

***EL ENCUENTRO CON EL OTRO:  
UN CAMINO DE DESARROLLO  
PERSONAL***

INDICE:

- I. INTRODUCCIÓN
- II. MITOS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA
- III. DE LA DEPENDENCIA A LA CODEPENDENCIA
- IV. TERCER NIVEL: LA AUTODEPENDENCIA
- V. EL ENCUENTRO
- VI. EL AMOR EN PAREJA
- VII. CONCLUSION

## I. INTRODUCCION:

He escogido este tema porque siento que, hasta ahora, de las diversas oportunidades que me ha ido brindando la vida para desarrollarme y crecer ha sido en las relaciones con los otros y en particular en las relaciones de pareja, donde he podido actualizar y vivenciar estas oportunidades.

En primer lugar, siento que tanto el desarrollo de mi autonomía personal, como de mi madurez emocional se han servido del crisol de las diversas relaciones que he tenido en mi vida.

Crecí en una familia en la que, desde que recuerdo, mis padres se encontraban en una situación de oposición, de lucha de poder. De alguna manera, mi madre (persona maravillosa) nunca tuvo, a causa de su propia infancia una relación armoniosa con los hombres. Por otra parte, mi padre (una gran persona también) tampoco pudo asumir el papel masculino que la cultura imperante le atribuía.

En definitiva, yo, que soy la mayor de cuatro hermanos (dos chicos que me siguen y una chica diez años menor que yo) asumí, de alguna manera, el papel de resolver primero las polaridades masculino femenino y después el conflicto que permanentemente se vivía en mi casa.

Probablemente esto es así porque, de alguna manera, y hasta los seis o siete años mi relación con mi padre fue, según atisbo, de vez en cuando, bastante luminosa. Posteriormente sólo recuerdo bastante oscuridad. Pues bien, creo que en alguna medida asumí su defensa ante los "ataques" reiterados y continuos de mi madre.

Llegó un momento en que sentía que yo era la única persona en mi familia que no era como los demás, mis hermanos parecían estar de parte de mi madre.

En los años de adolescencia y primera juventud me dediqué a ser la niña buena y obediente que no causaba problemas y estudiaba mucho (mi padre era profesor en el colegio al que yo iba) para que se sintieran orgullosos de mí y me reconocieran.

Además cuando mi hermana nació pase a compartir con mi madre, su cuidado.

A partir de ese momento no recuerdo haber tenido amigas, sólo compañeras de colegio que además Vivían en barrios alejados del mío. Los amigos más cercanos eran los de mis hermanos. Era, pues, una chica bastante solitaria e introvertida que, por otra parte no se sentía a gusto en su ambiente familiar.

En realidad entiendo que ese fue el punto de partida del viaje que me tocaba vivir.

## EL CAMINO DE LA VIDA

En un lejano reino de Occidente, vivía una hermosa joven llamada Viviana que crecía alegre y feliz en el seno de una familia de hilanderos, una familia experta en el arte de fabricar cuerdas para los usos más variados que se pudiera imaginar. Viviana, conforme se iba haciendo mujer compartía los trabajos y aprendía a la perfección el manejo de sus manos, con lo que ya a edad temprana, había alcanzado una destreza digna de los mejores maestros.

Un día de primavera, su padre, acercándose a ella, le dijo: "Querida hija, como ya eres una mujer, sería conveniente que vinieras conmigo en la próxima travesía por mar. Tengo transacciones que realizar en las Islas del Mar Mediterráneo y pienso que además de ayudarme en mis tareas y conocer mundo, tal vez encuentres un joven honrado y de buena posición con el que quieras formar una familia".

Viviana aceptó encantada la propuesta de su padre y se puso de inmediato a preparar todo lo necesario. Llegado el momento de partir, emprendieron el camino y tras varias semanas de viaje llegaron a su primer destino. Una vez allí y, mientras el padre realizaba sus negocios y formalizaba pactos, Viviana soñaba con el esposo que, de un momento a otro, podría aparecer y, de inmediato, reconocería.

Pero de pronto, cuando se encontraban en alta mar camino de Creta, se levantó una tormenta con un oleaje tan terrible que el barco terminó por naufragar.

Entre vientos y grandes olas, Viviana cayó al mar y, tras unas horas de angustia, fue llevada por la marea hasta una playa cercana. Su padre había muerto y ella se sentía totalmente hundida y desamparada.

Pasadas algunas horas, y ya bajo el sol del mediodía, Viviana vagaba por la arena pensando en su suerte y en sus grandes sueños rotos... así pasaron varias horas, hasta que al fin, fue encontrada por una familia de tejedores que por aquellas cercanías vivía, los cuales a pesar de ser pobres, la

acogieron en su casa como si de una hija más se tratase, con la intención de compartir su comida y su oficio.

Viviana se entregó a los trabajos de aquella familia y, poco a poco, fue haciéndose una experta en la confección de las telas. Pasado un tiempo, Viviana ya conocía los secretos de los más extraños tejidos. De esta manera, la joven iniciaba una segunda vida, en la que llegó a ser plenamente feliz, reconciliada con su suerte y su destino.

Pero llegó un día, en el que hallándose sentada en la playa sonriendo al horizonte, desembarcó una banda de mercaderes de esclavos que, sorprendiéndola de súbito, se la llevaron presa junto con otro grupo de cautivos.

A pesar de lamentarse amargamente por su suerte, no encontró compasión por parte de ninguno de sus captores, quienes la llevaron a Estambul y finalmente la vendieron como esclava. Por segunda vez su mundo se había derrumbado. Una vez más, lloraba amargamente, entristecida por su suerte...

Sin embargo, sucedió algo que cambiaría de nuevo el rumbo de su vida. Aquel día, casualmente en el mercado había pocos compradores. Pero entre ellos se encontraba un rico mercader que buscaba esclavos para su próspera planta de fabricación de mástiles. Cuando vio el abatimiento de la muchacha, sintió compasión por ella y decidió comprarla pensando que, de este modo, podría ofrecerle una vida más digna.

Más tarde, llevando a Viviana a su hogar con intención de hacer de ella una ayudante para su esposa, se enteró de que un incendio había arruinado sus cargamentos y acabado con todas sus existencias... por lo que no pudiendo afrontar los gastos que le ocasionaba tener trabajadores, se quedó tan sólo con Viviana que, junto a él y su esposa, llevarían a cabo la tarea de fabricar mástiles de verdadera artesanía.

Viviana agradecida al mercader por haberla rescatado, trabajó con tanta entrega y diligencia que consiguió a los pocos años llegar ser una auténtica experta en la fabricación de toda clase postes y mástiles, por difíciles que estos fuesen de resolver. Al poco tiempo, su amo en agradecimiento a los buenos servicios, le concedió la libertad, pasando a trabajar para él como ayudante de confianza. Fue así como consiguió ser feliz y plenamente dichosa en ésta, su tercera profesión.

Así pasó el tiempo hasta que un día, aquel buen hombre le dijo: "Viviana, yo ya voy siendo viejo y, quiero que, en esta ocasión, seas tú quien vaya a Java a entregar unos mástiles de gran valor. Asegúrate en mi nombre de venderlos con provecho".

Ella se puso en camino contenta y feliz de viajar hacia su tan soñado Oriente... pero ¡Oh destino! cuando el barco estuvo frente a las costas de China, un terrible tifón lo hizo naufragar y, ¡Horror! Una vez más, se vio arrojada a la playa de un país totalmente desconocido. "¡Otra vez!" se decía llorando amargamente. "Mi vida vuelve a tropezar ante el destino ¿Qué deberé ahora de aprender y superar?"

Viviana sentía que cuando conseguía dominar plenamente algún oficio y sentar las raíces de su vida, sucedía algo inesperado que la hacía cambiar de dirección.

Una vez repuesta, se levantó de la arena y se puso a caminar en dirección a un poblado que divisó a lo lejos. Como no era frecuente la presencia de viajeros de raza blanca, fue acogida con respeto y curiosidad... pero sucedió que en aquel país existía una leyenda profética... se decía que un día llegaría una mujer extranjera, capaz de hacer, ella sola y sin ayuda de nadie, un templo para el Emperador de difícil y compleja construcción.

Y puesto que en aquel entonces en China no había nadie que pudiera por sí solo hacer este tipo de construcciones, todo el Imperio esperaba el cumplimiento de aquella extraña predicción con la más vívida expectativa.

Al fin de estar seguros de que cuando llegara la extranjera por aquellas tierras no pasara inadvertida, los sucesivos emperadores de China solían enviar heraldos, una vez cada año, a todas las ciudades y aldeas del país, pidiendo que cada mujer extranjera fuera llevada a la corte.

Fue justamente en una de esas ocasiones cuando Viviana fue presentada al Emperador:

"Señora" dijo el Emperador "¿Seríais capaz de construir un templo para el Imperio que tenga las características que aquí figuran, pero sin ayuda de ninguna otra mano?" dijo, mostrándole un papiro pleno de garabatos e imágenes.

Ella tras observarlo detenidamente, se sintió de pronto iluminada. Sabía que era capaz de hacerlo, ya que por lo que dedujo, hacía falta un mástil tan fuerte y flexible como los que habían dado tanta fama a su antiguo amo el mercader. Asimismo se requería un tipo de tela, de características tales, que tan sólo aquellos entrañables tejedores con los que compartió afecto y habilidades, podrían haberle enseñado. Y por último, dedujo que esa construcción debía poseer unos sistemas de sujeción de una clase de cuerda tal, que pudiesen soportar el impacto de los fuertes vientos sin perder tensión y resistencia. Sólo sus padres, aquellos expertos maestros hilanderos, podrían haberle enseñado algo así.

Viviana trabajó muy duramente por espacio de nueve meses. Y finalmente presentó su obra al Emperador, el cual tras observar con asombro la perfección y detalle de su creación, premió a Viviana con la generosidad de las grandes recompensas con sabor a destino.

La PROSPERIDAD, EL AMOR Y LA SABIDURÍA habían llegado de manera plena y abundante a la vida de una Viviana que encarnaba la plenitud y la grandeza de la vida.

Cuentan que todo aquel que llegó a conocerla, salía de su presencia, iluminado de esa extraña confianza y certeza que proporciona la percepción de los grandes destinos del alma.

Tras ejercer la sabiduría y el amor supremos en una vida fecunda e intensa, Viviana murió en paz y armonía a la edad de 99 años. Desde entonces, se dice que su espíritu susurra a los oídos de los que se sienten abandonados por su suerte, que no teman... que confíen... que

Tras los vaivenes de la vida...

Late un Camino Mayor que acompaña y protege a los que siguen adelante.

## II. MITOS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA:

*Como en la época en la que yo crecí, las mujeres aunque estudiaran, básicamente estaban destinadas a casarse y formar una familia, poco antes de empezar mis estudios universitarios (Filosofía y Letras rama psicología) con la oposición de mi padre, me eche un novio que formaba parte de "un grupo parroquial" y que presentaba un perfil adecuado a lo que se esperaba de mí, tanto en status como en criterios morales y de persona de bien.*

*Vivimos cinco años de noviazgo tradicional (aunque con experimentos sexuales muy adelantados para la época) y después de terminar ambos la carrera, seis meses después de la muerte de mi padre (tras una larga enfermedad), nos casamos y nos fuimos a vivir a 400 kms. de nuestras familias.*

*Pasé de ser "la hija de" a ser "la mujer de" (lo propio, por otra parte de aquel tiempo).*

*Por supuesto ambos nos casamos con todas las ideas previas sobre lo que está considerado como el amor romántico y los mitos que lleva asociados:*

*Teníamos que amarnos en exclusividad,...el verdadero amor es eterno...si me quieres a mí no puedes querer a otra persona...el matrimonio es para toda la vida...el enamoramiento es para siempre y nos hace felices y nos resuelve todos los problemas...el amor a la pareja era único ya que no se podía querer igual a un amigo, a la madre...*

### LOS MITOS DEL AMOR:

Intentamos superar la soledad centrándonos en el encuentro mágico con esa persona que podía llegar a curarnos, sintiéndonos protegidos de posibles dolores emocionales. Para lograr intimidad emocional las personas necesitábamos tener una relación de pareja.

Las relaciones amorosas se asientan en la idea del romance, un mito que afirma que la atracción sentimental es el único amor verdadero, por lo que si deseamos amar no debemos dejar de buscar esa "persona perfecta" que desencadenará la reacción abrumadora.

## LA PAREJA PERFECTA

Erase una vez, una muchacha de nombre Nadia cuya belleza atraía a todos los hombres que la conocían, sin embargo y aún a pesar de ello, se encontraba turbada y sola. Sucedió que Nadia tras los primeras alegrías del encuentro con sus encantadoras parejas, no tardaba en encontrarles defectos tan evidentes que decidía postergar la propia entrega definitiva que ella ansiaba. Y así pasaba el tiempo en el que Nadia, por una u otra razón, no lograba satisfacer su deseo más ferviente: crear una familia feliz y disfrutar de ella.

Tanto sus padres como sus propias amistades, habían celebrado grandes festejos para apoyar su amor con algunos pretendientes, pero ella, al poco tiempo de tratarlos, sentía como su amor se marchitaba para seguir anhelando su ideal de pareja perfecta.

Algunas personas le decían que ello no dependía tanto de las cualidades de sus parejas, sino que el problema estaba en ella. Sin embargo, Nadia no podía creerlo, ya que los defectos que acababa viendo en sus consecutivos compañeros eran tan evidentes que cualquier paso adelante significaría forzar demasiado las cosas.

Un día, oyó hablar de un sabio que, según se decía, a todos conmovía por el consejo y lucidez que encerraban sus palabras. Aquella noche, Nadia, sin poder dormir, decidió acudir a su presencia e interpelar acerca de su propio problema. "Tal vez", -se decía-, "me pondrá en el camino de ese hombre ideal con el que sueño".

A la mañana siguiente, llegó hasta él y tras exponerle su mala suerte, le dijo: "Necesito encontrar la pareja perfecta, se dice que vuestras palabras son sabias, y yo tras muchos intentos frustrados, anhelo una solución ¿qué podéis decirme? Supongo que una persona de vuestra fama y cultura, sin duda habrá encontrado la pareja perfecta".

Aquel anciano, mirando con un brillo intenso en sus ojos, le dijo.

"Bueno, te contaré mi historia: A decir verdad, pasé también mi juventud buscando a la mujer perfecta. En Egipto, a orillas del Nilo, encontré a una mujer bella e inteligente, con ojos verde jade, pero desgraciadamente pronto me di cuenta de que era muy inconstante y egoísta. A continuación, viví en Persia y allí conocí una mujer que tenía un alma buena y generosa, pero no teníamos aficiones en común. Y así, una mujer tras otra. Al principio de conocerlas me parecía haber logrado el "gran encuentro", pero pasado un tiempo, descubría que faltaba algo que mi alma anhelaba".

"Entre una y otra, fueron transcurriendo los años, hasta que, de pronto, un día..." dijo el anciano haciendo una emocionada pausa, "La vi resplandeciente y bella. Allí estaba la mujer que yo había buscado durante toda mi vida... Era inteligente, atractiva, generosa y amable. Lo teníamos todo en común".

"Y ¿Qué pasó? ¿Te casaste con ella?" replicó entusiasmada la joven.

"Bueno..." contestó el anciano, "es algo muy paradójico... La unión no pudo llevarse a cabo."

"¿Por qué? ¿Por qué?", dijo incrédula la muchacha.

"Porque al parecer", dijo el anciano con un gran brillo en sus ojos:

"Ella buscaba la pareja perfecta".

Uno de los problemas más importantes con los que nos tropezamos fue el de la puesta al día de los patrones de relación. La cultura mantenía los modelos de autoridad masculina, basados en la

radicalidad y control sobre lo femenino. Los hombres ignoraban como relacionarse con la mujer en un plano de amistad e igualdad.

