

**“Amándote sin dejar de Amarme”**

TESIS FIN DE CURSO

AMÁNDOTE SIN DEJAR DE AMARME

PRESENTADO POR: DAHIANA GAONA PRADA

PRESENTADO A: ESCUELA ESPAÑOLA DE TERAPIA TRANSPERSONAL

TUTOR: JOSÉ MIGUEL CAMARA SÁNCHEZ

Bogotá, Colombia, 5 de Julio de 2010

INDICE

1. Introducción.....	Pág. 3
2. Significado del amor.....	Pág. 5
3. Amor desde la carencia.....	Pág. 14
4. Amor desde el crecimiento.....	Pág. 18
5. Conclusión.....	Pág. 21
6. Agradecimientos.....	Pág. 22
7. Bibliografía.....	Pág. 23

## **1. INTRODUCCIÓN**

El amor es una magia, un sentimiento, un concepto abstracto o tangible, aún puede llegar a verse como un gran misterio entre poetas, literatos, pintores, filósofos, y hasta quienes no somos artistas, solo asumimos que existe, según lo vivido, podemos decir que es bueno o malo, difícil o idílico; pero todos sin excepción, alguna vez en la vida lo hemos sentido en nuestras vidas y en nuestro corazón, le hemos dado apertura, o simplemente hemos salido corriendo cuando empezamos a sentirnos “embargados” totalmente por este misterio hermoso y a veces también tan doloroso.

El amor no es algo que pertenezca solo a una minoría, si habláramos con diferentes personas en todo el mundo, sin importar su religión, cultura, orientación sexual o creencias personales, podríamos encontrar que la gran mayoría en algún punto de su vida ha vivido en mayor o menor medida, lo que llamamos “estar enamorados”, sin conceptualizar o discutir bajo qué parámetros legales fue constituida la unión, o si fuimos correspondidos o no, o si fue solo un espejismo o “amor platónico” como tradicionalmente se conoce; lo importante es ver que alguna vez hemos llorado por esa persona que “nos rompió el corazón”, hemos escrito cartas o regalado ositos, hemos sentido mariposas en el estómago y asociado el 80% de las canciones emitidas en los diferentes medios con nuestra relación y en los casos más extremos hemos puesto sobrenombres graciosos como mi pedacito de currucutú, mi osito, mi vida, mi cielo y cientos más que ocuparían todo el espacio de este escrito si juiciosamente los nombráramos. Sin embargo vale aclarar en este punto que no es seguro generalizar y decir que toda la humanidad haya sentido realmente el amor, eso nunca lo podremos tener por seguro ya que la historia que nos cuentan está mediada por la percepción de los mismos historiadores y si eran escritos que datan del siglo XIX, pueden estar sesgados por el tinte romántico que se respiraba hondamente en aquella época y que llamaba la atención en la descripción de las parejas famosas del mundo. No podemos generalizar, pero tampoco negar que el amor es algo que se encuentra, encontró o encontrará en la gran mayoría de nosotros y es envolvente e impactante. Al final la historia es una versión, valdría la pena que ahondáramos sobre este tema en otro momento, quizá encontremos cosas interesantes en la investigación.

Tal como el amor es un misterio, muchas veces del mismo modo sentimos que la pareja es una fusión rara, misteriosa, indescifrable, al igual que impresionantemente atrayente, nacemos gracias a una pareja, vemos personas que llegan al final de sus vidas felices de tener con quien haber compartido el camino; pero también vemos personas que han muerto por amor, han durado mucho tiempo recuperándose de una pérdida, o simplemente se vuelven duros e insensibles, jugando con los sentimientos de otros con el fin de protegerse de un dolor que pudieron haber sentido tiempo atrás por una relación que terminó, o aún peor podemos ver personas que están en una relación, pero muestran total dependencia, viven por la otra persona y se olvidaron de sus sueños personales, sus metas, su propia identidad, para poder asumir la de su pareja y complacerlo siempre para evitar enfrentarse al dolor de perderlo.

¿Por qué razón sucede esto?, ¿por qué al amar, nos olvidamos de nosotros mismos?, ¿Por qué sentimos que amar nos lleva a un sacrificio desmedido y doloroso que atenta contra nuestra propia individualidad?

Muchas son las cosas que establecemos totalmente ciertas al estar enamorados... “Eres el amor de mi vida”, “Tú lo eres todo para mí”, “si lo pierdo me muero” o “me muero por ti”; tan ciertas se vuelven que cuando esa persona con la que pensamos pasar el resto de nuestra existencia, decide pasar solo una pequeña parte a nuestro lado, perdemos el rumbo, perdemos el horizonte, perdemos el sentido de nuestra existencia; y de cierta forma tiene que ver mucho con la idea que nos han vendido culturalmente de lo que es el amor y la pareja.

Si analizamos las letras de la mayoría de las canciones, de los poemas de todas la épocas, podríamos ver como se mantiene un patrón particular en todos ellos: somos incompletos, necesitamos del otro para complementarnos, para encontrar aquello que nos falta, la pareja se vuelve tan importante como respirar, y en su mayoría la muerte y la pérdida de nuestra pareja están directamente relacionados. Por ejemplo la música, la mayoría de la población juvenil se comunica por medio de ésta, es su lenguaje, su pasatiempo, su forma de expresar aquello que sienten y que no son

## “Amándote sin dejar de Amarme”

capaces de plasmar con sus propias palabras, la música se ha vuelto su intermediario; y bajo ese esquema, su inmersión en el amor, su primera experiencia en este juego de la vida se vuelve una repetición de las letras que escuchan una y otra vez, esos son sus modelos, sus ideales, y así mismo su cuerpo y su mente se programan para que así sea.

Esto no quiere decir que bajo la visión transpersonal del amor, no exista el dolor... Al final todos hemos aprendido montones con nuestra primera caída en el amor, algunos después de la decimo quinta, pero no importa porque el punto es, que el dolor nos enseña siempre y cuando podamos tener atención plena sobre la experiencia y sobre todo sobre nosotros como individuos, y a partir de este punto permitírnos crecer en este recorrido y aventura que es la vida.

Sin embargo, en vez de que el amor sea algo que nos haga crecer, lo estamos usando para anularnos, para perder nuestra identidad y simplemente entregarnos ciegamente a lo que consideramos es un sacrificio válido en nombre de anular la soledad de nuestras vidas, y entra en este punto otro cuestionamiento... ¿Por qué razón le tememos tanto a estar solos?, ¿Qué representa la soledad en nuestras vidas?, ¿Será que tememos encontrarnos con nosotros mismos?...

Sumergirse en este tema del amor de pareja es un gran reto, una aventura increíble que me da la oportunidad de acercarme aún más profundamente a lo que vivo personalmente, ya que todos en algún punto quisiéramos tener un manual, una guía sobre cómo llevar la relación de la forma “correcta”; y ese es mi caso particular y el de cientos de personas en todo el mundo, y a partir de esta necesidad se ha despertado un interés colectivo por la literatura de este tipo provocando que a diario se escriban cientos de libros sobre relaciones de pareja; durante esta revisión documental y literaria, he encontrado títulos de libros impactantes tales como “Cómo mantener a su esposo satisfecho”, “Amar es también sacrificar y Olvidar” , “Cómo recuperar su matrimonio en 10 pasos”, y aunque acepto que no los leí concienzudamente, puede que muchas de las cosas allí descritas sean ciertas y hasta beneficiosas, pero desde el título empezamos a establecer conexiones con la percepción general de lo que es una pareja en el mundo actual y como esta concepción resuena sobre nosotros como lección aprendida totalmente para la vida.

Durante los últimos meses fuera de mi relación de pareja como incentivo, he encontrado también que la gran mayoría de pacientes que han llegado a mi consultorio buscan una orientación desesperada, después de haber roto con sus relaciones o en la mayoría de los casos que su pareja rompiera con la relación. Al iniciar la terapia notaba un patrón bastante evidente... ninguno sabía realmente quién era al estar solo, su identidad había sido construida sobre su relación olvidando por completo su individualidad.

