sistema de valores al otro. Hellinger afirma que, en la mayoría de los casos, es la mujer quien se impone y el marido quien se retira. Así, la mujer gana una batalla, pero con el riesgo de terminar perdiendo a su marido. Éste es un patrón muy habitual en las parejas.

Una relación armoniosa y respetuosa se logra cuando ambos reconocen tanto su respectivo sistema de origen, como el su compañero o compañera: "Te tomo: a ti y a toda tu familia. Tomo a tus padres, hermanos, cuñados, sobrinos, tíos, abuelos... Y también a tus ancestros"

De esta manera, cuando llegan los hijos –si es que la pareja decide tener hijos–, éstos ya no tendrán que elegir entre un sistema u otro (el paterno o el materno). Ambos, el padre y la madre, forman una unión que es más que la suma de los dos: en realidad es algo nuevo y distinto... Es un nuevo sistema familiar. De esta manera, cada uno se sienta bien en este nuevo sistema de valores.

Cuando una pareja ha encontrado este punto, juntos, como padres, pueden transmitir su sistema de valores y el patrón de comportamiento a sus hijos. En consecuencia, también sus hijos se encuentran bien. En este clima familiar, los hijos ya no necesitan comportarse con el padre de manera diferente que con la madre, tampoco tienen por qué elegir entre uno u otro. Los hijos se encuentran libres e iguales con cada uno de los progenitores. Y los progenitores, también.

La capacidad de diferenciarse de la familia de origen definirá el límite de acercamiento mutuo en la relación de pareja.

Svagito Liebermeister

## Las exparejas estuvieron antes

El orden implica que cada uno de los miembros de un sistema sea reconocido de acuerdo con el lugar que le corresponde. Por ejemplo, cuando la primera mujer ocupa el lugar de “primera mujer” y la segunda, el de “segunda mujer”; o cuando los hijos de un anterior matrimonio son reconocidos como tales por la segunda mujer, aceptando que ellos tienen prioridad ante ella... Entonces se puede decir que “hay orden”. En este sentido, cuando todos son reconocidos como pertenecientes, y su lugar es plenamente respetado, puede prosperar una relación de pareja.

Veamos a continuación lo anterior en mayor profundidad:



Existe una jerarquía natural por la que, quien estuvo primero, merece ser honrado por quien llegó después. Esto es así en todos los casos. Por difícil que parezca, es necesario reconocer a nuestras exparejas, otorgándoles el lugar que han tenido en nuestra vida.

Este reconocimiento interno mantiene el orden para todos los que siguen: la pareja actual irá mucho mejor cuando se respeta esta jerarquía natural. Los hijos también pueden, de esta forma, ocupar su lugar plenamente: el de hijos. Ante el caso de una expareja no reconocida, puede suceder que uno de los hijos fruto de la relación actual tienda a identificarse con aquella mujer u hombre anterior excluida/o. Como sabemos, tal identificación conduce a reproducir la vida del excluido cual repetición de un guión. Puede, asimismo, desencadenar en el hijo o hija el sentimiento de ser amigo o novio/a de uno de sus padres, en lugar de su hijo.

Muchas personas cuentan con un amor no consumado en su historia vital, es decir, con una relación que no pudo ser vivida, tal vez por oposición de la familia. Imaginemos el caso de una mujer que ha vivido un amor de este tipo y que, años más tarde, se casa con otro hombre.

Fruto de esta unión, nacen hijos. En este tipo de casos, es frecuente que uno de los hijos (posiblemente el mayor), aunque biológicamente hablando es "hijo de su padre", también es "un poco hijo" de aquel primer amor. Al concebirlo, la mujer anhela, en lo más profundo y secreto de su corazón, que éste hubiese sido hijo de aquel hombre al que tanto amó... Esta situación puede dar lugar a un sentimiento de incompletitud en el hijo, como si le faltara un referente.

Y es que, en cierta forma, sí falta "algo": el reconocimiento de ese primer amor que, por no haber podido ser plenamente vivido, posiblemente conllevó dolor silenciado. Tal dolor convierte la vivencia en "tabú": quien lo ha vivido, "se lo guarda" y con ello cierra su corazón.