El patrón femenino era el de "hija" eterna de ese padre-marido autoritario y dominante, al que necesita para vivir en el mundo exterior. La mujer vivía con la necesidad de sentirse "protegida y mimada" manipulando al varón que financia y gestiona los asuntos de la vida, haciendo además de madre del hombre de por vida.

Otra de las creencias más arraigadas a mi modo de ver, es la de que si queremos amar algo debemos forjar vínculos a lo largo de un periodo de tiempo. La creencia de que amar exige enredar al ser amado en el futuro de uno, hará que nos de miedo de amar. Incluso puede suceder que nos atormente la idea de amar a una nueva persona, cuando ya se está amando a otra.

La expresión culminante del establecimiento de vínculos es la creencia de que el amor verdadero es el que no acaba nunca.

Por otra parte, es fácil creer, sobre todo partiendo de la inseguridad e inmadurez emocional, que lo importante no es amar sino ser amado y merecer la aprobación de los demás.

Se suele creer también que el amor nunca es discusión. Se cree que es preciso estar de acuerdo con la persona amada. Por ello amar a alguien, de alguna manera, significaba una cierta forma de sometimiento a dicha persona. Para ser capaz de decir no, debemos superar antes nuestra necesidad de ser aprobados y queridos de una forma tan dependiente.

En definitiva teníamos el pensamiento que nos hablaba de la maravilla que supone encontrar al ser amado, ya que esto nos cambiará la vida, resolverá los problemas, terminará con la soledad, curará las enfermedades y dará significado y seguridad a la existencia. Nos planteamos la solución de los problemas desde fuera y no desde dentro.

Cuando nos damos cuenta que la pareja no se corresponde con ese modelo romántico ideal y novelesco, insistimos en decir que las otras personas si tienen esa relación idílica pero que hemos tenido mala suerte y nos casamos con la persona equivocada.

Esperamos que la llegada de la pareja llene nuestros huecos, cuando lo propio es resolver la propia vida sin esperar que nadie lo haga por mí.

Otro patrón común corresponde a la creencia del amor-dolor, por el que se supone que si se ama, se acabará padeciendo mucho.

Hablo específicamente sobre los sacrificios en el amor.

A veces la gente me quiere convencer de que mas allá de la idea de ser feliz, las relaciones importantes son aquellas donde uno es capaz de sacrificarse por el otro. Y la verdad es que yo no creo que el amor sea un espacio de sacrificio. Yo no creo que sacrificarse por el otro garantice ningún amor, y mucho menos creo que ésta sea la pauta que reafirma mi amor por el otro.

**El amor es un sentimiento que avala la capacidad para disfrutar juntos de las cosas y no una medida de cuánto estoy dispuesto a sufrir por ti, o cuánto soy capaz de renunciar a mí.**

En todo caso, la medida de nuestro amor no la podemos condicionar al dolor compartido, aunque éste sea parte de la vida. Nuestro amor se mide y trasciende en nuestra capacidad de reconocer juntos este camino disfrutando cada paso tan intensamente como seamos capaces y aumentando nuestra capacidad de disfrutar precisamente porque estamos juntos.

#### LOS "TIPOS" DE AMOR, UNA FALSA CREENCIA

El amor es siempre amor, lo que cambia es el vínculo, y esto es mucho mas que una diferencia semántica.

Lo que cambia en todo caso es la manera en la que expreso mi amor en el vínculo que yo establezco con el otro, pero no el amor.

Son las otras cosas agregadas al afecto las que hacen que el encuentro sea diferente.

Puedo ser que además de quererte me sienta atraída sexualmente, que además quiera vivir contigo o quiera que compartamos el resto de la vida, tener hijos y todo lo demás. Entonces, este amor será el que se tiene en una pareja.

Puede ser que yo te quiera y que además compartamos una historia en común, un humor que nos sintoniza, que nos riamos de las mismas cosas, que seamos colegas, que confiemos uno en el otro y que seas mi oreja preferida para contarte mis cosas. Entonces serás mi amigo o mi amiga.

Pero existe mi manera de amar y tu manera de amar. Por supuesto, existen vínculos diferentes. Si te quiero, cambiará mi relación contigo según las otras cosas que le agregamos al amor, pero creo que no hay diferentes tipos de cariño.

**En última instancia, el amor es siempre el mismo. Para bien y para mal, mi manera de querer es siempre única y peculiar.**

Si yo se querer a los demás en libertad y constructivamente, quiero constructiva y libremente a todo el mundo.

Si soy celosa con mis amigos, soy celosa con mi esposo y con mis hijos.

Si soy posesiva, soy posesiva en todas mis relaciones, y más posesiva cuanto mas cerca me siento.

Si soy asfixiante, cuando mas quiero mas asfixiante soy, y mas anuladora si soy anuladora.

Si he aprendido a mal querer, cuando mas quiera mas daño haré.

Y si he aprendido a querer bien, mejor lo haré cuanto mas quiera.

Claro, esto genera problemas. Hay que advertir y estar advertido. Decirle a mi pareja que yo la quiero de la misma manera que a mi mamá y a una amiga, seguramente provoque inquietud en los tres. Pero se inquietarían injustamente, porque esta es la verdad.

Quiero a mi mamá, a mi esposo y a mi amiga con el único cariño que yo puedo tener, que es el mío.

Lo que pasa es que, además, a mi mamá, a mi esposo y a mi amiga me unen cosas diferentes, y esto hace que el vínculo y la manera que tengo de expresar lo que siento cambie de persona en persona.

Los afectos cambian solamente en intensidad. Puedo querer mas, puedo querer menos, puedo querer un montón y puedo querer muy poquito.

Puedo querer tanto como para llegar a que me alegre tu sola existencia más allá de que estés conmigo o no.

Puedo querer muy poquito y esto significará que no me da lo mismo que vivas o que no vivas, no me da lo mismo que te pise un tren o no, pero tampoco me ocuparía demasiado en evitarlo. De hecho casi nunca te visito, no te llamo por teléfono, nunca pregunto por ti, y cuando vienes a contarme algo siempre estoy muy ocupada mirando por la ventana. Pensar que podrías sentirte dolido no me da lo mismo pero tampoco me quita el sueño.

## DESENGAÑO

Desde mi punto de vista hay tres cosas que impiden nuestra claridad en las relaciones:

- Quiero, ambiciono y deseo tanto que me quieras, tengo tanta necesidad de que me quieras, que quizás pueda ver en cualquiera de tus actitudes una expresión de tu amor.

- La segunda causa de confusión es el intento de erigirse en parámetro evaluador del amor del prójimo. Por lo menos desde el lugar de comparar lo que soy capaz de hacer por el amado con lo que el o ella hacen por mi.

El otro no me quiere como yo lo quiero y mucho menos como yo quisiera que me quiera, el otro me quiere a su manera.

El mundo está compuesto por seres individuales y personales que son únicos y absolutamente irreproducibles. Y como ya dije, la manera de el no necesariamente es la mía, es la de el, porque el es una persona y yo soy otra. Además, si me quisiera exactamente a mi manera, el no sería el, el sería una prolongación de mi.

El quiere de una manera y yo quiero de otra, por suerte para ambos.

Y cuando yo confirmo que el no me quiere como yo le quiero a el, ni tanto ni de la misma manera, al principio del camino me decepciono, me defraudo y me convengo de que la única manera de querer es la mía. Así deduzco que el sencillamente no me quiere. Lo creo porque no expresa su cariño como lo expresaría yo. Lo confirmo porque no actúa su amor como lo actuaría yo.

Es como si me transformara, ya no en el centro del universo sino en la dueña de la verdad: Todo el mundo tiene que expresar todas las cosas como yo las expreso, y si el otro no lo hace así, entonces no vale, no tiene sentido o es mentira, una conclusión que muchas veces es falsa y que conduce a graves desencuentros entre las personas.

- En la otra punta están aquellos que frente al desamor desconfían de lo que perciben porque atenta contra su vanidad.

**A medida que recorro el camino del encuentro, aprendo a aceptar que quizás no me quieras.**

Y lo acepto tanto desde permitirme el dolor de no ser querido como desde la humildad.

Hablo de humildad porque esta es la tercera razón para no ver:

*“¡Como no me vas a querer a mí, que soy tan maravillosa, espectacular, extraordinaria! Donde vas a encontrar a otro, otra, como yo, que te quiera como yo, que te atienda como yo y te haya dado los mejores años de su vida. Cómo no vas a quererme a mí...”*

### **Es tan fácil no quererme a mí como no querer a cualquier otro.**

El afecto es una de las pocas cosas cotidianas que no depende sólo de lo que hagamos nosotros ni exclusivamente de nuestra decisión, sino de que, de hecho, suceda. Quizás pueda impedirlo, pero no puedo causarlo. Sucede o no sucede, y si no sucede, no hay manera de hacer que suceda, ni en mí ni en ti.

Si me sacrifico, me mutilo y cancelo mi vida por ti, podré conseguir tu lástima, tu desprecio, tu conmiseración, quizás hasta tu gratitud, pero no conseguiré que me quieras, porque eso no depende de lo que yo pueda hacer.

Cuando mamá o papá no nos daban lo que les pedíamos, les decíamos “eres mala/o, no te quiero mas” y ahí terminaba todo. Tomábamos la decisión de dejar de amar como castigo. Pero los adultos sabemos que esto es imposible.

#### LA CREENCIA DEL AMOR ETERNO

Quizás el más dañoso y difundido de los mitos acerca del amor es el que promueve la falsa idea de que el “verdadero amor” es eterno. Los que lo repiten y sostienen pretenden convencernos de que si alguien te ama, te amará para toda la vida, y que si amas a alguien, esto jamás cambiará.

Lamentablemente, todos se enteran de las mismas malas noticias: no solo no podemos hacer nada para que nos quieran, sino que tampoco podemos hacer nada para dejar de querer.

La verdad es que no puedo quererte más que como te quiero, no puedes quererme ni un poco más ni un poco menos de lo que me quieres.

### III. DE LA DEPENDENCIA A LA CODEPENDENCIA

*La relación de pareja con convivencia duro poco. Como ya habíamos llegado a la meta, no había ya nada que hacer. Cuando uno encuentra al amor de su vida, a la media naranja, la felicidad es para siempre y ya no hay nada que hacer.*

*Cuando llevábamos casi un año de matrimonio me quede embarazada. El nacimiento de mi hijo fue un detonante para darnos cuenta de que no estábamos preparados para asumir esa responsabilidad y que nuestra historia no tenía sentido. Entonces mi marido se enamoro de otra mujer. Consideramos que esa relación la tenía que vivir y procedí a lo que ahora considero como “soltar”. La sensación que se me quedo fue que no me quería, que no me había querido nunca, que yo tenía algún tipo de tara y que el no era el hombre adecuado.*

*Creo que aquella relación me posibilito independizarme de mi núcleo familiar, al que ya no volví, y a empezar a buscar mi independencia económica. La separación fue amistosa y al tiempo pude agradecerle el abandono porque me sentía más feliz y más dueña de mi vida y él por su parte pudo liberarse de la culpabilidad que sentía.*

*Entre en una nueva etapa de mi vida.*

*Me trasladé a vivir con mi hijo desde Murcia capital a un pueblo en el que me encomendaron la tarea de crear y dirigir un centro ocupacional para personas con discapacidad psíquica. Empecé a compartir vivienda con otras chicas.*

*Fue una época intensa y bastante conflictiva porque en el pueblo no estaba muy bien vista una mujer separada con un hijo, viviendo con otras chicas, entrando, saliendo y relacionándonos con total libertad.*

*En esta etapa comenzó mi fase de promiscuidad sexual y de rebeldía. Siento que en ese momento empecé de alguna manera a vivir la juventud, las relaciones que anteriormente con tanta adquisición de conocimientos y bloqueo emocional, no me había permitido.*

*Fue entonces, en esa vida un tanto bohemia en la que encontré mi siguiente pareja.*

*En este caso experimente una total fascinación que se transformo, cuando esta desapareció en una relación tóxica y a todas luces de codependencia total.*

### EL AMOR Y LA PASIÓN

En un lejano reino, allí donde se cruzan los vientos del Este con los del Oeste, los del Norte con los del Sur, se hallaba una princesa locamente enamorada de un apuesto capitán de su guardia y, aunque tan sólo contaba con 18 años de edad, no tenía ningún otro deseo que casarse con él, aún a costa de lo que perdiera.

Su padre que tenía fama de sabio no cesaba de decirle:

"No estás preparada para recorrer el camino del matrimonio. El amor, a diferencia de la pasión, es también voluntad y renuncia y, así como se expande y se recrea en las alegrías, así también

profundiza y se adentra a través de las penas. Todavía eres muy joven y a veces caprichosa. Si buscas en el amor del matrimonio tan sólo la paz y el placer no es éste el momento de casarte".

"Pero padre", decía ella, "sería tan feliz junto a él que no me separaría ni un sólo instante de su lado. Compartiríamos hasta el más oculto de nuestros deseos y de nuestros sueños."

Entonces el Rey, reflexionando se dijo:

"Las prohibiciones hacen crecer el deseo, y si le prohíbo que se encuentre con su amado, su deseo por el mismo crecerá desesperado. Pero, por otra parte, ella se asemeja a un tierno e inexperto capullo que desea abrir su fervor y fragancia...".

Y así, en medio de sus cavilaciones, de pronto recordó las palabras pronunciadas por el anillo de los sabios que, en ese momento, sonaron a sus oídos en boca de Kalil Gibran:

"Cuando el amor llame a vuestro corazón seguidlo, aunque sus senderos sean arduos y penosos".

"Cuando sus alas os envuelvan, entregaos, aunque la espada entre ellas escondida os hiera".

"Y cuando os hable, creed en él, aunque a veces su voz rompa vuestros sueños, tal como el viento norte azota los jardines, porque así como el amor corona de jazmines y rosas, así también crucifica con espinas."

"Pero si en vuestro miedo, buscareis solamente la paz y el placer del amor, entonces, es mejor que cubráis vuestra desnudez y os alejéis de sus umbrales hacia un mundo de primaveras donde reiréis pero no con toda vuestra risa, y lloraréis, pero no con todas vuestras lágrimas."

Tras el paso de esas resonancias, dijo el Rey al fin:

"Hija Mía, voy a someter a prueba tu amor por ese joven. Vas a ser encerrada con él durante 40 días y 40 noches en una lujosa cámara de la Torre de Marfil del Castillo de Primavera. Si al finalizar este período, sigues queriéndote casar, significará que sabes de individualidad y resistencia. Significará también que ya eres madura de corazón y que estás preparada para la creación de un hogar. Entonces te daré mi consentimiento."

La princesa, presa de una gran alegría, dio un abrazo a su padre y aceptó encantada someterse a la prueba. Se diría que su mente estallaba plena de imágenes y expectativas en las que rebosaba felicidad.

Y en efecto, todo discurrió armoniosamente durante los primeros días, en los que los amantes no cesaban de saciar sus deseos anteriormente retenidos, y colmar sus íntimas carencias... pero tras la excitación y la euforia de las caricias, besos y susurros de las luces, no tardaron en presentarse las dudas y contradicciones de las sombras que al no saber como entenderlas y vivirlas, se convirtieron en rutina y aburrimiento. Y lo que al principio sonaba a embelesadora música a oídos de la princesa, se fue tornando en sonido infernal.

Aquella hermosa joven de cabellos púrpura comenzó a vivir un extraño vaivén entre el dolor y el placer, entre la alegría y la tristeza, entre la admiración y el rechazo, por lo que antes de que transcurrieran dos semanas, la princesa ya estaba suspirando por otro hombre del pasado o del futuro, llegando a repudiar todo cuanto dijera o hiciera su amante.

