

NUEVA EDICION

Mi niño interior

Herramientas para construir
relaciones saludables



MATILDE GARVICH

Matilde Garvich

Mi niño interior

Herramientas para construir relaciones saludables.

San José, Costa Rica

155

G244m Garvich, Matilde

Mi niño interior : herramientas para
construir relaciones saludables /
Matilde Garvich. — 1a. ed. -- San
José, C.R. : ATABAL, 2011.

Primera edición: 2011

Versión actualizada de la segunda edición del libro: “*Con este si... con esta no... ¿Con
quién me caso yo?*”

© Matilde Garvich.

Prohibida la reproducción total o parcial por medios mecánicos, electrónicos, digitales o
cualquier otro, sin la autorización escrita del editor. Todos los derechos reservados.
Hecho el depósito de ley.

Diseño de portada: Marianella Zamora. Impreso por Publicaciones El Atabal, S.A., San
José, Costa Rica.

Índice

Introducción

Primera parte

Mandatos familiares

Vergüenza, culpa y crítico interior

Conflictos, límites y negociación

Encuentro con nuestro niño interior

Segunda parte

Elección de pareja

Vivir en pareja

Conflictos conyugales

La infidelidad

El desgaste de la pareja

¿Es el divorcio la solución?

Bibliografía

Dedico este libro a la memoria de mi madre Frida, quien tanto me enseñó acerca de ser yo misma; con su fuerza y su claridad me infundió la confianza para enfrentar las diferentes situaciones de la vida. Hoy, ya adulta, puedo reconocer virtudes, que no supe descubrir cuando era niña. También a mi compañero de vida, Juan, quien con su entrañable amor y dedicación se tomó el trabajo de leer y releer el libro, corrigiendo errores, ordenando pensamientos; sin su colaboración no creo que hubiese sido posible su publicación.

Deseo agradecer a todos aquellos que confiaron en mí, que tuvieron la valentía de conectarse con su pasado, de profundizar en sus sentimientos, en sus dolores, de buscar el camino para una vida mejor; a todos esos jóvenes confundidos entre la ilusión de formar pareja y el miedo al fracaso, a todas esas parejas que luchan por entender y mejorar lo que les ocurre, a todas esas personas que separadas de su pareja buscan cómo volver a confiar en el amor. Todos ellos han contribuido a que este libro pueda ser una realidad.

Por último a todos los autores que leí y que me ayudaron a fortalecer mi trabajo.

A todos, mi gratitud.

Introducción

Mi deseo profundo es escribir un libro que le permita al lector dialogar consigo mismo, analizar las experiencias vividas, sus recuerdos de la infancia, su conducta actual; un libro que le permita interrelacionar sus vivencias del pasado con su realidad presente; que lo invite en todo momento a preguntar se: *¿Quién soy? ¿Qué quiero para mi vida hoy?*

Fue a partir de mi actividad como psicoterapeuta de parejas y familia y de mi especialidad en el abordaje en situaciones de crisis, que observé la recurrencia de determinadas situaciones, tales como problemas de relación con los amigos, dificultad en la comunicación, imposibilidad de negociar, dificultad en la elección de pareja, infidelidad, infelicidad matrimonial, violencia doméstica, frecuentes divorcios, conflictos posteriores al divorcio que se prolongan en una disputa eterna.

Esta recurrencia de hechos similares me llevó a buscar respuestas claras a preguntas como: *¿Qué nos impide vivir intensamente cada momento de nuestra vida? ¿Cómo hacer para conectarnos con nosotros mismos? ¿Qué pasos dar para mejorar nuestra calidad de vida?*

Trabajando con personas divorciadas me resultaba conmovedor el estado de abatimiento y desesperanza en el que caían luego de terminar con un vínculo en el que tantas ilusiones habían puesto. En ese malestar estaba siempre presente la víctima, la acusación, “*lo que me hizo el otro o la otra*”. Pocas veces se reconocía la existencia de “*una responsabilidad compartida*”.

Así fue que en el año 1980, en Buenos Aires, Argentina, tuve la necesidad de crear un espacio “transicional”, donde los divorciados pudieran encontrar una explicación a lo que les había pasado, enfrentar se al fantasma del fracaso y obtener la claridad necesaria para reiniciar sus vidas con más esperanzas de éxito. Ayudarles a meditar sobre dos pensamientos que contienen mucha sabiduría, uno de Aldous Huxley, que dice: “*La experiencia no es lo que le pasa a un hombre, es lo que el hombre hace con lo que le pasa*”, y otro de Carlos Santayana, quien completa: “*Quienes olvidan el pasado, están condenados a repetirlo*”.

De esta experiencia surgió mi libro “*¿Quién soy yo sin mi pareja?*”, en el que se plantea la necesidad de atravesar la separación matrimonial como una crisis vital, para poder salir de ella renovados, rescatando la esperanza de un nuevo amor compartido.

Cuando la separación se produce, afloran rasgos de carácter que habían permanecido hasta entonces ocultos o pocos desarrollados. Las experiencias sufridas en la infancia marcan la vida del sujeto y lo llevan a repetir hechos dolorosos. Los divorciados, como muchos otros, son adultos que dentro de sí albergan a un niño herido y no escuchado. Así fue que decidí investigar cómo los antecedentes familiares y los mandatos recibidos

fueron modelando nuestra personalidad. Las heridas de la niñez condicionan las relaciones adultas y, centrándome en dichas heridas, fui descubriendo los obstáculos internos que nos impiden establecer una buena relación con los otros.

A partir de aquí, empecé a trabajar en el campo del Encuentro con Nuestro Niño Interior. En el año 1990, al viajar al Instituto Esalen de California, conocí a quien luego sería mi maestra y una importante guía para mi trabajo, la Lic. Susana Weinstein, terapeuta gestáltica. Este encuentro me permitió ir focalizando la tarea en los mandatos familiares, las voces interiores, el crítico interior, la vergüenza y la culpa, como caminos para descubrir las heridas de la niñez.

Hay muchas situaciones importantes que marcan nuestra vida: el nacimiento de un hermano, el primer día en el jardín de infantes o en la escuela, nuestro primer amor, un accidente, la muerte de un familiar, el divorcio de nuestros padres, las humillaciones, críticas y descalificaciones sufridas, etc.

Cada uno de los miembros de una misma familia tiene un recuerdo distinto de los mismos hechos.

El recuerdo del pasado no es puro, es fruto de una incesante reconstrucción; la mente de cada uno trae “*su*” recuerdo de ese pasado. Ya lo indicó Freud: “*El pasado es una ficción, es como cada cual lo recuerda.*”

Las técnicas empleadas con los participantes de los grupos de trabajo me permitieron lograr, mediante visualizaciones guiadas, el retorno de vivencias pasadas al presente, reconstruyendo así imágenes mentales de experiencias anteriores de la vida de cada sujeto.

Los recuerdos de la infancia permiten aprovechar la sabiduría de nuestro niño interior para dejar de ser víctimas y asumir la responsabilidad de los actos de la vida adulta, enfrentarnos a las falsas creencias que fuimos aceptando o construyendo, reconocer nuestras voces críticas, e ir tomando conciencia de la repercusión que todo esto tuvo o tiene en nuestra vida actual.

Este trabajo de Encuentro con Nuestro Niño Interior lo realizo en grupos mixtos de aproximadamente diez personas. En la tarea grupal cada uno va recordando y compartiendo vivencias anteriores, para darse cuenta de cuánto de su pasado sigue afectando las relaciones presentes y al mismo tiempo descubrir la similitud con las experiencias de otros participantes. Este darse cuenta va permitiendo que cada uno deje de ser un “adulto-niño” y asuma la responsabilidad de cada uno de sus actos.

Esta toma de responsabilidad, este hacer lo que “**siento y creo**” y no lo que “**me enseñaron o mandaron**”, permite establecer relaciones conscientes, hacer vínculos adultos, discriminados, basados en el respeto mutuo. Permite ser un adulto que convive con su niño sano.

El proceso de Sanación del Niño Interior es un trabajo de prevención y esclarecimiento. No tiene otro fin que el de abrir al participante las vías de acceso al saber que le fue sustraído. Yo no le entrego el saber sino que más bien le permito darle sentido a su propia palabra, atravesada por el desconocimiento.

De esta nueva experiencia surgió, pues, mi segundo libro: “**Pórtate Bien. Encuentro con Nuestro Niño Interior. Cómo transitar de los mandatos familiares a las elecciones personales.**” Sobre él expresó la Sicóloga Susana Weinstein: “*Es un libro riguroso del crecimiento amoroso que nos lleva a abrazar al que fuimos, al que somos y al que seremos...*”

En él voy mostrando cómo las primeras experiencias de la infancia marcan nuestra personalidad a través de los mandatos familiares recibidos. Propicio el descubrimiento y el contacto con nuestras voces interiores y las voces críticas, así como la toma de conciencia de la conexión que existe con las voces que escuchamos en la infancia, y de cómo a menudo nos seguimos tratando como nos trataban nuestros padres en la niñez.

El libro permite al lector descubrir cómo, en muchos casos, contando ya con un cuerpo adulto, él continúa actuando como un niño herido al no enfrentar las situaciones cotidianas, pensando que todo lo que le ocurre es por culpa de los demás; al no hablar por temor a ser regañado, al no poner límites, al no enfrentar los conflictos, al no negociar por temor al enojo del otro.

En el año 1996 me trasladé a vivir a Costa Rica y aquí, en contacto con su gente, desarrollé muchas de las ideas que contiene este nuevo libro.

Hoy, prosiguiendo con mi investigación, quiero centrarme en un aspecto muy importante para las personas el impacto de las heridas de la niñez en la elección de pareja y sus vínculos.

¿Por qué elegimos a uno y no a otro? ¿Cómo sé que no me voy a equivocar? ¿Será mi pareja ideal? El tema está directamente relacionado con las primeras experiencias infantiles y su influencia en los vínculos de pareja.

