

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

UNA EXPLORACIÓN POR LAS RAICES DEL AMOR, EL DOLOR Y LA TRAICIÓN

Diálogo entre Darío y Prometeo

Inspirado en las obras: “Amor y Traición” de Jhon Amodeo,
“Conciencia, Realización y Existencia” de Antonio Blay y reflexiones del autor.

PARTE I

Darío: En el mundo de las relaciones de pareja, observo que atravesamos una época de multiplicidad de experiencias en las que descubrimos y gozamos, pero también vivimos un tiempo de frecuente dolor por causa de desengaños emocionales y mentiras sexuales. ¿Qué sentido tiene para usted como psicoterapeuta, todo este rosario de exaltaciones y frustraciones que conlleva el modelo actual de relación?

Prometeo: Comencemos por decir que nuestro actual cultura del bienestar, a través de las relaciones, permite la posibilidad de alcanzar una auto-consciencia y un desarrollo personal, como no pudo propiciar, ninguna otra época anterior. El amor puede ser una gran *catalizador de aprendizaje*.

Darío: Puede que así sea, pero también a costa de perturbaciones y desmoronamientos personales muy duros, ¿merece la pena embarcarse en la aventura de amar, si por lo que parece, tarde o temprano se va a sufrir algún tipo de desengaño?

Prometeo: Tal vez debamos aprender a no perturbarnos de manera excesiva ante este tipo de frustraciones, sin por ello dejar de sentir y permanecer abiertos. De todas formas sus dudas, quizá nacen porque no imagina que de experiencias, tan naturales como la de la amargura y el desengaño amoroso, pueda surgir algo bueno en el crecimiento del ser humano.

Darío: ¿Algo bueno del desengaño? ¿Está usted bromeando?

Prometeo: Vivimos inmersos en un modelo mental tan instalado en la adicción que huye de cualquier clase de frustración, estando todos dispuestos a *tapar* y salir corriendo. Nuestro actual desarrollo nos ha propiciado una sensibilidad que, no sólo nos hace intuitivos como radares, sino que también nos abre a un alto grado de vulnerabilidad. Quién mas, quién menos, ha sido herido en el transcurso de su vida emocional, y si queremos aprender de las “heridas de amor” y crecer, tendremos que iluminar nuestras zonas íntimas oscuras, para ser de nuevo capaces de navegar por entre las olas que surjan en nuestros nuevos caminos de relación.

Darío: Nuevos caminos, una nueva relación... pero ¿a qué precio?

Prometeo: A todos nosotros, tarde o temprano, nos alcanza el dolor e incluso el sentimiento de confianza traicionada, así que conviene perder el miedo a esta posibilidad, enfrentándonos con valentía a los inevitables rechazos que sufriremos a lo largo de la vida, ya que sólo así, podremos fortalecer nuestro corazón.

Darío: ¿Enfrentar? ¿Ser conscientes? ¿Aceptar? ¿Y qué pasa, si no las enfrentamos?

Prometeo: La herida del desengaño, cuando no se hace plenamente consciente y se asume de forma efectiva, tiende a arrastrar el dolor hacia nuestra próxima relación.

Darío: El término “traición” suena muy novelesco y dramático ¿piensa usted que es una experiencia tan generalizada y común en los mortales de cada día?

Prometeo: La traición tiene caras muy sutiles que van desde las promesas e ilusiones rotas a los, tan frecuentes, abandonos sin miramientos. Las frustraciones emocionales se dan en todas las facetas de la vida y siempre hacen daño. Un niño se puede sentir traicionado, si su madre no está pendiente de él. Una niña puede sentirse traicionada, cuando su amiga del alma la insulta o si su profesor favorito la humilla. Una mujer joven se puede sentir traicionada, si al quedar embarazada, su pareja no quiere saber nada y se desentiende. También nos sentimos traicionados, si en la relación laboral nos despiden sin grandes razones ó sentimos que nos menosprecian por otro recién llegado... Y por supuesto, cuando nuestra pareja “pasa” de nosotros y nos enfrenta al abandono.

Darío: Bueno, es la condición humana. Jesús es traicionado por Judas, incluso también otros discípulos también le dan la espalda... César depositó su confianza en Bruto y la Historia nos remite al famoso: ¿Tú también Bruto?

Prometeo: La traición es más cotidiana de lo que nos imaginamos.

Darío: Hablemos de la infidelidad sexual.

Prometeo: En esta cultura tan posesiva y dependiente, la forma mas evidente de sentirse engañado, se suele dar cuando nuestra pareja se salta el acuerdo de una relación monógama. Me refiero a personas que han decidido formar una pareja, al estilo cotidiano de compromiso sexual y travesía familiar, tal y como nuestra sociedad occidental lo propicia.

Darío: Pero hay un alto porcentaje de personas integradas en el Sistema, que ejercen el rol social de profesionales liberales y padres de familia con aspecto sensato que, habiendo decidido mantener el acuerdo monógamo, tarde o temprano, se saltan este acuerdo, e incluso si lo saltan, se lo callan para no dar “mal ejemplo”.

Prometeo: Sí, eso es cierto, pero no sólo guardan silencio para no dar mal ejemplo, sino también, para no causar dolor al ser que aman. El problema está en que se tiende a tapar el tema, sin *observar* sus raíces.

Darío: ¿Cuáles son las raíces que mueven a la infidelidad?

Prometeo: ¿Por qué nos referimos a este acto sexual como infidelidad? Las razones y las motivaciones por las que se tienen relaciones con otra persona que no es nuestra pareja, son muy variadas y abarcan un complejo abanico de motivos que, en última instancia, no tienen por qué negar la fidelidad que profesamos a un ser querido. En todo caso lo que se hace es faltar al acuerdo de monogamia, un acuerdo tácito ó expreso. Se puede ser promiscuo y al mismo tiempo muy fiel, y también infiel pero monógamo.

Darío: ¿Puede citar los motivos más habituales de dicha promiscuidad?

Prometeo: La pura y simple atracción física sobre el otro sexo en un homenaje carnal. A veces es la creencia de la promiscuidad la que nos hace sentirnos más independientes porque queremos negar la pertenencia en exclusiva. La curiosidad y la experimentación como sentimiento de aventura. La insatisfacción ó carencia que se padece en cualquier área de la pareja actual, y que se supone, será cubierta por la nueva relación. La fascinación y la consiguiente entrega ante la influencia que ejerce el poder, el dinero o el conocimiento. La revancha personal por ofensas y engaños... y muchas otras.

Darío: ¿Da lo mismo la infidelidad de una mujer que la de un hombre?

Prometeo: Nuestra *parte* masculina en una relación sexual, se siente capaz de inhibir el área de los sentimientos y dedicarse a experimentar la pura sensación de un goce sexual, sin necesidad de vínculos crecientes. Mientras que nuestra parte femenina tiende a acceder al despertar sexual a través del afecto y la comunicación emocional. Cuando se actúa desde el predominio de la parte masculina, la llamada infidelidad tendrá un acento sensorial, y sin embargo, en el caso femenino, tenderá a existir una entrega emocional con todo lo que conlleva de proximidad, admiración y gratitud. De

todas formas esta distinción es conceptual porque en el ser humano, cada vez con más frecuencia, se expresan los dos modos entrelazados e integrados.

Darío: Parece que ahora la parte femenina está en recesión en las mujeres y que, cada vez, hay un mayor número de ellas que se sienten tentadas del sexo por el sexo.

Prometeo: Independientemente que tanto el hombre como la mujer, tienen ambas partes, masculina y femenina, cuyo acento y predominio no siempre coincide con el sexo, parece evidente que cada sexo tiende a acentuar, mas expresamente, su rol físico, aunque el rumbo evolutivo parece que apunta hacia a un cierto *androginito psíquico*. Es por ello que no voy a entrar en la dialéctica fácil que culpa ó mide las ventajas ó inconvenientes de los hombres y mujeres. Cada persona tiene que aceptar su “puesto” tanto biológico, como emocional y social, y tratar de ser coherente con él.

Darío: Pero la infidelidad, por mas que lo adorne usted, existe y, sus consecuencias pueden hacernos sentir muy turbados.

Prometeo: ¿Y si distinguiésemos entre la llamada infidelidad y la deslealtad?

Darío: ¿Qué quiere usted decir?