A las tres semanas, se encontraba tan harta de su pareja que, presa de una intensa rabieta, se puso a chillar y aporrear la puerta de la celda.

Cuando al fin consiguió salir, volvió a los brazos de su padre, agradecida de haber sido liberada de aquel ser que aún no entendía cómo había llegado primero a amar y más tarde aborrecer.

Al tiempo, cuando la princesa recobró la serenidad perdida, y encontrándose junto a las azucenas del jardín real, dijo a su padre:

"Háblame del matrimonio, Padre".

Y el sabio Rey contestó:

"Escucha atentamente lo que dicen los poetas de mi reino":

Nacisteis juntos y juntos para siempre. Pero,  
Dejad que en vuestra unión crezcan los espacios.  
Amaos el uno al otro, más no hagáis del amor una prisión  
Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma.  
Compartid vuestro pan, más no comáis del mismo trozo.  
Y permaneced juntos, más no demasiado juntos.  
Porque ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro.  
(Palabras de Kalil Gibran. "El Profeta")

*Mi hijo que ya tenía dos años se fue a vivir con su padre y su nueva pareja y yo me quedé embarazada de nuevo.*

*Nacieron mis hijos mellizos un niño y una niña y mientras que fueron pequeños y ninguno de los dos teníamos trabajo nos mantuvimos juntos aunque en el fondo de mi misma sabía que la cosa no tenía futuro.*

*Mi situación energética y emocional era bastante precaria y gracias al impulso que me dio mi nueva maternidad conseguí el ingreso en el cuerpo de funcionarios de la Región.*

*La relación, como ya he comentado, era bastante tóxica: yo trabajaba, mi pareja se quedaba en casa, yo me llevaba a mis hijos conmigo ya que trabajaba en una escuela infantil, él esperaba pasivamente nuestra vuelta. Él me reprochaba que yo no le prestaba atención y yo le contestaba que cuando llegaba a casa tenía que hacerlo todo: la compra, la comida, la limpieza y ocuparme de los niños. En fin era como si tuviera 3 hijos en casa.*

*Por otra parte al empezar a trabajar conocí a otra gente, rompí un poco el aislamiento en el que nos encontrábamos en una ciudad nueva para nosotros.*

*Empecé a tener una relación especial con un compañero que me llevaba a mí y a mis hijos al trabajo. También de vez en cuando salíamos al cine o de copas, ya que mi pareja y yo nos turnábamos para salir al tener uno de los dos que quedarse con los niños.*

*Cuando planteé que la cosa no podía continuar así, con discusiones constantes que llegaban al desbordamiento, al ver la relación en peligro me pegó. Por supuesto eso fue el principio del fin, ya no había marcha atrás y después de tres meses de amenazas verbales para evitar la ruptura, conseguí que se fuera.*

## LOS NIVELES DE DEPENDENCIA

El primer nivel es el de la dependencia: un niño recién nacido depende absolutamente de su madre. Es una dependencia unilateral, sólo uno depende del otro. Otro ejemplo es el de la persona enamorada y no correspondida.

Y aunque no lleguemos al extremo de depender de otros para que nos digan quiénes somos, estaremos cerca si renunciamos a nuestros ojos y nos vemos solamente a través de los ojos de los demás. Depender significa literalmente entregarme voluntariamente a que otro me lleve y me traiga, a que otro arrastre mi conducta según su voluntad y no según la mía. La dependencia es para mí una instancia siempre oscura y enfermiza.

Hay padres que invitan a los hijos a elegir devolviéndoles la responsabilidad sobre sus vidas a medida que crecen, y también padres que prefieren estar siempre cerca "Para ayudar", "Por si acaso", "Porque él (cuarenta y dos años) es tan ingenuo" y "Porque ¿para qué está el dinero que hemos ganado si no es para ayudar a nuestros hijos?".

Un inmaduro afectivo está permanentemente a la búsqueda de otro que le repita que nunca, nunca, nunca lo va a dejar de querer. Todos sentimos el deseo normal de ser queridos por la persona que amamos, pero otra cosa es vivir para confirmarlo.

Una persona dependiente necesita permanentemente aprobación de los otros para tomar sus decisiones. Esta situación suele ser fuente de sumisión y dolor.

El segundo nivel es el de la codependencia: dos dependientes juntos.

Cuando alguno de estos modelos de dependencia se agudiza y se deposita en una sola persona del entorno, el individuo puede llegar a creer sinceramente que no podría subsistir sin el otro. Por lo tanto, empieza a condicionar cada conducta a ese vínculo patológico al que siente a la vez como su salvación y su calvario. Todo lo que hace está inspirado, dirigido, producido o dedicado a halagar, enojar, seducir, premiar o castigar a aquel de quien depende.

La codependencia es el grado superlativo de la dependencia enfermiza. La adicción queda escondida detrás de la valoración amorosa y la conducta dependiente se incrusta en la personalidad como la idea: "No puedo vivir sin ti".

La verdad es que siempre puedo vivir sin el otro, siempre, y hay dos personas que deberían saberlo: yo y el otro. Me parece horrible que alguien piense que yo no puedo vivir sin él y crea que si decide irse me muero... Me aterra la idea de convivir con alguien que crea que soy imprescindible en su vida. Estos pensamientos son siempre de una manipulación y una exigencia siniestras.

Por eso suelo decir que el codependiente no ama; él necesita, él reclama, él depende, pero no ama. Sería bueno empezar a deshacernos de nuestras adicciones a las personas, abandonar estos espacios de dependencia y ayudar al otro a que supere los propios.

Me encantaría que la gente que yo quiero me quiera; pero si esa gente no me quiere, me encantaría que me lo diga y se vaya (o que no me lo diga pero que se vaya). Porque no quiero estar al lado de quien no quiere estar conmigo...

Es muy doloroso. Pero siempre será mejor que si te quedaras engañándome, ya que en este caso empieza la espiral de la bajada a los infiernos

- El primer peldaño es intentar transformarme en una necesidad para ti.

Me vuelvo tu proveedor selectivo: te doy todo lo que quieras, trato de complacerte, me pongo a tu disposición para cualquier cosa que necesites, intento que dependas de mí. Trato de generar una relación adictiva, reemplazo mi deseo de ser querido por el de ser necesitado. Porque ser necesitado se parece tanto a veces a ser querido... Si me necesitas, me llamas, me pides, me delegas tus cosas, hasta puedo creer que me estás queriendo.

- Intento que me tengas lástima...

Porque la lástima también se parece un poco a ser querido...

Así, si me hago la víctima (*Yo que te quiero tanto... y tu no me quieres...*), quizás...

Este camino se transita demasiado frecuentemente. De hecho, de alguna manera todos hemos pasado por este juego. Quizá no tan insistentemente como para dar lástima, pero quién no dijo:

*"¡Cómo me haces esto a mí!"*

*"Yo no esperaba esto de ti, estoy tan defraudado... estoy tan dolorido..."*

*"No me importa si no me quieres... yo sí te quiero".*

- Pero la bajada continúa...

¿Y si no consigo que te apiades de mí? ¿Qué hago? ¿Soporto tu indiferencia?... ¡Jamás!

Si llegué hasta aquí, por lo menos voy a tratar de conseguir que me odies.

Trato de que me tengas miedo. Miedo de lo que puedo llegar a hacer o hacerme

Cuando la búsqueda de tu mirada se transforma en dependencia, el amor se transforma en una lucha por el poder. Caemos en la tentación de ponernos al servicio del otro, de manipular un poco su lástima, de pelearnos y hasta de amenazarlo con el abandono, con el maltrato o con nuestro propio sufrimiento...

En este tipo de relación los controles, los celos, los reproches, los enganches, las ataduras y apegos son la tónica general. Están basadas en el patrón del complemento. Nuestra personalidad carece de algo que el otro tiene. Está basada en el mito de la media naranja y se expresa con el "Te quiero porque te necesito". Lo que a mi me falta en lugar de desarrollarlo, responsabilizo a la otra persona de su aportación.

En este nivel, mediante la manipulación, intentamos cambiar al otro para que nos satisfaga y vivimos en el miedo al abandono, ya que si este se diera nos quedaríamos cojos e incompletos. Supone no asumir la propia autonomía emocional y transferir la responsabilidad de la misma al otro.

#### IV. TERCER NIVEL: LA AUTODEPENDENCIA:

*Esta relación fue muy importante ya que me supuso el inicio del camino de la autodependencia emocional. También supuso el comienzo de mi travesía en solitario con mis dos hijos.*

*En esta nueva etapa me volví a trasladar de ciudad.*

*Durante un tiempo me dediqué a tiempo completo a mis hijos y mi trabajo. Mi nivel de autoestima era bastante bajo y desarrolle una especie de invulnerabilidad y bloqueo emocional. En esta época experimente un desarrollo bastante notable de mi polaridad masculina en detrimento de la femenina. Seguí manteniendo una relación de pareja sin convivencia con mi compañero de trabajo desde dos ciudades distintas. Compartíamos algún fin de semana, las vacaciones, salidas, etc. algunas veces*

*solos y otras con mis hijos. Era la única persona adulta que me servía de espejo en mi relación con mis hijos.*

*Poco a poco fui relacionándome con otras personas hombres y mujeres y empecé a ampliar mi círculo de amistades.*

*Llegó un momento en que me di cuenta de que mi situación no era satisfactoria, me encontraba inmersa en la monotonía, el aburrimiento, tenía la sensación de que mi vida iba a transcurrir de la misma manera para siempre, sin ningún aliciente especial y decidí tomar medidas.*

*Inicié la formación como terapeuta en la escuela madrileña de terapia gestalt. Esto supuso para mí, un antes y un después.*

*Empecé a trasladar mi atención del afuera al adentro, a quitarme las anteojeras, cambié de trabajo; en definitiva me abrí al mundo exterior. Mi pareja y yo ya no llevábamos el mismo camino y poco a poco dejamos de vernos. Fue una separación paulatina y suave y un duelo corto.*

## SOLTAR LA CUERDA

Tshunulama era una muchacha que sentía su corazón esclavizado por una relación de amor. Y por más lágrimas que sus ojos derramaban, y por más que su mente le decía que tenía que soltar y nacer a la verdadera independencia, su corazón no sabía como salir del torturador apego que padecía. Noche tras noche, tan solo experimentaba un recuerdo obsesivo de aquel ser ante el que se sentía ignorada y humillada.

Tshunulama estaba confusa y frustrada, cada vez comía menos y no mostraba verdadero interés por nada. Así pasaban las horas y los días, atrapada en temores e imágenes pasadas, mientras contemplaba el cielo del atardecer deseando que su vida terminara. Tshunulama sentía que se había convertido en una esclava del recuerdo, agarrada a una cuerda de su memoria que no podía soltar su mano aferrada. Soltar...tan sólo de pensarlo el miedo aterrador la invadía...

Un día aparentemente como otro cualquiera, soñó que saliendo de su corazón, aparecía ante su vista la imagen de un anciano de ojos profundos y de mirada familiar y sabia... Aquel anciano, dirigiéndose a ella pleno de ternura, le dijo:

"Basta, no temas, suelta la cuerda que ata tu vida y esclaviza tu alma."

"No puedo, es que no puedo" -Respondió Tshunulama- "Me da miedo, caería, siento que me moriría... es superior a mí"...

"No es así". Contestó él. "Desde que tu corazón se siente esclavo, has dejado de vivir tu propia vida. Tú eres capaz de soltar Tshunulama, cuando así lo hagas, tú sabes en lo más profundo de ti que sentirás un gozo muy intenso y la paz que mereces. Anda, comienza por soltar un dedo"

"No puedo", decía ella. "No obstante, ¿podré hacerlo? ¿Será seguro? ¿Tengo el coraje suficiente? Se preguntaba en pleno conflicto. De pronto, aprovechando una brisa de esperanza, soltó un dedo y aceptó el riesgo... Al momento, se sintió aliviada al ver que no caía, ni nada terrible sucedía, sino que por el contrario una sensación de libertad y paz acariciaban su alma...

Pero, ¿sería posible mantener aquella paz y felicidad? se preguntaba comenzando a sentir las sombras de las emociones y ataduras viejas...

"Confía en mí, le dijo el anciano, respira hondo y mira en tu interior"...

Tshunulama siguiendo sus indicaciones sintió que podía ver con claridad sus miedos, y con una serenidad inusitada contempló a las partes más ruidosas de su mente proclamando que soltar más la cuerda sería una locura... voces asustadas que le advertían que el hecho de soltar iba en contra de todo lo que había hasta entonces deseado e incluso aprendido... Sentía que si soltaba, lo que en realidad, le esperaba era un oscuro abismo de desamor y soledad.

¿"Deseo realmente la libertad y la autonomía como para arriesgar lo que tanto aprecio"? Se decía. ¿"Cómo puedo estar segura de que no caeré"? Tshunulama respirando profundamente, comenzó a

explorar sus miedos y sus deseos ¿Qué era realmente lo que quería de la vida? ¿Cuáles eran sus verdaderos propósitos? ¿Para qué había nacido? Sin darse casi cuenta, su mente se ensanchaba...

Poco a poco, comenzó a sentir sus dedos más sueltos y conforme permitía que algo muy profundo aflojara su mano aferrada, también una corriente de paz y renacimiento brotaba en su alma...

Ya tan sólo quedaba un dedo asido fuertemente a la cuerda que la esclavizaba... una parte de ella le decía que ya debía haberse caído a ese abismo que tanto temía... sabía que soltar ese último dedo era algo que dependía exclusivamente de ella... intuía que sus miedos eran tan sólo fantasmas de su mente, recuerdos de viejas pérdidas, memorias de antiguas heridas que se agolpaban y confundían su cabeza.

Confundiendo en su intuición, aflojó el último dedo y, de pronto, observó que nada sucedía... comprobó que permanecía exactamente donde estaba... y entonces se dio cuenta atónita que había estado todo el tiempo sobre el suelo... todos sus miedos tan sólo habían sido vividos en su mente... podía salir, abrir puertas y ventanas, sentir el horizonte y respirar la fuerza de la vida que en su interior ya circulaba. Todo el Universo renacía en el rostro sonriente de una nueva Tshunulama.

Su corazón era libre y ya podía aprender a sentir qué era el verdadero amor y libertad que intuía su alma.

*Por primera vez sentí que asumía las riendas de mi vida de una manera consciente y no tanto obligada por las circunstancias.*

El tercer nivel corresponde a la independencia. Se refiere a la persona que ha desarrollado una sensata autonomía emocional, es decir, un vivir la vida sin apegos excluyentes y con capacidad de renovarse y autogestionar los niveles de afectividad e intimidad. Las personas independientes no tienen que negarse a sí mismas para satisfacer las expectativas de los demás acerca de ellas.

Como dice Fritz Perls:

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

Y tú no estás en este mundo para llenar las mías

Tú eres tú y yo soy yo

Y si, por casualidad, nos encontramos es hermoso

Sino, no puede remediarse.

Independencia quiere decir simplemente llegar a no depender de nadie. Y esto sería maravilloso si no fuera porque implica una mentira: nadie es independiente.

La independencia es una meta inalcanzable, un lugar utópico y virtual hacia el cual dirigirse, que no me parece mal como punto de dirección, pero que hace falta mostrar como imposible para no quedarnos en una eterna frustración.

¿Por qué es imposible la independencia?

Porque para ser independiente habría que ser autosuficiente, y nadie lo es. Nadie puede prescindir de los demás en forma permanente.

Necesitamos de los otros, irremediablemente, de muchas y diferentes maneras. Ahora bien, si la independencia es imposible... la codependencia es enfermiza y la dependencia no es deseable...

¿entonces qué? Entonces, J. Bucay se inventó la palabra

### **Autodependencia**

Uno tiene que aprender a hacerse cargo de sí mismo, aprender a responsabilizarse de uno, aprender la autodependencia.