A partir de todas estas vivencias, lágrimas, alegrías, pero sobre todo preguntas, muchas veces sin una única respuesta, decidí trabajar sobre este tema por muchas razones, y la vez por una sola fundamental... **Vale la pena amarlos sin dejar de amarnos.**

## **2. SIGNIFICADO DEL AMOR**

Ahora que empiezo a escribir este capítulo me siento tal cual como aquellas personas a las que sus hijos les formulan preguntas complejas tales como: ¿Por qué es azul el cielo?, o ¿Por qué el fuego quema?, no niego que haya respuesta en algún lado para eso y puede que para el amor también, sin embargo es algo que das por sentado en tu vida, lo percibes con tus sentidos, pero casi nunca te sientas a reflexionar sobre la forma de explicar aquello, en donde muchas veces las palabras terminan confundiendo más de lo que aclaran. Sin embargo haré un gran esfuerzo porque mi perspectiva del asunto pueda quedar plasmada de la mejor manera posible para todos.

Desde el principio de los tiempos el hombre se ha enamorado bajo diferentes preceptos pero al final con la misma esencia. Para esta ojeada podríamos remitirnos al aparte de Educación de las emociones respecto a las diferentes formas en que concebimos las relaciones a través de los tiempos y hasta de las culturas, es impresionante notar como en la Grecia Antigua el amor era considerado algo tan puro y elitista que solo se podía concebir entre los hombres, ya que las mujeres solo hacíamos parte del esquema reproductor y sexual, Si recordamos el libro El Banquete de Platón podemos descubrir un aparte sobre el amante y el amado en donde es clara la descripción del amor entre alumno y Maestro, era algunas veces en el nivel físico sexual, pero en su gran mayoría hacía parte de la intelectualidad, era tan profundo y complejo que se consideraba que una mujer podía estar lejos de entenderlo, versa que siempre es mejor el que es amado que el que ama porque nunca habrá igualdad en el sentimiento, siempre habrá alguno que quiera más que el otro y es quien hace el papel de amante que lo da todo sin cuestionamientos ni exigencias; y acá ya podemos empezar a entender el amor desde el sacrificio, en donde quien ama debe entender el sacrificio como parte indispensable de la relación olvidándose incluso de sus propias necesidades.

Después podemos dar un saltito y llegar a la edad media en donde la época del Oscurantismo nos da la oportunidad de ver el amor y sobre todo la pasión como un centro de contaminación espiritual; gracias al dominio claramente Teocrático guiado por la iglesia cristiana, el amor se volvía algo enfermizo, sucio, aberrante, incluso al punto de que La Santa Inquisición quemara cualquier ser humano que pudiera llegar a diferir de los dogmas religiosos implantados en la época. Aquí me gustaría referirme a la película Las Brujas de Salem dirigida por el productor Nicholas Hytner estrenada en el año de 1996, retrata en mi concepto perfectamente mi punto; aquellas mujeres estaban llevadas por el éxtasis de la vida, de la desnudez, del gozo, sin embargo era algo inconcebible el disfrutar de la carne por lo que terminan involucradas en un juicio en que murieron muchas víctimas completamente inocentes, esta película es basada en hechos reales, que marcaron un hito de terror y persecución. Así que como podemos ver, el amor era algo completamente prohibido y pecaminoso en esa época y aunque han pasado siglos enteros para llegar a este punto, percibo aún una estela de culpabilidad y rechazo de la sexualidad en muchas de las personas que consultan, debido a esa herencia religiosa en la que muchos de esos dogmas se encuentran aún idénticos en la filosofía sobre todo de la Iglesia Católica.

Ahora entramos a la época Renacentista y de luz por naturaleza, ésta se encuentra enmarcada por revoluciones de todo tipo, estas revoluciones trajeron grandes cambios a todo nivel incluyendo la parte del amor, debido a los negocios e intercambios comerciales, el matrimonio de cierta manera se convirtió en un negocio más, en que la reunión de dos seres se llevaba a cabo en su gran mayoría por acuerdos monetarios entre los padres de los respectivos novios; sin embargo era claro que acá no se daba lugar al amor así que ¿en dónde quedó escondido?.

Si seguimos los libros de William Shakespeare, podemos encontrar que el amor se volvió un hermoso secreto, los amantes sufrían en silencio por su amor prohibido, teniendo que vivir al lado de alguien por quien no sentían algo importante, al tener estas restricciones tan grandes, el amor siendo reto empezó a prometerse eternidad, los amantes vivían en función de su amada y podían morir intentándolo, la sexualidad entre estos seres era algo totalmente platónico y por lo tanto el deseo se sublevaba al punto de percibirse como la eternidad del amor infinito en que doy hasta la vida por mi amado.

## “Amándote sin dejar de Amarme”

Por último podemos ubicarnos hacia el siglo XIX comprendido entre los años 1801 y 1900, un siglo de grandes cambios a nivel político y social, grandes revoluciones que lograron la independencia de muchos países y un marcado énfasis filosófico sobre el antropocentrismo y la lucha por conseguir apasionadamente todo lo que se deseara, nace de este modo la época del Romanticismo, después puesta en discusión por otro gran movimiento que se formó en la última mitad del siglo llamada el Realismo y que volvía a poner las cosas en la perspectiva de la realidad cotidiana. Sin embargo el Romanticismo tuvo bastante tiempo y seguidores como para inundar la cultura, la literatura y el Teatro empezaron entonces a retratar el amor desde un enfoque en que se vivía desgarradoramente cada una de las emociones de placer o dolor, casi siempre con un tinte trágico e imposible. El amor empieza a tomar para el hombre un nuevo significado ya no solo de platónico como sucedía en el Renacimiento, sino de una tragedia que se deseaba vivir día a día se hallaba el regocijo en la pérdida del ser amado, en la renuncia a todo por lograr retener aquel amor puro y dignificante que no se encontraba en otro lugar sino allí en aquella persona objeto de nuestro amor.

Si lo comparamos con la época actual aunque increíblemente ha pasado muchísimo tiempo, al igual que con la Edad Media, aún en nuestra mente reposa la herencia de ese amor imposible, romántico y eterno que genera en su gran mayoría expectativas poco reales a la época actual en la que vivimos.

Así que como podemos ver en el transcurso de la historia y eso que aún falta mucho por contar en este recorrido, el amor ha tomado diferentes roles según las condiciones dadas y aún hoy después de tanto tiempo vemos marcadamente el peso de la historia sobre nuestra propia concepción del amor; tal vez sea tiempo de empezar a crear una nueva concepción, rompiendo los antiguos esquemas para dar paso a una nueva revolución del amor y crear nuestra propia visión.

Sin embargo quisiera ahora mostrar porque creo que se haría necesario una apertura y cambio a lo que conocemos hoy por el amor, por medio de un recorrido por varios poemas, escritos, y canciones que retratan en gran parte ese peso histórico al cual me referí hace unas líneas.

En primer lugar quisiera permitirme señalar la definición según la Real Academia de la Lengua Española de la palabra Amor:

*(Del lat. amor, -ōris).*

- 1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.*
- 2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.*
- 3. m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.*
- 4. m. Tendencia a la unión sexual.*

Como podemos ver esta es una clara descripción del amor bajo el precepto de que el ser humano es incompleto por naturaleza y se hace imperante la necesidad de encontrar a alguien a su lado para poder llenar aquel vacío y por lo tanto lograr complementar aquello que no existe en nosotros como individuos. Esta definición en mi concepto, puede ser vista como la apertura al sufrimiento de no sentirnos cómodos con quien somos, al sufrimiento de una búsqueda desesperada de aquel que me ayude a tapar algo que ni siquiera sé que pueda ser. Aquí puedo terminar formulando las siguientes preguntas: ¿Realmente somos incompletos como seres humanos?, ¿Qué buscamos realmente en la otra persona?, en el transcurso de este escrito quizá podamos dar respuesta a una parte de estas preguntas, pero estoy segura que la respuesta más completa y acertada podrá emanar solo de su propia sabiduría, yo solo espero que quizá esto sirva como detonante.

## “Amándote sin dejar de Amarme”

De aquí en adelante me permitiré mostrarles estos poemas escritos durante varias épocas, y por diferentes autores, para que puedan reflexionar y pensar respecto a la concepción del amor en nuestra época, y de cierto modo también para que puedan vislumbrar un poco el hecho de que aún no nos hemos desligado por completo del siglo XV- XVI del Renacimiento, aunque estemos en pleno siglo XXI.