Prometeo: Que el término infidelidad se usa comúnmente para señalar el acto sexual realizado con otra persona diferente de la pareja comprometida; es decir es un “acto de cama”, mientras que la deslealtad supone una negación o menosprecio al peso específico y al valor que dicha pareja tiene en nuestra vida. La deslealtad supone una negación al respeto y distinción que sentimos hacia ella.

Darío: Si la deslealtad parece ser una negación que afecta un área personal más cercana al yo profundo ¿Por qué suele doler tanto entonces la pura infidelidad sexual?

Prometeo: El tema es complejo y está influido tanto por programas culturales, como por arraigos ancestrales. En tiempos pretéritos, la infidelidad sexual engendraba hijos, y eso no era ninguna tontería de una noche, ni para un hombre, ni para una mujer. Y por otra parte, sucede que cuando nuestra pareja se siente atraída por otra persona, reconocemos un deseo en ella que amenaza nuestra posición en la pareja, poniendo en peligro nuestra principal referencia de afecto y comunicación, con sus consiguientes derivados económicos, sociales y familiares. Por otra parte el hecho de ser el último que se entera, y no saber lo que está sucediendo, exaspera y duele a la pareja excluida.

Darío: Uno se pregunta entonces ¿qué hacer ante la atmósfera de promiscuidad que se mueve en la sociedad actual?

Prometeo: Cada individuo es un verdadero mundo de circunstancias siempre cambiantes, pero ya que pregunta con esa simplicidad, le diré que conviene trabajar el desarrollo personal para elaborar un espacio de comunicación que atienda las necesidades que, cada cual, sinceramente experimenta. Un espacio dinámico entre dos que lejos de cerrar posibilidades a la vida, abra horizontes e infunda sentido a las

experiencias que decidimos vivir. Pienso que cuando nuestras acciones, del signo y color que sean, llevan aparejada plena consciencia, no suelen *despistar* nuestra ruta esencial, por “promesas de homenaje” que como música de fondo adictiva, puede atrasar la profundidad de la travesía.

Darío: Dígamelo en una palabra.

Prometeo: Céntrese.

Darío: Quiere usted decir que viviendo desde mi esencia, ¿no tendré ganas de ser infiel, ó que, mas bien, no me importará la infidelidad de mi pareja?

Prometeo: Quiero decir que cuando un ser humano vive despierto a su propia esencia, expresa de forma natural un grado de amor y generosidad tal, que se ve automáticamente liberado no sólo de una mente posesiva, sino de todas aquellas tendencias contradictorias que suponen engaño e incoherencia personal. Y si tanto él como su pareja sienten deseos de abrazar a otra persona, las motivaciones de dicho acto consciente y nada oculto, ni perturbarán su vida, ni enturbiarán su relación, ni atentarán a la calidad de la comunicación, porque precisamente el amor que sienten, no estará condicionado, ni causado por ninguna conducta ajena fiel o infiel, sino por la propia apertura del yo profundo, como fuente de benevolencia y lucidez.

Darío: Viendo así de equilibradas las cosas, sigamos adelante con nuestra exploración ¿dónde están los aspectos positivos de ese dolor, provocado por el engaño y la frustración?

Prometeo: En primer lugar, partamos de la base que en adelante me referiré al dolor emocional, no al dolor físico. Me refiero al dolor que nace ante una pérdida de algo en nuestra pareja que sentimos de nuestra exclusiva propiedad, y que nos enfrenta a un proceso de desapego y posterior reencuentro, pero ya en otro nivel mental y emocional. Y en segundo lugar, y aunque parezca mentira, haciendo frente al dolor de cualquier sentimiento de abandono, de manera consciente e inteligente, tendremos la oportunidad de conocernos mejor y descubrir una fuente de sentimientos profundos y creativos.

Darío: Cuando hay conflicto, parece difícil evitar la falta de comunicación. Tal vez, ante la frustración y el dolor, el hecho de solicitar un *espacio de reflexión*, es lo primero que uno necesita.

Prometeo: Una cosa es crear un espacio y distanciarse hacia dentro y, otra muy distinta, seguir arrastrando un miedo a sentir de nuevo, proximidad y sentimientos de amor. Resulta muy fuerte ser sincero con uno mismo y permitirse *sentir*. Tal vez eso es algo que conlleva un proceso de crecimiento y autoconciencia que dura de por vida.

Darío: A veces pienso que ser sincero es muy arriesgado.

Prometeo: El riesgo se minimiza cuando, aprendemos a ser *independientes* de verdad, y respetamos la autonomía y el espacio íntimo del otro. Aprendamos a vivir sin -

derechos de posesión y pertenencia emocional-. El arte de una relación de crecimiento está en saber soltar la posesividad, sin dejar de estar presente. El hecho de *confiar* en la integridad y sensatez de aquel ser con el que hacemos el camino, significa dejar de cotillearlo y, dar por sentado que es sincero con nosotros. Además, en la medida en que lo tratamos *como si* fuese la mejor opción que es capaz de expresar de sí mismo, estaremos ayudando a que dicha opción sea realidad y, por supuesto, al crecimiento personal mutuo.

Darío: ¿Y qué me dice del tormentoso mundo de las culpas?

Prometeo: Es cierto que muchas personas que han sido engañadas, multiplican su sufrimiento, al creer que ellos mismos han provocado esa situación tan dolorosa. Tenemos un guión ideal de nosotros, y cuando nos acercamos a él, nos aplaudimos íntimamente, y cuando nos alejamos, nos repudiamos y culpabilizamos.

Darío: De todas formas, esa frustración del engaño en la pareja, provoca mucha rabia.

Prometeo: Aunque realmente sintamos que hemos sido engañados, el hecho de vivirnos como víctimas, durante un largo periodo de tiempo, impide que maduremos y avancemos en nuestras vidas.

Darío: Pero es que uno se lleva chascos muy grandes, sobre todo con el sexo.

Prometo: En un mundo interdependiente de pleno *mestizaje psíquico* como el actual, puede resultar una sorpresa descubrir que cada uno de los miembros de una relación, está movido por deseos y suposiciones totalmente distintas. El sexo para uno de ellos, en una determinada etapa, puede significar un vínculo de confianza e intimidad, con posibilidades a largo plazo, y en cambio, el sexo para el otro, en esa etapa de su vida, puede ser una forma placentera de relajar la tensión. Es corriente oír decir a frases tales como: *“Es genial en la cama, pero nunca me casaría con ella”*. Ó *“Es un hombre encantador pero sexualmente me resulta muy soso”*.

Darío: Al parecer nos relacionamos exclusivamente desde una sola parte de nosotros.

Prometeo: Nos relacionamos desde parcelas en las que nos encontramos abiertos o afines. Vivimos un momento evolutivo de una permanente *provisionalidad* del mundo exterior. La aceleración de los fenómenos vitales es altísima, y no siempre estamos dispuestos a cultivar y estabilizar todos los espacios de afinidad con otra persona, como lo puedan ser, además del biológico, el emocional, intelectual y espiritual.

Darío: ¿Qué es estable? ¿puede durar algo para siempre?

Prometeo: Todo está sujeto a la ley del ciclo, desde el átomo a la galaxia, todo nace, crece, llega a su culminación y empieza a declinar para decaer y morir. Un nuevo ciclo vuelve a empezar desplegando una *espiral* de experiencias y crecimiento, que no siempre elegimos vivir con la misma persona ni circunstancia. En este sentido se dice que *“El bambú es un espacio entre dos nudos*. Las crisis personales, a menudo, son

como los nudos del bambú que, a manera de frontera, son final de ciclo y, a su vez, base del ciclo emergente. En realidad son nudos críticos que dan fuerza y flexibilidad al conjunto.

Darío: Eso está bien, pero a mí me preocupa sentir que durante el proceso de una relación amorosa, nos enfrentemos a variadas frustraciones de nos ser amados ó satisfechos como quisiéramos.

Prometeo: Muchos sentimientos de decepción pueden hacer revivir recuerdos dolorosos que a su vez, destapan heridas de abandono, pertenecientes a anteriores ciclos de la espiral de vida. Es por ello que cuando nos enfrentamos a este tipo de sufrimiento, conviene reconocer y aceptar el daño causado por una traición pasada, para así poder resolver el origen recóndito de nuestro dolor y de nuestra cólera actual.

Darío: En el fondo, nuestra biografía emocional pesa.