Esto es la autodependencia. Saber que yo necesito de los otros, que no soy autosuficiente, pero que puedo llevar esta necesidad conmigo hasta encontrar lo que quiero, esa relación, esa contención, ese amor...

Autodependencia significa establecer que no soy omnipotente, que me sé vulnerable y que estoy a cargo de mí.

Yo soy el director de esta orquesta, aunque no pueda tocar todos los instrumentos. Que no pueda tocar todos los instrumentos no quiere decir que ceda la batuta.

Yo soy el protagonista de mi propia vida. Pero atención: No soy el único actor, porque si lo fuera, mi película sería demasiado aburrida.

Así que soy el protagonista, soy el director de la trama, soy aquel de quien dependen en última instancia todas mis cosas, pero no soy autosuficiente.

No puedo estructurarme una vida independiente porque no soy autosuficiente.

**La propuesta es que yo me responsabilice,  
que me haga cargo de mí, que yo termine adueñándome para siempre de mi vida.**

Autodependencia significa contestarse las tres preguntas existenciales básicas:

**Quién soy, adónde voy y con quién.**

Pero contestarlas en ese orden.

No puedo definir mi camino desde el tuyo y no debo definirme a mí por el camino que estoy recorriendo. Voy a tener que darme cuenta: soy yo la que debe definir primero quién soy.

**Para autodependier, voy a tener que pensarme a mí  
como el centro de todas las cosas que me pasan.**

Puedo pedirte ayuda, pero dependo de mí misma. Dependo de mis partes más adultas para que se hagan cargo de la niña que sigo siendo. Dependo de mis partes más crecidas para que se hagan cargo de mis aspectos más inmaduros. Dependo de ocuparme de mí. Dependo de poder ocuparme de ser capaz de depender del adulto que soy sin miedo a que me vaya a abandonar.

Tengo que poder darme cuenta que hay una mujer adulta en mí que tiene que hacerse cargo de esa niña en mí.

Después de poder depender de mí, después de saber que me tengo que hacer cargo de mis aspectos dependientes, es entonces cuando puedo buscar al otro.

Para poder ayudarte, pedirte, ofrecerte, para poder darte lo que tengo para darte y poder recibir lo que tú tengas para darme, primero voy a tener que conquistar este lugar, el lugar de la autodependencia.

Y ya que dependo de mí, voy a tener que concederme a mí misma algunos permisos si quiero ser una persona.

**1/** Me concedo a mí misma el permiso de estar y de ser quien soy, en lugar de creer que debo esperar que otro determine dónde yo debería estar o cómo debería ser.

**2/** Me concedo a mí misma el permiso de sentir lo que siento, en vez de sentir lo que otros sentirían en mi lugar.

**3/** Me concedo a mí misma el permiso de pensar lo que pienso y también el derecho de decirlo, si quiero, o de callármelo, si es que así me conviene.

**4/** Me concedo a mí mismo el permiso de correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar pagar yo misma los precios de esos riesgos.

**5/** Me concedo a mí misma el permiso de buscar lo que yo creo que necesito del mundo, en lugar de esperar que alguien más me dé el permiso para obtenerlo.

Porque estos permisos me permiten finalmente ser auténticamente quien soy.

Ser autodependiente significa ser auténticamente quien soy, actuar auténticamente como actúo, sentir auténticamente lo que siento, correr los riesgos que auténticamente quiera correr, hacerme responsable de todo eso y, por supuesto, salir a buscar lo que yo auténticamente crea que necesito sin esperar que los otros se ocupen de esto.

Mi autodependencia irremediablemente me compromete a defender la tuya y la de todos.

¿Qué pasa con nosotros que cuando amamos creemos que el otro tiene que ser como yo me lo imagino, tiene que sentir por mí lo que yo siento por él, tiene que pensar en mí tanto como yo quiero, no tiene que correr riesgos que amenacen la relación y tiene que pedirme a mí lo que él quiere para que sea yo quien se lo alcance?

Esta es nuestra fantasía del amor, pero este amor esclavizante, mezquino y cruel no es un amor entre adultos.

El amor entre adultos transita y promueve este espacio de autodependencia en el otro, tal como aquí lo planteo.

El amor concede, empuja, fomenta que aquellos a quienes yo amo transiten también espacios cada vez menos dependientes.

Este es el verdadero amor, el amor para el otro, este amor que no es para mí sino para vos, el amor que tiene que ver con la alegría de que existas.

Vivo y aprendo, vivo y maduro, vivo y crezco.

En nuestra vida cotidiana decidimos casi cada cosa que hacemos y cada cosa que dejamos de hacer. Nuestra participación en nuestra vida no sólo es posible, sino que además es inevitable.

Somos cómplices obligados de todo lo que nos sucede porque de una manera o de otra hemos elegido.

Una de las condiciones de la autodependencia es que por vía del permiso de ser auténtico, ahora automáticamente me doy cuenta que me merezco cualquier recompensa que aparezca por las decisiones acertadas que tome. No fue mi obligación, fue mi decisión. Pude decidir esto, aquello o lo otro, y por lo tanto, me corresponde el crédito del acierto.

El camino de la autodependencia es el camino de hacerme cargo de mí mismo.

Para recorrerlo hace falta:

### **Estar en condiciones Saberse equipado y Tomar la decisión.**

*Saludo al Buda que hay en ti. Puede que no seas consciente de ello, puede que ni siquiera lo hayas soñado —que eres perfecto—, que nadie puede ser otra cosa, que el estado de Buda es el centro exacto de tu ser, que no es algo que tiene que suceder en el futuro, que ya ha sucedido. Es la fuente de la que tú procedes; es la fuente y también la meta. Procedemos de la luz y vamos hacia ella.*

*Pero estás profundamente dormido, no sabes quién eres.*

*No es que tengas que convertirte en alguien, única-mente tienes que reconocerlo, tienes que volver a tu propia fuente, tienes que mirar dentro de ti mismo.*

*Una confrontación contigo mismo te revelará tu estado de Buda.*

*El día que uno llega a verse a sí mismo, toda la existencia se ilumina.*

*Permite que tu corazón sepa que eres perfecto.*

*Ya sé que puede parecer presuntuoso, puede parecer muy hipotético, no puedes confiar en ello totalmente. Es natural. Lo comprendo. Pero permite que se deposite en ti como una semilla. En torno a ese hecho comenzarán a suceder muchas cosas, y sólo en torno a este hecho podrás comprender estas ideas. Son ideas inmensamente poderosas, muy pequeñas, muy condensadas, como semillas. Pero en este terreno, con esta visión en la mente: que eres perfecto, que eres un Buda floreciendo, que eres potencialmente capaz de convertirte en uno, que nada falta, que todo está listo, que sólo hay que poner las cosas en el orden correcto; que es necesario ser un poco más consciente, que lo único que se necesita es un poco más de conciencia...*

*El tesoro está ahí, tienes que traer una pequeña lámpara contigo.*

*Una vez que la oscuridad desaparezca, dejarás de ser un mendigo, serás un Buda.*

*Serás un soberano, un emperador.*

*Todo este reino es para ti y lo es por pedirlo, sólo tienes que reclamarlo.*

*Pero no puedes reclamarlo si crees que eres un mendigo.*

*No puedes reclamarlo, no puedes ni siquiera soñar con reclamarlo, si crees que eres un mendigo.*

*Esa idea de que eres un mendigo, de que eres ignorante, de que eres un pecador, ha sido predicada desde tantos púlpitos a través de los tiempos, que se ha convertido en una profunda hipnosis en ti.*

*Esta hipnosis debe ser desbaratada.*

*Para romperla, comienzo con este saludo:*

*Saludo al Buda que hay en ti,*

**OSHO**

El primer hito del camino de la autodependencia es el propio amor, como lo llamaba Rousseau, el amor por uno mismo.

**Quiero definir el egoísmo como esta poco simpática postura de preferirme a mí misma antes que a ninguna otra persona.**

El amor por los otros se genera y se nutre, empieza por el amor hacia uno mismo. Y tiene que ver con la posibilidad de verme en el otro.

Conquisté lo que yo llamo la autodependencia. Y ahí descubro que mi valor no depende de la mirada del afuera. Y me encuentro con los otros, no para mendigarles su aprobación, sino para recorrer juntos algún trecho del camino. Y descubro el amor y, con él, el placer de compartir.

Pasamos del vínculo indiscriminado e ilusoriamente omnipotente a la autodiscriminación y el proceso de individuación.

El autoconocimiento consiste, sobre todo, en ocuparme de trabajar sobre mí para llegar a descubrir —más que construir— quién soy, tener claro cuáles son mis fortalezas y cuáles mis debilidades, qué es lo que me gusta y qué es lo que no me gusta, qué es lo que quiero y qué es lo que no quiero.

El autoconocimiento es la convicción de saber que uno es como es. Hay que trabajar con uno. Hay que observarse mucho.

Evidentemente, esto no quiere decir que haya que mirarse todo el tiempo, pero sí mirarse en soledad y en interacción, en el despertar de cada día y en el momento de cerrar los ojos cada noche, en los momentos más difíciles y en los más sencillos. Mirar lo mejor y lo peor de mí mismo. Mirarme cuando me miro y ver cómo soy a los ojos de otros que también me miran. Mirarme en la relación con los demás y en la manera de relacionarme conmigo mismo.

Misteriosamente, para saber quién soy, hace falta poder escuchar.

Cuanto más cercano y comprometido es el vínculo, más agudo, cruel y detallista el espejo.

Decimos con Silvia Salinas en **Amarse con los ojos abiertos** que el mejor espejo es tu pareja, el que te refleja con más claridad y más precisión.

Para poder conocernos, es necesario mirarnos mucho y escuchar mucho lo que los otros ven en nosotros.

Y para poder escuchar, es decir, para que el otro pueda hablar, hace falta que uno se anime a mostrarse. Así, transitar la senda del autoconocimiento implica que yo me anime a mostrarme tal como soy, sin esconderme, sin personajes, sin turbiedades, sin engaños, y que participe del *feedback* generado por haberte mostrado lo que soy.

Para transitar el camino de la autodependencia, debo darme cuenta en esta etapa que con un solo espejo donde mirarme no alcanza; tengo que acostumbrarme a mirarme en todos los espejos que pueda encontrar.

Y es cierto que algunos espejos me muestran feo.

El primer paso en el camino del crecimiento es volverse un valiente conocedor de uno mismo. Un conocedor de lo peor y lo mejor de mí. Qué bueno sería dejar de estar ahí, criticones y reprochadores... Este es el único camino porque, en realidad, yo voy a tener que estar conmigo por el resto de mi vida, me guste o no. Corta o larga, mucha o poca, es mi vida, y voy a tener que estar a mi lado.

Y creo que intentar cambiarse no construye, es el camino equivocado, es un desvío, es una pérdida del rumbo.

El camino de conocerse empieza en aceptar que soy esta que soy, y trabajar partiendo de lo que voy descubriendo para ver qué voy a hacer conmigo, para ver cómo hago para ser mejor yo misma, si es que me gusta ser mejor, pero sabiendo que está bien ser como soy, y en todo caso, estará mejor si puedo asistir a ese cambio. De poner a disposición todos los recursos con los que cada uno cuenta.

Si es un recurso mío haber sido psicóloga alguna vez, me parece que debería utilizar este recurso; si es un recurso mío haber estudiado teatro algún día para poder hacer esta cosa histriónica de contar un cuento, sería bueno que yo lo usara, seguramente es bueno para mí utilizar estos recursos para poder transmitir lo que he aprendido.

No hay que desechar lo aprendido por no estar conformes hoy con la situación vinculada a ese aprendizaje.

En cuanto a las parejas ocurre lo mismo. "Pirulo" se separa en una situación conflictiva, entonces resulta que todo lo que aprendió y consiguió en esa relación de pareja ahora lo abandona, quiere deshacerse de ello como si por haberlo aprendido en esa situación ahora ya no le pudiera servir. Estas personas no se dan cuenta que los recursos internos son justamente eso, internos, y por ende, le pertenecen a cada uno.

Hay que aprender a pedir ayuda sin depender y hay que aprender a recibir ayuda sin creer que uno está dependiendo.

Cuidado...

### **Recibir ayuda no es lo mismo que depender.**

Los recursos internos son herramientas comunes a todos, no hay nadie que no los tenga. Uno puede saber o no saber que los tiene, uno puede haber aprendido a usarlos o no.

Podrás tener algunas herramientas en mejor estado que otros, que a su vez te aventajarán en otros recursos. Pero todos tenemos ese "cuartito de herramientas" repleto de recursos, suficientes, digo yo, si nos animamos a explorarlo...

Autoconciencia y darse cuenta

El camino del crecimiento personal empieza por el autoconocimiento, y éste por la autoconciencia, que es también el primero y el principal de los recursos internos.

## EL MANANTIAL

En un lejano reino en donde los mares del Sur se cruzan con los del Norte, vivía una mujer de culta y refinada sensibilidad que sentía un intenso y lúcido deseo de entregar su corazón al hombre de sus sueños.

Iris, que es así como se llamaba, quería vivir, de manera cálida y entrañable, el amor con mayúsculas, un amor que había sentido en cortas ráfagas de luz aparecidas en los abrazos de sus anteriores amores.

Iris se había enamorado en muchas ocasiones a lo largo de su vida y, más o menos, cada cuatro años, cuando su amor llegaba a un punto de inflexión, algo sucedía, o bien aparecía una tercera persona que inquietaba su corazón, o bien sentía una apatía y desmotivación que como sutil virus desvitalizaba el sentido de su relación.

Iris, a continuación, entre ansiedad y culpa, enfrentaba una dolorosa pérdida del mundo que había construido entre besos y sueños de primavera que ahora, inevitable se desmoronaba.

Pero pasado un tiempo, Iris se remontaba de sus dolores y huellas de dolor y aprovechando una ocasión en la que los ángeles la rozaban con su ala, conocía de nuevo la pasión y más tarde el amor que ella llegaba a creer que representaba el alma definitiva con la que compartir las risas y lágrimas. Iris soñaba en alcanzar el día en el que poder acercarse al umbral de la muerte unida en comunión total con su pareja.

Aquella tarde, Iris se encontraba apesadumbrada... había pasado muy poco tiempo desde la última separación y ya sentía deseos de volver a surcar las aguas de vida que su alma necesitaba... sin embargo, algo en su interior no cesaba de decirle que tenía previamente que cambiar, y que debía incorporar un mayor conocimiento de sí misma, antes de entrar en la nueva mayor profundidad de una nueva etapa.

Sin embargo ¿qué podría hacer? Se preguntaba, ¿a quién podría recurrir? En realidad, se sentía harta de consejos de amigos y manuales con recetas. ¿Qué podría hacer...? se repetía y repetía contemplando las hojas de otoño que se alejaban. Poco a poco, y mientras su corazón reverberaba en esta desesperada invocación de respuesta, se fue quedando medio dormida, cuando de pronto, un extraño aroma de rosas acompañado de un sentimiento de paz profunda, muy profunda... inundó su alma. Al instante, se abrió ante sus ojos internos una escena que despertó toda la atención de su conciencia...

Se trataba de una mujer en algún aspecto similar a ella, que parecía estar buscando agua para regar su jardín. Llegado a un lugar, se detenía y comenzaba a cavar un pozo, plena de ilusión y expectativa en su rostro. Pero una vez había cavado hasta una profundidad de 4 codos, al no hallar vestigio de agua, abandonaba frustrada y triste el lugar, por lo que al instante daba varios pasos y elegía otro sitio para cavar. Tras unos pocos minutos, cavaba cuatro codos con la misma expectación pero como tampoco encontraba el agua de vida que necesitaba, abandonaba su búsqueda con la misma expresión de frustración y tristeza... La mujer elegía a continuación un tercer lugar y cavaba también a la misma profundidad y con el mismo entusiasmo, pero era en vano, tampoco hallaba el agua que buscaba. Al final, completamente disgustada se sentó a llorar por su suerte y maldecir el resultado de su vida... ¿qué puedo hacer? se decía...

