

Comprensión de las relaciones de pareja desde una perspectiva integral

Este trabajo parte de la idea de definir qué es una pareja desde una perspectiva integral. Es decir, tratar de considerar los elementos que constituyen una relación de pareja desde una perspectiva que considere el mayor número de dimensiones de la realidad posibles, para escapar de reduccionismos o visiones parciales.

Desde esta perspectiva integral hay que tener en consideración no solamente los diversos aspectos implicados en la relación sino también el mayor grado de realización o completud de dichos aspectos. Es decir, que hay que ver las diferentes dimensiones implicadas y a la vez si se han realizado de una manera completa y en una relación armónica con el resto. Por ejemplo, si consideramos un cuerpo aislado podemos ver las diferentes partes que lo constituyen (piernas, brazos, cabeza, etc.), a continuación ver si están enteras y funcionan bien cada una por separado y por último comprobar que hay una armonía de funcionamiento entre cada una de las partes, es decir que, por ejemplo, no haya una descoordinación de movimientos. Yendo a una relación de dos podríamos hacer algo parecido considerando primero las partes de la relación que hay que tener en cuenta, después ver si esas partes funcionan bien y por último si hay una armonía en el conjunto de ambos.

La pareja supone una situación de interacción intensa emocionalmente entre dos personas, que implica a las diferentes dimensiones de cada una de ellas. En la medida en que haya más dimensiones implicadas y mayor grado de desarrollo de estas dimensiones y de cada persona en su totalidad, la relación será más completa y por lo tanto más satisfactoria para ambos.

La relación de una pareja madura tiene que ver con el amor, que es un fenómeno específicamente humano (Frankl) y que supone la comunión íntima entre un yo y un tú, que crean así una comunidad que ayuda a dar sentido a la existencia. Es un acto existencial o más bien coexistencial por ser una relación persona a persona, es por definición el amor a otro con el que se produce un encuentro.

Sobre la idea del amor podemos añadir lo que Fromm afirma:

- El amor es un arte, el fruto de un aprendizaje. Por ello, si queremos aprender a amar debemos actuar como lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, ya sea la música, la pintura, la carpintería o el arte de la medicina.
- El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo bueno y lo malo de la relación.

- Empezamos a amar no cuando encontramos una persona perfecta, sino cuando aprendemos a ver perfectamente una persona imperfecta.

Pero para saber encontrar a la pareja adecuada antes hay que haberse encontrado a uno mismo. La elección verdadera y plena sólo puede florecer a la luz de la verdad de uno mismo. Es necesario que uno sea "yo" antes de ser un nosotros. No se puede elegir libremente antes de estar realmente formado para ello. Para poder tener una relación con otra persona, uno tiene que tener una relación auténtica consigo mismo. Yendo a la idea de las dimensiones que he dicho antes, sería el completarse como ser humano como un todo armónico para llegar a una relación de pareja realmente madura y completa. Pero la mayoría de nosotros aún no hemos llegado a la perfección y esto no quiere decir que no podamos tener una pareja, sino que hay que seguir cuidando el desarrollo personal desde el centro de uno mismo para favorecer la armonía de la relación, porque si no podemos caer, por ejemplo, en actitudes de querer tapar lo que nos falta con la relación, o de querer someter al otro para compensar nuestras carencias.

El objetivo no es poseer, dominar, ser dominados o tapar agujeros, sino compartir un espacio de nuestra vida, caminar juntos siendo nosotros mismos, sin asfixiar al otro, sin ser posesivos, caminando al lado del otro en libertad. Una relación ideal sólo existe cuando no es necesaria para la supervivencia de ambos miembros de la pareja. Si no somos capaces de abrazar nuestra propia soledad, utilizaremos al otro como escudo contra nuestra propia soledad. Sólo cuando uno es capaz de vivir en soledad es capaz de amar a otra persona; sólo entonces puede importarle realmente el crecimiento del otro al que se ve como compañero de viaje.

