

# Felicidad, amor y orden en la pareja

**Joan Garriga**

Junio 2005

Como seres humanos estamos obligados a cuidar de nosotros mismos a lo largo de nuestra vida, a orientarnos según la dirección y el soplo de nuestros valores y nuestro espíritu y a buscar este grial anhelado al que llamamos felicidad. Se dice que la riqueza no proporciona la felicidad pero desgraciadamente sólo los ricos lo saben. Lo mismo ocurre con el poder, con la fama, o con cualquier otro asunto al que apostamos.

Por tanto es específico de lo humano buscar la felicidad y aún más específico buscarla en lugares equivocados. La sabiduría y el coraje consisten en asumir los errores en lugar de persistir en ellos, en desandar los caminos que se muestran infructuosos y reorientarse de nuevo hacia lo esencial.

La pregunta relevante es ¿la pareja es el buen lugar para buscar la felicidad? La respuesta es si y no al mismo tiempo. Si, porque se sabe que en relación y con vínculos estables, fiables y cariñosos las personas se sienten mejor e incluso viven más. No, porque el vínculo de pareja obliga a sus miembros a importantes ajustes en su ego personal, en sus lealtades familiares y en sus estilos afectivos.

Cualquier psicoterapeuta experimentado ha visto desfilar por su consulta a personas o parejas frustradas, doloridas y desorientadas por sus desafíos de pareja. Además hoy en día se habla de monogamia secuencial lo que significa que es muy probable que a lo largo de nuestra vida tengamos dos, tres o cuatro relaciones estables con un alto coste emocional por el proceso de crear vínculos y de soltarlos cuando termina el camino común. Todo tiene un final por el simple hecho de que tuvo un inicio. La pareja también, a veces con la muerte de uno de sus miembros, a veces mucho antes. Todo está sujeto a la transitoriedad y todo lo que adquiere una forma se desvanece en algún momento.

Quizá la felicidad guarde relación con la actitud de danzar alegremente con las formas que creamos o se crean en nuestra vida, con independencia de cuáles sean. Algo así como está bien si ocurre A pero también está bien si ocurre B, aunque de hecho me gustaría que ocurriera A.

La vida tiene propósitos que no siempre encajan con nuestros deseos personales. ¿Encontramos la felicidad cuando la vida encaja con nuestros deseos, o cuando nos subordinamos al proyecto de la vida, o cuando ambas cosas, lo que deseamos y lo que sucede, pueden ser aceptables para cada uno? Que cada uno se responda y asuma su respuesta.

Lo afectivo nos toca profundamente y, a menudo, nos pone más frágiles y vulnerables de lo que deseamos. Cuando trabajamos con parejas casi nunca es un problema de falta de amor sino de darle el cauce que permita crecimiento y un cierto bienestar.

El método de las constelaciones familiares aplicado al ámbito de la pareja permite desvelar en forma rápida las dinámicas que mantienen las dificultades y generar los movimientos necesarios para la transformación y el cambio en la dirección que sea adecuada.

También muchas personas que no están en pareja y lo desean o se plantean preguntas al respecto pueden encontrar el buen lugar para dirigirse hacia la pareja si esto es lo que corresponde. Algunas de las ideas clave que miramos en el trabajo son las siguientes.

La pareja es una relación entre adultos y no materno o paterno filial. Cuando las demandas y expectativas hacia la pareja son enormes se hace necesario girar la mirada hacia los padres y revisar los asuntos pendientes y tomar de ellos lo que no pudo ser tomado. Las personas que consiguen restaurar el vínculo amoroso con sus orígenes y tomar lo que vivieron tal como fue se dirigen a la pareja con expectativas más razonables y adultas. Para decirlo simplemente, ya no actúan como huérfanos. La relación materna filial se funda en la desigualdad y en el control de los impulsos sexuales; en cambio la relación de pareja se funda en la igualdad de rango y en la entrega sexual.

Todas las personas hemos crecido dentro de un marco relacional familiar en el que hemos interiorizado y desarrollado modelos y estilos afectivos que nos resultan naturales y que están al servicio de evitar el dolor de las heridas de corazón y preservar los vínculos. Tenemos estilos controladores, dependientes, seductores, lacónicos, agresivos y un largo etcétera. Cuando dos personas se juntan ponen en danza dos estilos afectivos que tienden a complementarse en beneficio del crecimiento mutuo o del mutuo empequeñecimiento, o bien que entran en colisión causando abruptos choques y malestar en la relación. Lo que ayuda es que la pareja desarrolle estilos afectivos y modos de intercambio que les hagan crecer y les proporcione un cierto bienestar. Todos hemos visto parejas de muchos años que se maltratan y humillan constantemente y cuesta entender porque siguen juntos. La respuesta es sencilla: su vínculo y su amor son fuertes aunque no bastan para el crecimiento y el bienestar. El intercambio negativo hace fuertes los vínculos, y las personas, aunque estén expuestas al malestar o al maltrato, ven difícil encarar el terror de perder al otro.