De repente, sucedió que una brisa lumínica inspiró en ella las siguientes palabras:

Para encontrar el agua de vida,  
deberás dedicar toda tu energía al gran manantial  
y profundizar y profundizar de manera flexible  
hasta que despierte la conciencia integral.

Cuanto más hábil sea yo en el uso de esta herramienta, más rápido avanzaré por el camino y más efectivo será mi actuar. Pero uno va aprendiendo que hay herramientas que se combinan, recursos

que se suman y optimizan. El ser consciente de mí hay que relacionarlo con la capacidad de darse cuenta del afuera.

Después del darse cuenta de uno mismo, para mí el recurso más importante es la capacidad de defender el lugar que ocupo y la persona que soy, la fuerza que me permite no dejar de ser el que soy para complacer a otros. Me refiero a la capacidad que tiene cada uno de nosotros para afirmarse en sus decisiones, tener criterio propio y cuidar sus espacios de invasores y depredadores. En psicología se llama asertiva a aquella persona que, en una reunión, cuando todos están de acuerdo en una cosa, puede decir, siendo sincero y sin enojarse: "Yo no estoy de acuerdo".

No estoy hablando de ser terca, estoy hablando de mostrar y defender mis ideas. Estoy hablando también, por extensión, de la capacidad para poner límites, de la valoración de la intuición y de la validez de la propia percepción de las cosas. Estoy hablando de no vivir temblando ante la fantasía de ser rechazado por aquellos con los cuales no estoy de acuerdo. Estoy hablando, finalmente, del coraje de ser quien soy.

Dicho de otra manera, no puedo amar algo que no conozco y no puedo conocer algo que no amo.

El amor es en sí mismo un camino que habrá que recorrer de principio a fin, pero por ahora tan sólo quiero establecer la necesidad de saber que necesito de mi capacidad afectiva para darme cuenta del universo en el que vivo. ¿Cómo podría tener ganas de tomarme el trabajo y correr los riesgos de salir a conocer el mundo si no me sintiera capaz de amarlo?

Ya dijimos que un recurso es una herramienta interna que nos permite retomar el camino.

**El amor es entonces una herramienta privilegiada para conectarme con el deseo de seguir el curso.**

Sin embargo, si bien no puedo ser dueño de mis sentimientos, sí puedo ser dueño de lo que hago con mis sentimientos, adueñarme de ellos, y ese adueñarme responsablemente de lo que siento quizás sea la verdadera herramienta.

Más adelante en el camino de la autodependencia, tendremos que conquistar la **autonomía**, quizás el tramo más difícil de este recorrido.

Autónomo, etimológicamente, es aquel capaz de administrar, sistematizar y decidir sus propias normas, reglas y costumbres. Y si yo quiero ser autodependiente, primero voy a tener que animarme a ser autónomo, es decir, a establecer mis propias normas y a vivir de acuerdo con ellas.

**Mi historia personal puede condicionar mi elección, pero no me quita la posibilidad de elegir.**

La libertad se define por la capacidad de elegir, pero las limitaciones que se debe imponer a esa capacidad no son aquellas condicionadas por los derechos del otro, sino por los hechos posibles.

No somos omnipotentes porque hay cosas que obviamente no podemos hacer realidad, y no tienen nada que ver con las leyes de los hombres, con las normas vigentes, con las limitaciones impuestas, con la educación ni con la cultura.

**La libertad consiste en mi capacidad para elegir dentro de lo fácticamente posible.**

La libertad es tu capacidad de elegir algo que está dentro de tus posibilidades. Para saber cuáles son las posibilidades, necesitas lucidez para diferenciar qué es posible y qué no lo es.

Lo que le da valor a mis actitudes amorosas es que yo podría no tenerlas.

Lo que le da valor a una donación es que podría no haber donado.

Lo que le da valor a que yo haya salido en defensa de una ideología es que podría no haberlo hecho, o haber salido en defensa de la ideología contraria.

Y por qué no, lo que le da valor a que yo esté con mi esposo es que, si quisiera, podría no estar con él.

Las cosas valen en la medida que uno pueda elegir, porque ¿qué mérito tiene que yo haga lo único que podría hacer? Esto no es meritorio, no implica ningún valor, ninguna responsabilidad.

Para que haya elección debe existir más de una opción. Porque los sentimientos no se eligen, suceden. El crecimiento conlleva un aumento de la sensación de libertad.

Creer significa aumentar el espacio que cada uno ocupa. En la medida que haya más espacio, habrá más posibilidades.

**Yo no aumento mi libertad cuando crezco, pero aumento mis posibilidades y entonces me siento más libre.**

Es decir, me siento más libre cuando tengo más posibilidades, y menos libre cuando tengo menos. Estamos eligiendo en cada momento lo que hacemos. Y si no queremos aceptar esto es porque no queremos aceptar la responsabilidad que significa ser libres.

Hay algunas elecciones que abren y otras elecciones que cierran.

El problema es que en la vida real, que no es un mito, siempre somos responsables de lo que elegimos, porque no existen los filtros que nos hagan perder la voluntad.

Yo sostengo que ponerme una limitación es restringir mi capacidad de elegir, y ser libre es justamente abrir mi capacidad de elegir. Como ya dije, ser libre es elegir hacer, dentro de "lo que uno puede", que está limitado claramente por mi capacidad y condición física. Todo lo demás depende de mi elección.

Yo acepto o no acepto con esto que soy. Con estos condicionamientos que son parte de mí. Con los

mandatos, con los aprendizajes. Con los condicionamientos culturales que he recibido, con las pautas sociales, con mi experiencia, con mis vivencias, con todas las cosas que finalmente han desembocado en que yo sea este que soy.

Hoy, desde ser esta que soy, yo elijo. Soy yo la que decide. La libertad es lo único que nos hace responsables. Se trata de aumentar la capacidad de conciencia de cada uno para elegir lo que quiere prohibirse o permitirse.

Se trata de educar a la gente para que tenga más posibilidades de elegir.

**La libertad consiste en ser capaz de elegir  
entre lo que es posible para mí  
y hacerme responsable de mi elección.**

Porque, aunque no nos demos cuenta, esta vida que estamos construyendo es la vida en la que vamos a vivir nosotros. No estamos construyendo una vida para que viva el vecino, estamos construyendo una vida donde vamos a habitar nosotros mismos.

Es mi responsabilidad apartarme de lo que me daña. Es mi responsabilidad defenderme de los que me hacen daño. Es mi responsabilidad hacerme cargo de lo que me pasa y saber mi cuota de participación en los hechos.

Tengo que darme cuenta de la influencia que tiene cada cosa que hago. Para que las cosas que me pasan me pasen, yo tengo que hacer lo que hago. Y no digo que puedo manejar todo lo que me pasa, sino que soy responsable de lo que me pasa, porque en algo, aunque sea pequeño, he colaborado para que suceda.

Yo no puedo controlar la actitud de todos a mi alrededor, pero puedo controlar la mía. Puedo actuar libremente con lo que hago. Tendré que decidir qué hago. Con mis limitaciones, con mis miserias, con mis ignorancias, con todo lo que sé y aprendí, con todo eso, tendré que decidir cuál es la mejor manera de actuar. Y tendré que actuar de esa mejor manera. Tendré que conocerme más para saber cuáles son mis recursos. Tendré que quererme tanto como para privilegiarme y saber que ésta es mi decisión.

Y tendré, entonces, algo que viene con la autonomía y que es la otra cara de la libertad: el coraje. Tendré el coraje de actuar como mi conciencia me dicta y de pagar el precio. Cuando uno toma decisiones para hacer cosas con el otro, cosas importantes como hacer el amor, o no importantes como caminar por una plaza, o quizás tan importantes como caminar por una plaza o no tan importantes como hacer el amor, tiene que darse cuenta que son decisiones voluntarias, tomadas para hacer al lado del otro, pero no “por” el otro, sino “con” el otro.

Es importante empezar a darnos cuenta que nuestra relación con el mundo, con los demás, con el prójimo, en realidad es hacer cosas “con” los otros.

Y que este “con el otro” es autónomo, que depende de nuestra libre decisión de hacerlo.

## V. EL ENCUENTRO

Cuando pienso en la palabra encuentro, la asocio a la idea del descubrimiento, la construcción y la repetitiva revelación de un nosotros que trasciende la estructura del yo. Esta creación del nosotros adiciona un sorprendente valor a la simple suma aritmética del Tú y Yo.

Sin encuentro no hay salud. Sin existencia de un Nosotros, nuestra vida está vacía aunque nuestra casa, nuestra vida y nuestra caja de seguridad estén llenas de costosísimas posesiones.

Y sin embargo, el bombardeo mediático nos incentiva a llenar nuestras casas, y nuestras cajas de seguridad de estas cosas y nos sugiere que las otras son sentimentales y anticuadas,

Y sin embargo ya no se puede sostener el desmerecimiento de los vínculos y de la vida emocional.

Cada vez mas la ciencia aporta datos sobre la importancia que tiene para la preservación y recuperación de la salud el contacto y el fluir de nuestra vida afectiva y lo Necesaria que es la vivencia vincular con los otros.

Sin embargo, si miramos a nuestro alrededor y en nuestro interior, podremos percibir la ansiedad y la inquietud (cuando no el miedo) que despierta un posible encuentro nuevo. ¿Por qué? En parte, porque todo encuentro evoca una cuota de ternura, de compasión, de ensamble, de mutua influencia de trascendencia y, por ende, de responsabilidad y compromiso.

Pero también, y sobre todo, porque significa la posibilidad de enfrentarse con los más temidos de todos los fantasmas, quizás los únicos que nos asustan todavía más que el de la soledad: el fantasma del rechazo y el fantasma del abandono.

Por miedo o por condicionamientos, lo cierto es que tenemos una creciente dificultad para encontrarnos con conocidos y desconocidos.

El modelo de pareja o de familia perdurable es, cada vez más la excepción en lugar de la regla. Las amistades y matrimonios de toda la vida han quedado por lo menos “pasados de moda”.

Los encuentros ocasionales sin involucración y los intercambios sexuales descomprometidos son aceptados sin sorpresa y hasta recomendados por profesionales y legos como símbolo de una supuesta conducta más libre y evolucionada.

Con ayuda o sin ella, las relaciones de pareja son cada vez más conflictivas, las relaciones de padres e hijos cada vez más enfrentadas, las relaciones entre hermanos cada vez menos sólidas, y la relación con nuestros colegas y compañeros de trabajo cada vez más competitiva.

Al decir de Allan Fromme, *nuestras ciudades con sus altísimos edificios y su enorme superpoblación son el mayor caldo de cultivo para el aislamiento. No hay lugar más solitario que la ciudad de Nueva York un día de semana a la hora pico, rodeado de veinte millones de personas que también están solas*

Pensar y repensar lo complejo de la relación entre dos o más individuos lo complejo de la relación entre dos o más individuos únicos, distintos y autodependientes que deciden construir un vínculo trascendente es el desafío de este camino.

Aprender a vivir en relación con otros es una tarea difícil, se podría decir artesanal, que requiere de técnicas delicadas y específicas que se deben adquirir y practicar antes de utilizarlas adecuadamente, del mismo modo que un cirujano no puede operar después de haber aprobado cirugía, un constructor requiere de entrenamiento antes de levantar un gran edificio y un chef debe practicar durante años para encontrar la mejor forma de cocinar su plato preferido.

Y esto es, entre otras cosas, porque cada uno de nosotros es un gran enigma y por ende nuestras relaciones son un misterio gracioso o dramático, pero siempre impredecible.

Encontrarse con otro es como leer un libro.

Bueno, regular, malo, cada encuentro con otro me nutre, me ayuda, me enseña. No es la maldad, la inadecuación ni la incompetencia del prójimo lo que hace que una relación fracase.

El fracaso, si es que queremos llamarlo así, es la expresión que usamos para decir que el vínculo ha dejado de ser nutritivo para alguno de los dos. (No somos para todos todo el tiempo ni todos son para nosotros todo el tiempo).

Cada uno de los encuentros en mi vida ha sido como cada libro que leí: una lección de vida que me condujo a ser esta que soy.

### **La naturaleza humana consiste en sentirse incompleto en soledad.**

Casi todo puede ser visto, registrado y analizado desde varios lugares. Creo que es a través del encuentro con los otros, la escucha del otro, el reflejo en el espejo que es el otro, como puedo aumentar mi percepción de otras realidades y de mi misma.

## EL ESPEJO

Erase una vez un poblado situado en las altas montañas que tenía la particularidad de no conocer el mundo de los espejos. Por alguna razón, ningún habitante de aquella comunidad se había visto reflejado en uno de ellos, debido quizá a las lejanas distancias que lo separaban con el resto del mundo civilizado.

Un día, Ismael que tenía fama de curioso, decidió adquirir ese misterioso cosa llamada "espejo", en el que según decían sus antepasados, tenía la capacidad de reflejar a la persona que lo miraba. Así pues, Ismael encargó uno de estos objetos a un comerciante que, cada siete años solía viajar a los valles.

Pasado el tiempo, el comerciante le hizo llegar su encargo bien envuelto y protegido. Ismael entonces, presa de emoción, corrió al sótano de su casa y lo desenvolvió con cuidado. Finalmente, cuando lo hubo abierto y examinado, ¡Oh sorpresa! Ante su asombro, en aquel extraño objeto apareció la imagen de su padre. Ismael atónito, lo volvió rápidamente a envolver y se retiró visiblemente pensativo y perturbado.

Aquella noche, mientras dormía junto a su esposa, se despertó inquieto, y decidió volver a mirarse en el espejo recién traído. Para lo cual, descendió silencioso al sótano y tras desenvolver aquella extraña cosa, volvió a contemplar de nuevo, no sin asombro y sorpresa, la imagen de su padre.

Y así, noche tras noche, Ismael descendía sigiloso al sótano con el fin de asistir a la aparición de una imagen que no cesaba de repetirse y que tanto le emocionaba.

Una noche, su esposa Astrid, observando las salidas nocturnas que Ismael realizaba, llena de inquietud y sospechas, decidió seguirle, no sin temer el infiel encuentro de su marido con otra mujer más joven y hermosa. Cuando observó que éste gesticulaba ante un oscuro rincón de la estancia y se retiraba de nuevo a su cama, tuvo deseos de comprobar, qué era aquello capaz de inquietar tanto a su pareja. "Seguro que tendrá que ver con otra mujer", pensó. Así que decidió volver al día siguiente, cuando su marido no se encontrara en la casa. De esa forma, investigaría con tranquilidad aquel misterioso objeto que se encontraba en el sótano de su propia casa.

A la mañana siguiente, Astrid bajó apresuradamente y desenvolviendo con cuidado aquello... ¡Oh sorpresa! Sus sospechas se vieron fundadas, ya que lo que vio allí era, efectivamente, otra mujer más joven y hermosa que, por lo que dedujo, tenía todas las trazas de ser el nuevo sueño de amor de su esposo.

Aquella noche, cuando Ismael llegó a su casa, Astrid presa de indignación, le desveló el secreto diciéndole:

"Me estás siendo infiel, he descubierto que todas las noches bajas al sótano y contemplas a esa mujer que aparece en el objeto que guardas envuelto con tanto cuidado."

A lo cual Ismael contestó.

"Estás en un error Astrid, no se trata de ninguna mujer... ese objeto es un espejo que, según se afirma en tierras lejanas, refleja a cada cual... pero en este caso, sorprendentemente lo que se contempla cuando en él me reflejo, es la imagen de mi padre..."

