



*Cuando hablas con tu pareja: hablas con tu pareja y su experiencia vital*

Somos seres humanos pertenecientes a una sociedad que no hemos elegido, una sociedad en la que las canciones hablan de lo mucho que se aman dos personas, de lo que se necesitan el uno al otro y de lo idílico que es tenerse. En las películas infantiles vemos como príncipes salvan a princesas de dragones para que sean SUS reinas, donde es casi obligatorio que ambos sean uno. Pero... ¿en qué plano queda la LIBERTAD, la independencia, el proyecto individual?

Te pertenece, una casa, un móvil, un ordenador o incluso una mascota, pero una persona no. El ser humano pertenece a uno mismo, al universo y a sus vivencias. Nadie tiene derecho a quitarte tu identidad y cortar tus alas.

### **Cómo sobrevivimos a las relaciones “románticas”**

En los últimos doscientos años, podemos ver como se ha establecido el concepto romántico del amor, de completarse, de ser uno y de hacer que cada día de la otra persona sea único por estar a tu lado.

Conoces a una persona y todo es maravilloso, los primeros meses todo es nuevo, cada gesto, cada palabra, cada lugar. No quieres separarte de esa persona por nada en el mundo, empiezas a crear dinámicas de dos, donde antes eras uno. Esto es maravilloso, pero el tiempo pasa y las dinámicas corren el peligro de convertirse en necesidades, de manera que todo lo que uno hace sin el otro se interprete como egoísmo.

Aquí está el error, hemos de ser lo suficientemente racionales, dentro de lo irracionales que nos vuelve el amor, para no perder nuestra libertad, para ser conscientes que las actividades individuales, los amigos propios y los

## En pareja, la libertad es el aire que aviva el amor

Publicado: Miércoles, 22 Septiembre 2021 09:37  
Escrito por Mario Castaño Casanova

---

momentos de soledad, no son más que el aire que necesita la cometa del amor para volar lo más alto que pueda.

### La conversación es la mejor herramienta para fomentar la independencia

Para poder fomentar la libertad y la independencia, es básica una comunicación sana y funcional. No debe ser un problema informar a tu pareja de tus planes. No es sano tener que pensar como negociar lo que te apetece hacer, como si de un trueque se tratase, la pareja no es un negocio, debe ser un lugar de confianza y comprensión en el que volcar todo lo bueno de ambos.

A la hora de hablar en pareja hemos de tener en cuenta, desde ambas partes, que no solo hablas con tu pareja: hablas con tu pareja y su experiencia vital. Es bueno que aquí entren dos actitudes en juego. Por un lado la comprensión de que ha de adaptarse a ti, ya que quizás en el pasado vivió cosas que ahora le hacen ser una persona desconfiada y con miedos. Desde el otro plano, entender que delante no tienes a tu pasado, sino una persona nueva que te va a dar un nuevo futuro y va a ser genial para los dos.

### Disfrutar del otro, compartiendo un tiempo de calidad y en libertad

La mayor libertad la podemos encontrar cuando aprovechamos nuestro tiempo y le damos calidad, así como cuando agradecemos el tiempo que otro nos dedica. Generando esta corriente, podremos valorar a la persona que tenemos al lado y cada gesto que tiene con nosotros, sin creer que esto es "lo que toca" ni que está obligado a hacerlo porque es lo que dicta la sociedad para su rol de pareja.

Por tanto, como conclusión final, sería bueno recordar que en pareja el espacio es vital, tanto el que se comparte como el reservado. De hecho, lo más probable es que favoreciendo el reservado también se enriquezca el compartido. Echar de menos, sentir la necesidad del otro o tener tiempo para la reflexión son ejemplos de esas actividades que pueden sumar mucho a tu pareja y que son complicadas de sentir o de hacer si os pasáis cada instante juntos.

"Mía. Sólo mía. Esa mía tan tuya de la que me he enamorado. Esa tuya tan nuestra que ahora siento sólo mía. Pero no es una mía de tenerte aquí atada conmigo. Es un mía que nada tiene que ver con la posesión. Porque contigo he aprendido que con la puerta abierta nadie se va.

Porque contigo ya no soy lugar, sino destino. Porque mi máxima aspiración es convertirme en tu hogar, ese sitio al que siempre quieras volver. Aún cuando en la planta de tus pies traigas arena de otro mar." -Risto Mejide-

Mario Castaño Casanova, en [lamenteesmaravillosa.com/](http://lamenteesmaravillosa.com/)