En las relaciones es frecuente que haya aspectos problemáticos y conflictivos, o bien haya puntos de vacío o desencuentro que no se acaban de llenar. Es posible que la relación perfecta no exista porque tampoco es fácil encontrar a la persona perfecta y completa a todos los niveles, si es que existe... Y además tal vez fuera aburrido ser perfecto, porque quizás no hubiera mucha tarea de la que aprender ni ninguna humildad que aprender a desarrollar. Pero sí que podemos apuntar a una relación que sea lo más integral, plena y evolucionada posible.

Para poder crecer juntos es importante tener un proyecto común, una dirección común. El objetivo no es el otro sino que el otro es un compañero de camino hacia el mismo objetivo.

Dicho objetivo puede tener que ver con la conciencia que querer llegar a la máxima realización de ambos y reforzándose el uno al otro en una misma evolución. El verdadero amor implica que ambas personas compartan la búsqueda de una verdad superior que supone finalmente la máxima realización de un amor interpersonal.

En la siguiente imagen podemos ver dos personas mirando juntos hacia el sol, esta imagen podría simbolizar la idea de buscar una verdad superior. La luz podría representar esa verdad superior que uniría a ambos en la búsqueda.



LA PAREJA INTEGRAL DESDE EL MODELO DE WILBER

El modelo de Wilber nos propone una visión integral de la psique humana que podemos utilizar para comprender al ser humano como ente aislado, pero que también podemos aplicar a la interacción de cada uno de dichos seres humanos. En función del grado de desarrollo de cada uno de ellos y de la participación de sus diferentes dimensiones, podremos ir construyendo la idea de una pareja integral.

1. Cuadrantes

En la imagen de los cuatro cuadrantes, podemos visualizar cuatro aspectos fundamentales de nuestra realidad. La relación de pareja ha de contar con los aspectos contemplados en los cuatro cuadrantes para poder ser más global. Si en una relación sólo contamos con uno de los cuadrantes las posibilidades de la relación se reducen y se empobrecen.



Si nos quedamos sólo con el cuadrante superior derecho, es decir, el del mundo objetivo o material, esa relación se queda reducida a la corpóreo, que en este contexto sería lo sexual como mecanismo meramente fisiológico.

Si añadimos a la consideración el cuadrante superior izquierdo (el del mundo interno y subjetivo), ya podemos introducir el mundo de los sentimientos subjetivos, que pueden ser de lo más elemental a lo más elaborado, dentro de los que el gusto por el otro o el enamoramiento serían experiencias elementales y puntos de partida posibles, pero no la máxima realización de ese mundo interior de cada uno de nosotros. La máxima realización sería en el amor maduro, pero el amor no se puede entender solamente desde la subjetividad, porque para su crecimiento y desarrollo es necesaria la relación con otro que sería un tú y la relación con Otro que sería el Tú con mayúsculas dentro del contexto de una espiritualidad cristiana. Además, para que esa vivencia del amor sea completa, es necesario seguir aludiendo a los otros cuadrantes y, por supuesto, tener en primer lugar una conciencia de la integración del cuadrante superior derecho, descrito anteriormente, con el superior izquierdo, es decir, entre el cuerpo y nuestro mundo interno que podemos identificar con la mente y el alma. Sin una unificación entre cuerpo, mente y alma es imposible un encuentro real con el otro. Sin cuerpo no existimos ni experimentamos, ni tampoco nos relacionamos.

Así, la visión del amor de la pareja ya empieza a adquirir una perspectiva más amplia. A esto podemos añadir el tener una concepción de la persona como un ser único e irrepetible que se encuentra en la relación amorosa como otro ser único e irrepetible.