Pablo Neruda en su poema ODA AL AMOR:

“Amor, hagamos cuentas.  
A mi edad  
no es posible  
engañar o engañarnos.  
Fui ladrón de caminos,  
tal vez,  
no me arrepiento.  
Un minuto profundo,  
una magnolia rota  
por mis dientes  
y la luz de la luna  
celestina.  
Muy bien, pero, el balance?  
La soledad mantuvo  
su red entretejida  
de fríos jazmineros  
y entonces  
la que llegó a mis brazos  
fue la reina rosada  
de las islas.  
Amor,  
con una gota,  
aunque caiga  
durante toda y toda  
la nocturna  
primavera  
no se forma el océano  
y me quedé desnudo,  
solitario, esperando.  
  
Pero, he aquí que aquella  
que pasó por mis brazos  
como una ola  
aquella  
que sólo fue un sabor  
de fruta vespertina,  
de pronto  
parpadeó como estrella,  
ardió como paloma  
y la encontré en mi piel  
desenlazándose  
como la cabellera de una hoguera.  
Amor, desde aquel día  
todo fue más sencillo.  
Obedecí las órdenes  
que mi olvidado corazón me daba  
y apreté su cintura  
y reclamé su boca  
con todo el poderío

**“Amándote sin dejar de Amarme”**

de mis besos,  
como un rey que arrebató  
con un ejército desesperado  
una pequeña torre donde crece  
la azucena salvaje de su infancia.  
Por eso, Amor, yo creo  
que enmarañado y duro  
puede ser tu camino,  
pero que vuelves  
de tu cacería  
y cuando enciendes  
otra vez el fuego,  
como el pan en la mesa,  
así, con sencillez,  
debe estar lo que amamos.  
Amor, eso me diste.  
Cuando por vez primera  
ella llegó a mis brazos  
pasó como las aguas  
en una despeñada primavera.  
Hoy  
la recojo.  
Son angostas mis manos pequeñas  
las cuencas de mis ojos  
para que ellas reciban  
su tesoro,  
la cascada  
de interminable luz, el hilo de oro,  
el pan de su fragancia  
que son sencillamente, Amor, mi vida”

Poema **Al Amor** de Alberto Lista:

“Tal vez, amor, bajo el sagrado velo  
de la amistad encubres tu furor;  
el corazón se entrega sin recelo,  
y en él clavas la flecha a tu sabor.

Tirano dios, cuya perfidia lloro,  
el infortunio me enseñó a temer,  
más ¡ay de mí!, si mi peligro adoro,  
¿qué vale, tu astucia conocer?”

Poema **Razones y Paisajes de Amor** de Alfonsina Storni:

“I  
AMOR

Baja del cielo la endiablada punta  
Con que carne mortal hieres y engañas.  
Untada viene de divinas mañas  
y cielo y tierra su veneno junta.

La sangre de hombre que en la herida apunta  
florece en selvas: sus crecidas cañas

## “Amándote sin dejar de Amarme”

de sombras de oro, hienden las entrañas  
del cielo prieto, y su ascender pregunta.

En su vano aguardar de la respuesta  
las cañas doblan la empinada testa.  
Flamea el cielo sus azules gasas.

Vientos negros, detrás de los cristales  
de las estrellas, mueven grandes masas  
de mundos muertos, por sus arrabales.

### II OBRA DE AMOR

Rosas y lirios ves en el espino;  
juegas a ser: te cabe en una mano,  
esmeralda pequeña, el océano;  
hablas sin lengua, enredas el destino.

Plantas la testa en el azul divino  
y antípodas, tus pies, en el lejano  
revés del mundo; y te haces soberano,  
y desatas al sol de tu camino.

Miras el horizonte y tu mirada  
hace nacer en noche la alborada;  
sueñas y crean hueso tus ficciones.

Muda la mano que te alzaba en vuelo,  
y a tus pies cae, cristal roto, el cielo,  
y polvo y sombra levantan sus talones.

### III PAISAJE DE AMOR MUERTO

Ya te hundes, sol; mis aguas se coloran  
de llamaradas por morir; ya cae  
mi corazón desenhebrado, y trae,  
la noche, filos que en el viento lloran.

Ya en opacas orillas se avizoran  
manadas negras; ya mi lengua atrae  
betún de muerte; y ya no se distrae  
de mí, la espina; y sombras me devoran.

Pellejo muerto, el sol, se tumba al cabo  
Como un perro girando sobre el rabo,  
la tierra se echa a descansar, cansada.

Mano huesosa apaga los luceros:  
Chirrían, pedregosos sus senderos,  
con la pupila negra y descarnada.”

Una canción de Edith Piaf **L'Hymne à l'amour:**

“El cielo azul puede hundirse sobre nosotros,  
Y la tierra puede derrumbarse  
bien poco me importa si me amas  
Yo paso de la gente  
mientras el amor inunde mis mañanas  
mientras mi cuerpo se estremezca bajo tus manos,  
poco me importan los problemas  
mi amor ya que tú me amas.

Iría hasta el fin del mundo  
me teñiría de rubia  
si tú me lo pidieras,  
iría a descolgar la luna  
iría a robar una fortuna  
si tú me lo pidieras.

Renegaría a mi patria,  
Renegaría a mis amigos  
Si tú me lo pidieras,  
se pueden reír de mí  
haría cualquier cosa  
si me lo pidieras.

Si un día la vida te arranca de mí  
Si tú mueres estando lejos de mí  
Poco me importa si me amas  
Porque yo moriría también  
tendremos para nosotros la eternidad  
en el azul de toda la inmensidad  
en el cielo muchos problemas  
mi amor, crees que nos queremos?  
Dios reúne a los que se aman.”

Después de leer estos escritos muchos de ustedes simplemente se han limitado a suspirar y soñar con su pareja, otros por el contrario han encontrado el colmo de la ridiculez y la cursilería a la que puede llegar a caer; pero también habrá otros que quieran ver un poco más allá de la belleza literaria o la cursilería, para permitirse ver que aún nos falta crear nuestra percepción muy propia del amor según nuestro propio sentir o el de los demás muchos de los cuales han vivido siglos atrás. Al final entiendo, que el amor puede ser indescifrable, la respuesta válida solo está en el corazón de cada quién y en cada instante de su vida; el significado del amor, así como la descripción de Dios está enmarcada por la visión particular de cada persona, de cada ser, solo en la medida que entendemos su significado en cada momento de nuestras vidas y nos detenemos a mirar nuestra realidad, podemos empezar a soltar y resignificarlo según la nueva etapa en la que nos permitamos sumergirnos.

Lo importante acá es entender que éste es más que un concepto que se pueda definir de manera generalizada... es una búsqueda. Una búsqueda de varias cosas o una sola dependiendo el momento de la vida en que estemos.

Sin embargo también hay cosas que son importantes tener en cuenta a la hora de reflexionar o meditar sobre el amor y que no podemos negar... el amor te hace sonreír al igual que te hace llorar; el amor te hace soñar al igual que logra desdibujar la más grande de tus fantasías, pero fuera de la parte emocional, él es el gran Maestro de todos los tiempos, te hace sentir que pase lo que pase todo lo vivido ha valido la pena porque has aprendido, y como dicen en mi territa: “Nadie te quita lo

## “Amándote sin dejar de Amarme”

bailado”, nadie puede quitarte ni hacerte olvidar tus vivencias, tu sentir y lo que ahora miras con respeto y algo de Nostalgia.

El amor puede llegar a ser confuso, son mil sensaciones bioquímicas bombardeando tu cerebro, son mil creencias culturales, y cientos de temores de lo que pueda pasar... lo sé alguna vez puede llegar a ser algo atemorizante, embargante, pero a pesar de todo eso que está pasando y te hace ver tan diferente, en esencia seguimos los mismos.

Por eso al compartir la vida con otra persona, no podemos dejar de tener este punto de referencia y evitar reemplazar el YO por el NOSOTROS, no es necesario hacerlo, podemos siempre caminar juntos por el mismo camino pero cada uno dando sus propios pasos.

Cuando vemos significados del amor en torno a la insuficiencia, a la búsqueda del complemento, estamos por ende, partiendo del punto de que sin alguien a nuestro lado somos incompletos, nos falta un no sé que no nos deja ser felices ni encontrar la verdadera esencia de la vida...

¿Esencia de la vida?, ¿la buscamos en otro? ¿No lo sé, qué piensan ustedes?