Se sufre por el miedo a no poder encontrar un amor duradero. Se sueña con un amor para toda la vida, con la media naranja, con el Príncipe Azul. Se discute, se genera intolerancia, aburrimento, se interrumpe la comunicación, no se negocia. Se aguanta, se acepta con resignación, se engaña. Toda esta con fusión requiere ser analizada, comprendida. Es necesario identificar los caminos por los cuales podamos transitar de una manera distinta.

Este libro pretende esclarecer por qué elegimos a una pareja de ter mi nada y qué herramientas debemos utilizar para mejorar las oportunidades de encontrar y mantener el amor.

Los temas tratados han sido desarrollados en grupos de personas de ambos sexos,

solteros, casados y divorciados, todos con una preocupación común: cómo establecer relaciones de pareja que brinden bienestar y amor duradero. Todos ellos han mejorado su capacidad para conectarse con otros, para elegir. Han aprendido que la media naranja que nos dará la completud, o el Príncipe Azul que colmará todos nuestros deseos, son mitos que escapan a la realidad.

Aquí también el trabajo grupal nos ayuda a darnos cuenta de cómo seguimos poniendo en práctica las mismas conductas con las que estuvimos atrapados toda la vida, provocando en el presente pugnas y conflictos con nuestra pareja.

Cuando somos conscientes de por qué peleamos con nuestra pareja, por qué nos sentimos desdichados, insatisfechos, defraudados, comenzamos a comprender cómo se generan las conductas que conducen al fracaso. Comprenderlo da la oportunidad de abordar y cambiar estas situaciones.

Descubrir por qué elegimos una pareja y no otra, por qué “Con este sí, con esta no...”, nos permitirá tener las claves para la comprensión de nuestras elecciones y vínculos.

Las relaciones íntimas nos enfrentan con nosotros mismos y con los demás. Estoy convencida de que cuanto más conocimiento tengamos de nosotros, menos frecuentes serán los problemas como la violencia intrafamiliar, la codependencia, los divorcios o la infidelidad.

Con el conocimiento de nuestra historia dejaremos de depositar en el otro, y demandar del otro, la solución a los aspectos no resueltos de nuestra vida. Sanar nuestro niño interior nos permite tomarlo de la mano y descubrir cómo nuestros conflictos de hoy día son versiones actualizadas de un pasado del cual aún conservamos heridas sin cicatrizar.

Hoy de regreso a Costa Rica, retomo la tarea de continuar enriqueciendo este trabajo compartiendo con ustedes esta nueva y actualizada edición del libro

**“Con este si... con esta no...
¿Con quién me caso yo?”**

Con su nuevo título

**Mi Niño Interior
Herramientas para construir
relaciones saludables.**

Primera parte

Mandatos familiares

“Los hombres no lloran”

*Es como Ud. lo recuerda, no lo que
verdaderamente ocurrió.*

Sigmund Freud

El concepto de niño interior evolucionó a partir del psicoanálisis en las asociaciones libres hechas durante la terapia tradicional. En la misma aparecen una serie de recuerdos infantiles traumáticos.

Cuando las personas experimentan este proceso de recuerdo de sus vivencias infantiles, se da una liberación interior que provoca cambios terapéuticos y mejoras clínicas.

Eric Berner creador del análisis transaccional nos dice: *“Todo individuo que fue alguna vez más joven de lo que es ahora, lleva en si recuerdos de años anteriores que se activan en determinadas circunstancias”*.

Cuando el dolor de la niñez no ha sido resuelto y emerge en la adultez, puede provocar toda una serie de síntomas, como culpa, vergüenza, depresión, falta de autoestima, todas conductas autodestructivas.

Dentro de cada uno de nosotros hay un niño que se manifiesta en las conductas infantiles que ese adulto muestra, como rabietas, exigencias, llorar por todo, callarse, no preguntar, suponer.

Berne agrega: *“... si estos mecanismos de activación no se traen a la conciencia la conducta de mala adaptación que la persona sufrió cuando niño puede volverse contra sí mismo y contra otros”*

El objetivo de este trabajo es ponerse en contacto con ese niño e ir descubriendo las claves de su historia para entender la conducta actual frente a los hechos de la vida cotidiana. Por eso el primer paso es conectarnos con los recuerdos que nos remiten a sus mandatos familiares y ver en ellos las características de su familia como el las vivió y, como consecuencia, la formación de su personalidad.

La familia es la base sobre la que establecemos los cimientos de nuestra personalidad, el escenario donde se despliega el proceso de socialización, el torno que moldea nuestro carácter de acuerdo con los valores imperantes en cada cultura.

Nuestra personalidad se ha estructurado en gran medida según el tipo de familia en la que hemos crecido, ya que padres, abuelos y otras figuras significativas de la niñez son los que se ocupan del proceso de socialización. Nos transmiten los valores, las normas, las formas de vincularnos. Cómo fuimos concebidos, la forma en que nos recibieron al nacer, cómo nos tomaron en brazos, lo que hemos significado para ellos, cómo nos acompañaron en nuestro crecimiento, cómo fueron educándonos, constituyen los pilares fundamentales de nuestra historia de vida y por lo tanto de la construcción de nuestra personalidad.

“Cuando el desarrollo de un niño se frustra, cuando los sentimientos se reprimen, especialmente la ira, el dolor, el enojo, ese pequeño se convertirá físicamente en un

adulto, pero en su interior permanecerá el niño herido. La infancia es el momento en que se fijan las conductas que luego repetiremos de adultos”. Dice Alice Miller

Un bebé que es esperado con alegría, que nace rodeado de afecto, que encuentra un hogar en armonía, con una madre dispuesta a darle mucho amor, que tiene una respuesta rápida y afectuosa a sus necesidades y reclamos, tendrá la oportunidad de crecer con confianza y seguridad.

Todos necesitamos amor y experimentamos un profundo temor a no ser queridos. En el momento del nacimiento vivimos nuestra primera separación: dejamos de ser uno con nuestra madre y pasamos a ser dos. Pero no por esto contamos con autonomía: sin nuestra progenitora nos sería imposible sobrevivir. Ella nos debe proveer el alimento, el cuidado, el calor y el afecto que nos son imprescindibles. Y si esto no ocurre, las situaciones de inseguridad o de aparente abandono que se generan constituyen experiencias muy dolorosas que van implantando en el niño un angustiante sentimiento de miedo, así como una desconfianza básica en su entorno.

Poco a poco se va incorporando el padre, y el niño o la niña siente la presencia de un tercero: diferencia su voz, su olor, su actitud, la forma peculiar en que lo toma en brazos; percibe las emociones que le transmite. Estas primeras experiencias de acercamiento y los sentimientos que le provocan se van grabando en su memoria.

Por eso recordar nuestro pasado personal, aunque parezca tan remoto, es importante, pues allí se encuentran las claves de nuestras conductas. El niño mientras crece capta que para sobrevivir necesita de los adultos. Trata entonces de llamar su atención, de hacerse querer, de obtener aceptación a través de la obediencia. Siente que ser desaprobado lo expondría al abandono. *“Si no hago lo que los mayores desean, no me querrán”*, piensa. *“No seré importante para ellos.”* Satisface los deseos de los otros, y en ese afán por ser amado no los cuestiona e incorpora los valores de sus padres, de sus maestros, de la iglesia y de la sociedad, tal como se los presentan.

Cuando pierde la libertad de cuestionar, cuando reprime su curiosidad, sus fantasías, sus deseos de jugar, el niño comienza a sentirse aburrido. Sin posibilidad de proyectos propios, sin derecho a hacer algo que no sea previamente autorizado, va sucumbiendo al conformismo. Abandona sus propios deseos para satisfacer únicamente las expectativas de los adultos.

¿Y qué esperan del niño los adultos? Una serie de conductas, regidas por un sistema de lo que es correcto o incorrecto: *no comer con la boca abierta, no hablar en la calle con un desconocido, saludar con un beso, no llorar cuando se desea algo, sentarse como una señorita.* La desobediencia se paga con castigos inmediatos: *“Si no terminas la tarea, no verás televisión.” “Si peleas con tu hermano no irás a pasear.”*

El obedecer sistemáticamente genera encierro, hastío, impotencia, rabia, pérdida de iniciativa, de capacidad de juego. El niño vive bajo la tiranía de los *“deberías...”* Sien te

que sólo tendrá aprobación y amor si sigue las reglas que se le imponen. “Si no estás a la altura de nuestras expectativas tendremos vergüenza de vos y vos también terminarás teniendo vergüenza de vos mismo.” *“Si no respetas nuestras reglas serás culpable de tu acción y serás castigado.”*

El niño que no obedece siente miedo, culpa, vergüenza. Vive un conflicto entre “*lo que quiere*” y “*lo que debe*”. Comienza a reprimir sus deseos, sus sueños y sus sentimientos. El tironeo que se produce entre los “*debo*” y los “*elijo*” genera una gran confusión, y la idea de que “*debo obedecer lo que me piden para no perder el amor de mis padres*”, domina cada decisión. Esta incapacidad para transgredir o hacer privar el deseo propio perdura hasta nuestra edad adulta. Arrastramos, como un pesado fardo, la confusión y el miedo a un eventual rechazo de los demás.

Esta constante preocupación por agradar a quienes nos rodean, por adivinar sus deseos, por ser considerados “*buenos*” ante sus ojos, nos lleva a olvidar nuestras propias necesidades. Crecemos, entonces, con tristeza y aburrimiento, con sentimientos de vergüenza e inseguridad. Y concluimos, ofuscados ante nuestro propio y fallido deseo: “*No merezco ser querido.*”

El Niño interior representa nuestros sentimientos, emociones y reacciones en el aquí y ahora.