Prometeo: Por muy negativo o muy positivo que sea el bagaje de nuestra infancia, y aunque más tarde, nos hayamos sentido traicionados, en algún momento de nuestra vida debemos hacernos cargo de nuestro destino y dejar de tapar nuestro *yo profundo*, para así dejar de perpetuar un legado emocional de dolor y de abandono.

Darío: Desde luego, escuchando la excelencia de su discurso, da la impresión de que nadie puede separarse de una relación y, de que todos los inconvenientes son superables por aquella cantinela de psicólogos que dice: “lo que no se resuelve en esta relación, se repite en la siguiente relación y, bla, bla,bla”.

Prometeo: No seamos tan miopes, hay muchos tipos de relaciones y personas, como para hacer una ley tan simplista como la que usted acaba de enunciar. Cuando hablamos de repetición nos referimos a un *patrón* de conflicto personal que a través de las relaciones tiende a salir y proyectarse, sin embargo sería reduccionista condenarnos a repetir el guión de un conflicto que, anteriormente haya sido, suficientemente, conscientizado y observado.

Darío: ¿Darnos cuenta de ese guión nos libera del guión?

Prometeo: Cuando somos conscientes y sabemos nombrar el problema ya hemos resuelto la mayor parte del mismo. Le propongo Preguntarnos: “Cuando amamos ¿amamos el amor? ¿amamos tan solo el estado de conciencia que experimentamos ó en realidad amamos al objeto-rostro que supuestamente nos lo produce? ¿es tan importante el rostro que amamos ó realmente lo que importa es nuestra capacidad de relacionarnos satisfactoriamente, con lo que el número de objetos de nuestro amor se ensancha mucho?

Darío: Entonces ¿hay que aguantar la relación de pareja, incluso cuando se ha “observado”, pero aún así no estamos a gusto?

Prometeo: Tan importante como saber superar los problemas de una relación, es saber *soltarla*, sobre todo cuando uno sabe que aquello que está manteniendo entre culpas y reproches, se aguanta tan sólo por apegos y miedos ocultos. Muchas personas mantienen relaciones que se han convertido en resacas e insatisfactorias, y les da miedo enfrentar la separación, por la posible reacción de los padres ó amigos, y por el posterior hecho de tener que vivir solos.

Darío: Este temor a defraudar a los padres es muy frecuente en personas con un círculo de relaciones muy estrecho.

Prometeo: Muchos de estas personas “resignadas”, que ni sienten admiración por su pareja, ni valoran nada derivado de la misma, quizás nunca lleguen a darse cuenta del grado de estancamiento en el que viven, diciéndose a sí mismas: “*Podría ser peor*” y viviendo una vida emocional totalmente mediocre.

Darío: De cualquier forma, se trata simplemente de transformar relaciones que acumulan más cantidad de experiencias en el lado del malestar que en el del bienestar.

Prometeo: Soltar una relación tiene tanto sentido como comenzarla. No divinicemos la institucionalización de la pareja, porque en última instancia, la responsabilidad de superarse debe estar compensada con su bienestar personal, que es en realidad, el que moviliza el pacto de relacionarse de manera creciente. Si este bienestar no está compensado, hay que tener el coraje de cerrar el ciclo y *volver a nacer* con todas las consecuencias. Es mejor vivir un período de duelo intenso, enfrentando soledades y ausencias, que una vida de incomunicación y estancamiento en la que nos parece imposible ya crecer.

Darío: ¿Qué hacer entonces ante la nueva vida?

Prometeo: Recapitular la pasada relación, observando e identificando luces y sombras y despedirse del compañero de ciclo, agradeciendo lo aprendido en esta etapa de risas y lágrimas. El desarrollo de la inteligencia emocional implica aprender de cada experiencia, sin ninguna sensación de fracaso porque, en realidad, no hay fracaso sino aprendizaje. Se trata de saber cosechar los frutos de este aprendizaje, concienciando los patrones repetitivos que dependen de nosotros y que, de nuevo, hemos generado en la relación cancelada. Una vez más, convocamos a las fuerzas de la vida para tener la oportunidad de ejercer los nuevos propósitos con la persona que elijamos como compañera de aprendizaje en el próximo ciclo.

Darío: De acuerdo que hay que saber cancelar, pero a veces, nos sentimos simplemente abrumados por los problemas del vivir cada día, y, en el fondo, sabemos que si encima de todo eso, enfrentamos la relación y estalla la crisis, las cosas pueden aún agravarse más y tornarse todo, todavía más áspero: “*Bastante difícil está todo, como para complicarnos mas la existencia*”.

Prometeo: El problema es que aplazando y tapando, perdemos el contacto con nuestros sentimientos e intuiciones. Llega un momento en el que hemos perdido el rumbo y el

propósito de nuestra vida, y ni sabemos lo que realmente queremos, ni cuáles son nuestras verdaderas preferencias. Estamos metidos de lleno en el sueño de las inercias, de las dependencias y del miedo al cambio.

UNA EXPLORACIÓN

POR ENTRE LAS RAICES DEL AMOR, EL DOLOR Y LA TRAICIÓN

PARTE II

Darío: La rutina laboral y social de cada día, nos juega pasadas adormecedoras. Somos capaces de acostumbrarnos a sobrevivir hasta en el mismísimo infierno, anestesiados y amnésicos del mundo interior.

Prometeo: He observado que detrás de estas amnesias del *yo profundo*, suele subyacer la creencia de que algo ajeno a nosotros, como la adquisición de “cosas”, así como nuevas “zanahorias externas” de distinta índole, pueden proporcionarnos la anhelada paz interior, cuando en realidad, la satisfacción superficial de este estilo, es lo mismo que beber agua de mar, siempre estaremos sedientos.

Darío: Pero nuestro éxito... y por favor, no nos vayamos a las nubes... se basa en que estamos pendientes de las necesidades ajenas y actuamos en consecuencia..

Prometeo: Hasta cierto punto. Sucede que al no confiar en nuestras propias intuiciones, lo que hacemos es negarnos. Desgraciadamente es nuestra desconfianza, mas que nuestro amor y generosidad, la que frecuentemente nos impulsa a complacer y satisfacer a los demás, para así poder ganar su aprobación y su alabanza. Digamos que manipulamos y adaptamos nuestro comportamiento: “*En lugar de ser yo mismo, por si acaso aguanto y actúo un poco que ya se arreglará*”.

Darío: De todas formas, reconozca usted que el logro del “éxito oficial”, conlleva muchos pactos y renunciaciones.

Prometeo: Muchos individuos que tienen gran poder social, y que han cosechado muchos triunfos, creen estar madurando como personas, cuando en realidad, lo único que hacen es aumentar su deseo de dominar y controlar cualquier cosa que amenace su seguridad, ya sea un rival, un compañero o un socio. A la larga, estas personas se

enfrentarán con una crisis proporcional a su grado de bloqueo, porque la vida sigue y a la larga, todo lo vivido, hasta el error más disparatado, tiene sentido y nos permite aprender.

Darío: El poder y el control sobre otros, son mecanismo de seguridad y supervivencia.

Prometeo: La cruzada unidireccional en busca de poder y control, nos deshumaniza y causa disociaciones internas, negándonos el acceso a nuestro *núcleo interior*, desde donde brotan el amor y la empatía. A veces, interpretamos mal la autonomía, pensando que consiste en liberarnos de nuestros sentimientos mas vulnerables, en lugar de aprender a vivir en armonía con ellos.

Darío: De acuerdo, pero volviendo a las relaciones ¿cómo asumir el engaño?

Prometeo: Un episodio de abandono se puede parecer a un proceso de duelo por el que atraviesan los moribundos.

Darío: Usted que parece haber observado a fondo estos sentimientos, díganos entonces ¿qué pasos suelen vivirse en un proceso de decepción y engaño por pasión?

Prometeo: Ante el primer golpe de engaño, de pronto cambia radicalmente la percepción de nosotros mismos, de nuestra pareja y, a menudo, de la vida misma. Cuando la traición es súbita e inesperada, la primera reacción será negar lo profundamente que nos han herido: *“Pronto volverá, esto no puede durar mucho, al final todo acabará bien”*. No obstante nuestro cuerpo registra la traición, haciéndonos sentir flojos o temblorosos. Los ataques de ansiedad se suceden y tienden a provocar noches de desasosiego e, incluso casos serios de insomnio; los nervios se agarran al estómago y se pierde el apetito.