"Ni hablar", le interrumpió ella, presa de agitación y cólera. "Me estás mintiendo. Yo he visto con mis propios ojos la imagen clara de otra mujer, que por la forma de mirar y moverse, tenía todas las trazas de ser tu amante."

"Bajemos y comprobaremos que no es cierto lo que dices", repuso él. "Es mi padre el que aparece en el objeto, ninguna mujer he visto jamás en el mismo".

Astrid asintió a la prueba y una vez que descendieron y se observaron, Ismael seguía viendo a su padre y Astrid a la joven muchacha, con lo que el conflicto y la confusión inundaron aquella casa... De pronto, Ismael propuso:

"Astrid, solicitemos el fallo del sabio anciano, seguro que su visión nos permitirá hallar la verdad y recuperar la calma".

Astrid aceptó el juicio del anciano, y ambos se dirigieron hasta el mismo y expusieron sus contrariedades, pidiéndole que se asomara al objeto y dirimiera, si lo que allí aparecía era el padre que viera él, o la joven mujer que contemplaba ella.

El anciano asintió y tras llegar a la casa y reflejarse en el objeto, dijo:

"Ni es el padre de Ismael, ni la mujer que sospecha Astrid.

"Aquí, lo único que se ve es a un anciano".

#### ENCUENTROS VERTICALES:

El homo sapiens no se volvió sapiens por el desarrollo de su intelecto sino por el desarrollo de su lenguaje. Es el lenguaje y su progresiva sofisticación lo que produjo el desarrollo intelectual y no al revés. Entonces, ¿para que apareció el lenguaje? ¿Para comunicar que? Para comunicar el amor. Y por supuesto que no me refiero solamente al amor romántico sino al liso y llano afecto por los demás. Me refiero, creo, al encuentro afectivo con el prójimo.

No hablo de estar enamorado cuando hablo de amor.

No hablo de sexo cuando hablo de amor.  
No hablo de emociones que sólo existen en los libros.  
No hablo de placeres reservados para los exquisitos.  
No hablo de grandes cosas.  
Hablo de una emoción capaz de ser vivida por cualquiera.  
Hablo de sentimientos simples y verdaderos.  
Hablo de vivencias trascendentes pero no sobrehumanas.  
Hablo del amor tan sólo como querer mucho a alguien.

Y hablo del querer no en el sentido etimológico de la posesión, sino en el sentido que le damos coloquialmente en nuestra lengua.

Entre nosotros, rara vez usamos te amo, mas bien decimos te quiero, o te quiero mucho, te quiero muchísimo.

Pero ¿qué estamos diciendo con ese “te quiero”?

Yo creo que decimos: Me importa tu bienestar. Nada más y nada menos.

Esto opera desde un lugar diferente de todo lo que nos han enseñado. Porque la moral aprendida parecería apuntar a un amor indiscriminado, al amor del místico, al amor supuestamente altruista, a la relación con aquellos a los que conozco y sin embargo ayudo con un genuino interés en su bienestar. Quiero decir, me importa el vecino de la esquina y el niño de Kosovo más allá de ellos mismos, por su simple condición de seres humanos. Pero no me refiero aquí a esto, sino a lo cotidiano, más allá de la caridad, más allá de la benevolencia, más allá de la conciencia de ser con el todo y de aprender a amarme en los demás.

Cuando empezamos a pensar en esto, nos damos cuenta de que en realidad no queremos a todos por igual y que es injusto andar equiparando la energía propia de nuestro interés ocupándonos de todos indiscriminadamente. Me parece que querer a la humanidad en su conjunto sin querer particularmente a nadie es un sentimiento reservado a los santos o una aseveración para los demagogos mentirosos y los discapacitados afectivos (aquellos que no conocen su capacidad de amar y por lo tanto no aman).

Cuando me doy cuenta sin culpa de que quiero mas a unos que a otros, empiezo a destinar mas interés a las cosas y a las personas que mas me importan para poder verdaderamente ocuparme mejor de aquellos a quienes mas quiero.

#### **EL AMOR ES UNO SOLO**

Hay muchas cosas que yo puedo hacer para demostrar, para mostrar, para corroborar, confirmar o legitimar que te quiero, pero hay una sola cosa que yo puedo hacer con mi amor, y es quererte ocuparme de vos, actuar mis afectos como yo los siento. Y como yo lo siento será mi manera de quererte.

Tú podrás recibirlo o podrás negarlo, podrás darte cuenta de lo que significa o podrás ignorarlo supinamente. Pero ésta es mi manera de quererte, no hay ninguna otra disponible.

#### **Cada uno de nosotros tiene una sola manera de querer, la propia**

Querer y mostrarte que te quiero pueden ser dos cosas distintas para mí y para ti. Y en estas, como en todas las cosas, podemos estar en absoluto desacuerdo sin que necesariamente alguno de los dos esté equivocado.

**Cuando alguien te quiere, lo que hace es ocupar una parte de su vida, de su tiempo y de su atención en ti.**

#### **INTIMIDAD, EL GRAN DESAFIO**

*Estar en contacto íntimo no significa abusar de los demás ni vivir feliz eternamente. Es comportarse con honestidad y compartir logros y frustraciones. Es defender tu integridad, alimentar tu autoestima y fortalecer tus relaciones con los que te rodean. El desarrollo de esta clase de sabiduría es una búsqueda de toda la vida que requiere entre otras cosas mucha paciencia.*

Virginia Satir

Nuestros caminos se juntan y durante un tiempo compartimos el trayecto, caminamos juntos. A estos encuentros, cuando son profundos y trascendentes, los llamamos vínculos íntimos.

No me refiero a la intimidad como sinónimo de privacidad ni de vida sexual, no hablo de la cama o de la pareja, sino de todos los encuentros trascendentes. Hablo de las relaciones entre amigos, hermanos, hombres y mujeres, cuya profundidad permita pensar en algo que va mas allá de lo que en el presente compartimos.

**Las relaciones íntimas tienen como punto de mira la idea de no quedarse en la superficie, y es esta búsqueda de profundidad la que les da la estabilidad para permanecer y trascender en el tiempo.**

Una relación íntima es una relación afectiva que sale de lo común porque empieza en el acuerdo tácito de la cancelación del miedo a exponernos y en el compromiso de ser quienes somos.

La palabra compromiso viene de "promesa", y da a la relación una magnitud diferente. Un vínculo es comprometido cuando está relacionado con honrar las cosas que nos hemos dicho, con la posibilidad de que yo sepa, anticipadamente, que puedo contar contigo. Sólo sintiendo honestamente el deseo de que me conozcas puedo animarme a mostrarme tal como soy, sin miedo a ser rechazado por tu descubrimiento de mí.

Al decir de Carl Rogers, *cuando percibo tu aceptación total, entonces, y solo entonces puedo mostrarte mi yo mas amoroso, mi yo mas creativo, mi yo mas vulnerable.*

**La relación íntima me permite, como ninguna, el ejercicio absoluto de la autenticidad.**

**Intimidad implica entrega y supone un entorno suficientemente seguro como para abrirnos. Sólo en la intimidad puedo darte todo aquello que tengo para darte.**

Porque la idea de la entrega y la franqueza tiene un problema. Si yo me abro, quedo en un lugar forzosamente vulnerable.

Desde luego que si, la intimidad es un espacio vulnerable por definición y por lo tanto inevitablemente arriesgado. Con el corazón abierto, el daño que me puede hacer aquel con quien intimo es mucho mayor que en cualquier otro tipo de vínculo.

La entrega implica sacarme la coraza y quedarme expuesta, blandita y desprotegida.

Intimar es darle al otro las herramientas y la llave para que pueda hacerme daño teniendo la certeza de que no lo va a hacer.

Por eso, la intimidad es una relación que no se da rápidamente, sino que se construye en un proceso permanente de desarrollo y transformación. En ella, despacito, vamos encontrando el deseo de abrirnos, vamos corriendo uno por uno todos los riesgos de la entrega y de la autenticidad, vamos develando nuestros misterios a medida que conquistamos más espacios de aceptación y apertura.

**Una de las características fundamentales de estos vínculos es el respeto a la individualidad del otro.**

La intimidad sucederá solamente si soy capaz de soslayarme, regocijarme y reposarme sobre nuestras afinidades y semejanzas, mientras reconozco y respeto todas nuestras diferencias.

De hecho, puedo intimar únicamente si soy capaz de darme cuenta de que somos diferentes y si tomo, no sólo la decisión de aceptar eso distinto que veo, sino además la determinación de hacer todo lo posible para que puedas seguir siendo así, diferente, como eres.

**Las semejanzas llevan a que nos podamos juntar.  
Las diferencias permiten que nos sirva estar juntos.**

Por supuesto que también puede pasar que, en ese proceso, cuando finalmente esté cerca y consiga ver con claridad el pasajero dentro del carruaje, descubra que no me gusta lo que veo.

Puede suceder y sucede. A la distancia, el otro me parece fantástico, pero a poco de caminar juntos me voy dando cuenta de que en realidad no me gusta nada lo que empiezo a descubrir.

La pregunta es: ¿Puedo tener una relación íntima con alguien que no me gusta? La respuesta es NO.

Para poder construir una relación de intimidad hay ciertas cosas que tienen que pasar.

Tres aspectos de los vínculos humanos que son como el trípode de la mesa en la cual se apoya todo que constituye una relación íntima.

Esas tres patas son:

**Amor  
Atracción  
Confianza**

**Para que tengamos intimidad, es imprescindible que me quieras, que confíes en mi y que te guste.**

Esto de las tres patas no sería tan problemático si no fuera por ese pequeño, diminuto y terrible detalle: Ninguna de estas tres cosas (amor, confianza y atracción) dependen de nuestra voluntad.

Yo puedo hacer cosas para que te des cuenta de que soy confiable, y puedo hacer cosas para tratar de agradarte y para despertar en ti amor por mí.

Pero no hay nada que yo pueda hacer para sentir lo mismo por ti si no está sucediéndome.

Si mi afecto, mi atracción y mi confianza dependen de alguien, es mucho mas del otro que de mi.

Del amor hemos hablado y seguiremos hablando, pero quiero ocuparme aquí de las otras dos patas de esta mesa.

**Para que haya una verdadera relación íntima, el otro me tiene que atraer.**

Para poder intimar, además de la apertura, la confianza, la capacidad para exponerme, el vínculo afectivo, la afinidad, la capacidad de comunicación, la tolerancia mutua, las experiencias compartidas,

los proyectos, el deseo de crecer y demás, como si esto fuera poco, el otro, fundamentalmente, tiene que gustarme, tengo que poder ser atraído por el otro.

**Yo no puedo sentirme atraído por lo que fuiste, sino por lo que eres.**

En las relaciones íntimas no hay lugar para la mentira. Puedo decir la verdad o puedo ocultarla, pero por definición estas relaciones no admiten la falsedad.

En este nivel vincular yo no puedo saber si me estás diciendo toda la verdad, pero tengo la certeza de que todo lo que me estás diciendo es verdad.

**La confianza en una relación íntima implica tal grado de sinceridad con el otro, que yo no contemplo la posibilidad de mentirle.**

Es importante acceder a este desafío: darse cuenta de que el amor, la atracción y la confianza son cosas que suceden o que no suceden. Y si no suceden, la relación puede ser buena, pero no será íntima y trascendente

Una cosa es no pedir cosas a cambio de lo que doy y otra muy distinta es negarme a recibir algo que me dan o rechazarlo porque yo decidí que no me lo merezco. Muy en el fondo el mensaje es "lo que das no sirve", "tu opinión no importa", "lo tuyo no vale" y "tu no sabes".

Hay que saber el daño que le hacemos al otro por negarnos a recibir lo que el otro, desde el corazón, tiene para darnos.

La transacción que es la vida permite la entrega mutua que es, por supuesto, un pasaporte a la intimidad.

Como en todas las mesas, cada pata es indispensable. Pero en la mesa de tres, la necesidad es mucho más rigurosa. En una mesa de cuatro patas, hasta cierto punto puedo equilibrar lo que apoyé en ella aunque falte una pata. En las mesas de tres, en cambio, basta que una esté ausente o dañada para que la mesa y todo lo que sostenía se venga abajo.

**No creo que todos los encuentros deban terminar siendo relaciones íntimas, pero si sostengo que sólo éstas le dan sentido al camino.**

## EL AMOR A LOS HIJOS

El mecanismo de identificación proyectiva, por el cual me identifico con algo que proyecté, es muchas veces el comienzo de lo que comúnmente llamamos "querer a alguien". De esto se trata el sentimiento afectivo. Sucede así con todas las relaciones, pareja, amigos, primos, hermanos, sobrinos, tíos, cuñadas y amantes, sucede con todos menos con los hijos. Y la excepción se debe a una sola razón: A los hijos no se los vive como *otros*.

Todos tratamos a nuestros hijos de la misma manera, con el mismo amor, y a veces, tristemente, con el mismo desamor que tenemos por nosotros mismos.

Alguien que se trata bien a si mismo podrá tratar muy bien a sus hijos.

**La sensación de pertenencia y de la incondicionalidad es de los padres para con los hijos, pero de ninguna manera de los hijos para con los padres.**

¿Serán capaces los hijos de sentir esto alguna vez?

Si... por sus hijos. Pero no por mí.

El amor de los padres es un amor desparejo que se completa en la generación siguiente. Se trata de un caso de reciprocidad diferida o más bien, debo decir, desplazada, devolverás en tus hijos lo que yo te di.

Antes de ser adultos, los hijos son casi exclusivamente nuestra responsabilidad, y ésta implica un cierto compromiso de sostener la institución familiar para ellos.

Y esto es lo que nuestros hijos van a hacer, lo que deben hacer, lo que debemos enseñarles que hagan. Con un poco de suerte los veremos abandonar el nido aunque carguen con las carencias de nuestras miserias y aunque a veces tengan que padecer los condicionamientos de nuestros aciertos.

Y entonces, seguramente, van al mundo a buscar a alguien que esté siempre presente, que les valore y reconozca, (ó que ellos crean que le falta)

**Salimos al mundo a buscar lo que nos faltó ofreciendo a cambio lo que recibimos.**

Ojala descubra que si bien hay un condicionamiento en lo que recibí, puedo conocerme y librarme de el para dar lo que elijo dar, y si no puedo hacerlo solo, puedo pedir ayuda.

Cuando yo asuma que no es posible encontrar a alguien que pueda darme presencia, reconocimiento, caricias y juegos soportando mis normas, mis exigencias y mi exceso de trabajo... quizás empiece a corregir lo que doy. Quizás aprenda a dar otras cosas. Quizás aprenda algo nuevo.

Es que en el camino aprendo a dar lo que necesito.

La actitud inteligente es transmitir a nuestros hijos lo que aprendimos sabiendo que podría no servirles. Tenemos que tener la humildad. Saber que ellos van a poder tomar de nosotros lo que les sirve y descartar el resto.

## LA FAMILIA COMO TRAMPOLIN

La casa donde vivió la niña que fui y las personas con las que compartí mi vida familiar fueron el trampolín hacia mi vida adulta. Este trampolín tiene cuatro pilares fundamentales. Tan fundamentales que si no son sólidos, nadie puede caminar por el sin caerse.

**El primer pilar es el amor**

**El segundo pilar es la valoración**

**El tercer pilar**

Las normas deben existir con la sola condición de no ser rígidas, sino flexibles, elásticas, cuestionables, discutibles y negociables. Pero tienen que estar.

**El último pilar es la comunicación**

**Amor, valoración, normas y comunicación: sobre este trampolín el hijo salta a su vida para recorrer, primero, el camino de la autodependencia y luego, el camino del encuentro con los otros.**

Hay que aprender a terminar con la función de padre y con la función de hijo. Esto significa olvidarse de la función y centrarse en el sentido del amor. Todas las obligaciones mutuas que nos teníamos (las mías: sostenerte, ayudarte, etc., y las tuyas: hacerme caso, pedirme permiso, hacer lo que yo diga) se terminaron.

