



BORJA VILASECA
INSTITUTE

LA CONVERSACIÓN

Guía práctica para crear
un acuerdo de pareja consciente

Para que florezcan el amor y la libertad en una pareja hemos de cuestionar el molde establecido por la sociedad, creando un acuerdo que honre nuestras respectivas singularidades.

El amor romántico se ha convertido en una de las experiencias vitales más raras y excepcionales. Lo cierto es que no existe ninguna otra actividad que se inicie con tantas expectativas y esperanzas y que fracase tan a menudo como la relación de pareja. Encontrar a dos personas que después de muchos años juntos irradian felicidad y se relacionen entre ellos con admiración, respeto y pasión es un fenómeno casi inaudito.

Lo cierto es que nuestro ego –y el de nuestro compañero– boicotean cualquier posibilidad real de que nos podamos amar. De hecho, nos pone en desacuerdo y conflicto constantemente, instaurando las discusiones, las peleas y las broncas en el seno de la pareja. Cansados e impotentes por no saber cómo relacionarnos de forma pacífica, empezamos a distanciarnos de nuestra compañero sentimental, aunque sigamos durmiendo a su lado. Y así es como el amor –si lo hubo– muere poco a poco de inanición.

El molde de pareja convencional hace mucho que ha quedado obsoleto. De ahí que genere tanto conflicto y sufrimiento, dando como resultado en la gran mayoría de casos rupturas y divorcios. De ahí que haya llegado la hora de cuestionarnos la forma de estar juntos, explorando nuevas formas de honrar nuestro acuerdo de pareja. El amor es tan creativo y abundante que tiene infinitas formas de manifestarse. Es fundamental que encontremos la nuestra propia.

El primer paso para crear un acuerdo de pareja de forma consciente consiste en saber exactamente quiénes somos y qué queremos. En este sentido, cada pareja que hemos tenido ha sido una inmejorable oportunidad para aprender acerca de nosotros mismos. Y es que son precisamente estos vínculos íntimos los que despiertan lo mejor y lo peor que hay en nosotros. Si los aprovechamos, podemos iluminar nuestras zonas más oscuras, creciendo y madurando como seres humanos.

El principal error que solemos cometer es que damos por hecho muchas cosas de las que nunca hemos hablado con nuestra pareja. Ninguno de los dos sabemos cuáles son nuestras verdaderas motivaciones y necesidades. De ahí que no nos quede más remedio que emplear equivocadamente la especulación y la suposición.

La constante frustración que sentimos no es más que el resultado de todas aquellas expectativas no expresadas ni cumplidas. El gran problema de casi todos los matrimonios tradicionales es que no se comunican lo suficiente. Puede que hablen entre sí, pero no establecen un contacto profundo, íntimo y real con el otro. Principalmente porque hacerlo les conduce hacia una dirección aterradora: empezar a escucharse y conversar consigo mismos.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Es muy difícil que seamos honestos con nuestra pareja si no somos honestos con nosotros mismos primero. Así de simple. ¿Cómo vamos a respetar su singularidad si no respetamos la nuestra? No podemos. Para que nuestra relación de pareja pueda evolucionar satisfactoriamente con el paso del tiempo, hemos de convertirnos en dos maestros en el arte de la «comunicación consciente». Es decir, aquella que nos permita poner sobre la mesa asuntos delicados e incómodos, sabiendo plantearlos de forma armónica y exponiéndolos con asertividad.

Que tengamos un conflicto de intereses no quiere decir que tengamos que entrar en conflicto como pareja. Ni mucho menos agredirnos verbalmente. Es indispensable que vencemos los miedos que nos impiden ser vulnerables y auténticos. Tenemos todo el derecho a ser nosotros mismos, seamos quien seamos. Es esencial quitarnos la careta y atrevernos a mostrarnos desnudos emocionalmente, tal como somos. Miremos a nuestra pareja a los ojos y hablémosle desde el corazón acerca de cómo necesitamos que sea nuestro vínculo amoroso.

Así, la comunicación consciente es la herramienta que nos permite dialogar con nuestro compañero con el objetivo de llegar a acuerdos sobre el funcionamiento interno de nuestra relación. Para lograrlo, es imprescindible que le saquemos el polvo a dos habilidades muy poco entrenadas. La primera es la «empatía». Ponernos en la piel del otro. Comprender su mundo interior. Tenemos dos oídos y una boca, pero hablamos el doble de lo que escuchamos. Una cosa es oír lo que nuestro compañero dice. Y otra bien distinta, escucharle empáticamente, vaciándonos de nosotros primero y dejando el ego a un lado. De este modo no nos tomamos al otro como algo personal ni nos perturba lo que pueda decirnos.