Yo me permito mostrar a continuación mi perspectiva del amor según lo que he vivido hasta ahora y en gran parte también a lo aprendido con la psicología Transpersonal, sin embargo la decisión final sobre lo que ustedes consideren y sientan en sus vidas sobre el amor es única y particular.

Cuando vemos significados del amor en torno al crecimiento, a la plenitud, a la búsqueda de sí mismo por medio del enlace con otra persona, solo entonces hallaremos realmente la respuesta y no será en palabras, ni en conceptos de libro, sino solo en la sabiduría más profunda de nuestro corazón, de nuestra alma.

Porque el amor no posee, no exige, no cambia, solo comparte, da y evoluciona... me permito aquí citar a nuestro gran **Autor Gibran Khalil Gibran**:

“Entonces dijo Almitra: Háblanos del amor.  
Y él alzo la cabeza y miró a la multitud, y un silencio  
cayó sobre todos, y con fuerte voz dijo él:  
    Cuando el amor os llame, seguidle,  
    aunque sus caminos sean agrestes y escarpados.  
    Y cuando sus alas os envuelvan, dejadle,  
    Aunque su voz pueda desbaratar vuestros sueños  
    Como el viento asola vuestros jardines.  
Porque así como el amor os corona, así os crucifica.  
    Así como os agranda, también os poda.  
Así como sube hasta vuestras copas y acaricia vuestras  
    Más frágiles ramas que tiemblan al sol,  
También penetrará hasta vuestras raíces y las sacudirá  
    De su arraigo a la tierra.  
Como gavillas de trigo, os aprieta contra su corazón.  
    Os apalea para desnudaros.  
    Os trilla para liberaros de vuestra paja.  
    Os muele hasta dejaros blancos.  
    Os amasa hasta dejaros livianos;  
y luego, os mete en su fuego sagrado, y os transforma  
    en pan místico para el banquete divino.  
Todas estas cosas hará el amor por vosotros para que  
Podáis conocer los secretos de vuestro corazón en el pan místico del banquete divino.  
    Pero si en vuestro temor sólo buscáis la paz del amor y el placer del amor,  
Entonces más vale que cubráis vuestra desnudez y salgáis de la era del amor,  
    Para que entréis en el mundo carente de estaciones,  
donde reiréis, pero no todas vuestras risas, y lloraréis, pero

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

no todas vuestras lágrimas.  
El amor sólo da de sí y nada recibe sino de sí mismo.  
El amor no posee, y no se deja poseer:  
Porque el amor se basta a sí mismo.

Cuando améis no debéis decir – Dios está en mi corazón-,  
sino –Estoy en el corazón de Dios-.  
Y no penséis que podréis dirigir el curso del amor,  
porque el amor, si os halla dignos, dirigirá él vuestro  
curso.

El amor no tiene más deseo que el de alcanzar su plenitud.  
Pero si amáis y habéis de tener deseos, que sean así:  
De diluirse en el amor y ser como un arroyo que canta  
su melodía a la noche.

De conocer el dolor de sentir demasiada ternura.  
De ser heridos por la comprensión que se tiene del  
amor; y de sangrar de buena gana y alegremente.  
De despertarse al alba con un corazón alado y dar  
gracias por otra jornada de amor;  
De descansar al mediodía y meditar sobre el éxtasis  
del amor;  
De volver a casa al crepúsculo con gratitud,  
Y luego dormirse con una plegaria en el corazón por  
el bien amado, y con un canto de alabanza en los labios.”

En su escrito nos deja vislumbrar al amor como una fuerza, como una entidad propia que reina sobre nosotros, pero lo más importante y por lo cual lo cito en este escrito, es porque nos muestra que el amor está para darse sin prevenciones, sin temores y sin expectativas, al lanzarse al amor estamos lanzándonos a la plenitud del instante sin esperar nada, solo sintiendo intensamente todo lo que nos ofrezca incluyendo tanto la alegría como el dolor.

Al entender esto en nuestras vidas, podemos evitar la generación de expectativas de un amor eterno, un amor de posesión (mi novio, mi esposo), un amor que solo desea evitar la soledad y que perdido en este intento deja de buscar algo más profundo, crecer, liberarse, sentir el instante y disfrutar de quien puede ser al lado de otra persona, porque normalmente nos dedicamos a ver como dejamos de ser para estar con él/ella.

Si asociamos esto quizá con la perspectiva romántica del siglo XIX enunciada anteriormente, podemos ver como aún se refleja de una forma muy presente en nuestras vida y nuestra forma de amar, toda esta cuestión del drama o la tragedia frente ante la soledad, el abandono y la pérdida del ser querido, esta persona a la que hemos amado se convierte en nuestro objeto de felicidad, sin el cual todo empieza a perder sentido e interés.

Según la perspectiva transpersonal, esta clase de amor está muy sesgada a la condición mental y cultural del ser humano y por lo tanto pierde en realidad la esencia de lo que puede ser el amor realmente. No entro en este aparte a dar un significado exacto del amor según la perspectiva Transpersonal, al final siento que he de llegar allí primero para poder con autoridad afirmar algo al respecto, pero siento que aún hay un gran camino que recorrer, tal como podríamos citar de Nárada: (Bhakti Sutras) “La naturaleza del Amor no puede ser definida”; Pero si podemos acercarnos un poco al como obra esta clase de amor sobre el mundo.

Cuando el amor Trascendente y puro se manifiesta, empezamos a darnos cuenta que ya no existe un objeto para ser amado, ya no hay necesidad de aferrarse, ni necesidad de que se dé de una forma recíproca. El principio fundamental se basa en la idea de que todos hacemos parte de un mismo río, somos uno con todo lo que nos rodea, y fluimos al igual que dejamos fluir a todos los demás; de este modo empezamos a ser capaces de amar todo, de sentir compasión y comprensión de todo lo que

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

nos rodea y hasta aquello que no alcanzamos ver. Podemos empezar a sentir amor por todo ser humano sin necesidad de que sea condicionado, ya deja de ser un intercambio de bienes en los que “yo te amo mientras tú también lo hagas”, sino que podemos amar sin límites.

En este punto tal como la Escuela nos lo ha enseñado en el transcurso del curso, no se trata de que te vuelvas Polígamo o que necesites tener relaciones sexuales con todos, si consideras que eso es lo que deseas, no estoy en posición de juzgar, pero para aquellos que se pregunten ¿Qué clase de persona se permite amar a todos de forma tan inmoral?, voy a hacer la aclaración, y es que el amor no necesariamente implica la parte pasional o carnal, tú puedes amar infinidad de personas desde lo más profundo de tu corazón, sin necesidad de llegar a este punto, además como bien sabemos todos, para tener sexo no es necesario amar, y es bueno que sepamos que es lo que buscamos realmente nosotros.

Esta forma de amor cruza las barreras de sufrimiento que se forman con el amor en un nivel anterior, ya que ya no se sufre por dejar ir, ya que consideramos que nunca estuvimos y nunca nos dejamos, somos parte de todo y estas separaciones son solo una ilusión del plano terrenal en el que nos encontramos la mayoría del tiempo, por lo tanto tampoco poseemos, no es necesario vivir con alguien las 24 horas del día o casarnos con esa persona para que todos sepan que ahora es mi Esposa /o, si lo abarca todo, lo puede abarcar hasta en la distancia y hasta en verla /o feliz con otra persona.

Yo realmente no he llegado a este punto, he leído libros respecto a este tema, he cuestionado hasta el cansancio el amor de pareja que vivimos en esta cultura latinoamericana, sin embargo pienso ahora que realmente es completamente difícil de asimilar hasta que no hayas recorrido tu camino también en los otros niveles; pienso que primero tuviste que haber aprendido a amarte a ti mismo y a otra persona cuidando de los dos, para poder después acercarte al amor infinito del que hablamos en la trascendencia del ser con la suficiente sabiduría para no perderte en otra ilusión en la que puedes pensar que amas pero en realidad solo sacrificas quien eres en realidad como ser.