Darío: Un panorama sombrío ¿qué mas?

Prometeo: Como he dicho anteriormente, el abandono puede resultar tan fuerte, como la pérdida de un ser querido cuando muere, pero con la diferencia de que, en esta ocasión, no hay ningún cadáver que podamos velar. En todo caso, nos atormenta saber que nuestra pareja está por ahí, en algún lugar, mientras nos invade una sucesión de dudas y pensamientos machacones, sobre como todo podría haber sido diferente... si *hubiéramos* dicho esto o lo otro en aquella ocasión, si *hubiéramos* dejado de decir, si *hubiéramos* pensando, si *hubiéramos* expresado, si *hubiéramos* tolerado...

Darío: ¿Qué hacer ante esta evidencia?

Prometeo: Si no nos enfrentamos a la situación hiriente, de manera sana, aprenderemos a protegernos de la posibilidad de sentirnos traicionados de nuevo, bloqueándonos y blindando nuestro mundo emocional de corazas y resistencias.

Darío: ¿Podríamos explorar otras fases subsiguientes por las que atraviesa la persona que se siente abandonada?

Prometeo: El sujeto que sufre la pérdida, suele pasar por la siguiente cadena de pensamientos: *"Es posible que volvamos a estar juntos de nuevo" ¿"Lo deseo realmente o las cosas pueden ir cada vez peor"? ¿"Debo escribir esa carta a la que estoy dando tantas vueltas"? ¿"Debo poner en el correo ésta que ya he escrito"? ¿"Debo hacer la llamada y cuando oiga su voz en el contestador, tengo tiempo para decidir colgar"? ¿"Qué pasará si coge personalmente el teléfono"? ¿"Qué excusa puedo poner para esta llamada"? ¿"Qué pasará si descubro que tiene una pareja nueva"?* Y entre mar de idas y venidas, vamos dejando pasar el tiempo, mientras negamos nuestra pérdida.

Darío: ¿Experimentan también este tipo de sentimientos las parejas maduras?

Prometeo: Actualmente están dándose divorcios muy frecuentes en parejas con veinte años de convivencia que por alguna razón evolutiva, quieren actualizar sus patrones de dependencia y al no poder superar el cambio, se enfrentan a la ruptura, a lo largo de procesos de duelo largos y difíciles: *"No puedo quitármela de la cabeza, estoy pensando en ella todo el tiempo". "Me resulta difícil hasta hacer mi trabajo, no me había dado cuenta hasta ahora, cuanto significaba él para mi"*.

Darío: Y esa obsesión por recuperar a la pareja que abandonó ¿qué validez tiene?

Prometeo: Si se observa usted a fondo, tal vez reconozca que tras los episodios de dolor y negación, los intentos para volver a empezar con nuestra pareja, a menudo, están más relacionados con nuestra sensación de haber perdido nuestra *dignidad*, que con un auténtico deseo de estar juntos de nuevo.

Darío: ¿Qué sucede entonces? ¿Tanto cuesta crecer y adaptarnos al cambio de los nuevos patrones mentales?

Prometeo: Hay muchos miedos y resistencias en nuestra mente para acceder al cambio *¿"Si dejamos marchar a nuestra pareja encontraremos a otro persona"? ¿"Habrá alguien que nos encuentre atractivos e interesantes"? ¿"Podemos continuar con nuestra vida solos"?*

Darío: Reconozco que ese sentimiento de incertidumbre y baja autoestima que sienten las personas abandonadas, se acaba traduciendo en rabia con todas las letras ¿qué opina de la rabia? ¿es desaconsejable expresarla?

Prometeo: Sentir nuestra rabia y expresarla de forma responsable y sin acusar a nadie puede ser un buen paso hacia el alivio y la curación de la herida. En realidad la ira en sí misma no es perjudicial. Es más, puede ser de gran ayuda para restaurar nuestra autoestima y dignidad.

Darío: Entonces ¿podemos dar rienda suelta a nuestra cólera?

Prometeo: El enfado se convierte en algo dañino y desaconsejable, cuando se acaba transformando en rencor y sed de venganza. Me refiero a posturas dañinas que utilizamos para conseguir gratificación emocional a costa de los otros. Como decía Martín Luther King: *“Esa antigua ley del -Ojo por Ojo-, acaba por dejar ciego a todo el mundo”*.

Darío: Sin embargo, cuando nos encontramos heridos por causa de engaño y abandono, los amigos suelen querer ayudar, incitando muchas veces a la venganza.

Prometeo: Nuestro despiste es tal que hasta la cultura social ha convertido la venganza en algo legítimo: *“No pierdas la cabeza, tómate la revancha”* Una revancha que se acaba convirtiendo en una escalada que rompe con nuestros propios principios. Recuerdo una paciente que en mi consulta se expresaba así:

“Mi objetivo era tomarme la revancha de una manera o de otra. Seducía a los hombres para que se enamorasen de mi, y no tardaba mucho en abandonarlos. Les hacía caer en mi tela de araña. Ni se me ocurrió pensar que los estaba castigando por lo que otros hombres sentía que “me habían hecho”. A mi paso dejé un montón de cadáveres. Estaba manteniendo una relación y sin más, la abandonaba. Siempre había una excusa buena para dejarla”.

Darío: ¿Y como salió su paciente de esa patología?

Prometeo: En el momento en que ella empezó a sentir pesar y remordimientos por haber herido a otras personas, empezó a perdonarse por su comportamiento. Tengamos en cuenta que cuando nos enfrentamos a este proceso de traición, bien sea en una relación de amistad ó en el seno de una pareja, de pronto sale a la superficie lo más desagradable y ruin y, nos encontramos comportándonos de la misma manera ciega y sórdida que atribuimos al otro. Incluso justificamos nuestras acciones con un sistema de valores que no es el nuestro.

Darío: ¿Entonces la ayuda ó la consiguiente terapia consiste en identificar estos instintos?

Prometeo: Pues sí. Es difícil tener dominio sobre algo de lo que ni siquiera nos hemos hecho conscientes. El crecimiento personal implica identificar estos instintos y no intentar ocultarlos. Poco a poco se irá teniendo más control y poder sobre aquello que ya hemos sido capaces de nombrar.

Darío: Interesante. Sigamos con la exploración de nuestra emociones ¿qué nos dice de los deseos de venganza?

Prometeo: Los sentimientos de venganza, aunque no lo parezca, nacen con frecuencia de deseo de saber que somos importantes para alguien, de saber que marcamos la diferencia en su vida. Queremos sentir que poseemos el poder de influir en otra persona, y resulta que cuando de pronto, nos sentimos traicionados, ya no somos

especiales para esa persona, y “no nos quiere igual” porque hemos dejado de “ser únicos”.

Darío: Huele al mundo infantil de príncipes y princesas.

Prometeo: La frustración genera una clase de ira que tiende a exigir que nos valoren como sea. Si no podemos conseguir que esa persona, ante la que nos sentimos heridos, nos ame, tenemos tendencia a gratificarnos, imaginando que va a experimentar un cierto dolor y sufrimiento. Si logramos que nuestra pareja “sufra tanto como nosotros hemos sufrido”, y conseguimos despojarlo de su dignidad, conseguimos al fin, recuperar “el mando” y volver a sentir que somos importantes. Desgraciadamente, es frecuente pensar que las posturas contrarias a la venganza y la revancha encarnizada, nos pueden “hundir en la miseria”.

Darío: ¿Existen personas que ante situaciones de dolor y abandono, no entran en guerra?

Prometeo: Hay variedad de actitudes, pero existen algunas personas que suprimen su legítimo sentimiento de ira, diciendo que son bajos y vulgares; algo así como “poco refinados ó espirituales: *“No se merece que me lleve un disgusto, no voy a permitir que me haga daño”*. Y esta actitud puede acabar finalizando en un camino depresivo. Hay ocasiones en las que un ataque de ira enérgico, puede ayudar a estas personas a liberar un montón de energía que, de otra forma, quedaría atrapada dentro de ellos. Tengamos en cuenta que si no somos capaces de transmutar y convertir esa ira en templanza y amplitud, podemos terminar sintiendo desprecio y odio por nosotros mismos, y esto no solo daña el bienestar emocional, sino también la salud física.

Darío: Y reorientando nuestra exploración ¿qué nos dice de los celos?