Ahí es donde entra en juego la segunda habilidad: la «asertividad». Es decir, la capacidad de expresar nuestra verdad de tal modo que no ofenda a nuestra pareja. Y esto pasa por emplear la sensibilidad, el tacto, la suavidad y la delicadez. De este modo, podemos hablar de cualquier cosa, por muy incómoda que sea. Al mismo tiempo, evitamos que la mentira, la ocultación y el engaño se instalen en el seno de nuestra relación. Si nuestra prioridad es la conciliación, el desacuerdo nos permitirá crecer como individuos y evolucionar como pareja.



OBVIIDADES QUE SOLEMOS OBVIAR

Antes de sentar las bases para crear un acuerdo de forma consciente, hemos de tener en cuenta tres obviedades que tendemos a obviar a la hora de establecernos en pareja:

1

NO HAY NADIE IGUAL QUE NOSOTROS.

Somos únicos e irrepetibles. Todo lo que hay en nuestro interior. Todo lo que forma parte de nosotros. Todo lo que surge de nuestros adentros... Todo, absolutamente todo –hasta el mínimo detalle insignificante–, es 100% genuino. Desde nuestro cerebro hasta nuestro cuerpo. Desde nuestra huella dactilar hasta el color de nuestros ojos. Desde la expresión de nuestra cara hasta nuestra inteligencia. Desde nuestro tono de voz hasta nuestra forma de lavarnos los dientes. Desde nuestra apariencia externa hasta nuestro mundo interior. No hay nadie en el Universo que sea idéntico a nosotros. Lo cierto es que solo nosotros podemos saber quién verdaderamente somos. Y por tanto, solo nosotros podemos verificar qué necesitamos para construir un vínculo amoroso que se adapte a nuestra manera única de ser.

2

NO EXISTE UN MOLDE DE RELACIÓN UNIVERSAL.

Del mismo modo que somos especiales, los demás también lo son. Nuestra pareja tiene su propia forma de entender y de disfrutar el amor. El reto es que nos conozcamos a nosotros mismos y que nuestro compañero se conozca a sí mismo. Y que ambos nos acompañemos en dicho proceso de autoconocimiento. En el momento en que comprendamos y honremos nuestras respectivas singularidades, podremos determinar si somos compatibles como pareja. En el caso de que decidamos que vale más la pena estar juntos que separados, podremos empezar a definir nuestra propia forma original de vincularnos. No hagamos caso de la propaganda de la sociedad. No existe una única forma de relacionarse, válida para todos.

3

NO NOS COMPAREMOS CON OTRAS PAREJAS.

Dado que no hay –ni puede haber– una manera estándar de amar y ser amado, ¿de qué sirven los consejos? Lo que nos cuenten los demás acerca del amor tiene que ver con ellos, no con nosotros. Su experiencia jamás podrá ser la nuestra. ¡Dejemos de compararnos de una vez! Centrémonos en nosotros. Y luego en la persona a la que hemos elegido como compañero de viaje. Puede que ahora mismo nos sintamos algo perdidos en el arte de amar. No nos frustremos. Nadie nace sabiendo. Es más, a todos nos han llenado la cabeza de creencias absurdas acerca de lo que es el amor. De ahí que primero tengamos que desaprender y vaciarnos. Dejemos espacio para lo nuevo. Y los cambios empezarán a suceder de forma natural.

CÓMO TENER 'LA CONVERSACIÓN'

En general, nos referimos a 'la conversación' como ese momento de honestidad en el que dos personas que llevan unos meses juntas deciden hablar seriamente acerca de cómo quieren relacionarse. Sin embargo, dado que los seres humanos evolucionamos es fundamental tener esta conversación cada cierto tiempo para revisar y actualizar dichos acuerdos. Así, la guía que viene a continuación es válida para cualquier pareja, sin importar el tiempo que lleven juntos sus miembros.

Si la finalidad de una pareja consciente es crecer y evolucionar juntos mucho más de lo que lo haríamos por separado, el objetivo de tener 'la conversación' es que cada pareja se atreva a co-crear conjuntamente un acuerdo único y singular. Para ello, es fundamental que conversen y reflexionen sobre las 8 grandes áreas que abarcan cualquier relación de pareja.

1 Motivaciones y necesidades. Lo primero de lo que hemos de hablar es acerca de qué es lo que verdaderamente esperamos a la hora de estar en pareja. ¿Para qué queremos compartir nuestra vida con otra persona? ¿Qué es lo que nos motiva a abandonar la soltería? ¿Y qué es lo que necesitamos para que este vínculo íntimo tenga sentido? Es fundamental verificar que existe una sana compatibilidad con nuestra pareja, de tal manera que los dos veamos honradas y respetadas nuestras respectivas motivaciones, necesidades y expectativas.