Cuando un niño se siente herido y no ha podido expresar sus emociones, se siente descuidado, no querido, tímido, avergonzado, no cree en lo que piensa, siente y dice.

Si hago un énfasis en todo el proceso de socialización es porque este produce en cada uno de nosotros una serie de heridas que no podremos cicatrizar a menos que alcancemos a comprender su origen. Al respecto, Harville Hendrix nos aclara: “***Las necesidades insatisfechas son las que nos amenazan, y sin darnos cuenta presentamos nuestras heridas a las otras personas con las que entablamos relaciones íntimas, esperando que estas reparen el daño creado por una educación deficiente***”.

El objetivo del trabajo de Encuentro con nuestro niño interior es recuperar la memoria y la liberación de los recuerdos infantiles dolorosos. A medida que se amplía la perspectiva de lo que le ocurrió de niño, cambian las reacciones y eso lo llamo “Reescribir el libreto de la vida”, el niño no fue responsable de la conducta disfuncional de los padres y hoy puede comprender los motivos por lo que ellos actuaban de esa manera irracional.

Uno de los vínculos donde más claramente se presenta esta conducta, por el grado de estrecha intimidad que supone, es la relación de pareja. A este tema, por su complejidad e importancia, nos ocuparemos en la segunda parte.

Completa Hendrix su anterior afirmación con la observación siguiente: “***Al no compartir los temas que nos agobian en nuestras relaciones, toda nuestra frustración y decepción alcanza un momento culminante en la crisis de la edad media de la***

vida...”

Muchas conductas frecuentes reflejan estas situaciones no resueltas. El varón, en su crisis vivencial, a menudo inicia una relación extramatrimonial, deja su trabajo en un “acto de liberación” o se desliga de sus hijos. La mujer, a su vez, tiende a proclamar su independencia. “*Ahora es mi turno*”, dice, y se matricula en una universidad, asiste a cursos y busca alejarse de ese hogar que vive ahora como una traba. Es aquí cuando analizar las heridas del pasado puede arrojar la luz necesaria para comprender nuestras relaciones actuales.

Por eso el primer paso es visualizar estas heridas y las humillaciones sufridas, dejar de negarlas y tomarlas en serio. Dejar de estar torturado por secretos familiares, comprender su origen y reconocer a los verdaderos responsables y sus motivaciones

El maltrato lleva a vivir atemorizado. Un niño maltratado tiene dificultad para concentrarse en la tareas escolares teme las reacciones de sus padres y maestros ante su posible equivocación. Si fue castigado teme por la repetición del castigo. El niño está en guardia por el comportamiento de los adultos que le es impredecible.

En este trabajo nos conectamos con las heridas y con los recuerdos dolorosos de nuestra infancia, despertando emociones como el miedo, la rabia, la tristeza y, al no huir de nuestra verdad, esto nos libera del trauma.

Si a un niño que cada vez que se ríe, su padre le dice “*la risa está en boca de los tontos*”, lo marca para siempre y nunca es bozara una son risa hasta muy adulto cuando recuerde este mandato y se libere del mismo.

Los niños soportan los abusos sexuales, físicos y psíquicos como prueba de afecto y atención y aprenden a aceptar la mentira como algo normal “Porque te quiero te aporreo”.

“Y no hablan porque saben que nadie en la sociedad toma en serio su sufrimiento... todos se solidarizan con la mentira y el afectado se verá empujado a la depresión, a sentir que es malo y que todo lo que le pasa se lo merece” nos dice Alice Miller

Ocultan el dolor de la infancia, pero luego son niños adultos ávidos de amor y comprensión. En la pareja demandarán todo aquello que les faltó.

Una madre no puede decirle a su hijo “*no se para que te tuve, sólo traes problemas*”, “*no pareces mi hijo, creo que te cambiaron en el hospital*”, “*eres malo, no mereces que te quiera*”, “*mira a tu hermano es el bueno*”.

La gente niega el dolor vivido al principio de nuestras vidas, a menudo escucho decir “**para que recordar lo pasado, pasado está**”, pero no podemos afirmar que quedó enterrado, tarde o temprano este reaparecerá y se manifestará en todas las dificultades que tenemos en la vida adulta.

El olvido de lo que nos paso en la infancia “**no recuerdo nada**”, “**yo no tenía problemas**” son muros que hemos levantado para protegernos del dolor. Los niños para sobrevivir necesitan de la ilusión y la negación de los hechos porque de otro modo no podrían soportar tanto dolor.

Feliza, por ejemplo, describe la situación que se presentaba cada vez que su padre llegaba alcohólico a su casa. Ella y su madre, muertas de miedo, no sabían qué hacer. Cuando recuerda que debía interponerse entre los dos para detener la pelea, llora desconsoladamente. Cuenta que la torpeza la invadía y provocaba que todo se le cayera de las manos. En esos momentos su padre le decía: -“*No vas a poder, sos un estorbo. Llorás como una maricon. Las mujeres, para la cocina.*”

Hoy descubre cómo esta educación la llevó a vivir sin seguridad, sin valor, sin apoyo, deseando ser aceptada tal como es, ser aceptada como mujer. Descubre, con gran sorpresa e intenso dolor, que los hombres que ha escogido como pareja la tratan igual que su padre. Y darse cuenta de esto la asusta.

Una mujer muy criticada y abusada por su padre, vive negando su vida, no recuerda nada de esta, pero ¡oh casualidad! se entrega siempre a hombres violentos que ni la comprenden ni la respetan y así se autodestruye. Cuando un hombre no se comporta con forma destructiva, cuando no se parece a su padre, lo abandona. Ella vive con grandes depresiones.

La depresión es producto de las heridas de la infancia por no haber expresado el dolor y no haber podido conectarse con los sentimientos auténticos. Nuestra tarea es aprender a reconocerlos y escucharlos.

Las emociones deben fluir con libertad, la ira, la tristeza, la alegría, no bloquearlos, pues si los bloqueamos el cuerpo no puede funcionar de forma normal. Alice Miller nos dice: “*los sentimientos nos revelan lo que ocurrió en nuestra infancia, si sabemos comprenderlos y no temerles, nuestro miedo se mitigará y tendremos armas más potentes en el caso que se produzca una nueva fase depresiva. Todo esto se dará cuando dejemos de temer al padre-madre que hemos internalizado.*”

La depresión se caracteriza por la desesperanza, la falta de energía, gran cansancio, miedo, falta de impulso, de interés, por la dificultad de acceder a sus propios sentimientos. A cualquier edad la depresión no es más que la huida de todos los sentimientos que nos harían revivir las heridas de la infancia, esto produce un gran vacío interior.

Si se trata de evitar el sufrimiento emocional a cualquier precio no queda mucho para sostener las ganas de vivir. Uno puede rendir de forma extraordinaria en el ámbito profesional, pero en su interior estará simplemente sobreviviendo, como un niño que no ha madurado en el terreno emocional.

Este método de conexión con las heridas de la infancia nos lleva a la confrontación con

esa realidad y esto posibilita la liberación del dolor, y genera nuevas formas de vida, yo lo llamo ENCUENTRO CON MI NIÑO INTERIOR.

En una familia disfuncional la discordia, el aburrimiento, el cansancio, dominan el escenario. La madre ignora las necesidades del niño, se encoleriza cuando este llora o no responde a sus exigencias. El padre golpea, acusa, humilla, pierde fácilmente la paciencia. En una familia disfuncional el abuso emocional, la crítica injustificada y la violencia pueden hacer trizas al niño.

En una familia sana los padres pueden estar agotados, pero encuentran la forma de compartir con el hijo, sin golpear, ni humillar, ni denigrar. Y se genera un clima propicio para su crecimiento.

Existen, sin embargo, formas de violencia emocional más solapadas, como en el caso de la madre soltera que se apega en forma exagerada al hijo para transformarlo en su compañía; o el de la hija de un padre alcohólico, que asume su cuidado, controla su horario de llegada a la casa, lo va a buscar al bar; o el del niño que es testigo de la infidelidad de alguno de sus padres.

Al adquirir el niño responsabilidades que no le corresponden, empieza a desarrollar el sentimiento de que es su deber ocuparse de los demás. Y en este proceso olvida sus propias necesidades. Siente vergüenza y finalmente se aísla, como en los casos siguientes.

Antonio, por ejemplo, era el hermano mayor de varios hermanos varones. Cuando apenas tenía seis años el padre le dijo: *“Vos me reemplazarás como jefe de la casa el día que me muera”*. Desde entonces el padre lo empezó a preparar para desempeñar ese rol. Le enseñó a manejar un arma, a cabalgar y a matar víboras. Antonio no se sentía feliz, sentía que no era igual a los otros niños, no participaba de sus juegos. Se aísla de sus compañeros, quiere llorar pero recuerda palabras de su padre: *“Los hombres no lloran, eso es de maricones.”*

José recuerda que a los nueve años lo hicieron responsable de su hogar. Su padre fue acusado de un delito y fue privado de libertad. Algunos años después, cuando el padre regresó, José tuvo que cuidarlo para evitar que volviera a delinquir. Cuando ya grande decide salir de su casa para estudiar en el extranjero lo invade una fuerte sensación de culpa: abandonaba a su padre, ¿quién lo cuidaría ahora?

Gilda creció con un padre alcohólico y ausente y una madre incapaz de brindar afecto. Para sus padres los hijos representaban una molestia que no dudaban en quitarse de encima. Recuerda que sus hermanos continuamente la llamaban estúpida e idiota. Entonces ella se refugiaba en su cuarto para no ser herida, incapaz de defenderse o de enfrentarlos. Hoy nos dice: *“Me lleno de cólera porque no podía expresar lo que sentía, y sin embargo hoy repito esa forma de actuar. Lo único que escuchaba de mi madre es hay que estudiar para no pasar necesidades. Viví con miedo e inseguridad y nunca*

pude hacerle frente a nada. Hoy estudio, es cierto, pero lo hago por inercia. No sé lo que realmente me gusta. Espero que las personas que me rodean me den lo que no tuve, pero siento que en vez de eso me dejan sola, no me valoran. No tengo amigos, no tengo confianza en nadie. ¡Necesito tanto de los demás y al mismo tiempo les tengo miedo! Necesito que me abracen, que me digan que me quieren, que se interesen por mis cosas.”