Sería como reconocer el valor de la obra determinada de arte que somos cada uno de nosotros en este mismo momento. Si además hay una visión trascendente de la realidad, podemos experimentar la conciencia de que este mundo y nosotros somos una expresión artística de entidad por encima de nosotros mismos y que se expresa a través nosotros. En este sentido de ese algo trascendente que se expresa a través de nosotros, a través de nuestra corporalidad, es interesante la idea cristiana de la encarnación en la que Dios se hace hombre y por lo tanto se hace carne, es el Espíritu que se expresa a través de un cuerpo salvando la distancia que suponen otras religiones monoteístas. Y ese Espíritu encarnado del que hablamos, se supone desde el Cristianismo que también se puede expresar a través de todos y cada uno de nosotros.

Tenemos entonces la unión de los dos cuadrantes superiores con una dimensión que los trasciende y se introduce en ellos que pertenecería al ámbito espiritual y que enriquecería el mundo interior y el mundo objetivable, siendo siempre una persona una unidad no separable más que conceptualmente. Hasta aquí podemos entender más o menos bien lo que es un humano aislado.

En lo que concierne a relaciones entre personas, se tendría que ver la posibilidad de expresar el amor desde lo más elemental a lo más elevado desde el interior de nosotros mismos al interior de otro a través del puente de comunicación que supone nuestra corporalidad. Al introducir la relación, ya estamos dando un salto al siguiente cuadrante, el del nosotros, el cuadrante inferior izquierdo.

A continuación habría que considerar los otros cuadrantes -que sería el cuadrante inferior izquierdo- que implicaría un nosotros. Aquí crece la posibilidad de integrar a un yo y un tú en una comunidad específica y única en la que interaccionan dos personas.

Pero si nos quedamos en este nosotros que implica a dos personas espirituales y corporales, aún hay algo que falta porque la relación el riesgo de quedarse cerrada sobre sí misma. Corre el riesgo de que el nosotros de los dos miembros de la pareja se aislen y no interaccionen con el mundo, y esto que puede ser fuente de problemas o suponer un ensimismamiento en la relación.

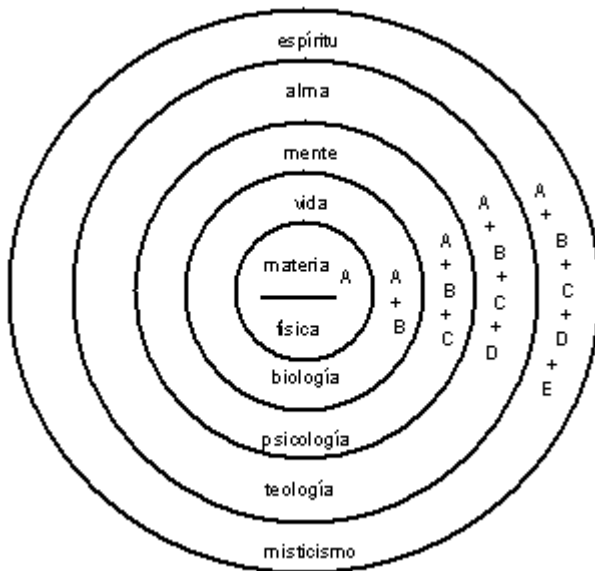
El que la relación se cierre sobre sí misma puede partir de una postura egoísta, o de una posición narcisista de creer ser tan únicos que el resto del mundo no merece la pena, o bien de la falta de conciencia de lo que la propia relación puede aportar al mundo, un mundo en el que la aportación de un amor completo puede ser una gran riqueza. Además existe la posibilidad de que la relación se pueda enriquecer de otros elementos de la realidad, como la relación con otras personas o por la pertenencia a un ámbito socio-cultural determinado; y por eso añadido lo que aporta el último de los cuadrantes -que es el inferior derecho- que pertenece al ellos. El ellos pueden ser los amigos, la sociedad, las instituciones, el decidir la forma que la relación adquiere desde la perspectiva social (como, por ejemplo, en forma de

matrimonio) y puede tener la vertiente de crear una comunidad familiar a través de traer hijos al mundo en el que los ellos que aparecen se acaban incorporando al nosotros como familia.