3 Tipo de convivencia. Lo tercero de lo que hemos de hablar es acerca del tipo de convivencia que queremos tener. En general damos por sentado que hemos de vivir juntos bajo el mismo techo. En caso de que esa sea la mejor opción para nosotros, ¿queremos dormir siempre en la misma habitación? ¿O tal vez preferimos tener cada uno su propio cuarto, en caso de que nos lo podamos permitir? En este sentido, existe el denominado "matrimonio a tiempo parcial", el cual promueve que recuperemos el espíritu y la actitud de cuando éramos novios. Y esto pasa por crear más espacio y libertad entre nosotros, de manera que en vez de echarnos de más, empecemos a echarnos de menos, viéndonos cuando realmente nos apetece y no porque toca. A su vez, también podemos estar juntos viviendo cada uno en su casa ("living apart together"). Al fin y al cabo, de lo que se trata es de conseguir un acuerdo logístico para que el tiempo que pasemos juntos sea de máxima calidad.

2 Nivel de compromiso. Lo segundo de lo que hemos de hablar con nuestra pareja es acerca de cuál es el proyecto vital que deseamos compartir, el cual pondrá de manifiesto nuestro nivel de compromiso. ¿Queremos una relación seria y duradera? ¿O por el contrario algo más casual e informal? ¿O qué otro tipo de compromiso nos gustaría tener? Si bien es básico que aprendamos a fluir –viviendo siempre el momento presente–, también es importante expresar a nuestro compañero el recorrido que le vemos (o no) a nuestra actual relación de pareja.

4 Orientación y acuerdo sexual. Lo cuarto de lo que hemos de hablar es acerca de nuestra orientación sexual. Nuevamente, se trata de poner una etiqueta a una dimensión muy profunda y compleja... ¿Somos heterosexuales, bisexuales, homosexuales, transgénero, asexuales, andróginos, etc...? Lo importante es que los dos sepamos qué nos gusta y qué nos va en la cama, verificando si realmente tenemos afinidad y química en este ámbito. A su vez, es fundamental determinar el tipo de acuerdo sexual que queremos mantener. ¿Queremos un acuerdo basado en la monogamia? ¿O tal vez podemos contemplar una relación abierta? ¿O incluso un vínculo basado en el poliamor? Decidamos lo que decidamos, es importante que lo hagamos libre y voluntariamente. Y que seamos fieles y leales a dicho acuerdo.

5 Familia y amistades. Lo quinto de lo que hemos de hablar es acerca de si queremos tener hijos y formar una familia. Cada vez más adultos están decidiendo no ser padres ni madres, con lo que es básico saber si nos planteamos el proyecto compartido de una misma manera. A su vez, también es básico reflexionar acerca del papel que nos gustaría que nuestra pareja tuviera en nuestra propia familia, así como con nuestros amigos más íntimos. ¿Cuántas veces por semana, al mes o al año quedaremos juntos con nuestras respectivas familias? Igual para uno es un asunto capital, mientras que para el otro no tiene ninguna importancia. Nuevamente, se trata de verificar la complicidad y compatibilidad en este ámbito, evitando dar nada por sentado.

7 Acuerdo económico. Lo séptimo de lo que hemos de hablar es acerca del acuerdo económico que establecemos entre ambos, estemos casados o no. Es fundamental pactar sobre cómo vamos a gestionar nuestros respectivos ingresos y de qué manera vamos a ocuparnos de nuestros gastos. ¿Pagamos exactamente la mitad cada uno? ¿Creamos una cuenta en común? ¿Nos consideramos como un todo? Evidentemente, todo dependerá de la situación económica de cada uno y de nuestra capacidad de apoyarnos, complementarnos y hacer equipo.

6 Ocio y vacaciones. Lo sexto de lo que hemos de hablar es acerca cómo nos gusta disfrutar del ocio y de qué manera nos planteamos las vacaciones. ¿Compartimos alguna afición? ¿Viajaremos siempre juntos en familia con los niños? ¿O lo haremos en plan escapada romántica los dos solos? ¿Hay lugar para que cada uno pueda disfrutarlas por su cuenta o con sus amigos? Hemos de permitirnos hablar y pactar sobre cómo nos relacionaremos en este ámbito. Nuevamente, no tenemos porqué hacerlo todo juntos. En muchos casos, llegar a un acuerdo es una simple cuestión de organización y flexibilidad.

