

Transcripción disponible · Etapa del romance

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: 00:08:51.

00:00:00 Hola, te habla Luz Rodríguez y te quiero hablar de la etapa del romance de las relaciones de pareja. El romance es uno de los puntos más altos de una vida humana. Ser apreciado y estimado es una experiencia de alegría profundamente conmovedora. La razón de la alegría es bien sencilla: fluye el amor y la aceptación en ambas direcciones. Estamos dando y recibiendo al mismo tiempo y con la misma persona. Esto es lo que hace que el romance sea tan tierno, tan dulce y tan deseable, independientemente de nuestra edad o nuestra historia. El truco consiste en disfrutarlo tal como Ulises disfrutó con el canto de las sirenas, con todo el placer, pero con seguridad. Queremos sentirnos excitados, pero no naufragar cuando navegamos hacia él. Eso significa disfrutar del romance como un participante pleno y desinhibido, pero también como un testigo divertido y sobrio. Caemos, nos damos cuenta de que estamos cayendo y nos levantamos, todo al mismo tiempo. El romance es real, pero temporal. Estamos enamorados, pero solo de una proyección nuestra, no de otra persona real. Todavía no es una relación de yo-tú, sino únicamente una relación de yo-mío. En este punto, el lado oscuro del otro todavía no ha aparecido y solo vemos el lado reflejado. El ego ha encontrado su ego ideal. En el romance, uno ve el reflejo de su propia mirada

00:02:00 suplicante. Después de todo, un espejo solo puede darnos una imagen y no una realidad. Este es el origen de la expresión: el amor es ciego. Pero el amor no es ciego, lo ve y lo encara a todo. Es el romance lo que puede ser ciego, cuando únicamente ve aquello que necesita ver. Podemos estar enamorados sin amar realmente, sin estar comprometidos a darnos mutuamente. Pero nada de esto representa que tengamos un defecto, sino que es así como aman los humanos. Las proyecciones se establecen precisamente para ser transformadas, y las imágenes son señales de tráfico que nos dirigen a la realidad. La sombra no tiene por qué llegar antes que la luz y, lo más importante, en el romance, por ciego que sea, nos ven en todo nuestro potencial de ser amados. El romance nos da la oportunidad de ser apreciados en toda nuestra grandeza, y eso es tan normal y legítimo como cuando en nuestra infancia se nos hacían tantas fiestas o se nos alababan tan efusivamente. La opinión o visión ideal que un amante tiene de nosotros no es falsa, refleja quiénes somos realmente. Si el amor romántico es sano, nos refleja de un modo que puede enriquecer nuestra autoestima. Por otro lado, nuestro primer romance puede que nos haga una promesa seductora: nuestras necesidades originales insatisfechas

00:04:00 pueden ser satisfechas al fin. Esta es probablemente la ilusión más cruel del romance. Hay dos maneras de enfocar el romance. Puedo encontrarme contigo en el amor mientras ambos seguimos en pie, o puedo caer de bruces y enamorarme de ti. Caer es hacerse daño o estar en peligro. Caer en el amor, o sea, enamorarse, suena como si uno quedara atrapado en unas arenas movedizas. El verdadero amor no sucede por accidente, ni tampoco somos sus víctimas pasivas. Exige la presencia de una elección en respuesta a una atracción. Es cierto que no tenemos control sobre la atracción o sobre nuestra reacción inicial a la misma, pero a partir de entonces elegimos una respuesta detrás de otra. Y sí que somos responsables de esas elecciones. Siempre tenemos el poder de hacerlas de un modo responsable y consciente. Las emociones fuertes conducen a transformaciones fuertes, si pueden ser experimentadas de una manera atenta, dedicada y consciente. Esto significa relacionarse con un sentimiento en lugar de dejarse poseer por él. El romance es una experiencia exuberante y valiosa, hasta el punto en que podemos disfrutarlo sin volvernos adictos a él. El romance es la mejor manera de empezar una relación, y es un puente que conduce a un compromiso más maduro. Pero no debería sorprendernos que no durara, porque es una fase que construye un vínculo, pero que en sí mismo no es un vínculo maduro

00:06:00 La naturaleza diseñó el romance para juntar a las parejas, para que se aparearan, para propagar la especie y para apoyarse entre sí. En esta fase, la energía sexual es alta y lo mismo sucede con la adrenalina. Sin embargo, unos niveles altos y continuados de adrenalina reducen nuestra respuesta inmunitaria y al final socavan nuestra salud. Por lo tanto, pensando en lo que interesa más a nuestra salud, el romance solo dura lo necesario para que se lleve a cabo la procreación gracias al sexo. En la adolescencia nos enseñaron que la manera de saber que estábamos enamorados era porque perdíamos el control o la voluntad y teníamos una sensación apremiante de que no podíamos haber hecho otra cosa. Eso es caer en el amor con una elección

consciente, un efecto cuerdo, unos límites intactos y una claridad despiadada. Nos enseñaron que alguna noche encantada sentiríamos una fascinación y nos volveríamos locos por alguien especial. Pero esta clase de reacción es, de hecho, una señal del niño necesitado que tenemos en nuestro interior, que nos dice en qué necesitamos seguir trabajando y que no nos dirige a nuestro salvador. Podemos sentir la excitación del romance sin engañarnos a nosotros mismos o prepararnos para la decepción. ¿Cómo podemos saber la diferencia? Las relaciones sanas conducen a la interdependencia y las insanas, a la independencia o dominación. En el romance, simplemente estamos en la dependencia y la dominación. Es apropiado sentir pena al final de esta fase, pero

00:08:00 habitualmente no conseguimos tratarla, procesarla o solucionarla. Es frecuente que cuando la excitación ha desaparecido, se convierta en culpa y decepción o incluso ira. Paradójicamente, cuando las parejas se lamentan juntas, refuerzan su vínculo y la primera pena a la que se enfrentan juntos puede muy bien ser el final del romance. Te ha hablado Luz Rodríguez.