Estas conductas de demanda, esta necesidad de llenar todas estas carencias esperando del otro la solución, hace que la persona con la que nos vinculamos se sienta asfixiada ante tanta exigencia. Esta situación se da no sólo con nuestra pareja, sino que se traslada a nuestros amigos y a todos los que nos rodean.

El autor Alejandro Jodorowsky retrata con claridad la violencia emocional a la que se vio sometido por su familia, en su libro “La danza de la realidad”: *“...la mirada paterna me había sumergido en el corsé de la debilidad... en mi alma había prohibiciones de ser yo mismo, exigiendo que conservara el condicionamiento, obligándome a vivir según las normas recibidas a través de una anquilosada tradición. “No debes comer puerco, no debes casarte con una católica, el matrimonio es para toda la vida, el dinero se gana sufriendo, si no eres perfecto no vales nada, debes ser y hacer como todo el mundo, si no obtienes diplomas fracasarás en la vida...”. Al menor intento de transgredir esas ideas locas aparecían los guardianes familiares blandiendo espadas castradoras. “¿Cómo te atreves? ¿Por quién te tomas? ¿Quién eres tú para cambiar las reglas? ¡Si así lo haces, te morirás de hambre! ¡Nos avergonzaremos de ti! ¡Vas a perder nuestro cariño!” Me sentí como un perro lleno de pulgas. Me di cuenta de que en todos los planos mis padres habían abusado de mí. En el plano intelectual, con sus palabras mordaces, agresivas, sarcásticas, me cortaron los caminos que conducían al infinito, haciéndose pasar por clarividentes y omnipotentes, obligándome a ver el mundo a través de sus lentes de color. Abusaron de mí emocionalmente, me hicieron sentir con toda crueldad que preferían a mi hermana... Comerciaron con mi cariño: “Para que te amemos tienes que hacer esto o lo otro, tienes que ser así o asá, tienes que comprar ese afecto que te damos a un alto precio”. Abusaron de mí sexualmente, mi madre porque cubrió con un espeso velo de vergüenza todas las manifestaciones de la pasión, haciéndose pasar por santa. Y luego mi padre, seduciendo a sus clientas, delante de mí, mediante insinuaciones procaces, disfrazadas de chiste. Abusaron de mí materialmente: no recuerdo que mi madre me cocinara un plato, siempre lo hizo la empleada. No recuerdo que me acariciaran, no recuerdo que me sacaran a pasear, no recuerdo que me celebraran un cumpleaños, no recuerdo que me regalaran un juguete, no recuerdo que me dieran un cuarto agradable ...*

Y AHORA ESE NIÑO ABUSADO ME ABUSABA A MÍ, TRATANDO A CADA INSTANTE DE REPRODUCIR AQUELLO QUE LO HABÍA TRAUMADO. Si se

burlaron de mí, me obligaba a buscar compañías que me despreciaran. Si no me quisieron, me obligaba a entrar en relación con gente que nunca podría quererme. Si ridiculizaron la creatividad, me obligaba a dudar de mis valores, sumiéndome en la depresión. Si no me dieron facilidades materiales, me obligaba a ser enfermizamente tímido... Me convertía en un rencoroso prisionero de mí mismo. Me despreciaron, me castigaron, entonces ahora no hago nada, no valgo nada, no tengo derecho a existir. Incapaz de sentirme en paz, estaba acosado por una jauría de rancias rabias. Comencé a sacudirme como si arrojara esos viejos dolores, esas cóleras infantiles, esos rencores, esos candados lejos de mi cuerpo. ¡Basta ya! ¡Esto no soy yo, esta depresión no es mía, no me han vencido, no me impedirán hacer lo que yo quiero hacer! ¡Fuera pulgas invasoras! ¡El universo interior me pertenece, tomo posesión de él! ...”

En esta clara descripción de sus propias vivencias, Alejandro Jodorowsky nos muestra que nuestro crecimiento interior está en el poder confrontarnos con los valores externos, dialogar con nuestros propios deseos, eligiendo, aceptando, rechazando. Construyendo nuestra propia conciencia adulta: *¿Qué deseo? ¿Qué quiero? ¿Qué necesito?*

Hacernos estas preguntas es de fundamental importancia. Es asumir la responsabilidad de nuestra propia vida interior y de la relación con el mundo que nos rodea. Es construir nuestra propia conciencia adulta.

Durante los talleres de trabajo que dirijo hemos ido identificando con los participantes un sin número de mandatos. Mandatos que, por ser impuestos sin posibilidad de análisis o justificación, han influido negativamente en el desarrollo de nuestras vidas. Podemos intentar establecer una lista, pero estoy segura de que cada lector podrá agregar muchos más, producto de su propia experiencia.

Tenés que ser la mejor.
El trabajo está por encima de los afectos.
Calladito se es más bonito.
No repitas mi pasado.
Si quiere triunfar, estudie.
Las mujeres, para la cocina.
Con el silencio se resuelve todo.
No preguntés.
No debés equivocarte.
Sos la mayor, da el ejemplo.
Te tenés que arreglar sola.
Cuídese, qué va a decir la gente.
Los trapos sucios se lavan en casa.
Si no sos profesional, no lograrás nada.
Haga caso. No se discute con los mayores.

No cause problemas.
Haga las cosas bien para no dañar a otros.
Si querés ser algo debés trabajar.
Sea obediente, no cree conflictos.
Debe sobresalir para ser aceptado.
No sólo hay que ser, sino aparentar.
Tiene que cuidar a su madre.
Tiene que trabajar para ayudarnos.
Sos el mayor, debés cuidar a tus hermanos.
Sos grande, tenés que entender.
Los hombres no lloran.
No te brindés a la gente, la gente es peligrosa.

Conectarnos con los mandatos recibidos nos permite ser conscientes de cómo hemos sido programados por los “*deberías*” y los “*no deberías*” y de cómo hoy, en nuestra vida adulta, no nos animamos todavía a cuestionarlos. Los ojos de nuestros padres, de la sociedad, siguen controlándonos, juzgándonos, castigándonos, recompensándonos. Debemos estar dispuestos a construir una realidad desde nuestra propia mirada, una realidad que nos permita reconciliarnos con el “*yo quiero*” y el “*yo elijo*”.

El proceso de sanación pretende ayudarnos a descubrir cómo un pasado de vergüenza y culpa nos sumerge, llenos de heridas, en una vida sin proyectos.

Entonces, cuando lleguemos a animarnos a cuestionar los mandatos, podremos decir como Jodorowsky: “***¡Basta ya! ¡Esto no soy yo, esta depresión no es mía, no me han vencido, no me impedirán hacer lo que yo quiero hacer! ¡Fuera pulgas invasoras!***”

Pasemos ahora a analizar algunas reflexiones surgidas en los grupos de trabajo sobre el niño interior, para intentar entender cómo influyeron los mandatos en estos participantes.

Lila recibió el mandato: “*Debés hacer las cosas bien para no dañar a nadie*”. Hoy día ella actúa con temor, tratando de no causar problemas. Incapaz de expresar sus ideas, piensa: “*Yo sé que no está bien lo que hace mi amiga, pero no puedo decírselo. Seguramente se enojaría y la perdería.*”

Pedro cuenta que su padre le decía continuamente: “*No servís para nada, sos un tonto. Tené presente que más vale un tonto callado, que cien hablando*”.- Es el único varón de la familia y fue muy criticado. Aprendió a vivir para los demás, para satisfacer lo que los otros esperaban de él, para hacerse querer. Ya pesar de su sacrificio le faltó cariño, comprensión, ayuda, aceptación. “*Las palabras de mi padre me llevaron a callarme. Hoy no puedo defenderme: la confrontación me paraliza. Siento que no sirvo para nada, no puedo sostener mi trabajo. Mi vida vale solamente si ayudo a los demás.*”

Pedro vive aburrido, sin atreverse a cuestionarse, con culpa y vergüenza. Sólo responde a los “*debo*” y olvida lo que quiere. Hoy su niño abusado abusa de él, tratándolo mal, no

confiando en él, aislándolo.

Julia no tuvo amor ni estabilidad en su casa. Sus padres discutían muy a menudo, lo que le producía una enorme inseguridad y tristeza. Su padre y su hermano, que eran alcohólicos, todo el tiempo le gritaban: “¡Haga caso!” Ahora ella está casada con un “alcohólico social” y dice:

“Tomar decisiones fuertes me da miedo, todo me asusta.”

Su niña abusada la lleva a relacionarse con gente que no puede quererla, porque ella no se quiere.

María de niña no fue escuchada. Recibía muchos castigos. El padre sólo llegaba a la casa los sábados y los domingos, ya que tenía otra mujer. Era poco cariñoso con sus hijos. -“*Mi mamá siempre estaba ocupada: tuve nueve hermanos. Todo el tiempo me decía: “¿Qué va a decir la gente? Eso no sirve, no sirve para nada”. No tuve caricias ni se me prestó atención alguna. Hoy me da rabia si no me escuchan, vivo pendiente de la opinión ajena. Estoy llena de rabia.*” María siente que no tiene derecho a existir y vive dudando de sus valores.

Cuando **Laura** era niña, tanto le dijeron que era “fuerte”, y le hicieron comprender que no tenía permiso de ser frágil ni de llorar, que ahora nos relata: -“*Hoy me encierro a llorar para que no me vean. Vivo con una máscara: la de que lo puedo todo.*”

A **Mario** le decían: -“*Cuídate, desconfía de los que se te acercan*”.- Le pegaban con la faja, por lo que se escapaba para que no le dieran alcance. Desarrolló de tal manera esta estrategia que en su vida presente vive escapándose, sin tener confianza en nadie.