El amor lo puede abarcar todo, el fin último de nuestro crecimiento puede verse reflejado al sentir el amor en cada cosa de la vida, del mundo, de nosotros y los demás; sin embargo en el punto en el que estamos, estamos bien y si tú eres de los que aún ve el amor de pareja como único y suficientemente complicado, pues también es válido, yo me encuentro allí y pienso que es una hermosa forma de crecer y empezar a entender el mundo, en donde estemos es perfecto, porque la vida nos pone siempre en el lugar correcto y porque además hacia la iluminación hay múltiples caminos, y cada momento se da su tiempo y en su lugar.

Y con base en esto es que me he enfocado en este escrito en el amor de pareja principalmente, sin desconocer o dejar de lado los diferentes niveles de amor que podemos encontrar en nuestra travesía espiritual; y que gracias a Educación de las Emociones curso impartido durante esta aventura con la Escuela, hemos ido entendiendo en el transcurso de esos 40 maravillosos días de aventura hacia el interior y hacia lo trascendente de nuestro ser.

Según lo aprendido en la escuela y en mi vida, la trascendentalidad del ser también puede ser hallada en lo que nunca hubiéramos considerado; en mi pareja, en la persona que comparte el mismo camino, o al contrario en mí mismo y en el sentido que tiene mi propia compañía y el descubrir quién soy realmente y hasta en la misma oscuridad de nuestra alma, quizá estuvimos dormidos mucho tiempo sobre la idea de que la espiritualidad y trascendentalidad solo podía ser encontrada en lo divino, en lo lejano, en la pureza y el sacrificio. Pero el amor nos demuestra nuevamente que no hay que ir tan lejos, no es necesario pasar la calle donde está el poste con luz, quizá las llaves siempre estuvieron en nuestro bolsillo.

“Hubo una vez un hombre que perdió sus llaves en el lado oscuro de la calle y fue a buscarlas al otro lado, debajo del poste de luz. Cuando alguien le preguntó por qué buscaba las llaves de ese lado y no del lado que las había perdido, contestó que porque allí había más luz.”

Cuento Zen extraído de: La Vida Tal como Es.

### **3. AMOR DESDE LA CARENCIA**

El mundo se rige por una filosofía de la insatisfacción, todo lo que obtenemos en la vida después de un tiempo se vuelve insuficiente, y seguimos en la continua búsqueda de algo que no sabemos qué es ni en dónde encontrarlo... pero en realidad si analizamos el problema más profundamente, buscamos algo cuando ni siquiera sabemos que nos falta.

Lo mismo pasa en el amor... duramos toda la vida buscando aquel ser perfecto que nos complemente, que sacie esa necesidad de algo de lo cual carecemos o sentimos carecer, sin embargo para llegar a ese punto nunca investigamos realmente qué es lo que pasa en nuestro interior, el por qué sentimos aquella carencia y la razón por la cual no nos es fácil suplirla por nosotros mismos, simplemente buscamos respuestas en la superficie de un romance que según lo creemos aunque al final no sea cierto, nos dé la tranquilidad de no tener que ahondar en la profundidad dolorosa del ser, sino simplemente buscar refugio en el calor de las caricias, de la compañía, etc.

Y así seguimos adelante dando tumbos por el mundo, encontrando varias personas a nuestro paso que nos dan lo necesario en ese instante para nosotros; pero tal como cité al comienzo, este tipo de amor es insatisfecho por naturaleza y siempre busca algo más, porque al parecer con cada pareja en vez de tapar el vacío existente parece que con el pasar del tiempo y de la sabiduría encontramos cada vez un hueco más grande, más profundo y más difícil de llenar.

Y con cada pérdida citamos nuevamente frases como: “Sin ti no puedo seguir viviendo”, “sin él/ella no soy nadie”, “la vida sin él/ella no vale la pena”, “mi vida se ha acabó con su partida”... ¿Por qué?, ¿Qué está pasando, que ponemos toda la magia de vivir en una sola persona?, ¿Por qué le huimos a nuestro propio ser?

Al final tiendo a creer que el profundo sufrimiento encarnado en un enamorado después de una pérdida, no se debe tanto a ésta en sí, sino al hecho de que debe volver a enfrentar sus más grandes temores, debe volver a ver la sombra de su alma y le duele darse cuenta de que aún hay mucho por ver, por aceptar, por amar. Todos bien sabemos que la soledad en sí misma invita a un gran espacio de reflexión, de encuentro, de aceptación; pero en nuestra vida cargada de dinámicas del hacer, del resolver y del tapar, este espacio se vuelve inconcebible, es preferible tratar de encontrar a alguien pronto antes de provocar nuevamente una visión de nosotros mismos.

Cuando vamos creciendo y conociendo el mundo, nuestra vida se muestra a nuestros ojos como un gran regalo, tantos lugares que conocer, lo que deseo estudiar, lo que deseo comer, el lugar donde deseo vivir, la ropa que me gusta lucir, el ser superior en el que deseo creer... y nos mantenemos con esta perspectiva de descubrimiento y emoción de conquistarlo todo, todo menos nuestro interior.

Después cuando encontramos a una persona que nos atrae, casi que imperceptibles empiezan nuestros pensamientos a rodar generando proyecciones de cuantos viajes haremos, cuantos sueños cumpliremos, en dónde viviremos, y hasta cuántos hijos tendremos en algunos casos... y aquí es cuando empezamos a estructurar nuestra vida en torno al NOSOTROS.

Cuando empezamos a estar con esta persona, inconscientemente desearíamos tener un título de propiedad, algo escrito y firmado legalmente para evitar su pérdida, su extravío... y comienza otra carrera, la de vivir en función de “no perderte”, de “no dejarte ir”, y si por casualidad a esa persona no le gustan las mismas cosas que tú (que sería muy normal dadas nuestras particularidades), empiezas a adaptarte de tal forma que al final, terminas olvidando tu música favorita y la cambias por nuestra canción especial, olvidas los lugares inexplorados que deseas conocer por la seguridad del hogar, olvidas hasta la costumbre quizá de probar nuevos platos exóticos por preparar siempre su plato favorito, y así podríamos seguir incesantemente, hasta olvidar por completo a aquella persona que eras, soñabas y anhelabas cada día, simplemente te adaptas y olvidas.

## “Amándote sin dejar de Amarme”

Y el día que aquel acompañante del camino de la vida decide tomar otro rumbo diferente, quedamos simplemente en medio de la nada buscando una señal, quizá esperando que él /ella regrese a socorrernos y nos siga indicando hacia dónde ir, o quizá simplemente preguntándonos quien es aquel ser extraño, indescifrable que vemos frente al espejo. Nuestro proyecto de vida no existe y de cierto modo nosotros tampoco, decidimos vivir la vida del otro sin saber que estábamos olvidando la nuestra, olvidando que a pesar de caminar con alguien al lado debíamos seguir dando nuestros pasos y cargando nuestro propio mapa.

A partir de aquella dura experiencia tenemos varias opciones, una de ella es generar como mecanismo de defensa una dureza que toma el lugar de escudo emocional, logrando de este modo que nada entre al igual que nada salga, las relaciones se vuelven un juego de competencia de quien soporta más, quien se involucra menos y cuanto puedo llegar a dejar lastimado al otro sin que eso me haga daño. Y es en este punto donde vemos las personas que les gusta ser infieles por el solo hecho de sentir que lo pueden ser sin que nada importe, son las personas que vemos maltratando a sus parejas para mostrar dominio y poder, son personas que se muestran casi que insensibles ante los demás, pero que en realidad solo tienen mucho miedo a sentir dolor, mucho miedo a sentir, y al final... mucho miedo a vivir.

En otros casos, como el mío, estamos aquellos que consideramos que después de tanto golpe no aprendemos, con todos deseamos casarnos, todos son perfectos padres, o todos serán amores para siempre; no podemos salir del cuento de hadas con el que crecimos hace años, nos negamos la idea de vivir simplemente el presente en vez de vivir en los sueños de lo que puede ser.

En mi caso particular, he tenido ya varias relaciones y en todas encontraba un patrón interesante, a toda costa deseaba casarme con ellos, y vivir felices para siempre ¿Por qué hablo en pasado?, no quiere decir que ahora no desee eso nunca, es más en mi relación actual sigo pensando que sería maravilloso compartir mi vida al lado de ese hombre; sin embargo hay un factor que hace que todo sea muy diferente, esta idea es una preferencia, más no una exigencia en mi vida y además de esto, he decidido vivir en el presente y no perderme ni un instante, ni un beso, ni una palabra, ni una caricia, por estar pensando en el color del vestido de novia, puede llegar a verse gracioso, pero es verdad... vivimos tanto en el futuro muchas veces fantástico y poco factible, que perdemos gran parte de nuestra vida y se termina pasando sin darnos cuenta, soñé tanto en mis otras relaciones con mi matrimonio que un día se acabaron y me costaba recordar los instantes hermosos, que quedaron realmente relegados.