Por lo tanto, una relación de pareja más integral ha de tener en cuenta y funcionar desde estos cuatro cuadrantes sin obviar ninguno de ellos para no caer en un reduccionismo o parcelación del amor.

2. Niveles

En líneas anteriores se ha hecho alusión a la dimensión espiritual como una dimensión superior que trasciende y a la vez engloba o impregna la realidad. Dicha dimensión es una dimensión más de los seres humanos que está por encima y embebiendo otras dimensiones:



Y habría que integrar la idea de estas dimensiones o niveles dentro del desarrollo de cada uno de los cuadrantes. Es decir, en cada cuadrante hay elementos de lo más elemental o material a lo más complejo y en todos ellos la máxima realización o completud se produce al llegar al plano espiritual. Sin todos estos elementos, la vivencia de la relación con uno mismo o con la pareja es algo parcial.

Sintetizaré las dimensiones que refiere Wilber en tres: cuerpo, mente y espíritu. El ser humano es una unidad de cuerpo, mente y espíritu, que no siempre actúan unificadamente y que si se disocian o separan pueden originar tres posibles actitudes:

1) Desde el cuerpo: sería la capa más superficial de la persona y la más primitiva. Se produce una atracción hacia otra persona por un impulso originado en el cuerpo por atención al cuerpo del otro o a un rasgo corporal. Siempre es algo transitorio.

La situación de reducir la relación al cuerpo queda muy bien expresada en la siguiente imagen.



2) Desde la mente: que es una dimensión más profunda que la del cuerpo. Se produce una conmoción en la emotividad psíquica por rasgos de carácter o anímicos de otro y genera lo que comúnmente se llama enamoramiento. No llega tampoco al verdadero ser esencial del otro y también es transitorio.

El cuerpo y la mente centran su atención en algo que el otro ser humano tiene y no en lo que es. Desde esta perspectiva se generan relaciones superficiales que buscan un tipo de persona, pero no a la persona en sí, por lo que se genera una relación impersonal en la que se tiene al otro como posesión sin necesidad de amarle.

Ese estado de enamoramiento queda muy bien reflejado en el siguiente cuadro de Klimt.



3) Desde el espíritu: El espíritu sería lo más profundo de la persona, pero también algo que le hace salir de sí misma porque le trasciende más allá de su individualidad. Para las visiones occidentales de la espiritualidad o religiones monoteístas, se identificará con Dios y aportaría una fuente extra de fuerzas y riqueza para la relación. El implicar al espíritu posibilita que intervenga la totalidad de la persona con los elementos anteriores.

Quien realmente ama no es por algo que tenga el ser amado, sino que lo ama a él mismo por lo que es. Siendo capaz de ver a través del "ropaje" de la persona. No ve un tipo de cuerpo o alma sino a la persona como a un ser único en la que las capas más externas cobran el valor de la expresión de lo más interno y profundo, expresándose lo espiritual en lo corporal y en lo anímico, que serían un signo para el amante de algo que hay detrás pero que no se agota en sus manifestaciones externas.

El siguiente cuadro Klimt integra esa parte espiritual en forma de un halo brillante que rodea a la pareja, aparte de una ternura amorosa que se pone de manifiesto en el gesto de un beso que tiene “algo más” que lo que se percibe en las imágenes anteriores.



Del encuentro de los espíritus de dos personas surge el amor verdadero, pero esos espíritus se expresan a través de un cuerpo y con unas mentes determinadas. El añadir lo espiritual da origen a la forma más alta posible de lo erótico, es la forma más profunda de interrelación con otro ser humano. Se produce una afectación en lo más hondo del espíritu por el portador espiritual en su totalidad. Por tanto, el amor sería la orientación directa hacia la persona espiritual del ser amado en cuanto algo único e irrepetible, según puso de manifiesto el psiquiatra Viktor Frankl.