En nuestras relaciones personales, ahora de adultos, permitimos que abusen de nosotros, nos golpeen, castiguen o avergüencen, o nos convertimos en agresores, descalificadores, abusadores, copiando conductas aprendidas de nuestros padres. Seguimos usando el disquete grabado durante los primeros años de vida. **¡De nosotros depende modificarlo!**

Cuando iniciamos el trabajo grupal de Encuentro con Nuestro Niño Interior suelo preguntarles a los participantes: “*¿Qué los movió a venir aquí? ¿Qué es lo que quisieran cambiar?*”

Las respuestas son muy variadas. Sin embargo, tienen mucho en común:

Tengo una autoestima muy cambiante: a veces me siento la mujer maravilla y otras un ratón. Quiero dejar de lado tantas imposiciones.

Es muy importante para mí conocerme. He sido por mucho tiempo tan sólo mamá y no he tenido un espacio propio. Quiero encontrar mi rumbo.

Quiero ser afectuosa con los demás y conmigo. No quiero que mi vida sea sólo

exigencias.

Estoy en crisis, todo me sale mal. Mi supuesta vida perfecta se acabó y quiero volver a confiar en mi capacidad.

He vivido toda mi vida en una jaula. No me he permitido hacer muchas cosas. Hoy quiero abrir la puerta de la jaula, encontrar pareja, hacer cosas.

No me comunico bien con la gente, soy muy sensible. Quiero dejar de deprimirme, ser menos tímido, expresar lo que siento sin preocuparme de lo que los otros piensen.

Quiero aprender más de la vida.

Siento, como decía mi padre, que el éxito no es para mí. Sin embargo siento que puedo, pero... no puedo.

Reconocer la insatisfacción con nuestra vida actual nos brinda a su vez la posibilidad de un cambio. Pero el cambio llega si nos comprometemos a buscarlo. Al mismo tiempo nuestra meta debe ser realista, no basada en modelos ideales, utópicos e inalcanzables.

Debemos fundamentarla en nuestras propias capacidades y potencialidades. Es por esto que, para establecernos un objetivo, debemos primero conocernos, ser conscientes de nuestra fuerza y disposición para lograrlo. La búsqueda continua de algo que no somos nosotros mismos produce gran frustración. Nuestra propia imagen se va deteriorando al no alcanzar el éxito esperado y nuestra autoestima se ve duramente lastimada.

Por el contrario, aceptar “nuestro destino” sin siquiera intentar modificarlo es cerrarse las puertas al crecimiento. Decir: “*Estoy pura vida*” cuando estamos tristes, solos, enfermos, es negar la posibilidad de cambio.

Por otra parte, el estar pendiente de la mirada ajena, es síntoma de nuestra incapacidad para aceptar nos.

Nos cuenta **Erick**: “*Yo no abrazaba a la gente porque me preguntaba qué iba a pensar el otro. Sentía vergüenza. Quería ser bailarín pero desistí, dejando que decidieran por mí*”

Erick no hizo más que someterse a los mandatos infantiles.

En el proceso de sanación usamos visualización que permiten a los participantes del grupo ponerse en contacto con sus vivencias infantiles, a fin de que recuerden diferentes aspectos de sus primeros años y, en particular, los mandatos recibidos.

Cada uno, luego de la visualización, recibe una hoja de papel donde debe dibujar un círculo dividido en dos partes iguales por una línea horizontal. En la parte superior escriben lo positivo que recibieron de sus padres o figuras significativas y en la inferior lo negativo. Luego se les pide que completen estas oraciones:

*Lo que yo quería de ustedes y nunca tuve es...
El mensaje más fuerte que recuerdo es...
La consecuencia de este mensaje en mi vida actual es...*

Una vez concluida la tarea, cada integrante es invitado a compartir sus vivencias durante un ejercicio. A través de este vamos descubriendo cómo se desarrollaron cada una de sus personalidades.

Karina recordó que vivió mucho tiempo con su abuela, de cuya casa no quería irse. Evitaba la casa paterna, ya que en ella todo era rígido, duro. Nos dice: *“En la casa de mis padres sólo había castigos, nunca un reconocimiento. Todo era negativo, injusto. No había comunicación. Yo esperaba atención, amor, diversión, pero eran muy aburridos y mis necesidades no eran tomadas en cuenta. De ellos aprendí que:*

*Sobrevive el más fuerte.
El que no pelea no consigue nada.
Las relaciones son muy difíciles.
Me doy cuenta de que repetí ese esquema con mi hijo.”*

Hoy día Karina está divorciada, su hijo en el exterior y le cuesta mucho establecer relaciones personales.

Dora recuerda que en su casa no había comunicación. -*“Éramos seis hermanos. Había mucha pelea entre nosotros, al igual que entre mis padres, que peleaban todo el santo día. A nosotros siempre nos cuidó una señora. De mis padres recibí sólo disciplina, códigos, incomunicación, mucha injusticia. Me sentía ignorada, no reconocida. Nunca hubo atención ni interés por mis cosas. El amor sólo lo tuve de la empleada.”* Y agrega: —*“El mensaje más fuerte que recuerdo es: “Sé obediente, no creés conflictos.”*

En el proceso de sanación Dora va tomando conciencia de cómo en su vida presente persisten los mismos conflictos que la atormentaron en el pasado. Su pareja la ignora, le cuesta comunicarse, viven discutiendo. Ella inconscientemente actúa frente a él como una “niñita herida” y piensa *“¡Pobrecita de mí!”* sin atreverse a actuar por miedo a generar más fricciones. No puede decir “No”. Tiende a ser excesivamente complaciente ya que los conflictos la ponen mal y para ella todo tiene que estar bien. No puede haber discusiones. No puede crear conflictos. Es incapaz de negociar.

Lily nos confiesa: *“Siempre me sentí rechazada. Mi madre me dijo que “Dios me mandó y ella me aceptó.” Para mamá el mundo de afuera era más importante que nosotros. Mostraba a los demás una realidad que no era tal: dentro de nuestra familia no había amor. A menudo me decía: “¡Cállese, qué va a decir la gente!” Hoy vivo pendiente de lo que piensan los de afuera. Mi deseo es lograr escucharme a mí misma, valorarme yo.”*

Ana reflexiona: *“Mi padre siempre culpaba a mi madre por todo. Hoy me doy cuenta de que mi esposo hace lo mismo conmigo y yo soy tan insegura y dependiente como*

mamá. De ella aprendí que “hay que aguantar”. Hoy, como ella, juego el rol de la “pobrecita”.

Juana resume así su frustración: *“Siento furia de cómo me dejé manejar por mi pareja. Mi padre fue agresor de mi madre y ella lo toleraba. Mi pareja es igual a mi padre y yo no me había dado cuenta. Al igual que mi madre, toleraba todo, pensando que las agresiones eran por culpa mía. Que yo las generaba.”*

El caso de **Nina** es también muy doloroso: *“Hoy descubro que mi marido y mi padre tienen las mismas conductas: ambos son mujeriegos, no respetan a la mujer. Y yo, como mamá, continué esperando a que cambie. Le tengo mucho miedo a mi pareja y mucho resentimiento a mi padre. El peor negocio fue tener hijos.”*

Creemos con miedo y tanto nos acostumbramos a responder a las expectativas de los otros, que ya no sabemos qué pensamientos son en realidad nuestros. Las conductas aprendidas se han vuelto automáticas e inconscientes y gobiernan cada día de nuestra vida. Hoy, ya siendo adultos, tenemos derecho a preguntarnos si queremos seguir viviendo de la manera en que lo estamos haciendo. Para crecer no nos queda otra alternativa que cuestionar los mandatos. Atrevemos a preguntar: **¿Es esto lo que realmente quiero para mi vida?**

Nuestra existencia está marcada por los mandatos recibidos, los cuales determinan la elección de pareja, la relación con los hijos, la relación con los amigos, nuestra actitud ante el trabajo, ante los conflictos, etc. Los sentimientos no verbalizados en la infancia quedan reprimidos e irrumpen más tarde de alguna forma. Lo no expresado siempre busca hacerse presente, como el enojo que de niños no nos permitieron manifestar, la rabia, la tristeza. De adultos seguimos llevando dentro a aquel niño enojado, dolorido, avergonzado, humillado.

Este niño dañado está presente en nuestros vínculos adultos y manifiesta una insaciable sed de amor, atención y comprensión. Nos volvemos demandantes y sabotamos lo que nos dan, porque todavía no sabemos que a quien nuestro niño demanda es a nuestras figuras primordiales de la infancia. Y la confusión en que vivimos nos lleva a no poder separar nuestro mundo interno de la realidad exterior.

Es necesario señalar que la indagación que efectuamos de las heridas de nuestra niñez no tiene por objeto culpabilizar a nuestros padres, encontrar un chivo expiatorio de nuestros males. Jodorowsky lo explica muy claramente en su libro antes citado: *“¿Sabían nuestros padres lo que estaban cometiendo? De ninguna manera. Faltos de conciencia, me hacían a mí lo que a ellos les habían hecho. Y así, repitiendo la fechoría emocional de generación en generación, el árbol familiar acumulaba un sufrimiento que duraba ya varios siglos...”*

En las relaciones amorosas la inseguridad de nuestro niño interior, provocada por su traumática experiencia afectiva con los padres, se traduce en la adultez en un miedo

profundo a ser abandonado por la pareja.

El abandono y los fracasos amorosos se viven con desesperación y tratamos de evitarlos intentando ser indispensables para el otro. En lo social, el no confiar en nosotros mismos nos lleva a tratar de ser invisibles, a “no crear problemas”, a que nuestra presencia no se note.