8 Separación consciente. Lo octavo y último de lo que hemos de hablar es acerca de qué pasaría en caso de separarnos. Es imprescindible pactar y firmar una hoja de ruta que contemple exactamente el modo en el que lo haremos, así como la forma en la que dividiremos y repartiremos nuestros respectivos bienes. En caso de ser padres, ¿cómo nos organizaremos logística y familiarmente? Y es que pase lo que pase entre nosotros, lo más importante es que sepamos perdonarnos para poder separarnos con amor. Hablar de ello en frío cuando todavía estamos juntos y nos amamos es muchísimo mejor que hacerlo en caliente, una vez separados, por medio de un abogado...

Si de verdad somos compatibles y estamos motivados con compartir nuestra vida con esa persona que hemos elegido, encontraremos la manera de llegar a un acuerdo global que honre nuestras respectivas singularidades. De este modo estableceremos de forma consciente nuestra propia "Constitución de Pareja", la cual revisaremos y actualizaremos cuando sea necesario. En caso contrario, el tener 'la conversación' nos sirve para verificar que realmente no estamos hechos el uno para el otro y que más vale que cada uno siga su propio camino.

Cabe señalar que llegar a un acuerdo global con nuestra pareja es un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal en sí mismo. Pone a prueba nuestra capacidad de escuchar y empatizar, de ser flexibles, tolerantes y abiertos de mente, así como de comunicarnos asertivamente para negociar y alcanzar pactos que sean beneficiosos para ambos. En caso de salir victoriosos, dicho pacto nos permite seguir caminando de la mano para poder transformarnos y evolucionar juntos mucho más de lo que lo haríamos por separado. Así es como favorecemos que cada vez haya más amor y libertad entre nosotros.

Uno de los principales indicadores de cualquier pareja consciente es que los reproches y el rencor han dado paso a la valoración y el agradecimiento. Al llegar a un acuerdo realizado de forma libre, consciente, madura y voluntaria, de pronto sentimos que compartir la vida juntos es un regalo maravilloso.

DÉCALOGO DE LA PAREJA CONSCIENTE

Y para terminar, a modo de epílogo, comparto contigo 10 reflexiones para llevar a buen puerto nuestra relación de pareja, favoreciendo que florezca el verdadero amor y la auténtica libertad.

- 1 YO SOY RESPONSABLE DE MI FELICIDAD, NO DE LA TUYA.**
Tú eres responsable de tu felicidad, no de la mía.
- 2 YO SOY RESPONSABLE DE MI SUFRIMIENTO, NO DEL TUYO.**
Tú eres responsable de tu sufrimiento, no del mío.
- 3 YO TE ELIJO CONSCIENTEMENTE A TI Y TÚ ME ELIJES CONSCIENTEMENTE A MÍ.**
Nadie nos obliga a estar juntos. Lo hacemos porque queremos.
- 4 YO ME CONOZCO A MÍ A TRAVÉS DE TI Y TÚ TE CONOCES A TI A TRAVÉS DE MÍ.**
Nuestra relación es un juego de espejos y proyecciones donde nos vemos reflejados.
- 5 YO APRENDO DE TI Y TÚ APRENDES DE MÍ.**
Somos opuestos y complementarios; el conflicto es lo que nos hace crecer, madurar y evolucionar, desarrollando todo nuestro potencial.
- 6 TU NO ME COMPLETAS, SINO QUE ME COMPLEMENTAS.**
Yo no te completo, sino que te complemento. No somos medias naranjas desgajadas, sino naranjas enteras.
- 7 YO TE ACEPTO TAL COMO ERES Y TÚ ME ACEPTAS TAL COMO SOY.**
Yo no te quiero cambiar y tú no me quieres cambiar. Nos amamos tal como somos.
- 8 YO RESPETO TU LIBERTAD Y TÚ RESPETAS MI LIBERTAD.**
Vivimos y nos dejamos vivir, honrando nuestra individualidad y singularidad.
- 9 YO ME COMUNICO CONTIGO Y TÚ TE COMUNICAS CONMIGO.**
Hablamos con empatía y asertividad, llegando a acuerdos y estableciendo compromisos que nos beneficien mutuamente.
- 10 YO PONGO MI BIENESTAR AL SERVICIO DE LA RELACIÓN Y TÚ PONES EL TUYO.**
Nos comprometemos con regar la flor que es nuestra relación de pareja, creando las condiciones para que crezca sana, fuerte y hermosa.



BORJA VILASECA

INSTITUTE

En el caso de que te haya gustado esta guía, te animo a que sigas profundizando por medio del libro que escribí con mi pseudónimo Clay Newman: "Ni felices ni para siempre. Una nueva forma de entender las relaciones de pareja". O que veas la conferencia en mi canal de Youtube: "La pareja consciente". ¡Buen viaje!

Borja Vilaseca

Más información

www.borjavilaseca.com