Por último están aquellos que simplemente aprenden y siguen adelante, y esto no quiere decir que después de la primera decepción amorosa podamos salir victoriosos y de allí en adelante todo sea placer... al contrario es muy común que tengamos que vivirlo varias veces antes de encontrar una pareja o encontrar felicidad en la soledad; la magia en este grupo es que con cada caída mayor felicidad existe al levantarse, logramos soltar simplemente y seguir adelante porque no hay otro camino más que seguir, son aquellas personas que han encontrado la sabiduría de lo cotidiano y el gozo en el dolor, al entender que todo es aprendizaje.

De este último grupo he de decir que no son los únicos que aprenden, realmente todos los que hemos recorrido el camino del amor y el desamor, aprendemos nuestra lección y crecemos impresionantemente, en el caso de los fuertes y duros, generalmente les llega el momento de encontrarse con un amor que atraviesa cualquier barrera y los deja simplemente en su desnudez y vulnerabilidad preciosa, para que encuentren su real fortaleza y amor, y aunque pueda doler, todo pasa en el tiempo justo y ese es el momento en que están más fuertes, cuando muestran su vulnerabilidad y fragilidad humana y existencial.

En el caso del segundo grupo, el aprendizaje en mi propia experiencia radica en volver al presente, vivir y gozar el instante y disfrutar de la persona que está a mi lado libremente, sin ataduras, sin compromisos de obligatoriedad, solo el amor sentido en aquel instante de una forma hermosa, mágica, sensible y compasiva.

Después de pasar por esto sea cual sea el grupo en que hayas estado o en todos en algunos casos, lo más maravilloso es que vuelves a quedar contigo mismo, y allí es cuando empiezas a entender la

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

necesidad de ver un poco más profundamente aquello de lo cual has intentado huir durante tanto tiempo... EL ENCUENTRO CONTIGO MISMO.

Pero este es solo un lado de la historia, ¿Qué pasa cuando no somos los abandonados, sino los que abandonan?... Fuera de vernos como los malos de la película, los insensibles sin corazón, vale la pena ver porque razón decidimos que un día ya no amamos más a esta persona y es hora de partir finalmente, ¿qué hace que cambiemos de haber amado intensamente y jurado estar siempre a su lado, a querer dejarlo todo y empezar nuevamente?

Muchas veces considero que esta huir del otro se convierte en un huir de mí mismo, la sobra de nosotros mismos que quisiéramos olvidar y enterrar la encontramos claramente identificada cuando no encontramos con una pareja con la que deseamos compartir nuestras vidas, al principio todo es perfecto y refleja aquella parte blanca y hermosa que aceptamos de nosotros y los demás, sin embargo con el tiempo también empezamos a conocer la sombra, algo a lo que le hemos huido toda la vida y que nunca pensamos tener que enfrentar en medio de una relación de amor tan perfecta; y de un momento a otro todo empieza a derrumbarse y vemos que quizá no estamos preparados para ello, no estamos listos para abrirnos a la vida y quedar completamente expuesto y vulnerables, así que lo mejor es correr.

En otros casos, también los deciden terminar un relación es también porque han crecido y permitido aprender de la relación lo suficiente y sienten que es hora de partir; y a mi modo de ver puede ser una decisión muy sabia si quitamos esa pre concepción de que el amor de ser para siempre y me comprometo a estar con esta persona el resto de la vida, sin ver que quizá no es necesario, puedo seguirla amándola sin necesidad de estar con ella, y esto se asemeja mucho al dejar fluir y el amor que lo abarca todo que vemos en la perspectiva Transpersonal, puede que no estemos listos en el momento para aceptarlo y nos sintamos culpables de dejar al otro, o por el otro lado él / ella se sienta traicionado, herido o abandonado, pero con el tiempo y muchos coincidirán conmigo en este punto, al terminar una relación y haber superado el proceso de sufrimiento y asimilación, logramos decir que era lo mejor que pudo haber pasado para ambos, y descubrimos que nos encontrábamos en una especie de hechizo en el que no deseábamos ver la realidad hasta que uno de los dos lograba vislumbrarla un poco y tomaba la decisión de seguir adelante. Este despertar es el que nos permite reflexionar y crecer, ya desde este diminuto despertar empezamos a dejar atrás el amor de adolescente romántico y permitimos ser un poco más nosotros mismos; sin embargo, sino interiorizamos y apropiamos esta sabiduría lo más seguro es que volvamos a vivir lo mismo en la siguiente relación, y en la siguiente, y en la siguiente... indefinidamente hasta que sea hora de aprender realmente la lección.

Así que como podemos ver, acá no hay buenos ni malos, o personas sin corazón y víctimas sacrificadas y entregadas, solo encontramos diferentes perspectivas, y desde todas se nos permite asumir un rol de aprender infinitamente de él. Al final de nuestras vidas haremos un recuento de todo y decidiremos que no quisiéramos borrar absolutamente nada de lo vivido porque todo fue un camino, un aprendizaje, un ver.

Pero en este punto no solo vale hablar de relaciones que han terminado; si estamos aún en una relación y sentimos que estamos amando desde la carencia, en donde dedicamos el día a esperar una llamada, un mensaje, una señal de vida del otro para sentirnos amados, en donde la falta de atención y ciertos detalles que particularmente nos parezcan incómodos pueden llegar increíblemente a dañarnos todo un día... entonces también acá encuentras un tesoro, los cambios no terminan necesariamente en que se acabe la relación, puede antes fortalecerla; a continuación expondré las etapas que podemos atravesar antes de lograr ver algo más claro en nuestras vidas, según mi experiencia y la de varios que me han contado su historia.

Cuando conocemos a alguien que nos gusta, nos atrae, nos llama la atención, si realmente nos ha impactado, caemos en un idilio total en donde cada cosa que conocemos nos parece hermosa, tierna, particular, y hasta lo que normalmente no toleraríamos empieza a verse completamente insignificante comparándola con la total perfección que posee nuestro amado. Fuera de esto es bien sabido que

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

cuando empezamos una relación todos tratamos de portarnos muy bien y como dicen por ahí “mostrar nuestra mejor cara”, con el fin de atraer a esa potencial pareja y ya desde ahí tratar de retenerla a nuestro lado. Durante esta fase empezamos a ver aquello que hemos buscado, idealizado, aquello de lo cual consideramos que carecemos y que la otra persona nos lo da completamente y de ahí en adelante ya no hay más trabajo, la sensación de estar incompletos cesa por un momento y nos permite ver que todo puede lograrse y disfrutarse siempre y cuando él /ella esté a mi lado.

Después en el transcurso de la relación sean a los pocos meses, al año o dos, o más quizá, empezamos a luchar contra la verdad o realidad, queremos seguir viendo en nuestro objeto de amor la perfección, y todo aquello que nos pueda molestar simplemente lo tapamos o negamos con el fin de seguir estando en el polo de perfección y de romanticismo sin mancha; sin embargo, como hemos visto en el transcurso del aprendizaje con la Escuela, nosotros somos tanto luz como sombra al igual que lo es nuestra pareja, y por más que queramos evitar ver la sombra de quien amamos allí está y tarde o temprano empieza a hacerse notar sea porque nosotros ya no podamos negarla más o porque nuestra pareja no puede esconderla mucho y evitar ser quien es solo por complacernos; y así mismo pasa con nosotros, solemos “ver la paja en el ojo ajeno con gran facilidad”, pero nos damos cuenta también que aunque aquella persona nos hacía sentir como si fuéramos perfectos, no es así y nos cuesta trabajo aceptar que nuestra sombra también yace allí con nosotros y en nuestra relación.