Hay que dejar que los hijos se equivoquen, que pasen algunas necesidades y soporten algunas renunciadas, dejarlos que se frustren y se duelan, que aprendan a achicarse cuando corresponde. Que dejen de pedirles a los padres que se achiquen para no achicarse ellos.

Lo que nuestros hijos necesitan es que hagamos lo posible para que no nos necesiten. Esta es nuestra función de padres

## MIS HIJOS SON HERMANOS

El aprendizaje de este vínculo es verdaderamente la primera experiencia con pares, donde las creencias y los condicionamientos puestos por nuestra educación serán indudablemente de peso en todas las restantes relaciones grupales o individuales que encontremos en nuestra vida.

Obviamente, el compartir un espacio con otro me entrena para próximos encuentros más sofisticados. Las envidias, los celos, las manipulaciones y hasta las peleas entre hermanos funcionan como un trabajo de campo del futuro social.

Muchas veces, la relación está impregnada de aquello que los padres hayan sembrado a conciencia o sin saberlo entre los hermanos. Los padres encuentran muchas veces en sus hijos un escenario ideal donde mover de forma diferente los personajes de su propia infancia para resolver sus antiguos conflictos familiares. Otras veces, los hermanos son tomados como aliados propios o de la otra parte en los conflictos de pareja. En las demás familias, los hijos siempre tienen asignado algún rol específico en los guiones de sus padres. Estoy diciendo que los padres usan a los hijos como escenario, como aliados o como actores de reparto, y que nadie puede liberarse de alguna de estas tres cosas.

## EL AMOR A UNO MISMO

*Si yo no pienso en mí, quién lo hará  
Si pienso sólo en mí, quién soy  
Si no es ahora, cuándo  
(del Talmud)*

Autoestima y egoísmo son tomados generalmente como términos antagónicos, aunque ambos comparten un significado muy emparentado: la idea de quererse, valorarse, reconocerse y ocuparse de sí mismo.

A veces sabemos donde está cada cosa y cada persona que queremos, pero muchas veces no sabemos dónde estamos nosotros. Nos hemos olvidado de nuestro lugar en el mundo. Podemos rápidamente ubicar el lugar de los demás, el lugar que los demás tienen en nuestra vida, y a veces hasta podemos definir el lugar que nosotros tenemos en la vida de otros, pero nos olvidamos de cuál es el lugar que nosotros tenemos en nuestra propia vida.

Nos gusta enunciar que no podríamos vivir sin algunos seres queridos. Yo propongo hacer nuestra la irónica frase con la que sintetizo mi real vínculo conmigo:

### **No puedo vivir sin mí.**

La primera cosa que se nos ocurre hacer con alguien que queremos es cuidarlo, ocuparnos de él, escucharlo, procurarle las cosas que le gustan, ocuparnos de que disfrute de la vida y regalarle lo que más quiere en el mundo, llevarlo a los lugares que más le agradan, facilitarle las cosas que le dan trabajo, ofrecerle comodidad y comprensión. Cuando el otro nos quiere, hace exactamente lo mismo.

Ahora, me pregunto: ¿Por qué no hacer estas cosas con nosotros mismos?

### **Si hay alguien que debería estar conmigo todo el tiempo ese alguien soy yo.**

Y para poder estar conmigo debo empezar por aceptarme tal como soy. Y no quiere decir que renuncie a cambiar a través del tiempo. Quiere decir replantear la postura. Porque frente a alguna característica de mi que no me guste hay siempre dos caminos para resolver el problema.

El primero, el más común es la solución clásica: intentar cambiar.

El segundo camino, el que propongo es dejar de detestar esa característica y como única actitud, permitir que, por si misma, esa condición se modifique.

Incluso para cambiar algo el camino realmente comienza cuando deo de oponerme. Nunca voy a adelgazar si no acepto que estoy gordo.

La teoría paradójica del cambio dice que solamente se puede cambiar algo cuando uno deja de pelearse con eso.

Y si mi relación conmigo mismo me condiciona tanto por dejar de vivir forzándome a ser diferente, imaginemos cómo condiciona mi relación con los demás creer que ellos tienen que cambiar.

Uno de los aprendizajes a hacer en el camino del encuentro es justamente la aceptación del otro tal como es. Y eso sólo es posible si antes aprendí a aceptarme.

Enojarse con el otro por como es significa que, para que yo pueda quererlo, tiene que ser como yo quiero que sea. Si tu amiga es impuntual y la esperas una hora cada vez que te citas con ella, no te enojas. ¿Quién te obliga a esperarla? Cuando yo espero a alguien que es usualmente impuntual, la razón de mi espera es porque elijo esperarla y no porque él llegó tarde. ¿Debo hacer responsable al otro de mis propias decisiones?

No tienes que ser como yo, pero no me pidas que sea como tú.

Ser adulto significa hacerse responsable de la vida que uno lleva, saber que las cosas que uno vive en gran medida las vive porque se ocupa de que así sea y, a partir de allí, animarse a quererse incondicionalmente, por egoísta que parezca.

Sabemos ya que el amor no se agota, que mi capacidad de amar es ilimitada, y por lo tanto, que es ridículo pensar que por quererme mucho a mi misma no me va a quedar espacio para querer a los demás.

Por supuesto, algunos aspectos de nuestro mundo están compartidos, tú y yo podemos charlar, podemos ponernos de acuerdo y también en desacuerdo, podemos tener espacios en el mundo del otro y espacios comunes a los dos. Pero cuando tú te vas... te vas con tu mundo y yo me quedo con el mío.

Mi idea del encuentro es: Dos personas centradas en ellas mismas que comparten su camino sin renunciar a su centramiento. Si no estoy centrado en mí, es como si no existiera. Y si no existo ¿cómo podría encontrarte en el camino?

### **¿Por qué es tan difícil aceptar esta idea del encuentro?**

Porque va en contra de todo lo que aprendimos. Hemos aprendido que si algo para ti es importante, debe serlo también para mí. Porque estamos entrenados en privilegiar al prójimo.

Indefectiblemente, para aprender esta idea del encuentro hay que desandar la otra, la de la dependencia. Se nos mezclan, seguramente, pero hay que seguir trabajando.

**Hay que tener el coraje de ser el protagonista de nuestra vida. Porque si se cede el protagonismo, no hay película.**

Puedo quererte y estar dispuesto a ceder un poco porque además de quererme a mí te quiero a ti, pero entre los dos, no hay ninguna duda de que me prefiero a mí.

Hay que darse cuenta de que hay en el mundo personas, cosas y hechos muy importantes, pero ninguna más importante para mí que yo mismo. Porque nos guste o no nos guste, repito, cada uno de nosotros es el centro del mundo en el que vive.

## VI. EL AMOR EN LA PAREJA

*Al poco tiempo me encontré con mi pareja actual. Formaba parte de mi círculo de amistades pero, de repente, nos miramos de otra forma. Ahora creo que "casualmente" ese era el momento adecuado para que desde una nueva forma de relacionarnos, iniciáramos una andadura de aprendizaje mutuo y desarrollo personal.*

*Inserto aquí un escrito que a modo de debate ha escrito mi pareja a su grupo de formación, porque creo que es bastante significativo del camino que estamos, hasta ahora, recorriendo juntos.*

### **“Para identificar lo falso es necesario tener referencias de lo autentico.”**

Solo desde referencias erróneas de lo autentico, he podido en algún momento dudar de mi autenticidad.

En realidad todas aquellas personas que han dado un paso fuera del redil son autenticas. Solo los auténticos nos atrevemos a dar el primer paso. Y yo ya hace muchos años que lo di. Pero sucede en ocasiones, que el viento trae alguna hoja suelta del manual de instrucciones de la editorial

Vaticano, en su colección "Usos y costumbres", "lecciones sobre lo correcto". Manuales de instrucciones para personas auténticas, hombres auténticos, relaciones auténticas, etc....

En el mundo de lo auténtico, al contrario que en el redil, no hay manual de instrucciones. Las personas nos hacemos día a día sin moldes en los que encajar, sin modelos que imitar o copiar.

Las relaciones auténticas, dicen, son eternas, no mueren, solo se transforman, evolucionan. Una relación de pareja puede permanecer como pareja para siempre, devenir en trío, cuarteto, decena, o centena. O puede separarse. No hay normas. Cuando la comunicación ha sido buena, la separación se celebra, como se celebra la unión, pero con menos bombo. Porque tanto la unión como la separación son pasos útiles a las partes. Cuando una pareja se separa no ha fracasado, porque lo aprendido va con ellos.

Solo desde lo auténtico podemos construir relaciones auténticas que, sin manual de instrucciones, se alarguen en el tiempo y sirvan de alimento a todas las partes.

Así como en Biodanza el grupo es el útero que da seguridad para entregarse a la vivencia, la pareja es un útero que da seguridad para, el atrevimiento a conocernos a nosotros mismos y aprender a no juzgarnos. Para la aventura de la búsqueda personal del camino. Para la búsqueda del amor, con mayúsculas. Tarea que solo podemos realizar desde la experiencia vivencial, a través del encuentro con el otro. Relación con nosotros mismos en presencia de los otros.

Si yo me hubiera esforzado en ser un marido perfecto, según el manual de instrucciones, como hice los primeros años, no habiéramos tenido las vivencias tenidas, y tal vez hoy, Estrella y yo estaríamos adversamente separados o graciosamente unidos por el televisor. Tal vez Regina no hubiera devenido Estrella y yo seguiría paseando por el puerto viendo las naves partir sin haber llegado a grumete.

Pero yo soy un hombre ambicioso y quiero más. Quiero seguir ascendiendo hasta capitán... O más.

A lo largo de nuestra relación hemos estado separados varias veces: Una semana, a los cuatro meses de relación. Después durante un tiempo estuvimos separados, pero compartíamos la misma cama, como aquello no terminaba de convencer, evolucionó y nos separamos de habitación. Todo este proceso durante aproximadamente un año. Después estuvimos separados de casa durante dos años. Pero en realidad nuestra relación nunca se interrumpió. Y estoy seguro que aunque nuestros caminos un día nos separen, nuestra relación no se interrumpirá aunque vivamos en planetas diferentes.

Curiosamente Estrella y yo no discutimos. De una forma inconsciente hemos sabido evitar que el reproche y la discusión se instalaran en la costumbre. Lo cotidiano hemos sabido solventarlo, día a día sin caer en la discusión por dinero, orden, organización, celos, actitudes etc....

Cuando surgían motivos reales para la discusión y la bronca nos planteábamos la separación.

Dice el refrán: "Lo poco asusta y lo mucho amansa."

No asustándonos ante las pequeñas adversidades, Todo se resolvía sin caer en la bronca por pequeñas cosas. De esta forma solo nos enfrentábamos ante lo grande, lo que amansa.

**Si para seguir juntos tenemos que sacrificar el derecho a andar nuestros propios caminos individuales... Lo mejor es que nos separemos.**

No ha habido lucha por el poder de uno sobre el otro. Nuestra lucha ha sido más por nuestro espacio individual para crecer. Por no anularnos y renunciar al derecho del autoconocimiento. A las necesarias y aconsejables experiencias vivenciales que nos dan luz de nosotros mismos. Sabiendo, o por lo menos sabiéndolo ahora, que lo que es útil para uno no lo es forzosamente para el otro.

La entrada en escena de terceras personas, nos han aportado experiencias, a veces muy fuertes, que han contribuido a la ruptura con imágenes y moldes adquiridos en el exterior, que no siendo nuestros, condicionaban nuestro comportamiento. Para mí especialmente, me han aportado lecciones magistrales sobre mi mismo y sobre lo humano.

En esta forma de relación, sin manual de instrucciones ni mapas, ni hojas de ruta, Estrella, que siempre tuvo menos problemas con la culpabilidad se adapta rápida. En cambio yo, que aun estoy en vías de trascender la culpabilidad, voy más despacio, más dubitativo. Aun estoy soltando lastre que me dificulta el atrevimiento de permitirme la libertad de ser yo. La libertad que solo yo puedo darme.

Como lo bueno que tiene la duda es que nos conduce a formular preguntas, y formular preguntas nos lleva a buscar respuestas... Aquí os dejo algunas cuestiones.

¿Qué decimos cuando decimos: Te quiero?

¿Qué decimos cuando decimos: Te amo?

¿Puede una sola persona canalizar toda nuestra capacidad de afecto?

¿Puede una sola persona darnos todo el continente afectivo que necesitamos?

¿Puede una sola persona cubrir nuestras necesidades erótico-afectivas?

La pareja no es un estado inmutable de dos personas que no cambian. Es más bien un viaje por un camino elevado psicológica y espiritualmente que comienza con la pasión del enamoramiento, vaga a través del escarpado trecho de descubrirse y culmina en la creación de una unión íntima, divertida, y trascendente, capaz de renovarse en la reelección mutua, una y otra vez, durante toda la vida.

#### **La creencia heredada del mito del amor como prisión es falsa.**

La pareja no es una prisión, ni un lugar donde engancharse o quedarse atrapado, sino un camino del desarrollo de ambos. Un camino elevado y quizás riesgoso. Pero sin duda uno de los más hermosos y nutritivos caminos que se puedan escoger.

Este amor es, como está dicho, un sentimiento idéntico a los otros amores y, como propuse muchas páginas atrás, se define como el genuino interés por el bienestar del otro.

En la ensalada de la pareja, sin embargo, lo vertical de mi capacidad de amar se entrelaza con lo horizontal de mi deseo.

**La pareja constituye, pues, un encuentro privilegiado en mi camino hacia mi mismo, un encuentro simultáneo con lo otro y con lo mismo. Se parte de uno para llegar a la unidad.**

El amor saca de su aislamiento a la personalidad individual conduciéndola al "nosotros" de la completud. La idea de la media naranja, fantasía de la pareja como una unidad, se apoya en esta concepción de ser uno con el otro, de que los dos renunciemos a nuestra identidad para construir un yo superior más elevado y poderoso.

#### **TEORIA DEL ROL COMPLEMENTARIO**

Con aportes de muchas escuelas psicoterapéuticas, esta teoría intenta demostrar que la búsqueda de la pareja se encamina tendencialmente hacia las personas que sean más capaces de desempeñar el rol necesario para sostener nuestras neurosis. Es decir, buscamos a aquellos y aquellas con quienes reproducir la situación de conflicto internalizada que define a quienes somos o reafirma la vigencia de nuestro argumento de vida.

Nos acercamos por las afinidades pero nos mantenemos juntos por las diferencias, porque son ellas las que nos permiten utilizar los conflictos como herramientas de nuestro crecimiento y considerar al otro mi maestra o maestro cuando discutimos (en lugar de tratarlo como un enemigo), para poder enriquecerme con todo aquello de lo que el otro es capaz y yo no.

El estado ideal de una pareja no es el de aquellos primeros meses en que estaban enamorados, sino el de todo el tiempo en que se aman en el sentido cotidiano, verdadero.

Cuando un vínculo que comienza con esa pasión, estar enamorado da paso al amor, todo sale bien. De hecho nada mejor podría pasarnos.

Es que estar enamorado no es amar. Porque amar es un sentimiento y estar enamorado es una pasión.

Las pasiones por definición son emociones desenfrenadas, fuertes, absorbentes, intensas y fugaces como el destello de un flash, que son capaces de producir transitoriamente una exaltación en el estado de ánimo y una alteración de la conciencia del mundo del que la siente.

La confusión reinante entre estos términos, mas la malintencionada idea de homologarlos, ha sido y es causante de horribles desencuentros en las parejas.