La capacidad para amar es necesaria para que se pueda integrar y vivir la sexualidad de una forma sana; en la que la sexualidad no sería un fin sino un medio para expresar el amor, que puede subsistir sin la sexualidad porque hay otras posibilidades de expresar el amor.

En palabras de Frankl: “Solamente el yo que tiende a un tú puede integrar el propio ello”.

Una relación es un encuentro con otro ser humano, con otra persona y resulta interesante el poder llegar a poder observar el interior de la relación con el otro en toda su amplitud y profundidad. No se pone únicamente en juego simplemente del acontecimiento misterioso y gratuito del enamoramiento, sino que se abre el camino de una educación profunda al amor, con consistencia y capacidad de entrega de sí a través de una unidad de dos. Pero, aparte de esta unidad de dos, si añadimos la dimensión espiritual podemos tomar conciencia de que esa unidad de dos no está cerrada sobre sí misma, porque en la espiritualidad existe la capacidad de la trascendencia, es decir de ir más allá de uno mismo o en este caso de los dos mismos que están unidos por algo que les sobrepasa si realmente hay amor. En ese sobrepasamiento del amor se pone de manifiesto la riqueza de lo espiritual. Ese algo que sobrepasa que se expresa como amor podría identificarse con lo que las religiones monoteístas llaman Dios. Entonces quizás lo de la unidad dual haya que amplificarlo a unidad “triple”.

Además esta luz de Dios o de la trascendencia puede ayudar a que cada uno tenga una experiencia de la totalidad y la independencia que puede favorecer una relación más equilibrada por no pretender que sea el otro el que se haga responsable de nuestra vida y que cargue con nosotros, sino que aprendamos a caminar juntos y a apoyarnos mutuamente. Esto puede surgir de la comunión con Dios, que sería una fuente inagotable de luz y de amor que se puede aportar a la relación. Sólo liberándonos podemos amar con plenitud a nuestra pareja y a nuestros semejantes así como al mundo que Dios ha creado.

En ese sentido os cito una poesía de Raissa Maritain que dice lo siguiente:

« El Amor !

Es el amor a lo que estamos predestinados
desde el origen del mundo.

El amor. Qué es comunicación de las delicias
y la alegría.

El amor es recíproco y total,
ligero, alegre, volviéndose eternamente
a las fuentes de la vida eterna. »

Sobre el amarse en Dios o en el Amor con mayúsculas habría mucho que hablar por su riqueza y complejidad, pero está claro que es algo presente para muchas personas que sienten armonía y fuente de crecimiento a través del amor por alguien concreto. En este amar que también supone ir más al fondo del origen de nuestro ser y de cómo se configura nuestro corazón humano y por lo tanto espiritual. Es decir, cómo aprendemos y experimentamos el amor desde que nacemos nos guía para descubrir el amor personal y el Amor superior.

También quiero destacar la idea de la importancia de personalizar el amor, de amar a cada uno como ser único e irrepetible y no amarle como un ser abstracto. Porque uno ama a quién conoce y con quién se relaciona, y en los amores sin un conocimiento real del otro no suele haber futuro. También desde una perspectiva espiritual podemos tomar conciencia de que cada uno de nosotros somos seres únicos; aunque haya aspectos comunes entre nosotros o mapas de lo que somos no hay dos personas iguales, por suerte porque entonces seríamos clones. Y cuando nos enamoramos de alguien es por ser quién es y no nos vale un doble que se le parezca.

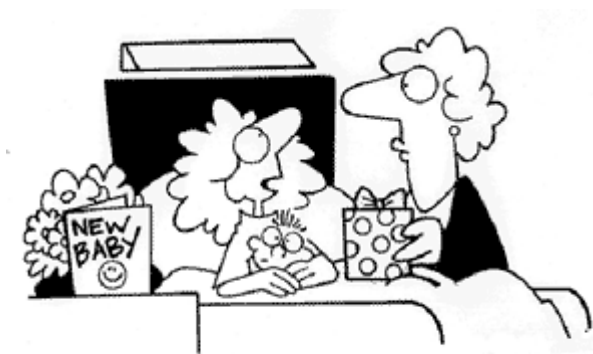
El personalizar el amor supone tomar al otro en su valor absoluto y ofrecerle el homenaje puro que merece a través de un amor maduro que sea fruto de una elección de la voluntad. En la personalización adecuada

del amor es importante tener en cuenta la totalidad biopsicoespiritual de la persona amada.