Aquí realmente empieza el trabajo duro... según el Curso de Milagros y muchas de las posturas de la Psicología Transpersonal, la mejor forma de ver nuestra sombra y nuestra luz es a través de los demás, cuando algo nos molesta en nuestra pareja seguramente es porque está reflejando algo que debemos trabajar en nosotros mismos, y nuevamente empezamos esa lucha interna por no ver, por no profundizar por temor a ver nuestra oscuridad y poder aceptarla y acogerla, así que optamos mejor por expresar nuestra frustración contra la persona que nos está mostrando la realidad, la mayoría de conflictos en la pareja se dan porque queremos culpar a alguien, queremos siempre hallar las razones afuera y decidir que es él / ella el del problema y yo soy una víctima. Aquí podríamos ver un caso típico de la mujer que es golpeada por su esposo... ella y todos afuera maldicen al cobarde que la golpea día a día, pero nadie ve y menos ella que aquellos golpes están unidos a su incapacidad para afrontar su propio temor de estar sola, si él la golpeara y ella simplemente decidiera que eso no es lo que desea en su vida, solo se va y lo deja, pero al contrario sigue allí día tras día soportando el maltrato tanto de él como de ella misma.

Es un caso extremo y doloroso, pero en la cotidianidad de la vida también vemos muchas cosas que están reflejando aquello en lo que debemos trabajar, y considero yo que la magia de todo este cuento es que ya no solo debemos aceptar y amar nuestra sombra, sino que además podemos empezar a trabajar sobre aquella persona que comparte nuestras vidas preguntándonos si seremos capaces o no de amar aquello que vamos descubriendo en la relación a medida que pasa el tiempo.

Nosotros generalmente nos enamoramos de una ilusión, de una parte de nuestra pareja, pero la prueba real comienza cuando empezamos a conocer tanto su luz como su sombra, cuando empezamos a conocerlo realmente como es, y nos preguntamos: ¿Puedo yo amar este nuevo hombre / mujer que tengo frente a mí?, ¿Deseo compartir mi vida y amar todo lo que es?

Y creo que la respuesta a esta pregunta yace irónicamente en la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Puedo yo amarme como lo que soy aceptando y amando también mi sombra?, ¿Deseo disfrutar mi vida a plenitud y amar todo lo que soy?

La mayoría de las veces optamos por seguir negando la realidad, queremos seguir pensando que el problema no soy yo, que ese ser que es el culpable de todo mi sufrimiento y lo mejor sea irme y dejarlo todo, sin embargo hay algo que es una realidad innegable y es que nuestra sombra no se queda con la pareja que dejamos, ella sigue con nosotros porque ella hace parte integral de nuestro ser, y así como lo dejamos a él/ella seguiremos huyendo de muchas personas que realmente pueden ser maravillosas y pueden enseñarnos cientos de cosas, porque siempre veremos la carencia, más no el valor de crecer a su lado.

#### 4. AMOR DESDE EL CRECIMIENTO

Tal como vimos en el capítulo anterior, el amor desde la carencia puede llegar a volverse una película de terror después de haber sido un cuento de hadas sino le damos un valor a lo vivido y a la persona que está a nuestro lado. ¿Pero cómo lograrlo?

A través de mis vivencias y del hermoso aprendizaje de la Psicología Transpersonal por medio de la Escuela, descubrí muchas cosas hermosas de mi vida, de los demás y sobre todo del sentido del mundo y nuestro paso por él, entre esto está el significado y la aplicación del amor en mi vida.

Lo primero y más importante es descubrir que todo empieza por nosotros mismos. Somos el principio y fin de toda la creación de nuestra vida y para poder disfrutar de esto lo primero que debemos permitir aunque tengamos muchos temores, es a vernos a nosotros mismos, a viajarnos, descubrirnos, sumergirnos, para luego poder entender el éxtasis de la vida y del latir de nuestro corazón.

Es importante poder crear una conciencia plena sobre nuestro interior y empezar a dar cabida a nuestra sombra sobre nuestras vidas con dignidad, amor y compasión. En la medida en que nos permitimos esto, podemos manejar la sombra desde el amor y no la lucha incesante contra nosotros mismos. Al escuchar nuestro propio cuerpo y dar acceso a la comprensión de la sombra, la intensidad de su manifestación será diferente ya que ella es como un niño ávido de atención al cual si se le decide ignorar hará todo lo posible por arrasar con todo en su entorno para poder ser alguna vez escuchado; yo creo que el mayor acierto que podemos llegar a tener en este proceso es poder trabajar con esta sombra porque si podemos llegar a amar quienes somos con todo lo que eso implica, podremos fácilmente abrir nuestro corazón también hacia otras personas.

Digo esto porque si nos acercamos a los demás desde la carencia no podremos amarlos verdaderamente, porque siempre estaremos buscando en ellos lo que solo encontraremos adentro de nosotros. Al iniciar este escrito expresé que muchas veces buscamos desesperadamente algo cuando no tenemos ni idea tampoco de aquello que nos hace falta, y eso precisamente es lo que hacemos al tratar de tener alguien a nuestro lado.

Hemos de analizar lo que realmente sucede dentro de nosotros para poder después realmente entregarnos al otro como seres completos y hermosos y no como seres incompletos y necesitados que es como nos percibimos frente al amor romántico tradicionalmente; Si citamos algunos ejemplos podemos ver que muchas veces buscamos compañía porque le rehuimos a la soledad, no compartimos nuestras vidas con aquella persona porque realmente queramos desde lo profundo de nuestro corazón estar con ella sino solo por no quedarnos solos, y el problema con esto es que ya no estamos hablando acá de amor verdadero sino solo de necesidad de compañía y ante esto pues lo más seguro es que no hallemos nada realmente interesante en la relación porque como puede ser él /ella, podría ser cualquiera.

En otro caso podemos estar con alguien porque es muy desapegado ama libremente y tú amas dependientemente, y te fascina la postura pero no puedes afrontar tu propio miedo a perderlo por lo que terminas culpándolo a él por algo que en realidad desearías vivir.

También está el otro extremo en que te unes a alguien que ame de manera intensa y hermosa y tú sientas que no puedes amar así porque no lo sientes, terminando por sentirte violentado en tu espacio y culpando al otro por no tener límites cuando en realidad tu interior clama por la aceptación del amor en tu vida.

Podemos hallarnos en esta situación muchas veces sin siquiera notarlo, lo importante ahora es que si podemos generar conciencia plena sobre el hecho, podremos también entender que al aceptar aquello que detestamos en el otro también estamos aceptando en nuestra vida aquello que considerábamos nos hacía falta pero que en realidad siempre estuvo allí en silencio aguardando el momento adecuado para poder ser expresado al mundo. Esta es solo una de las formas en que el amor puede empezar a obrar sobre tu crecimiento dándote las pautas para saber dónde buscar en tu interior y trabajarlo para ti.

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

Tal como expresa Gibran KHalil Gibran en su apartado sobre el matrimonio:

“Amaos uno al otro, pero no hagáis del amor una traba:  
Que sea más bien un mar bullente entre las playas de vuestras almas.  
Llenaos las copas uno al otro, pero no bebáis en una sola copa.  
Compartid vuestro pan, pero no comáis del mismo trozo.  
Bailad y cantad juntos y sed alegres; pero permitid  
que cada uno pueda estar solo,  
al igual que las cuerdas del laúd están separadas y, no obstante,  
vibran con la misma armonía.”

De este modo ya tu pareja no es solo alguien con quien compartes tu vida, sino también el maestro que te ayudará a hallar aquello que necesitas ver para seguir creciendo espiritualmente y hallar el gozo real de la vida.

Otra forma es poder hacer realmente una inmersión profunda en nuestro ser dando alas al conocimiento de nuestro interior y de lo que somos para nosotros mismos y para los demás; por medio de esta inmersión podemos empezar a ver qué es lo que necesitamos trabajar, qué debemos aceptar y qué debemos entender que no hace parte de nosotros realmente.

Cuando ya tenemos esta conciencia de nosotros podemos dar paso a entender el otro y su sombra y así mismo poder amar verdaderamente a quien nos acompaña en el camino, no por lo que deseamos crear, sino por quien es en realidad.