Cuando niños necesitábamos ser acariciados, tocados, valorados, estimados, pero no podíamos expresarlo. Hoy necesitamos lo mismo y se lo exigimos a quien tenemos junto a nosotros. Cada vez que nos relacionamos con los demás de esta forma, es nuestra historia la que, sin darnos cuenta, está pesando. Estamos exigiendo al otro lo que no tuvimos de niños. Pedimos que el otro llene nuestros propios vacíos. Como lúcidamente concluye Jodorowsky: **“Como no me habían amado, no sabía amarme a mí mismo, y por eso, no pudiendo amar a los otros, los miraba con crueldad.”**

Vergüenza, culpa y crítico interior

“Ni valés nada, ni merecés perdón”

“No seas un imitador, sé siempre original. No te conviertas en una fotocopia.”

Osho

Cuando tratamos de alejarnos de los “*deberías*” nos invade la culpa, sentimos que defraudamos las expectativas puestas en nosotros, que hemos desobedecido los mandatos. Tenemos miedo de no ser aceptados, por lo que cedemos y dejamos de ser nosotros mismos para adecuarnos al deseo de los demás.

Recordamos que de niños alguna vez nos dijeron:

“Estas son las reglas que debés seguir en tu vida, si querés nuestro amor y aprobación. Si no satisfaces nuestras expectativas tendremos vergüenza de vos y vos también llegarás a avergonzarte de vos mismo”.

Cada vez que enfrentamos la disyuntiva entre el “*debo*” y el “*quiero*”, cada vez que abandonamos el “*debo*” para decidimos por el “*quiero*”, tarde o temprano nos invaden la culpa y la vergüenza.

Y aparece una larga lista de remordimientos. Recordamos frases como:

“me casé obligado porque tu madre estaba embarazada de vos”

“has sido una carga para nosotros”

“por tu causa dejé mi carrera”

“querés irte a vivir tu vida, sos un egoísta”

“nos has traicionado”

“no fuiste lo que queríamos que fueras”

“nos peleamos por tu culpa”

“nos divorciamos por vos”

Lo terrible es que llegamos a creer que estas culpabilizaciones son ciertas, que se sustentan en la realidad. Únicamente si tomamos clara conciencia del verdadero origen de esos sentimientos de culpa y vergüenza que nos embargan, y de cómo hemos sido programados por los “*deberías*” y “*no deberías*” impuestos por nuestros mayores durante nuestra formación, por sus valores sociales, por la dinámica familiar, por poderosas figuras significativas, investidas de autoridad: un abuelo, un maestro, el sacerdote, estaremos abriendo la puerta que conduce a la vía del cambio.

Nos es preciso recordar qué recibimos de ellos. Descubrir cómo todavía están hoy, presentes en nosotros, manifestándose a través de nuestras voces internas, a través de lo que denominamos “nuestro crítico interior”. Ese, que nos repite los viejos mandatos y de nuevo nos paraliza, como antaño lo hacían ellos. No actuamos entonces como adultos maduros que legítimamente satisfacen sus propios deseos, sino que, buscando obtener su aprobación, obedecemos a nuestro crítico interior y acabamos satisfaciendo esas voces demandantes que nos asfixian. Nos convertimos en un triste calco de nuestro pasado., ignorando las palabras del maestro Osho: “No seas un imitador, sé siempre original. No te conviertas en una fotocopia.”

Cuando aceptamos como válidos los mandatos, sin analizarlos, rechazarlos, modificarlos o relativizarlos, los erigimos como verdad absoluta y nos sometemos a ellos.

“Te casás para toda la vida”. Y entonces cuando nuestro matrimonio es un fracaso y la convivencia imposible, cuando continuar es simplemente una tortura, nos atenazan la culpa y el miedo. Y si finalmente somos capaces de separarnos, no podemos evitar sumirnos en una amarga sensación de bochorno, derrota y culpa.

“Una buena madre no deja a sus hijos”. Y ella no podrá irse de paseo un fin de semana con su esposo, incluso habiéndolos dejado muy bien cuidados. El sentimiento de haberlos “abandonado”, de no ser una madre devota, de no atender sus responsabilidades por gozar de la compañía de su esposo, la llenará de culpa, que intentará subsanar cargando su teléfono celular, llamando mil veces, cada vez que su angustia se lo demande. Es obvio que la abuela o la tía le contestará: *“Están muy bien, ahora están jugando, ya comieron.”* Pero a ella le será imposible no llamar de nuevo poco tiempo después.

Cuando se siente culpa, la persona escucha “una voz interna acusadora” que le recuerda lo que hizo mal, la razón por la cual debe sentirse culpable. Norberto Levy, en su libro **“La sabiduría de las emociones”**, nos dice: *“El culpable o culpado y el culpador conforman una unidad psicológica indisoluble de la cual el sentirse culpable es sólo una mitad... Se hace evidente que para comprender y resolver el sentimiento de culpa es necesario conocer a fondo quién es el culpador...”*

Cada individuo se rige por un conjunto de normas y mandatos, algunos conscientes, otros no. Si estas normas son aceptadas como válidas y no se acatan, el **“culpador”**, que custodia su cumplimiento, nos activa una señal que informa sobre la trasgresión y desencadena el sentimiento de culpa. Si yo creo lo que mi culpador me dice, la culpa me invade.

Las normas, sin embargo, son cambiantes.

¿Qué mecanismos, entonces, utiliza cada individuo para modificar sus normas? Levy, en el libro antes citado, nos brinda algunos ejemplos:

“Quieres irte a vivir tu vida como un egoísta. No te irás de la casa de tus padres antes de casarte.” Debemos reconocer que hoy día este mandato ha perdido vigencia en la mayoría de las sociedades modernas y los jóvenes suelen elegir vivir solos o convivir con compañeros, pero aún muchos padres de esas mismas sociedades no aceptan dicho cambio. Si los jóvenes se independizan antes de casarse sentirán culpa, porque en lo más profundo de su ser y de forma inconfesable, comparten la idea de sus padres.

“Deberás ir virgen al matrimonio”. Los cambios en las costumbres sexuales han hecho que este mandato sea percibido como obsoleto. Sin embargo, hay muchos que aún comparten esa idea, y si han perdido su virginidad viven bajo la sombra de la culpa y con el temor de no ser aceptados por una eventual pareja.

Levy propone un interesante método clínico para resolver el sentimiento de culpa: la persona es invitada a entablar un diálogo entre el culpador y el culpado, expresando alternativamente las voces de ambos personajes, lo que permite comprender el origen del sentimiento y la forma particular en que esta reaccionó, a fin de aliviarlo.

Cuando decimos: *“Fulano hace que me sienta culpable”*, en el fondo estamos diciendo: *“Fulano me acusa de lo mismo que me acusa mi culpador interior”*.

Los sentimientos no resueltos en la infancia de enojo, rabia, vergüenza y culpa, limitan nuestra creatividad, nuestra capacidad de amar y crecer. Se convierten en las heridas que arrastra nuestro niño. Nos percibimos entonces como nos percibían nuestros padres, viéndonos con la mirada de los otros.

Ese niño herido se mantiene dentro de nosotros e influye sobre nuestro comportamiento adulto. Reconocer las heridas nos permite ver sus efectos en el presente.

De niños teníamos prohibido manifestar nuestros sentimientos cuando no correspondían a las expectativas de nuestros mayores. En este proceso se nos despojó de lo que Virginia Satir llama las cinco libertades básicas:

“La libertad de ver y escuchar lo que está aquí, en lugar de lo que debería ser, fue o será”.

“La libertad de decir lo que uno siente o piensa, en lugar de lo que debería sentir y pensar”.

“La libertad de sentir lo que uno siente, en lugar de lo que uno debería sentir”.

“La libertad de pedir lo que uno quiere, en lugar de pedir permiso para hacerlo”.

“La libertad de correr riesgos por cuenta propia, en lugar de elegir sólo lo que es seguro”.

No perdimos estas libertades porque sí: el proceso de socialización y las expectativas de nuestros padres y maestros nos exigían ceder, aceptar lo que se nos impuso. Al mismo tiempo, muchos de los mensajes que se nos dieron eran contradictorios: unos se oponían a otros. Como resultado, de niños nos replegamos, sintiéndonos malos, tontos e incapaces.

Somos distintos: pensamos, sentimos, queremos cosas diferentes. Pero cuando desobedecemos nos avergonzamos por no responder al ideal de nuestros padres, por defraudarlos.

“Vergüenza debería darte” es una maldición que nos arrojan y que hemos aprendido a echarnos encima. *“Lo que hiciste no está bien”*. La vergüenza emerge cuando hacemos algo que decepciona a los que amamos. Incluso, en otras ocasiones, nos avergonzamos por lo que otros nos hicieron, como a menudo ocurre con las víctimas de abuso. Este

sentimiento nos paraliza, bloquea nuestra energía, nos hace vulnerables a la manipulación. Afecta cada una de nuestras elecciones: desde la pareja hasta la compra de una casa, desde el empleo hasta la ropa que usamos. Somos inseguros en todo.

La vergüenza puede impedir que veamos nuestras mejores alternativas, sencillamente porque no creemos que merezcamos lo mejor.

Cuántas veces nos dijeron: -“¿No te da vergüenza? Has desaprovechado todas las oportunidades que te dimos”, y entonces pensamos: “Querían un hijo doctor y apenas soy un empleado de comercio. Me consideran mediocre. Me avergüenzo de mí mismo por no responder a las expectativas y metas que depositaron en mí”.

Durante el proceso de crecimiento es muy difícil escapar a la culpa y la vergüenza. De pequeños la sociedad nos señala como pecadores, transgresores. Nacemos en pecado, aprendemos a rogar por protección, nos golpeamos el pecho pidiendo perdón, aprendemos que desobediencia es sinónimo de castigo. La reacción que asumamos ante los mandatos nos ubicará en una de estas dos categorías: seremos niños buenos... o niños malos.