El amor no basta para que una relación se logre. Aunque muchos piensan que el amor es una gran fuerza y que todo lo puede, en la práctica encontramos que el orden es una fuerza mayor. Cuando el orden es respetado el amor en la pareja se logra con más facilidad. El orden consiste en dar prioridad a la relación de pareja formada o la nueva familia formada frente a los sistemas anteriores o de origen. Algunas personas permanecen tan atadas a sus familias de origen que no logran tomar verdaderamente su lugar de hombre o mujer al lado de su pareja. Entre sistemas el orden da prioridad al último formado. Entre las personas el orden se respeta cuando los posteriores no se inmiscuyen con los asuntos de los anteriores. Es común encontrar hijos que se arrojan lugares que no les corresponden y se sienten las parejas invisibles de su padre o madre, o se sienten padres de sus padres, etcétera.

Lo que vemos es que los sistemas familiares se comportan como si tuvieran una mente común y las personas se implican con las cadenas de hechos fundamentales acaecidos, especialmente los derivados de la sexualidad, de la violencia o de la muerte y los duelos. Ahí donde los padres no fueron dichosos, o hubo hermanos enfermos o que murieron tempranamente, o tíos que fueron apartados o abuelos que sufrieron sucesos de guerra por ejemplo, se generan atmósferas que mantienen su influencia por varias generaciones y hace que los posteriores llegados se impliquen y asuman sacrificios y sufrimientos pensando que sirven al sistema.

El mejor regalo que las personas podemos hacer a nuestro sistema y a nuestros padres es el de tener una buena vida, provechosa y realizada. Pero demasiado a menudo nuestro corazón infantil trata de ser leal a nuestros anteriores a través de la infelicidad. Así a veces un hombre o una mujer no aterrizan en lo profundo al lado de su pareja. No toman su lugar. Entonces es necesario revisar las imágenes y las lealtades familiares interiorizadas y honrar a las personas y los hechos tal como fueron para poderlos dejar en el pasado.

También la pareja tiene su historia y se expone a vivencias y hechos que potencialmente pueden fortalecer o debilitar. Nacimientos, enfermedades o muertes de hijos, abortos, desequilibrios en el intercambio sexual o del dar y el recibir, límites y reglas de relación con las familias de origen o familias anteriores, vaivenes económicos, muerte de los padres, etc. ponen a prueba la fortaleza y la capacidad de la pareja. Generalmente la solución consiste en saber llevar juntos los hechos difíciles en lugar de escorarse hacia la salvación y la manera personal.

La patología principal cuando trabajamos con parejas y con familias es el empeño que ponen las personas en dividir el mundo y a los miembros familiares en buenos y malos. De hecho es la semilla de todas las guerras. Algo se arregla y se reconcilia o se construye cuando todos pueden ser respetados y preservar su dignidad. Demasiadas personas sufren en su corazón por sentir que a un padre le dan el lugar del bueno y a otro el lugar del malo y así perpetúan la guerra interior. En las parejas no hay buenos y malos y aunque cada persona pueda encontrar los argumentos para justificar su posición y prorrogar su sufrimiento nada se logra con el rechazo y la condena. Simplemente aquello que rechazamos nos persigue con más fuerza. Así que a veces necesitamos rendirnos, exponernos a los sentimientos tanto furiosos como dolorosos, o soltar, o reconocer límites, y siempre podemos hacerlo a través del amor y la responsabilidad, resistiendo la humana tentación de repartir culpas en los demás lo cual nos convierte en jueces y por tanto en víctimas de nuestra falsa superioridad, o de otorgarnos la culpa a nosotros mismos lo cual nos convierte en demasiado orgullosos e importantes, ya que sólo los que se creen importantes hacen acopio de culpas.

Son muchos los asuntos que airean y traen alivio y caminos nuevos a las personas y a las parejas. Pero nunca debemos olvidar que no los sabemos todo y que es necesario el espacio para el misterio. Como se decía en la antigua Grecia existe un proyecto mayor del que no conocemos todos los detalles pero que nos subordina, a menudo, de una manera más sabia de lo que reconoceríamos si tuviéramos la humildad suficiente