Prometeo: Los ataques de celos son muy frecuentes entre aquellas personas, en las que su autoestima está ligada en exceso a su imagen y atractivo sexual. Se trata de personas que utilizan su seducción para mantener y manipular al otro. Cuanto más profunda es la relación con uno mismo, menos se oyen este tipo de comentarios. *“Me pone enferma como coquetea con cualquier jovencita que se le pone delante”*. *“Sólo con ver que ella mira a otros hombres aumenta mi inseguridad, ese sentimiento de que no soy lo suficientemente bueno”*.

Darío: Cuando dice “suficientemente bueno” ¿se refiere a “bueno en la cama”?

Prometeo: Nuestro miedo y nuestra vigilancia se acentúan, si nos da por creer que nuestro rival es sexualmente más deseable y deseado, por nuestra pareja que nosotros mismos.

Darío: Sobre todo, si nuestra pareja nos ha engañado con alguien mas joven. En estos casos es muy frecuente referirnos a ella, con toda la crueldad y el desprecio que somos capaces.

Prometeo: Sí, pero hasta cierto punto, porque a la larga, lo único que conseguiremos arremetiendo constantemente con un carro de críticas, será aburrir a nuestros amigos, que terminarán por saberse de memoria esa pesada y machacona letanía de todos los defectos de nuestra pareja. Sumirnos en un mar de críticas y comentarios, nos aísla del dolor que nos negamos a aceptar, pero lo que hacemos, realmente, es mentirnos y aplazar.

Darío: Supongo que cuando sentimos daño por la conducta de alguien, no nos viene mal exagerar un poco sus defectos y devaluarlo en lo posible.

Prometeo: No se lo niego, pero mejor observar qué parte de nuestro ego se siente tiranizada y como des-afectarse. Además si tenemos un modelito acabado de expectativas ideales, cerramos la mente a otros puntos de vista, e interrumpimos nuestro proceso de ampliación.

Darío: Honradamente, reconozco que suele ser un alivio que alguien apruebe y apoye un poco, la imbecilidad de nuestro ofensor.

Prometeo: Hasta cierto punto. Recuerdo oír a una persona que se sentía comprometida con su crecimiento que comentaba: *“Mis amigos me decían: ¡Pues claro que es un memo. Un memo total. En cualquier caso no merece estar contigo!. Y aunque reconozco que su intención era buena, no me ayudaron a profundizar”*.

Darío: Sí, pero también puede suceder el caso contrario, que como nos pongamos muy “comprensivos” con nuestro ofensor, caigamos en el victimismo y la culpa.

Prometeo: Cuando nos sentimos víctimas experimentamos una cierta sensación de inocencia. De pronto, sucede que por ser las víctimas, recibiésemos una especie de *bula* que nos permite culpar y acusar a otros, sin tener que profundizar y descubrir, en qué medida hemos podido contribuir a nuestra propia infelicidad y, en qué medida podemos crecer y expandir nuestra consciencia.

Darío: Ante el engaño y la ruptura, tendemos a culpabilizar al otro, ya que de otra forma, sentimos que nuestra autoestima se iría a los suelos.

Prometeo: El verdadero reto está en ser capaces de no culparnos a nosotros mismos, ni echar al culpa a los demás que, en realidad, son las dos caras de una misma moneda. Se trata de descubrir nuestra parte de aprendizaje en el *proceso de relación*, y aprender de ello. Convirtamos la culpa en responsabilidad y si sufrimos por amor, conviene explorar y clarificar aspectos con nuestra pareja que habíamos ignorado ó malinterpretado, teniendo en cuenta que estas percepciones son, en realidad, *discernimientos*, y no juicios.

Darío: Pero supongo que por más que clarifiquemos lo experimentado, alguien tendrá la razón.

Prometeo: ¡Qué más da llevar razón! Si a fin de cuentas sufrimos como si no la tuviéramos. En el fondo, si tenemos razón ó no, es completamente irrelevante.

Darío: Sí, pero habíamos legado a creer que era posible y a ilusionarnos, habíamos escuchado promesas, incluso habíamos renunciado, lo llegamos a entregar todo... En el fondo ponemos tanto en juego en el amor romántico.

Prometeo: Las expectativas anticipatorias sobre el futuro, en el concreto mundo de los sentimientos, es un reflejo del patrón de dependencia emocional que subyace en el “chute romántico”. El concepto occidental de -amor romántico- que floreció en Europa en la época medieval, supuso un avance evolutivo respecto a las actitudes de los tiempo anteriores. En el pasado, la elección de pareja la preparaban los mayores, y se hacía con miras a cumplir un deber, mas que para satisfacer gustos personales.

Darío: Entonces ¿cuál es el problema?

Prometeo: Pues que este avance vino acompañado de un surtido completo de cuentos de hadas y fantasías que, por un lado, estimularon la imaginación, pero por otro, saturaron nuestra conciencia de esperanzas totalmente fantásticas y desmedidas.

Darío: Fantásticas ¿En qué sentido?

Prometeo: Los mitos quijotescos y las visiones románticas despertaron en nosotros la posibilidad del placer de las afinidades conscientes, un gran avance hacia un amor más integral y una satisfacción más profunda, pero este legado vino acompañado de ideas que exageraron y distorsionaron lo que es una relación. Al parecer, se vende la idea que cuando uno siente pasión, parece todo muy fácil y que ya no hace falta renuncia y trabajo.

Darío: Sí, tal vez muchas películas enganchan con ese patrón

Prometeo: Entre estas fantasías se encuentra la imagen de que en el mundo no existe mas que una única persona a la que podemos amar con todo nuestro corazón, y que una vez nos casemos con esta persona, seremos *felices para siempre*.

Darío: ¿Qué otra alternativa hay al compromiso de por vida?

Prometeo: La promesa de seguir juntos “hasta que la muerte nos separe” tiene un cierto encanto, pero no tenemos poder para anticipar cuales serán nuestras necesidades y deseos en el futuro ni tampoco los de nuestra pareja. Podemos sentirnos traicionados ante diferencias que no habíamos previsto, o ante aquellas fuerzas que escapan a nuestro control, y provocan el incumplimiento de nuestras promesas.

Darío: Sí, aunque sea un pinchazo de nuestras ilusiones, debemos reconocer que no tenemos ningún control sobre la longevidad de nuestra relación. Pero ¿debemos renunciar a amar a alguien para toda la vida?

Prometeo: Pedimos amar y perpetuar la unión durante el resto de nuestra vida. El hecho de buscar y ofrecer estas garantías es completamente natural, y está claro que el desear que el amor dure es algo hermoso y profundo. Pero ¿podemos comprometernos a ello bajo cualquier circunstancia? Nos engañamos si creemos que nuestra pareja puede resolverse algo que nosotros mismos, ni siquiera sabemos cómo dárselo a los demás.

Darío: Nuestra sociedad creadora de mitos, en cierto modo se empeña en inducirnos con ideas románticas acerca del matrimonio.

Prometeo: Aquellos que no pueden soportar la diversidad y lo imprevisible de la vida, intentarán engatusar y obligar a los demás para asegurarse estabilidad y certidumbre. Sin embargo, solamente si nos arriesgamos de manera inteligente y le damos una oportunidad a la confianza en nosotros, podremos alcanzar una relación estable. El crecimiento de la confianza y de una armoniosa relación son contrarios a nuestros planes de control y florecen al vivir la vida, siendo auténticos y sensibles a nuestras propias necesidades y a las de los demás.

Darío: Me sigo preguntando si, en estos tiempos, existe una alternativa al compromiso clásico, del “contigo para siempre”.

Prometeo: Consideremos seriamente la posibilidad de cambiar esos clásicos votos, tan poco realistas y convencionales, por un *compromiso de proceso*.

Darío: ¿Qué significa estar comprometido con el proceso?

Prometeo: Un compromiso de proceso empieza en el momento en el que cambiamos el centro de nuestra atención, y dejamos de centrarnos en la conexión con nuestra pareja, pasando a concentrarnos en la conexión con nosotros mismos. Solamente creando vínculos de conexión con nuestro propio proceso vital, podremos llegar a crear unas condiciones favorables para que florezca un buen rollo. Es entonces cuando en vez de colocar nuestras esperanzas en una promesa de continuidad, las colocaremos en *crear un entorno*, en el que, lo más probable sea que nuestra pareja desee permanecer con uno y uno con ella.

Darío: ¿Puede ser más concreto?