Los “**niños buenos**” aceptan las reglas impuestas y se vuelven conformistas e inseguros. Pagan así un alto precio por merecer el calificativo de obedientes y perfectos. Esos niños que no generan problemas son los mismos que no se atreven a experimentar, a arriesgarse a jugar con sus fantasías y deseos, los que se abstienen de preguntar lo que “**no se debe preguntar**”, los tímidos, eternamente ruborizados, eternamente paralizados ante el temor a equivocarse.

Otros violan las reglas, se les califica de insoportables y malcriados, se dice que padecen de déficit atencional porque no obedecen, no aceptan lo inaceptable, cuestionan demasiado, viven con una pregunta perpetua en los labios: *¿Por qué?* Esos que no llenan las expectativas de los adultos son los “**niños malos**”. Y a estos “**niños malos**” se les llena de culpa. Esa que pagan por vivir respetando sus libertades, las cinco libertades enunciadas por Virginia Satir.

Vale la pena reflexionar sobre un ejercicio grupal que efectuaba esta famosa psicóloga y maestra en sus talleres, a fin de demostrar lo limitante que resulta negarle a una persona el derecho a ejercer sus libertades básicas: las de ver, oír y moverse. Solicitaba la colaboración de dos voluntarios a los que les cubría ojos, orejas y boca con bufandas, atándoles además manos y pies. Los voluntarios y el resto del grupo observaban, analizaban y experimentaban esta situación que limita al individuo, impidiéndole el uso de sus capacidades y derechos.

El sentimiento de inferioridad que aparece cuando defraudamos la expectativa de terceros nos somete a vivir pendientes de la opinión ajena, pidiendo disculpas, atormentados, tratando de dilucidar lo que está bien y lo que está mal.

Fuimos criticados por nuestros errores y no pudimos expresarnos libremente. Sufrimos

burlas por nuestros pensamientos. Vivimos en nuestra infancia muchos episodios hirientes, manipulaciones, extorsiones. Y ese sufrimiento se ha transformado en vergüenza tóxica:

Hay algo malo en mí.
Todo sucede por mi culpa.
Soy poco digno de ser amado.
Avergüenzo a mis padres.
Siento culpa, remordimiento.

Esta vergüenza hace que nos sintamos torpes e inútiles, con temor al ridículo, a la descalificación, a opinar, a no agradar. Confusos e incapaces de expresarnos, vemos anulada nuestra capacidad de elección y decisión, y como consecuencia nos rendimos y nos acomodamos a los deseos de los demás.

La única vía para liberarnos de estas taras consiste en hurgar en sus raíces, identificar los mandatos que las generaron. Podremos entonces evaluar cada uno de ellos, rechazándolos como falsos, aceptándolos o modificándolos. Y una vez que contemos con un nuevo conjunto de valores y mandatos, no impuesto, sino aceptado y elaborado por nosotros mismos, estaremos en condiciones de comenzar a sanar nuestras heridas.

Al llegar a esta etapa podremos por fin preguntarnos: *¿Qué es lo que verdaderamente quiero para mi vida?*

Clarificar nuestras ideas, valores y metas, nos permitirá efectuar nuestras elecciones personales y posesionarnos de nuestra vida, tomar sus riendas.

En el proceso de sanación trato de conectar a los participantes con sus diversas vergüenzas. Los conduzco a través del juego, la música y el baile, a un estado de mayor libertad. Al inicio se observan en el espejo, se permiten hacer muecas, se ríen. Pasan luego a bailar. Osan ridiculizarse y burlarse de sí mismos, felices de sacudirse la seriedad y la gravedad de la vida adulta. Vuelven por un momento a ser niños.

Les proporciono papel y lápices y les pido que escriban, sin identificarse, aquello que más les avergüenza. Luego los papeles se pliegan y colocan en una bolsa. Los participantes, sentados en círculo, van retirando y leyendo en voz alta la vergüenza de algún compañero, nunca la propia. Leen:

*Me avergüenza recordar a mi madre.
Contar la historia de mis padres.
Lo que la gente piense de mí.
Mi inseguridad.
No ser profesional.
El ser mal hijo, mal hermano, mentiroso, fracasado.
No tener pareja.
Ser divorciada.*

Ser hija natural.

Ser adoptada.

Vivir aislado.

Haberme divorciado y vuelto a casar.

Al terminar la lectura se les pregunta qué sintieron al escuchar “**su vergüenza**” en boca de otros. Las respuestas generalmente son:

Que no era tan grave.

Más vergüenza.

Me dio miedo que descubrieran la MIA.

Al analizar en grupo cada vergüenza vamos analizando qué sentimientos subyacen en ellas. Pronto constatamos el importante rol que desempeña nuestro crítico interior y advertimos que la vergüenza que nos ofusca es proporcional a nuestra incapacidad de desligarnos de la opinión de los otros. Vivimos sojuzgados por imágenes idealizadas sobre cómo deben ser las cosas, cómo debemos ser nosotros, cómo debemos actuar, y no sentirnos a su altura nos frustra y abochorna.

Osho nos explica: “...no pueden aceptarte como eres. Te darán ideales, ideas, ideologías y te harán sentirte culpable y harán que te sientas inútil, sucio. Te harán sentirte tan censurable a tus propios ojos, que te olvidarás totalmente de la libertad... Te dará miedo la libertad, porque pensarás que eres malo, que estás equivocado...”

Las palabras de **Raúl** son elocuentes: “*Me da vergüenza contar la historia de mis padres, pero no me importa tanto la historia como lo que la gente diga de ellos*”.

Todas las experiencias negativas de nuestra formación van nutriendo y conformando a nuestro crítico interno, quien ejerce la función de “avergonzador”. Cada vez que incurrimos en el desacato a los mandatos recibidos se burla de nosotros, nos descalifica, nos humilla.

Con la afilada pica de la vergüenza nos provoca, entonces, una intensa pérdida de autoestima, y carentes de argumentos para defender nuestra conducta, sucumbimos en las garras de nuestro crítico interno, quien con malicia hunde su dedo en nuestra herida:

Sos incapaz de respetar tus principios.

Sos mentiroso, no cumplís con lo que te enseñaron.

No sos inteligente, siempre hacés lo que no debés.

Nuevamente te equivocás.

Sos ridículo, nunca aprenderás a comportarte como corresponde.

Nadie puede quererte como sos.

Para superar el daño provocado por nuestras voces críticas es imprescindible poder reconocerlas primero:

Sólo traés problemas.

No valés nada.
No merecés ser lo que deseas.
Que tengas éxito es impensable.
Nunca llegarás.
Sos buena sólo para una cosa.
Merecés ser castigada.
No sos suficientemente inteligente.
Vivís con la ley del mínimo esfuerzo.
Sos incapaz de defenderte.
No sos una mujer.
No sos un hombre.
No merecés nada mejor.
Tu vida es una mentira.
Sos cobarde.
Vivirás en el pecado.
No merecés perdón.

Nuestro crítico interior actúa en la privacidad de nuestras mentes. Y con él tropieza ese niño interior, decidido a preguntar, a probar, a arriesgar, a satisfacer sus deseos. A través de él se expresan las voces impositivas de padres, maestros y todos aquellos que ejercieron su autoridad a fin de frenar, reprimir o destruir sus acciones y sentimientos. Y el niño se paraliza, asustado, avergonzado, impotente.

El origen de estas voces está en el pasado cuando éramos niños y dependíamos de la relación con nuestros padres y de las otras figuras significativas que nos rodeaban.

Elas controlan nuestras acciones sobre todo cuando estamos frente a un conflicto y nos debatimos entre varias opciones, poniendo en duda nuestros pensamientos sobre lo que queremos hacer.

Cuando las voces críticas predominan en nuestra vida nos sentimos confundidos, desmoralizados, las consideramos como un enemigo dentro de nosotros. Al reconocerlas podemos entender por que vi vimos nuestra vida en forma negativa.

Veamos un ejemplo: Diana se debate con su crítico cruel:

Crítico: No sabes que quieres... nunca lo has sabido, por eso necesitas mi dirección.

Diana: No. No se lo que quiero porque tu no me has permitido descubrirlo. Mi punto es justamente que ya no pretendo seguir pidiéndote permiso para hacer las cosas. Por estar pidiendo permiso es que no se que quiero. Tengo una vaga idea y voy a explorarla...

Crítico: Te vas a dar cuenta que eso no es lo que quieres y que otra vez te equivocaste y que nunca vas a saber que quieres. Vas a fracasar con esta idea tuya y vas a terminar siendo una carga para los que te rodean y siempre vas a depender de la bondad de ellos... sos todavía una niña perdida que sigue comportándose como una desubicada. Lo único

que haces es desperdiciar tu tiempo y el de los demás...

Diana: ¡Cállate! Lo importante es lo que yo pienso, voy a disfrutar de la vida y no voy a escucharte más, ya vas a ver cuando logre mi victoria...

Vemos claramente en esta voz de nuestro crítico interior su cualidad degradante y castigadora. Nos siembra dudas, nos recuerda heridas sufridas en el pasado, viejas voces de nuestros personajes de la infancia. Diana tiene un plan, un deseo pero el crítico la paraliza, la enfrenta a un fracaso seguro. Diana se defiende.

Y no queda más alternativa que aprender a defendernos de él. A reflexionar, a sopesar las críticas y desarrollar nuestro propio cuadro de valores, a descubrir todo nuestro potencial para tomar nuestras propias decisiones. Cuando optamos por esta vía descubrimos cómo nuestra autoestima crece, cómo disminuye el miedo, cómo somos repentinamente capaces de hacer más y mejores cosas. Comenzamos a asumir nuestra propia responsabilidad sobre los eventos de nuestra vida, y por consiguiente, a obtener independencia y autonomía.