Dentro del personalizar el amor es importante destacar la idea de la complementariedad, no sólo personal sino la complementariedad que se produce entre el hombre y la mujer, en la que uno es inseparable del otro e inasible por el otro; habiendo siempre elementos de identidad y diferencia y, por lo tanto, la posibilidad del enriquecimiento mutuo a través de un abrirse al misterio del otro. En esa apertura al misterio del otro y a la expresión del amor, existe la maravillosa posibilidad de esa relación de tener la máxima posibilidad de creación que tiene el ser humano, la posibilidad de la procreación, la posibilidad de dar vida a otro ser único e irrepetible con el que también podemos entrar en relación, lo cual si se hace desde una mayor conciencia y desarrollo resulta mucho más enriquecedor para uno mismo y para el mundo. Es la posibilidad de la transmisión de la vida a través de la creación de una vida única lo que también es una forma de contribuir al arte de este mundo y de expresar de una manera renovada nuestro amor.

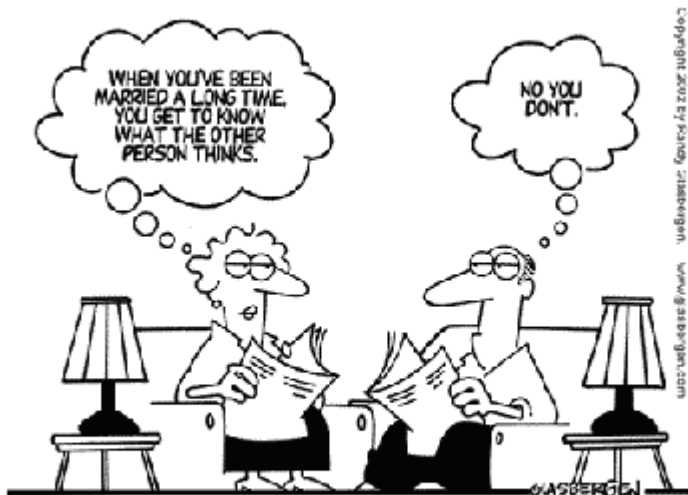
En la siguiente imagen se puede ver expresada de diversas formas esa riqueza de la posibilidad de dar lugar a una nueva vida. Una vida que también ha originado nuestro ser de una misma manera, a través de la relación de una pareja.

Y otra opción es concebir la idea de esa creatividad a través de todas las posibilidades que se nos abren con el nacimiento de un niño, como se muestra de una manera humorística en la siguiente viñeta.



Su nombre completo es Francisco@metronet.com
pero yo creo que lo vamos a llamar Panchito

Y por último acabo con otra viñeta en la que se muestra de forma magistral la idea de las posibilidades (conocimiento profundo de uno y otro) y las contradicciones de una relación de pareja.



Ponencia de Maribel Rodríguez en el marco de las III Jornadas Integrales.

Mayo de 2005.

Maribel Rodríguez es psiquiatra, Profesora de la Universidad CEU-San Pablo y Directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística.

maribelrodriguezpsiq@hotmail.com

[Blog personal](#)



La [Asociación Integral Española](#) está compuesta por un grupo de personas cuyo denominador común es su interés por la Visión Integral ideada por Ken Wilber: es un marco de aproximación global al conocimiento, reorganizado de la forma más comprehensiva, eficaz, abarcante e inclusiva posible hasta la fecha; dotado de un lenguaje común para enlazar diferentes aspectos, ámbitos y visiones de un mundo aparentemente inconexo.