Cuando nuestro corazón está cerrado, difícilmente podemos entregarnos plenamente a la vida, y eso es lo que en Terapia Sistémica se denomina metafóricamente como interrumpir el flujo del amor.

Otro ejemplo es el de un hombre con una deuda pendiente con su pareja anterior, es decir, con un reconocimiento no sentido o expresado. Este reconocimiento puede consistir en la necesidad de expresar un sentimiento de gratitud silenciado, en hacer consciente el daño causado de una u otra forma, etc. En este último caso, simplemente bastaría con decir un "Lo siento" para que dicho reconocimiento se de. No es necesario decirlo en persona; simplemente, con sentirlo en lo profundo del corazón, la reconciliación con lo que permanecía "sumergido" y, por tanto, inconsciente, sucede. "Lo siento" "Siento el daño que te he causado"...

De esta forma damos un lugar al otro: su lugar como pareja anterior. Una vez que se da este reconocimiento, el hombre puede dirigirse a otra relación y centrarse en ella.

Es importante también que la pareja reconozca que ha habido otro/a antes que él/ella. Ese reconocimiento se vive como una liberación en ambos miembros de la pareja.

Como vimos en temas anteriores, los órdenes del amor también exigen el reconocimiento de los hijos de una relación anterior, así como a la madre/al padre de esos niños, es decir, a la pareja anterior de nuestro compañero/a. En este sentido, no es raro que uno de los miembros desprecie a las ex parejas del otro, o que inclusive no quiera saber nada de los hijos de una relación anterior.

De nuevo sucede que esta no-aceptación conlleva sentimientos contradictorios que tarde o temprano conflictuarán la relación.

Recordemos que tal desprecio pone al otro “entre la espada y la pared”, es decir, de alguna forma se le está exigiendo que elija: “o yo o tus hijos”. Obviamente, lo más probable es que un padre o una madre elija a sus hijos, en caso de verse en esta tesitura.

## **La relación de pareja tiene prioridad sobre la paternidad**

Para que en la pareja haya armonía y entendimiento, es importante que ambos miembros tengan clara la prioridad de la relación sobre la paternidad, ya que el hecho de ser madre o padre es una continuación de la relación de pareja.

Cuando fruto de la relación llegan los hijos, muchas veces sucede que la maternidad y la paternidad absorben toda la energía, quedando entonces muy poca o nula energía disponible para la pareja. Sin embargo, tengamos en cuenta que el amor de los padres para sus hijos se nutre de la relación de pareja, por lo que, cuando la relación de pareja ocupa el primer lugar, también el ser padres resulta más fácil. Y, sobre todo: los hijos que experimentan que sus padres se aman como pareja, se sienten más felices y pueden ocupar su lugar como hijos.

Sin embargo, dicha prioridad de la pareja sobre la maternidad/paternidad cambia en el caso de una separación, tras la que ambos miembros inician una relación con otra persona que, a su vez, ya tiene hijos de una anterior pareja. En este caso, la paternidad/maternidad es anterior y, por tanto, prioritaria con respecto a la nueva relación de pareja. El vínculo entre el padre/madre y sus hijos antecede al nuevo vínculo con un hombre o una mujer.

A modo de síntesis, el orden es el siguiente:

El primer vínculo es el de la pareja y, si esta tiene hijos, seguirá teniendo prioridad sobre la maternidad / paternidad. Cuando constituimos una segunda pareja, y uno de los dos miembros –o ambos– aporta hijos de una relación anterior, en tal caso la paternidad / maternidad tiene prioridad, pues fue antes que la relación anterior. Finalmente, si fruto esta relación posterior nacen hijos, de nuevo la relación de pareja tendrá prioridad sobre la relación para con sus hijos comunes.

Por tanto, el hecho de sentir celos ante el amor y cuidado de nuestro compañero/a hacia su hijo/a de la relación anterior, será causa de conflicto y dolor en la pareja. Cuando reconocemos que la pareja anterior estuvo antes que nosotros, así como también que los hijos fruto de esa relación tuvieron lugar antes que la actual relación, podemos ocupar nuestro lugar, y eso nos tranquiliza no solo a nosotros, sino al nuevo sistema que hemos constituido con nuestra pareja.