Prometeo: Quiero decir que tan solo puedo comprometerme a expresar mis experiencias más íntimas tal y como yo las vislumbro. A comunicar mis sentimientos de forma directa y sensible sin culpar a nadie. Comprometerme con mi propio proceso de crecimiento personal, de forma que mis pautas vayan, cada vez más, fluyendo desde mi centro esencial. A respetar los sentimientos y necesidades de mi pareja. A explorar los puntos negros que llevan a distanciamiento, la desconfianza y la traición. A utilizar la relación como camino para conocerme más a mí mismo. A ser tolerante con las malas rachas de confusión.

Darío: Desde luego estos compromisos son los únicos que, tal vez, podamos afrontar. ¿Puede citar algún otro aspecto en este mismo campo de compromiso de proceso?

Prometeo: Tan solo puedo comprometerme a ser yo mismo y, en consecuencia, lo poco o mucho que puedo ofrecer tan sólo lo que *siento*, tratando de poner honestidad y franqueza. Puedo ofrecer mi propia profundidad en juego, y también a mirar dentro de mí y expresar lo que nos va uniendo y separando.

Darío: Parece que en toda relación hay un gran potencial para el conflicto y la discordia.

Prometeo: Precisamente. Un compromiso de proceso conlleva *observar* bien los conflictos ya que si nos resistimos a aceptarlos, lo que hacemos es crear más conflicto, ó esconderlo en el fondo donde se ve alimentado para la batalla venidera. Lo mejor consiste en permitir que el conflicto haga su aparición y manejarlo con consciencia.. En síntesis, el mejor camino para comprometerse con una relación, es estar comprometido con nuestro propio crecimiento personal. Cuanto mejor se lleve uno consigo mismo, mejor se llevará con su pareja, y con el mundo.

Darío: Supongo que también nos dejamos embaucar por la fantasía de que nuestra salvación consiste en encontrar la *persona perfecta*.

Prometeo: Cada persona tiene sus puntos fuertes y sus limitaciones. Tenemos que tener claro que si queremos desarrollar una relación, deberemos aceptar las consiguientes limitaciones que conlleva. Esta aceptación nos dejará libres para disfrutar lo que tenemos. Si estamos comprometidos con nuestro desarrollo personal podremos ayudarnos mutuamente para llegar a ser más sanos y felices..

LA PAREJA PERFECTA ¿"Cómo puede ser que nunca te hayas casado Nasrudim"?, le preguntó su amigo.

"Bueno, tengo que decirte la verdad, pasé mi juventud buscando a la mujer perfecta. En el Cairo encontré a una mujer bella e inteligente, con ojos como aceitunas, pero era muy cruel. A continuación en Bagdad conocí una mujer que tenía un alma maravillosa y generosa pero no teníamos ningún interés en común. Una mujer tras otra me parecía al principio ser la elección perfecta, pero pasado un tiempo descubría que faltaba algo. Hasta que de pronto un día, allí estaba ella. Era bella, inteligente, generosa y amable. Lo teníamos todo en común".

"Bueno... ¿qué pasó? ¿por qué no te casaste con ella"?

"Es algo muy triste..." contestó Nasrudim, mirando pensativo a su taza de té.

"Parece ser que ella buscaba al hombre perfecto".

Darío: ¿Y qué sucede si somos románticos a pesar de saber que no es una actitud ni compartida por nuestra pareja, ni realista?

Prometeo: Cuando nuestras ansias de amor romántico se vean frustradas en el seno de una relación, sentiremos la tendencia a hacer “escapadas”. Es frecuente observar como algunas esposas casadas con estos patrones románticos, buscan el romance en una aventura amorosa. Incluso, en muchos casos, sucede que empiezan relaciones sucesivas con hombres que parecen demostrar sensibilidad y afecto, en contraposición al marido “algo más frío”. Al poco, es frecuente que descubran que lo único que realmente movía a sus acompañantes era el sexo y no el dulce amor que anhelaban.

Darío: Bueno, si se encontraban aburridas, algo es algo.

Prometeo: No se crea. Suelen ser personas que no soportan la regularidad porque al carecer de una vocación que dé sentido a sus vidas, necesitan sentirse enamoradas, es decir *estimuladas* por la adicción a la relación romántica.

Darío: ¿Ha dicho adicción como si se tratase del alcohol ó la cocaína?

Prometeo: Sí. Adicción al romance con todas las letras. Personas adictas al estímulo bioquímico del enamoramiento y que, cada cierto tiempo, necesitan enamorarse para activar el psicocuerpo y salir de un estado mental que, en vez de fomentar la *motivación*, requiere del estímulo.

Darío: ¿Parece usted decir que lo sano es la motivación y lo adictivo es el estímulo?

Prometeo: Sí, adicción al estímulo. La motivación brota del centro del sí mismo y tiene que ver con el propósito de la vida, la razón por la que vivimos. Y el estímulo, por el contrario, es una salida momentánea al enfrentamiento directo con el yo, un despiste excitante que, como la pólvora, arde rápido y entretiene a una mente que no quiere entrenarse en la vivencia del momento presente. Algo así como no conseguir *contemplar* lo que, simplemente, sucede, y escapar hacia delante con un chorro de estímulos.

Darío: Tal vez los pensamientos que usted menciona son inconscientes y, por tanto, no salen tan fácilmente a la consciencia.

Prometeo: Son ideales y expectativas románticas, mas o menos conscientes, que lejos de unirnos, nos predisponen a engañar a nuestra pareja. Sucede que cuando la realidad no coincida con las imágenes que la sociedad ha vendido, acerca de lo que debe ser una relación, buscaremos vivir la peliculita como sea.

Darío: ¿Puede dar algún ejemplo de los pensamientos de esa peliculita?

Prometeo: “*Quería que alguien me rescatara. Buscaba un ideal y quería que alguien me demostrara su amor y cuidara de mí. Buscaba una persona que me hubiese dicho: Lo único que tienes que hacer es estar ahí sentada y estar siempre preciosa*”. Las

expectativas románticas tienen una carga emocional que nos lleva a querer que “nos adoren”, un sentimiento infantil que suele estar alimentado por miedos y sufrimientos que proceden de carencias de pasado.

Darío: A todos nos gusta que nos adoren.

Prometeo: No se trata de que “nos adoren” precisamente, ya que además sería una verdadera paranoia, controlar la regularidad de este sentimiento, sino en todo caso, se trataría de poner nuestro acento en amar nosotros que, luego ya seremos razonablemente amados.

Darío: ¿Poner nuestra atención en el grado de amor que experimento, mas allá de que seamos amados mucho o poco?

Prometeo: El que goza realmente es el que ama.

Darío: ¿Y qué significa estar constantemente controlando y pidiendo que nos amen?

Prometeo: En el caso concreto del romanticismo que vengo exponiendo, lo que estaremos buscando encubiertamente, es a la madre o al padre perfectos del que tuvimos carencias. Una especie del príncipe ó princesa que certifiquen que, efectivamente, tenemos mucho que ofrecer y que somos buenos.

Darío: ¿Y qué puede hacerse ante la presencia de este abanico de anhelos?

Prometeo: Para controlar el efecto de estas creencias, hay que estar continuamente alerta y reemplazar estos pensamientos por ideas mas amplias. Se trata de cultivar principios que, tal vez, no nos proporcionen tanto consuelo, pero que nos preparan mucho mejor para recorrer la senda profunda de la relación *con uno mismo*, un camino que da sentido a nuestras vidas y hace florecer el estado de amor.

Darío: El camino hacia el centro de uno mismo ¿pasa por desprendimientos de patrones mentales que pueden ser dolorosos?.

Prometeo: Todo cambio tiene algo de muerte y pérdida de lo viejo. Pero en la práctica, aceptar y comprender nuestro dolor, lo atempera y disminuye de tal forma que ya nos parece tan temible

Darío: Pero el dolor es malo, y debemos evitarlo como sea.

Prometeo: ¿Existe el placer sin una porción, por mínima que ésta sea, de dolor? Nunca he conocido a nadie que se haya visto perjudicado por *aceptar* su dolor. Mas bien todo lo contrario. He trabajado con personas que precisamente habían enfermado, debido a su incapacidad para sentir y expresar el dolor que se agitaba dentro de ellos. Individuos siempre enfadados y prepotentes, amargados o deprimidos, Y todo ello, como resultado de la *disociación* con su propio dolor, un sufrimiento que persiste a pesar de los denodados esfuerzos por eliminarlo.

