



La dinámica de conflicto de la relación de pareja merece ser explicada de forma clara, profunda, y sin embargo sintetizada. Con objeto de ayudar a salir de círculos viciosos, que muchas veces ocurren en las relaciones íntimas y a construir puentes virtuosos que potencien la verdadera intimidad y el crecimiento mutuo. La raíz común de la mayoría de las dificultades que atraviesa una relación, son: "heridas de amor", heridas que hemos recibido, en muchos casos, desde la temprana infancia. Estas heridas se pueden manifestar de diferentes formas, en la pareja especialmente, en forma de expectativa de salvación; la mayoría de las veces inconscientemente. Creemos que el otro nos va a proporcionar o a llenar de lo que hemos carecido o carecemos todavía. Hacemos responsable de nuestra felicidad al otro. Cuando vamos sintiendo que la expectativa no se cumple vamos de un enamoramiento tras otro, una relación tras otra, una nueva esperanza y desesperanza, un círculo agotador.

Otras veces la relación se mantiene pese a ser de gran sufrimiento, conflictos como: luchas de poder, chantajes, manipulación, culpa, sometimiento, mentira, aislamiento, etc., lleva a la frustración y desilusión, que si buscamos en la etimología, origen de la palabra, significaría algo así como un desvanecimiento de la impresión proyectada.

Las desilusiones en las relaciones tienen que ver con la proyección que hemos activado hacia la otra persona. Proyectamos aspectos no reconocidos en nosotros, a veces negativos, pero también positivos, estos aspectos permanecen en la sombra hasta que encontramos a alguien sobre quien proyectar.

Es nuestro inconsciente que nos guía para integrar las partes de nosotros que están negadas. Una relación sana con otro, comienza con una relación sana con nosotros mismos. Conociéndonos, respetándonos, poniéndonos límites adecuados, desarrollando una actitud verdaderamente compasiva hacia las partes de nosotros no tan queridas. No podemos compartir lo que no tenemos.

Respeto, cuidado, admiración, aprecio, afecto, cooperación son aspectos importantes que existen en una buena relación, sea con nosotros o con otro.