Tengamos en cuenta que el amor hacia el hijo de una relación anterior no puede emanar e la nueva relación, sino de la relación anterior. Y este hecho debe ser respetado. Guardando esta jerarquía, puede haber paz. Entonces no hay rivalidad.

A modo de conclusión, terminamos esta lectura con las “Cuatro piedras angulares” de la relación de pareja, según Peter Bourquin. Estas “cuatro piedras angulares” recogen, a su vez, la esencia de lo desarrollado a lo largo de este tema. “Las cuatro piedras angulares de la pareja” según Peter Bourquin

## **La primera piedra angular es el amor**

En el enamoramiento se crea un primer vínculo entre dos personas que las impulsa a comenzar una relación. La consumación sexual sella este vínculo. Después de un tiempo, uno se da cuenta de que el otro no es perfecto, de que tiene sus luces y sus sombras. Es un acto de amor aceptar al otro tal como es, aceptar a sus raíces familiares y también a su destino, que es distinto del propio. El compromiso matrimonial profundiza todavía más el vínculo. Lo contrario del amor no es el odio que, al igual que el amor, mantiene el vínculo, sino la indiferencia. Es en la indiferencia donde muere el vínculo.

## **La segunda piedra angular es la presencia**

La presencia permite vivir la experiencia de caminar juntos. Si uno de los miembros de la pareja no está presente, el otro se siente solo, no visto. A veces uno sigue “enredado” en una anterior pareja, y esto hace que no esté del todo libre y presente para su actual relación.

También puede encontrarse inmerso en una dinámica de “mirar hacia atrás” y prestar más atención a su familia de origen que a la actual. Otro motivo por el que uno de los miembros puede estar ausente, es la adicción al trabajo o cualquier otro tipo de adicción.

Si la pareja se forma entre dos personas “ausentes”, esta falta de presencia no se vive como una dificultad como tal, aunque, visto desde fuera, pareciera que dicha pareja vive “vidas paralelas”, más que una vida en común.

## La tercera piedra angular es la responsabilidad

Una pareja es una relación entre iguales. Cada uno debe asumir su parte de la responsabilidad respecto a la relación. De esta manera ambos la cuidan. Cuando uno exige al otro que le dé, por ejemplo, lo que sus padres no le dieron, y se siente con derecho a ello, se coloca en una actitud infantil. De esta forma no se hace responsable de sus propias carencias y necesidades, cargando a su pareja con sus exigencias. De la misma manera, se crea una relación desigual cuando uno se siente responsable del otro, como si fuera su padre o su madre. A menudo estas dos actitudes se complementan, haciendo juego.

## La cuarta piedra angular es el aprecio!

En la misma medida que aprecio al otro, también puedo apreciar lo que me da y aceptarlo agradecido. Eso hace que me surja el impulso de devolverle algo mío, porque en el fondo me siento en deuda. Así se crea entre la pareja un intercambio rico, que la fortalece. Cuando no lo aprecio o lo desprecio – aunque le quiera– no me vale lo que me da, y por eso no siento la necesidad de devolverle algo mío. Se crea así un desequilibrio entre el dar y el tomar que amenaza la continuidad de la pareja. Cuando los dos se desprecian, se produce un intercambio de descalificaciones, insultos, reproches... Paradójicamente esto también fortalece la pareja, aunque se trate de un intercambio pobre y en negativo.

El conjunto de estas cuatro piedras angulares hace que uno renuncie a la fantasía de la “pareja ideal” y también al ideal de la “felicidad perfecta”. Esta renuncia es el “tejado que protege el hogar”. En la medida que tomo a mi pareja, la puedo amar tal como es. También en la medida que quiero estar presente en la relación, no voy en busca de otra relación. Mi responsabilidad para con la pareja pide que me haga cargo de mis carencias personales. Y es finalmente el aprecio por mi pareja lo que me hace elegirla a ella. Porque así lo quiero”. !