Darío: A veces pienso que mientras alejemos el dolor, que “nos quiten lo bailado”.

Prometeo: Algunas personas sienten repulsión de su propio sufrimiento, creyendo que si permiten que su dolor haga acto de presencia, lo que estarán haciendo es auto-compadecerse. Se escudan en un falso orgullo, e insisten que lo que no quieren es recrearse en su dolor, tapando, engañándose y creyendo haber acabado con él. No quieren admitir que la pérdida de pareja supone un verdadero duelo y, que hay que tomarse un tiempo para recuperarse de algo así.

UNA EXPLORACIÓN

POR ENTRE LAS RAICES DEL AMOR, EL DOLOR Y LA TRAICIÓN

PARTE III

Darío: ¿Qué dice la Filosofía del sufrimiento?

Prometeo: De todas formas, podemos e incluso debemos superar el dolor, aprendiendo a solucionarlo. Recordemos que el Budismo, que en el fondo es un programa sistemático para el descondicionamiento del dolor, formula *-Las 4 Nobles Verdades-* de la siguiente forma:

- 1- *Que debemos reconocer la existencia del sufrimiento en todos los seres humanos.*
- 2- *Que el sufrimiento tiene una causa, es decir no sucede de forma accidental.*
- 3- *Que examinando la cusa del sufrimiento podemos poner remedio y hacerlo cesar.*
- 4- *Que merece la pena dedicar los mejores esfuerzos de nuestra vida en el cultivo de la cesación del mismo.*

Darío: ¿Y qué dice la Psicología de la cesación del dolor en los casos de traición?

Prometeo: Hay diversas corrientes de Psicología que tratan este tan frecuente problema de la traición. Los terapeutas que dan importancia a liberar las emociones, nos animarán a desahogar nuestra bien justificada ira hacia quien nos ha traicionado, quizás incluso nos inviten a golpear una almohada. Los psicoanalistas nos ayudarán a explorar aquellos años de nuestra infancia que nos conducen a repetir los mismos tipos de relación que terminan en desastre. Los analistas jungnianos explorarán nuestras zonas del yo que, al no reconocer como propias, las proyectamos sobre nuestra pareja.

Darío: Sigo resistiéndome a entender el dolor emocional como algo que presagia crecimiento, como parece deducirse de lo que usted expone.

Prometeo: Se lo diré de otra forma. El sufrimiento es el síntoma de un *proceso de pérdida*. que sucede como consecuencia de una condición humana, amnésica de lo Real, que vive identificada con todas las capas de cebolla de nuestro ego. Cada progresiva *desidentificación* que experimentamos en nuestro “camino de vuelta” a lo Real, equivale a una cierta forma de muerte. El sujeto se *vacía* progresivamente de todo aquello que no *es* Él, sino *de* Él.

Darío: ¿Qué es Él?

Prometeo: Pura observación. El sujeto o yo esencial es océano de conciencia.

Darío: ¿Qué quiere decir con eso que no es Él, sino de Él?

Prometeo: En este caso, no es Él, sino de Él, el dolor emocional, disfrazado de culpas, engaños, frustraciones, abandonos... una expresión de este desprendimiento evolutivo que vivimos cotidianamente como pérdida.

Darío: Apunta usted hacia un tema muy profundo, el tema de la *identidad esencial*.

Prometeo: En última instancia, todo dolor se produce por la rotura de alguna de las cadenas que esclavizan la conciencia en su identificación con lo que *no es usted* en esencia. Vivimos sometidos por la amnesia de la *identificación* con nuestro ego. Y conforme vamos soltando apegos, experimentamos dolor. Usted, en realidad, es mucho más de lo que, momentáneamente, siente que ha perdido.

Darío: Por lo que dice usted, no parece mal asunto el soltar y sentir que perdemos.

Prometeo: Durante una gran parte de la vida hacemos el *camino de ida* que consiste en llenar, agarrar e identificar, y de pronto, comenzamos el *camino de vuelta* y comenzamos a sentir que crecer equivale a vaciar, a desprenderse y a soltar. Un regreso a Casa que, en última instancia, libera, a veces con dolor, al Yo profundo de la hipnosis que reduce nuestra conciencia, siempre omnipresente y luminosa.

Darío: Sus ideas sobre los beneficios de la aceptación del dolor me parece que van a contrapelo de lo que se vive en esta sociedad del ocio y del bienestar. ¿Qué opinan sus colegas del dolor?

Prometeo: Muchos psiquiatras creen que su trabajo consiste en proteger a las personas para que no sientan dolor. Olvidan por completo el *poder transformador* que tienen las emociones dolorosas y, lo que hacen es buscar rápidamente un talonario de recetas para prescribir algún medicamento que tape y desconecte. En todo caso, otros médicos menos partidarios de la medicación, recomendarán que tales personas emprendan nuevas actividades o que se haga más vida social, para lograr distraerse.

Darío: No me parece mal.

Prometeo: Por supuesto, pero todo es un problema de medida. Una cosa es aliviar y aprender, y otra muy distinta, alejar a sus clientes de ese interior sensible que, es a la vez, fuente de la vulnerabilidad y espiritualidad. Tal vez parecen desoír que nuestro dolor tiende a propiciar cambios y, convertirse en vehículos para nuestra evolución interior.

Darío: En algo me recuerda a ese antiguo rollo de la resignación. ¿Es lo mismo tener compasión de uno mismo que “auto compadecernos”?

Prometeo: No hablo de resignación, sino de aceptación y transformación. La compasión hacia uno mismo significa *centrarse* en nuestro yo y aceptar el propio dolor por la pérdida, mientras que la autocompasión, nos arrastra a un pozo sin fondo en el que nos consumimos y desesperamos. No se trata de recrearse en el dolor ó engancharse a ese drama que nos justifica para no afrontar la vida y admitir cambios.

Darío: Perdone que globalice todo lo dicho hasta aquí, pero me asalta la idea de que este tema del dolor que usted proclama, es un discurso ideal para personas con patologías emocionales, pero yo no veo a la gente normal sufriendo por ahí.

Prometeo: Comprendo sus resistencias, pero le pido que observe los momentos en los que hemos huido del propio dolor, pensando que “a los otros” les va de maravilla. Son momentos en los que hemos dado por sentado que todos los seres humanos, excepto nosotros, disfrutaban del éxito y se divertían en la vida. Lo que en realidad sucede es que la mayoría de las personas son adeptos a ocultar sus patinazos, aflicciones y disgustos, y les da vergüenza reconocer que son vulnerables al dolor.

Darío: Perdone que insista pero es que me cuesta tanto admitirlo ¿qué hay de bueno en sentir dolor?

Prometeo: Cuesta admitirlo cuando pensamos que el dolor emocional es estéril, por lo que cuando éste hace acto de presencia, procedemos a buscar alivio instantáneo, reconduciendo las energías hacia objetivos más “productivos”, como pueda ser el trabajo, las aficiones o la televisión. Seguimos adelante bebiendo, comprando ó comiendo, y nos convencemos de poner “buena cara”, a la vez que avanzamos, sin dar un respiro, hacia la próxima aventura. En los procesos de abandono, incluso llegamos a pensar: *“No le voy a dar una satisfacción admitiendo que me ha hecho daño”*.

Darío: Lo que pasa es que nos sentimos ofendidos y no queremos dar ese “gustito” a quien parece odiarnos.

Prometeo: No demonice el dolor. Recuerde que los saltos mas grandes que hemos dado, hacia modelos mentales más amplios y profundos, a menudo han sucedido tras las llamadas desgracias y toda la cadena de cambios consiguientes A medida que vamos aprendiendo a relacionarnos con nuestras pérdidas y su consiguiente frustración, encontraremos una perla escondida en lo mas profundo del sí mismo. La propia identidad esencial.

Darío: Identidad Real

Prometeo: El centro de todos los centros. A medida que atravesemos las diferentes capas hacia el yo profundo, desenmascarando yoes y mirando de frente a los variados miedos de nuestro yo superficial, encontraremos la respuesta: encontraremos un yo

desde el que brota el amor incausado y la generosidad de la verdad y la Belleza. Además, sabemos que pasará, como todo.