Debemos aceptar que ya no es necesario sentir vergüenza de la sombra de nuestro ser, porque la otra persona nos amará con todo lo que somos, ese es el fin de todo, sentirnos amados en nuestra esencia y no solo en lo que los demás desearían ver, el amor verdadero entre dos personas fluirá totalmente cuando ya no queramos cambiar al otro sino solo aprender y crecer a su lado, cuando su sombra y la mía no despierten desprecio sino amor y compasión, que nos llevará tarde o temprano no solo nos llevará a amar a la pareja sino a todo el mundo, poco a poco podremos empezar a comprender como en nuestro corazón hay espacio para todo, porque tal como dictan las leyes físicas, estamos contenidos en el universo, así como todo el universo está contenido en nosotros, lo que nos permite libremente abarcarlo y sentirlo todo en nuestra alma.

Cuando seguimos este camino es inevitable que el amor se vuelva el sendero más hermoso de crecimiento interior, dando paso al descubrimiento de una vida llena de gozo y aceptación de lo que es, evitando de esta forma sufrir constantemente por querer cambiar a los demás o querer cambiarnos a nosotros mismos.

La esencia de la vida está en ver que todo está dado de forma perfecta y que no vale la pena luchar por querer cambiar algo cuando en realidad esta condición es la que nos permite ser quienes somos, vivir como vivimos y amar como amamos.

Sin embargo también es importante agregar para mí que la felicidad no se haya solo en encontrar pareja; una de las cosas más importantes para que el ser humano empiece a conocerse y aceptarse es también conocer y amar la soledad.

La música del ritmo de tu corazón acompasado por el vaivén de tu respiración, puede llegar a ser el centro de calma de todo el universo y aprender a apreciar lo ves en aquellos momentos, te da la llave de tu propia alma. Muchas veces el estar con alguien no te permite escuchar esto ni disfrutar de la vida, en este tiempo de atención a los diferentes pacientes he entendido que muchas de las depresiones que se dan después de una ruptura es porque sienten que el mundo está diseñado para tener pareja, les da vergüenza comer solos, ir a ver una película, entrar al teatro o simplemente quedarse en casa una tarde leyendo un libro.

Parece que fuera inconcebible que el ser humano pueda gozar del mundo entero sino tiene a alguien para compartirlo, a alguien para que lo apruebe o simplemente decida a donde ir; bajo este parámetro el estar solos también nos permite encontrar el amor, el amor a estar con nosotros mismos, a extender nuestras alas y surcar los cielos con nada más que tus deseos, tus sueños, tus anhelos.

## **“Amándote sin dejar de Amarme”**

Al lograr esto podemos aprender mucho del mundo y de paso recuperar aquella persona que perdimos en la época de la niñez y la juventud cuando navegábamos solos este barco y sentíamos que podíamos abrazar el mundo con nuestro impulso de vivir y experimentar.

Si hace tiempo no comemos algo raro, comámoslo, si hace tiempo no vamos a cine y no conseguimos con quien ir, arranquemos, no nos quedemos en casa esperando que la vida se nos pase por el frente, decidámonos a apreciar cada segundo de nuestra vida, que al final pienso que los mayores placeres de la vida están para quien los quiera tomar, porque ***Un buen vino también se disfruta en una sola copa.***

Si al cabo de este proceso decidimos volver a estar con alguien o lo encontramos simplemente en nuestras vidas, habremos ya recorrido un gran camino en el amor propio, lo que nos permitirá disfrutar así mismo del amor verdadero que puede existir entre dos almas libres pero que se acompañan mutuamente en un camino misterioso pero hermoso a la vez.

## **5. CONCLUSIÓN**

El amor de pareja ha sido un camino recorrido e investigado durante cientos de años, fuera de haber sido vivido por la gran mayoría de seres humanos que han pasado por esta tierra, bajo diferentes formas, palabras, sentires ha sido expresado en papel, canciones, declamaciones y hasta en la vida misma por quienes a su manera lo han querido mostrar al mundo.

Este halo de conocimiento y herencia nos ha dejado una concepción del amor que no siempre es compatible con la felicidad del ser humano, y muchas veces nos generan unas expectativas inalcanzables e irreales; por eso por medio de este escrito pretendo que cada persona empiece a reflexionar sobre su propia concepción del amor, teniendo en cuenta solo lo vivido y la conciencia de la visión Transpersonal de la vida que a mi parecer es la que mejor se adapta a las necesidades actuales de quienes habitamos este mundo.

Permitirnos vivir es importante, por eso siento que el vivir el amor desde la carencia es muy valioso porque nos deja muchas enseñanzas al final, sea que la relación termine o continúe podemos lograr que la forma en que amamos tome una forma diferente en que no olvidamos quienes somos para amar a otro sino que nos construimos en conjunto y logramos crecer.

Por último vale la pena no olvidar que en la soledad también encontramos el amor y es este quien nos guía para conocernos a nosotros mismos y gozar de cada instante que nos ofrezca el mundo y la vida; si después de esto decidimos estar con alguien la calidad de la relación será completamente diferente.

Sólo tú realmente sabes que te hace feliz, pero es cierto que en la vida todo lo que sucede es con un propósito de aprendizaje importante y solo debemos dejarnos ser, completamente honestos con nosotros y con la vida y solo en ese instante en que no existan las pretensiones ni las exigencias podremos hallar realmente el amor verdadero.

## **6. AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar quisiera darle un gran agradecimiento a la Escuela por haberme abierto sus puertas y su corazón para emprender este camino de conocimiento y encuentro conmigo misma, nunca podré olvidar todo aquello que he aprendido y vivido con ustedes.

En segundo lugar quisiera agradecer infinitamente a José María Doria, Director de la Escuela por permitirnos el acceso a todo su conocimiento, experiencias y amor por la vida y por quienes ayuda día a día, vas a ser siempre una de los guías más importantes en el encuentro con mi Maestro Interior.

En tercer lugar agradecerle infinitamente a mi Tutor José Miguel Sánchez Cámara, quien me acompañó de manera excepcional en todo este trayecto y a quien aprecio muchísimo no solo por la luz que puso en cada uno de mis pasos sino también por el cariño y la Fe que ha tenido en mí en todo momento, eres una de esas personas que quedará en mi corazón para siempre aunque pasen los años, nuevamente gracias.

En cuarto lugar quiero darle unas gracias gigantes a todo el grupo de maravillosas personas y compañeros de viaje que estuvieron conmigo siempre en la distancia, no bastó el estar al otro lado del mundo para dejar de sentir siempre todo su amor y buena energía, con ustedes pude expresar muchas cosas que de otro modo nunca hubiera sido capaz, me han dado toda la fuerza y el apoyo necesario para enfrentar las adversidades que siempre encontramos en el camino, gracias.

En quinto lugar quiero agradecer a mi familia, mi hermano y mi madre quienes siempre me han apoyado en todas las locuras que he emprendido incluyendo ésta, muchísimas gracias siempre seremos Los Tres Mosqueteros.

Y por último quiero agradecer a quien me apoyó incondicionalmente siempre con todo este proceso y en mi vida en general, Andrés Ortiz, tú has sido mi apoyo, mi maestro, mi novio, mi amigo, desde que estamos juntos nunca he dejado de creer en ti, este escrito final ha sido un relato de toda nuestra historia, todo mi sentir y todo lo que he crecido a tu lado, una de las preguntas que me formulé en mi trabajo fue: ¿Puedo yo amar este nuevo hombre que tengo frente a mí?, ¿Deseo compartir mi vida y amar todo lo que es?, esa pregunta ya tiene una respuesta y creo que la sabes desde hace un tiempo, gracias te amo.

BIBLIOGRAFÍA

BRAZIER, Chris. Historia del Mundo. Ed. Intermón Oxfam, Barcelona, España, 2007

DORIA, Jose María. Educación de las emociones. Curso On-line Escuela Española de Terapia Transpersonal, 2010

GIBRAN, Khalil Gibran. *El Poeta El Loco*. Ed, Pomaire. Bogotá, Colombia, 1980

JOCO BECK, Charlotte, SMITH, Steve. La Vida Tal Como Es. Ed. Norma. Bogotá, Colombia, 2008

KLEIN, Stefan. *La Fórmula de la Felicidad*. Ed. Urano. Barcelona, España, 2004

Real Academia Española, *Diccionario de la lengua española*, 22.<sup>a</sup> ed., Madrid, España, 2001

SCHUCMAN, Helen & THETFORD, William. *Un Curso de Milagros*. Ed. Quebecor World Bogotá. Bogotá, Colombia

PLATÓN, *El Banquete*.

<http://www.poema-de-amor.com.ar/poemas-por-autor.php>