De todas maneras, y aunque aceptemos que no es un estado permanente, convengamos en que durante esos fugaces momentos de pasión uno parece abrir su corazón a otra realidad mayor y vive cada pequeño hecho con una intensidad que posiblemente añore cuando la pasión se termine.

**Estar enamorado y amar son dos cosas maravillosas, pero no hay que confundirlas.**

Amar es fantástico porque si bien es verdad que no tiene la intensidad de las pasiones, seguro que no, tiene una profundidad de la que el estar enamorado adolece.

Es por esa profundidad que el amor es capaz de aportar estabilidad al vínculo pagando con la desaparición del embrujo y la fascinación. Porque se puede amar con los pies sobre la tierra, mientras que estando enamorado se vive en las nubes.

### **El amor es el regocijo por la sola existencia del otro mismo.**

Amor apasionado es el nombre que le reservo a aquellos vínculos donde, amándonos tanto como para poder construir una pareja sin dejar de ser nosotros mismos, de vez en cuando podemos encontrarnos enamorándonos de esa misma persona con la cual vivimos desde hace años. Encontradamente enamorados.

Cuando esto pasa es siempre hermoso, aun cuando nuestros enamoramientos no coincidan en el tiempo.

## LAS PRUEBAS DEL AMOR: DEMOSTRACIÓN, FIDELIDAD, Y CONVIVENCIA

### DEMOSTRACION

Nadie te puede demostrar el amor, porque en la demostración crees a lo que ves, al otro no le crees nada. Otro tanto pasa con la palabra mostrar, que presupone que no ves.

Si de vez en cuando me decís *te quiero* para mostrarme que me quieres, la verdad es que no me sirve, así que no lo hagas. Ahora, si me dices *te quiero* porque es lo que sientes, mas allá de demostrarme nada, por favor no dejes de hacerlo, porque quiero que sepas que me place escucharte. Y a pesar de mi placer nunca lo hagas en función de mí, hazlo en función tuya y de tu sentir o no lo hagas.

**Lo importante de toda relación interpersonal no es que yo te diga que te quiero, ni que te lo demuestre. Lo importante es si tu te sientes querido o no.**

Cuando otro me quiere y yo me siento querido, la sensación de satisfacción de ambos es grandiosa. El siente que lo percibo que lo registro, que, de verdad, lo que el siente es importante.

**No hay que morir por el otro, sino vivir para disfrutar juntos...**

### FIDELIDAD

La fidelidad forma parte de nuestro desarrollo social, en esta cultura y en este momento es así, no me atrevo a asegurar que dentro de treinta años esto siga siendo vigente.

La palabra infidelidad viene de fidelidad y fidelidad viene de fiel y fiel de fe.

Fiel es el que tiene o profesa una determinada fe, por eso los creyentes de una religión se llaman fieles. El fiel de la balanza se llama sí porque es digno de credibilidad, porque es fiel al peso. Fiel es que cree, infiel el que no cree.

**Infidelidad es no creer que vas a encontrar en el vínculo que tienes conmigo lo que estás buscando y que lo vas a buscar en otro lado.**

A veces es cierto que no encuentro en mi relación de pareja lo que estoy buscando. Siempre tengo dos posibilidades: elegir renunciar por lo menos transitoriamente a lo que estaba buscando o elegir no renunciar y salir a buscarlo. En la segunda posibilidad tengo que correr el riesgo que implica no creer en la pareja que armé.

La salida de buscar lo que me falta en otro no suele ser la salida que soluciona.

La idea de que al estar con otro u otra, donde no hay rutina y desgaste, todo va a estar fenómeno, es falsa. La verdad es que lo novedoso también se volverá rutina si yo no modifico mis actitudes.

Obviamente, sin necesidad de estar buscando "una nueva vida", a cualquiera le puede pasar cruzarse con alguien, tener fantasías y sentir el deseo. Esto es así. Creo que hay que ser muy tonto o muy tonta para pensar que aquella persona a la cual uno ha elegido presumiblemente para toda la vida es única en el mundo que nos erotiza, la única que nos genera fantasías, la única linda entre todas las demás.

Ahora bien. Cada uno decidirá después que hace con esas fantasías.

Yo creo que es un tema de elección, que uno evalúa costos en diferentes momentos de su vida y elige. Puede elegir seguir adelante o no hacerlo, sin tener que padecer ningún trauma por eso. (Respecto de la represión, por supuesto que es un poco mejor que la necesaria para negar las fantasías y anestesiar el deseo.)

Ahora, si me lo prohíbo por estar casado y vivo haciéndote responsable de todo el placer que me estoy perdiendo por culpa tuya, en algún momento te voy a pasar una factura. Y esto es espantoso. En tal caso sería bueno ver que pasa con nuestro matrimonio y no que pasa con mi deseo.

Yo no puedo decidir si Fulana o Fulano me atrae o no me atrae, si lo quiero o no lo quiero, no es tema de mi decisión. Pero lo que hago con estas emociones si forma parte de mi decisión.

**Sin la libertad de elegir no puede haber un vínculo amoroso.**

### CONVIVENCIA

Convivir es mucho mas que estar juntos, mucho mas difícil, mucho mas desgastaste, mucho mas movilizador, mucho mas...

La convivencia implica necesariamente la constitución de una lista de pactos que mientras no convivíamos no eran necesarios.

Por eso la convivencia representa en si misma una gran puesta a prueba para el vínculo amoroso. Es bien diferente que nos peleemos y te lleva a tu casa y vuelva a la mía, o te corte el teléfono y no te

llame hasta que se me pase, o no atienda el timbre para ignorarte, que discutir a rabiar pero dormir en la misma cama toda la noche.

Las parejas más jóvenes parecen haber tomado conciencia de estas dificultades y han diseñado pactos de convivencia transitoria.

Un pacto de respeto a la individualidad, un contrato de mutuo acuerdo explicitado y consensuado, un modelo renovable de convivencia, un conjunto de pautas que por definición son cuestionables y modificables permanentemente, lejos de esclavizar liberan. Mas que transformase en la celda, un pacto se constituye en una llave de entrada y de salida de cada encuentro.

**Queremos pensar que se ama una sola vez en la vida y para siempre, aunque sepamos que no es verdad. Preferimos retorcernos de miedo controlando lo que el otro hace cuando no estamos juntos y seguir aferrados a la idea de que no podríamos vivir el uno sin el otro, aunque sabemos que sin el amado la vida igual continúa aunque no continúe igual.**

**La historia de que se ama una sola vez en la vida y para siempre, es mentira.**

**Es mentira que sea necesariamente para siempre y es mentira que no pueda ser más que una vez en la vida.**

Creo que se puede amar a alguien, que se puede dejar de amar y que se puede después amar a otra persona.

La única pareja posible es la que se da entre dos individuos iguales que deciden establecer un acuerdo y lo hacen. Son estos puntos de acuerdo con el otro los que nos vinculan como unidad.

Pero atención, esta unidad no es estática, está en continuo movimiento y cambio. Es imprescindible ir modificando lo pactado para mantener el equilibrio inestable que es el vínculo de pareja.

El cambio es constante y gracias a él que seguir juntos tiene sentido.

**El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar a otro para que sea quien es.**

En este momento y a través de las relaciones de pareja podemos alcanzar auto-consciencia y desarrollo personal. El amor puede ser un gran “catalizador de aprendizaje”

De experiencias tan naturales como la de la amargura y el desengaño amoroso, puede surgir algo bueno en el crecimiento del ser humano.

Quién más 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. 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.

La traición tiene caras muy sutiles, que van desde las promesas e ilusiones rotas, a los tan frecuentes abandonos sin miramientos.

En esta cultura tan posesiva y dependiente, la forma más evidente de sentirse engañado se suele dar cuando nuestra pareja se salta el acuerdo de una relación monogama.

Las razones y 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 no tienen por qué negar la fidelidad que profesamos a un ser querido.

Entre estos motivos pueden estar la pura y simple atracción física. A veces la creencia de mayor independencia, la curiosidad y experimentación como sentimiento de aventura. La insatisfacción o carencia que se padece en cualquier área de la pareja actual y que se supone que será cubierta por la nueva relación, etc.

Lo más doloroso, a mi juicio, no es lo que llamamos infidelidad sino la deslealtad que supone una negación o menosprecio al peso específico y al valor que tu pareja tiene en tu vida. La deslealtad supone una negación al respeto y distinción que sentimos hacia ella.

**En mi caso siento que durante nuestra relación hemos pasado por momentos en que nos hemos centrado más en el desarrollo individual de cada uno de nosotros y otros momentos en los que parece que hacemos balance y nos dedicamos a equilibrar nuestros avances personales, con la relación de pareja.**

**En la relación de pareja hay tres aspectos importantes a considerar.**

**La pasión (o atracción), la intimidad emocional (que debe respetar el espacio de crecimiento de cada uno) y el compromiso (con el otro y con uno mismo). Estos tres componentes se dan en diversa cantidad a lo largo de la relación y los dos miembros de la pareja no están, simultáneamente, en cada uno de ellos en la misma intensidad. Es decir yo puedo en un momento dado estar en mayor medida dándole importancia a la intimidad que a la atracción, y mi pareja dándole más importancia al compromiso que a la intimidad o viceversa. Es, a mi juicio en torno a estos tres ejes y el respeto y comprensión al momento en que se encuentra el otro y uno mismo, donde gira el “trabajo” que desarrollamos para cuidar y cultivar nuestra relación.**

Sucede que cuando nuestra pareja se siente atraída por otra persona, reconocemos un deseo en ella que amenaza nuestra posición, poniendo en peligro nuestra principal referencia de afecto y comunicación.

Conviene trabajar el desarrollo personal para elaborar un espacio de comunicación que atienda las necesidades que cada cual sinceramente experimente. Un espacio dinámico entre dos que lejos de cerrar posibilidades a la vida, abra horizontes e infunda sentido a las experiencias que decidimos vivir.

El arte de una relación de crecimiento está en saber soltar la posesividad, sin dejar de estar presentes. El hecho de confiar en la integridad y sensatez de aquel ser con el que hacemos el camino, significa dejar de controlarlo y saber que está desarrollando su crecimiento emocional y personal.

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

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 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.

La alternativa es el compromiso de proceso. Este compromiso empieza cuando nos centramos en la conexión con nosotros mismos. Solamente creando vínculos de conexión con nuestro propio proceso vital, podremos crear unas condiciones favorables. Sólo 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 al distanciamiento, la desconfianza y la traición. A utilizar la relación como camino para conocerme más a mí misma. A ser tolerante con las malas rachas de confusión. A establecer en definitiva una relación de amor cooperativo.

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

La mejor manera de comprometerse con una relación es estar comprometido con nuestro propio crecimiento personal.

El amor en la convivencia con la pareja tiene sentido precisamente porque nos presta el modelo de la cualidad que tenemos que despertar en nosotros.

Es en esta relación donde a través del camino realizado hemos llegado a la co-independencia. Dos independientes que desde su autonomía e individualidad deciden unirse para recorrer desde el amor un trecho del camino juntos.

En este nivel las personas siguen creciendo desde cada cual, sin apegos y en consecuencia, con una gran capacidad de interesarse, enriquecerse y aportarse mutuamente. La relación es gratuita, es decir que no salva a nadie de nada, ni resuelve ningún problema. El miedo a la pérdida es sustituido por la confianza en la cooperación. Se basa en un profundo respeto y confianza en el camino maduro y consciente del otro.

Pero además creo que poco a poco se va abriendo un quinto nivel se puede denominar interdependencia: es decir, una red de independientes.

La persona estaría abierta a una red esencial de afectividad y cooperación. Su familia es la familia humana, viviendo en una creación permanente de relaciones de afecto, respeto y sinceridad.

## VII. CONCLUSIÓN:

Como dice Welwood en "El viaje del corazón"

*Nunca como ahora las relaciones íntimas nos habían llamado a enfrentarnos a nosotros mismos y a los demás con tanta sinceridad y conciencia. Hoy mantener una conexión viva con una pareja íntima nos pone frente al desafío de liberarnos de viejos hábitos y puntos débiles, y desarrollar todo nuestro poder; sensibilidad y profundidad como seres humanos.*

*En el pasado, quien deseaba explorar los misterios más profundos de la vida se recluía en un monasterio o llevaba una vida ermitaña; en la actualidad, las relaciones íntimas se han con vertido, para muchos de nosotros, en la nueva tierra indómita que nos coloca cara a cara con todos nuestros dioses y demonios.*

*Como ya no podemos contar con las relaciones personales como fuentes predecibles de comodidad y seguridad, ellas nos sitúan ante una nueva encrucijada, en la que debemos hacer una elección crucial.*

*Podemos luchar para aferrarnos a fantasías y fórmulas viejas y obsoletas, aunque no se correspondan con la realidad ni nos conduzcan a ningún lugar; o por el contrario, podemos aprender a tornar las dificultades en nuestras relaciones como oportunidades para despertar y sacar a la luz*

*nuestras mejores cualidades humanas: el darse cuenta, la compasión, el humor; la sabiduría y la valerosa dedicación a la verdad. Si elegimos esto último, la relación se convierte en un camino capaz de profundizar nuestra conexión con nosotros mismos y con las personas que amamos, y de expandir nuestro sentido de lo que*

**SOMOS.**

*Todos los que emprendemos este viaje tenemos que aprender algo nuevo: cómo permitir que el compromiso evolucione de modo natural, con muchos vaivenes, avances y retrocesos.*

*Por tanto, la incertidumbre con respecto a nuestra capacidad de enfrentar todos los desafíos que se presenten no es un problema, es parte del camino mismo.*

El encuentro con el otro nos permite un nivel de autoconocimiento que, a mi entender, no sería posible si no fuéramos capaces de entregarnos y mostrar nuestra vulnerabilidad, y de entender que la mirada del otro me muestra los que mis ojos no pueden ver.

El mejor, más preciso y cruel de los espejos, es la relación de pareja: único vínculo donde se pueden reflejar de cerca mis peores y mis mejores aspectos a través de la comunicación sincera, la aceptación del otro y la confianza en su propio desarrollo. Una buena propuesta para establecer una relación de pareja que nutra a ambas partes podría ser:

1. Desarrollar nuestra capacidad de amar, aceptándonos y aceptando al otro como es, pensando en lo que necesita y disfrutando si está bien, independientemente de que este o no a nuestro lado.
2. Abandonar la expectativa de perfección. Se trata de ir construyendo día a día, una relación con nosotros mismos y con el otro, con lo que surja y con lo que haya. Todo está bien si nos nutre a ambos.
3. Encontrar el equilibrio entre entrega y privacidad. Es conveniente respetar los espacios y los tiempos de cada uno.
4. Desarrollar la intuición y dejarnos guiar por ella y la de nuestro compañero, intentando permanecer en nuestro centro y desarrollando la capacidad de escuchar al otro y a nosotros mismos.
5. Trabajar con las dificultades de dar y recibir, conectadas a las necesidades verdaderas, sabiendo poner los límites.
6. Darle más relevancia a los mensajes del cuerpo y a las situaciones placenteras que al “deber ser”, sin establecer juicios.
7. Ser conscientes y estar presentes.

En definitiva, creo que, la vida me ha brindado las oportunidades de darme cuenta y tomar consciencia de quien soy y adonde voy, así como la capacidad de elegir y responsabilizarme de ello.

**GRACIAS**

**ESTRELLA URTUBI SAEZ**

## BIBLIOGRAFIA UTILIZADA:

Este trabajo ha sido realizado utilizando la siguiente documentación:

El camino de la autodependencia de Jorque Bucay  
El camino del encuentro de Jorge Bucay  
Amarse con los ojos abiertos de Silvia Salilnas y Jorge Bucay  
Cuentos para aprender a aprender de Jose M<sup>a</sup> Doria