Darío: Hasta ahora, hemos explorado el mundo de los miedos, culpas, celos, abandonos, engaños, dolor... pero no le he preguntado nada sobre el amor. Tal vez en este momento de la exploración, sería muy oportuno hablar en profundidad acerca del mismo ¿qué es, en realidad, el amor?

Prometeo: Amor es un nombre demasiado genérico y, generalmente, cubre todo lo que son manifestaciones de un sentimiento y de una voluntad al bien, en relación con otra persona o incluso con todo lo que existe. O sea, el amor se suele referir a un modo de relación. Pero yo diría que el amor no es esto, sino que este modo de relación es la *consecuencia* del amor. El amor, de algún modo, es algo inherente, intrínseco a nuestra realidad más profunda, más íntima, y sólo cuando esta realidad más íntima y profunda se abre paso, es cuando se manifiesta el amor. Si no existe esta movilización de mi propio *núcleo central*, entonces nada podrá hacer que mi modo de actuar sea realmente amor, aunque lo imite.

Darío: ¿Qué quiere decir la palabra amor?

Prometeo: Viene del prefijo a-mor, de mors mortis. Que equivale a decir *sin muerte*. ¿Qué quiere decir sin muerte? Un estado de conciencia que no está sometido al mundo del tiempo, es decir que no cambia, que no es relativo. En este sentido más profundo, el amor es la *conciencia de unidad*, un estado de presente total que sucede en mi interior, algo que brota desde el “uno mismo” sin necesidad de “enamorarse” de nadie, una conciencia simple y única que lo incluye *todo*, conciencia del ser que en sí, lo contiene todo. El amor es lo que intuimos como estado perfecto, como realización subjetiva óptima. Amor es igual a gozo, alegría, belleza, armonía, felicidad, plenitud.

Darío: Entonces ¿Qué es lo que nos impide vivir eso que realmente somos?.

Prometeo: Yo diría que hay tres factores que lo impiden. El primero es la falta de crecimiento, una realidad que hace referencia a la propia conciencia que se va desplegando a medida que ejercitamos nuestras facultades. Conforme la vida que vivimos todavía sea, inconscientemente mediocre, supone que no hemos actualizado nuestra capacidad de amar y ser conscientes.

Darío: El tiempo corre a favor del crecimiento ¿El segundo impedimento?

Prometeo: El segundo es el temor. El temor supone un insuficiente desarrollo del amor, *allí donde haya amor no hay temor*. En la medida en que hay temor, no hay sitio para el amor. Los miedos son falta de amor en aquellas formas o zonas interiores o aspectos de la vida, en donde no hay suficiente amor, en los que no se ha ejercitado activamente el amor. El amor ejercitado elimina totalmente el temor. No hemos de confundir el amor con el aspecto sentimental que, en realidad, es una faceta expresiva del amor.

Darío: Amor y temor. Parecen las dos caras de la moneda. ¿Y el tercero?

Prometeo: El tercer impedimento es el odio ¿qué entiendo por odio? Un amor que se cierra en una fórmula mental muy pequeña, ego-centrada, una fórmula que tiende a excluir todo el resto. De la misma forma que no existe luz y oscuridad, sino luz y ausencia de luz., no existe el amor y el odio, sólo existe el amor que, a su vez, puede adoptar la forma de odio cuando se centra en una unidad muy pequeña, y rechaza todo lo demás. El odio también se manifiesta como un sentimiento de culpabilidad. Cuando hacemos algo que nuestra conciencia dice que está mal hecho, se produce un rechazo de uno mismo, un menosprecio a uno mismo ¿por qué me rechazo a mi mismo? Si tan sólo rechazara la conducta en cuestión, se acabaría el problema, pero el problema es que me rechazo yo.

Darío: ¿Por qué rechaza uno al yo en su conjunto y no a la conducta del yo?

Prometeo: ¿Por qué me rechazo yo? Porque uno tiende a vivir constantemente una idea de su propio valor. Al parecer uno se está juzgando y valorando constantemente. Hay algo de uno que uno mismo quiere excluir, y ese algo que uno quiere negar no es el defecto en sí, sino la idea global de uno mismo con el defecto. Por lo tanto en la culpa, es el yo el que está implicado, no un defecto o un rasgo, o un error, desgraciadamente es todo el yo que queda juzgado. Del mismo modo sucede que es todo el yo, el que queda aplaudido cuando surge algo en mí, que va a favor de esta afirmación que busco. Está en juego el *personaje* que queremos llegar a ser.

Darío: ¿Cómo eliminamos el temor?

Prometeo: Hemos dicho que el temor y el sentimiento de inferioridad que es un modo de temor, se elimina cuando podemos amar en aquellas situaciones en donde nosotros sentimos el temor. Cuando consigo amar, más que juzgar, desaparece el sentido de culpabilidad. Hay que amarse y perdonarse a sí mismo. Muchas veces, el pretender amar mucho a los demás, es un intento de compensar este sentimiento negativo de sí mismo, tratando de “ser mejor para con los demás”.

Darío: Necesito poner mucha atención a sus palabras. Observo que hablando de un tema tan amplio como el amor, está usted finalizando con gran precisión y discernimiento.

Prometeo: Por favor, siga mi exploración. Cuando yo trato con alguien ¿*espero* algo de ese alguien? Es decir ¿establezco una relación que *depende* del objeto o mi relación se apoya en el sujeto? En la medida en que yo vea lo otro como necesario para mí, yo estaré dependiendo del otro, es decir, que dependo de que una persona me entienda, de que me acepte, de que un asunto me salga bien. Es entonces cuando yo quedo supeditado al objeto y, ya no vivo mi realidad, sino que vivo la realidad de lo otro. Y condiciono mi realidad a que ocurra eso otro. Esto es una posición errónea. He de vivir siempre lo que soy y, desde ahí, vivir abierto a todo lo demás, abierto para crecer en la conciencia de lo otro.

Darío: En realidad ¿qué es el otro?

Prometeo: El otro es una dimensión de mi conciencia, y sólo cuando yo estoy instalado en la conciencia de mi yo profundo, podré abrirme al otro, sin alterar ni renunciar a nada de lo que *soy*. Será una expansión de conciencia, no una supeditación de conciencia. Todo lo que yo percibo, conozco, valoro, son dimensiones de mi conciencia.

Darío: ¿Y cómo se explica el conflicto?

Prometeo: Cuando yo vivo mi relación con otra persona, desde la plenitud de mi propia conciencia, nunca habrá conflicto, porque desde ahí, el otro no constituye un peligro. Es decir, cuando vivo *centrado*, el otro nunca es peligro, siempre es una oportunidad. Como consecuencia yo puedo comprender y aceptar al otro, yo vivo en el otro, siendo el otro. Sucede que me realizo existencialmente, expandiendo mi conciencia del ser, que *incluye* al otro. El otro es otro modo de ser de mi propia mismidad. Sucede que cuanto más miro dentro de las personas, más descubro que somos iguales. Las diferencias sólo son periféricas.

Darío: ¿Qué pasa si logramos centrarnos?

Prometeo: Cuando yo vivo mi *centro* es cuando descubro el centro de los demás. Si vivo lo periférico, el otro será para mí un ser que podrá ayudarme u oponérseme, pero siempre como un ser diferente. Cuando vivo desde mi profundidad, el otro es alguien que resuena como yo y que tiene el mismo argumento básico de la existencia.

Darío: ¿Quiere usted decir que, en esencia, el otro y yo somos uno?

Prometeo: Podríamos decir que él y yo somos uno, que somos uno en el centro de los centros, en el centro supremo que llamamos Dios. Cuando soy capaz de *estar atento* a mí y al otro, descubro este nuevo centro, que ni es yo, ni es el otro; este nuevo centro, es el centro de mi centro y, a la vez, es el centro del otro centro. No se trata de pensar que dentro del otro está Dios y además esforzarme en creerlo, si quiero vivenciarlo deberé ir a un punto *detrás y encima* de todo, de ahí el sentido de esa frase misteriosa del evangelio que dice: “*Cuando dos o más estuviéseris reunidos en mi nombre, ahí en medio estoy yo*”.

Darío: La clave es situarse en la esencia de uno mismo.

Prometeo: Cuando alguien se sitúa *en lo que ocurre*, entonces descubrirá una conciencia más allá de su conciencia personal. Esta conciencia es lo único que centra todos los centros. Y eso es el Ser, ESO es usted: amor.

José María Doria