

Transcripción disponible · Etapa del conflicto

Texto procedente de los subtítulos de Vimeo. Se agrupa por minutos para facilitar la lectura; se han omitido nombres propios de participantes y familiares. Duración del vídeo: 00:08:10.

00:00:00 Hola, te habla Luz Rodríguez y te quiero hablar acerca de la etapa de los conflictos. En las historias de héroes, la iluminación es seguida por un descenso a los infiernos. Nuestro viaje a una relación desciende desde la cima en lugar de ascender a ella. La segunda fase de las relaciones, y que acostumbra a ser la más larga, es el conflicto. Cuando la luz del romance es sustituida por la sombra de la tensión. En esta fase, la imagen romántica de uno deja sitio a la realidad de uno mismo. No nos conocemos a nosotros mismos ni somos capaces de integrar nuestra experiencia hasta que nos encontramos con nuestra propia sombra y le ofrecemos nuestra amistad luchando con ella. ¿Cómo podemos conocer a nuestra pareja si no conocemos lo mismo con ella? ¿Cómo podemos amar aquello que no conocemos? Si nos conocemos de verdad a nosotros mismos, nada que haga otra persona o personas será nunca del todo extraño o imperdonable. El romance muestra el lado brillante del objeto del amor, su sombra positiva, ese potencial no aprovechado para el bien que proyectamos en aquellos a los que idealizamos. El conflicto expone sus lados más oscuros, su sombra negativa, o sea, nuestra propia propensión a la maldad, a la mezquindad, al abuso o al egoísmo, que proyectamos como un fuerte disgusto hacia los que muestran esos comportamientos. Una vez

00:02:00 estuvimos cegados por el romance, pero ahora ya tenemos libertad para ver todos los lados de la pareja. Nos enfrentamos a sus lados de sombra y a sus lados de luz, y con ello también aprendemos y nos conocemos a nosotros mismos. Nos damos cuenta de todas las cosas de nuestra pareja que no somos capaces de soportar o de esconder. Lo que al principio fue encantador y fue maravilloso, al final termina gastándonos y termina incomodándonos. Esta fase ocurre con total normalidad, porque obviamente, como te dije en otro video, una fase no puede perpetuarse en el tiempo donde estamos idealizando, donde nos estamos engañando el uno al otro. Entonces, a partir de esta pugna, a partir de este conflicto o de esa oposición, es que nosotros realmente evolucionamos. Necesitamos el conflicto a fin de evolucionar de una proyección romántica a una autoafirmación madura. Se trata de la fase de amor, que corresponde a la fase de la separación del viaje heroico. La experiencia humana se produce únicamente en un contexto de relación. Y en las relaciones, los conflictos específicos de nuestro pasado son desenterrados. Somos capaces de relacionarnos con una pareja adulta. Somos capaces de recordar nuestra vida con nuestros padres de un modo más vívido de lo que jamás pensamos que fuera posible. De hecho, en la fase de conflicto no podemos evitar encontrarnos con los fantasmas de nuestros primeros años. Es la fase en la que oímos cómo le decíamos a nuestra pareja y a nuestros hijos las mismas palabras que

00:04:00 nuestros padres nos dijeron hace tanto tiempo. Es entonces cuando entrenamos cuidadosamente a nuestra pareja para que nos ayude a representar nuestras primeras y más amargas decepciones, daños y pérdidas. En esta fase, sacamos instintivamente a la luz los problemas que ahora estamos preparados para lamentar y reproducimos nuestro pasado, para mostrar lo que nos sucedió y dominarlo con la ayuda del reflejo de alguien en quien confiamos. Cada momento que pasamos en una relación conflictiva nos quita nuestras ilusiones, ya que la psique se ajusta continuamente a las verdades recién reveladas. El camino para llegar al centro es a través de los extremos. Pasamos del extremo del romance al extremo de la contención, a fin de alcanzar el centro del compromiso, de acuerdo con el ciclo de tesis, antítesis y síntesis. La naturaleza pasa también de la opulencia del verano a lo más crudo del invierno, a fin de que podamos regocijarnos con la vivacidad de la primavera. Ahora somos capaces de ver que relacionarnos con alguien o con algo, en lugar de estar poseído por él, ella o elle, es equivalente a reconocer que la relación pasará inevitablemente por fases. Por último, es útil darse cuenta de que el viaje desde el romance al conflicto pasamos por tres modelos, que es: las personas pasan de lo mejor a lo peor y vuelven al centro muchas veces. Y aceptarlo como un hecho nos libera de que nos tomemos el comportamiento de una pareja demasiado personalmente, de echarle la culpa e incluso del miedo. Todas esas cosas que liberan al

00:06:00 ego. Cuando estamos atascados en el modo decaído Hemos de actuar de una manera especialmente fuerte, porque quedarse quieto puede que se haya vuelto más cómodo que el esfuerzo necesario para moverse. Este es el motivo de que el riesgo se convierta en el estilo del héroe. La naturaleza exige la destrucción de unas estructuras establecidas para dar lugar a unas condiciones nuevas en el entorno.

Esto significa que la vida incluye necesariamente turbulencias e incluso disoluciones, que son los precursores o heraldos de la transformación. De hecho, los sistemas naturales participan celosamente en su propia autotrascendencia. Las etapas: el ideal, el normal y el decaído. El ideal es el principio de la relación, donde la otra persona simplemente está recogiendo nuestras proyecciones de nuestro ego maravilloso, de nuestro ego ideal, de nuestro ego perfecto. Es normal. La vida rutinaria ya se va haciendo presente y ya no hay grandes subidas ni grandes bajadas. Entonces, ya empezamos a funcionar como adulto. Y en el decaído es donde hay mucho estrés, colapso nervioso, depresión profunda, es cuando sale nuestra peor parte. Entonces, en este momento vamos a ver los peores rasgos de nuestra relación de pareja. Cuando entendemos que el romance pasa por estas tres fases, entonces podemos pasar y llevar mejor esta fase. Te ha hablado Luz Rodríguez.