Una de las actividades que se desarrolla en los talleres tiende a robustecer esta actitud de defensa. Se ubica a los participantes en dos círculos, uno interno y el otro externo. Los de adentro deben únicamente defenderse de las críticas que reciben de los de afuera. Las críticas, por supuesto, son las consignadas en sus anotaciones.

Estas son algunas de las respuestas que se obtienen:

¡Mentira, yo puedo!

¡No es cierto, no reconocés mis logros!

¡Tengo derecho, puedo intentarlo y lo lograré!

¡Puedo intentarlo, puedo equivocarme y puedo volver a intentar!

¡No me grite, explique por qué!

¡No tiene razón!

¡Es falso, eso es sólo su manera de pensar!

El caso de **Joaquín** es muy ilustrativo. Siendo el menor de los hermanos, fue sobreprotegido por estos y por su padre. Considerándolo demasiado frágil e inocente, se tomaron la libertad de pensar y decidir por él. Lo amenazaban: *“Haga caso, si desobedece irá al infierno. No traiga problemas. No opine. Lo que usted dice no tiene sentido.”*

Así se crió, plagado de temores, con la angustiada convicción de que todo era pecaminoso. Para sobrellevar la situación aceptó las reglas y se enfundó en el ceñido disfraz del niño obediente y bueno.

Cuando en la adolescencia tuvo su primera experiencia sexual, el peso de sus voces críticas lo condenaron al punto de quitarle todo sosiego, postrándolo en una opresiva sensación de suciedad, inmoralidad y pecado. La culpa y la vergüenza lo fueron

devorando a tal punto que se convenció de que había contraído una enfermedad venérea. Incapaz de consultar a un médico ni de compartir con nadie su terrible secreto por temor a la condena, se fue enclaustrando en una dolorosa soledad. Dejó de salir y de compartir con sus amigos y, aún menos, con chicas. Transcurrieron así quince años plenos de angustia. Cuando finalmente decidió acudir a un médico, este descartó totalmente su supuesta enfermedad.

Hoy, con más de 30 años de edad, continúa angustiado, no discierne qué es correcto o incorrecto, y la máscara de niño bueno y frágil bajo la que se protegió pareciera haber borrado sus verdaderas facciones.

Afortunadamente decidió pedir ayuda. Harto de soportar esta carga, está enojándose consigo mismo. Empieza a comprender que puede confrontar los valores que le impartieron, pero muy confundido aún, sigue siendo víctima de su acérrimo crítico interior, quien le hace muy difícil la salida: -*“No podés cuestionar los valores que recibiste. Siempre fuiste desobediente, naciste pecador y seguirás pecando hasta tu último día. Irás al infierno.”*

Su niño está tan herido y descalificado que no encuentra aún las palabras para enfrentarlo.

Liberarse de esta situación no es imposible, pero no hay para ello fórmulas mágicas. Tan sólo un largo y continuado proceso de fortalecimiento de nuestra autoestima y de revisión de todas aquellas experiencias infantiles que nos perturban, nos permitirá acceder a la libertad.

Otro factor generador de la vergüenza y los traumas infantiles, son los secretos familiares. “De esto no se habla” es el mandato. Y si de esto no se habla, el tema es claramente vergonzante.

Hay secretos familiares que perduran a través de varias generaciones, y la vergüenza que generan es heredada de padres a hijos.

Para poder traer a la memoria aquellos secretos familiares que afectaron nuestra infancia utilizamos, una vez más, el método de la visualización guiada. Después del ejercicio los participantes comparten sus vivencias:

En mi casa reinaba la violencia.

Mi padre castigaba a mi madre hasta dejarla marcada y pidiendo perdón.

Mi padre me llevaba a casa de una colega suya. Me dejaba leyendo en el escritorio y ellos se iban a “trabajar” al dormitorio. Cuando volvíamos a casa me recordaba que “de esto no se habla”.

Nos tuvimos que ir a vivir a otra ciudad. Mi padre acababa de salir de la cárcel. Yo no sabía cuál había sido la causa. “Eso es cosa del pasado.” “La gente no

tiene por qué saberlo.” “Eso hay que olvidarlo.” “De esto no se habla más.”

Mis padres discutían mucho. Yo había escuchado varias discusiones: él la acusaba de tener otro hombre, de haberle metido los cuernos. Ella le replicaba que él lo había hecho primero. Luego no sé cómo hicieron las paces y volvieron a un “aquí no ha pasado nada.” En la escuela las compañeras me preguntaban la razón de mi tristeza, que por qué no quería hablar de mis padres.

Cuando compartimos un secreto familiar crecemos cargando con la vergüenza de lo que sabemos, y por lo tanto lo ocultamos. Eso de lo que no se puede hablar, ni pedir explicaciones, ni comprender, nos aleja de las personas. La sola idea del descubrimiento de nuestro secreto nos paraliza y nos impide avanzar en una relación honesta. ¿Cómo establecer una relación de amistad y confianza si nosotros mismos nos sabemos desleales y mentirosos? Puntual e implacable, acude nuestro crítico interno para recordarnos: - *“No sos capaz de compartir tu verdad porque tenés miedo y vergüenza. No sos sincero. ¿Qué te hace creer, entonces, que merecés sinceridad y lealtad?”*

No es sino cuando logramos convertirnos en observadores de esos hechos ocultos bajo el manto del secreto, cuando, libres por fin de mordazas, empezamos a hablar de ellos, a compartirlos con otros, que su importancia se modifica. Comprendemos que no son exclusivos y que representan circunstancias de vida que pueden ser superadas; que nosotros podemos ahora evocarlos, analizarlos, entenderlos, quizás justificarlos, muy seguramente lamentarlos, pero exentos ya de la tortura que implicó nuestra impotencia infantil para entender lo que nuestros mayores nos obligaron a ocultar.

De grande descubrí que mi hermano no era mi hermano: era hijo de mi madre pero no de mi padre.

Recibí mucho cariño de mis padres, pero siempre sospeché que no era su hijo. No me sentía parecido a ellos. De grande me atreví a preguntárselo con mucho temor a una amiga de mi madre y para mi sorpresa ella me respondió: ¿Cómo, tu madre no te lo dijo?

Descubrí que no era hija de mi madre cuando de grande, siendo médica, la llevé a una consulta ginecológica con una colega.

Generalmente estos descubrimientos responden a la necesidad de despejarnos de dudas albergadas por largo tiempo. Al obtener finalmente la verdad se nos presentan dos caminos: enojarnos por la mentira, dejarnos arrastrar por los sentimientos de rabia y despecho y consecuentemente confrontar a aquellos que nos ocultaron la verdad, o aprovechar la oportunidad para actuar con madurez y tratar de entender las razones que llevaron a mantener ese secreto.

Clara nos dice: *“ Cuando pensé en las razones que tuvieron mis padres para hacerlo, me di cuenta de que mi hermano y yo habíamos crecido sin diferencias, de que ellos habían conseguido la armonía, la amistad y el amor entre hermanos que cualquier padre quiere para sus hijos. Ellos optaron por ese camino, creyeron que era el mejor.*

Mi hermano es mi hermano.”

José cuenta: *“Volví a casa de mis padres y les pregunté por qué no me lo habían dicho. Ellos llorando me contestaron: “Deseábamos un hijo. Dios quiso que no pudiéramos. Te adoptamos recién nacido y te consideramos siempre nuestro hijo. Teníamos tanto miedo de que la verdad te alejara de nosotros...” Yo también lloré y los abracé.”*

María nos relata: *“ Cuando mi colega me dijo : “Tu madre no pudo haberte dado a luz”, comprendí todo. De golpe, como si algo contenido y oculto dentro de mí hubiera salido a la superficie, como un cuento deshilvanado cuyos cabos até por fin, pude comprender muchas cosas de mi infancia y mi adolescencia. Vi cuánto me habían querido, cuidado y protegido mis padres, todo lo que me habían dado, y no pude más que sentirme agradecida y orgullosa.”*

Durante la niñez mandatos y expectativas nos obligan a ocultarnos bajo diversas máscaras. Ofrecemos al otro sólo aquella apariencia que desea ver. Dejamos de ser nosotros mismos y nos sentimos vacíos.

La estrategia de escondernos bajo muchas capas de defensa diluye nuestro ser auténtico, lo difumina al punto de que perdemos conciencia de quiénes somos realmente.

Se alcanza la salud venciendo las prohibiciones, abandonando caminos que no nos pertenecen, ideales que no nos conmueven, actitudes que no nos gratifican.

Mientras más caminemos disfrazados, interpretando un personaje inculcado por la familia y la sociedad, más sumidos estaremos en una nebulosa de disimulo e hipocresía. Sanar a nuestro niño es liberarnos de lo impuesto y pasar a ser seres auténticos.

Conflictos, límites y negociación

“No vas a bailar y punto”

“La libertad no es una idea política ni un pensamiento filosófico. La libertad es el instante mágico que media en la decisión de elegir entre dos monosílabos: SI y NO”.

Octavio Paz

¿Cuántos de nosotros vivimos asustados, temerosos de enfrentar situaciones conflictivas, sojuzgados por la falsa creencia de que poner límites es incorrecto y de que si lo hacemos los otros se molestarán? ¿Y por qué? Porque perdura en nosotros el temor infantil a no ser aceptados. Y el resultado es que, muy a nuestro pesar, experimentamos una fuerte tendencia a someternos a la voluntad de otros.

Al no poder expresar nuestros sentimientos y necesidades vivimos sin libertad ni alegría, al tiempo que la frustración y la impotencia se acumulan en nosotros sordamente.

No obstante nos cuesta mucho decir “no”. Nuestras dudas, inseguridades y temores a la reacción del otro nos llevan a decir “sí” cuando una voz dolorida, en nuestro interior, dice “no”. Avasallados, sometidos, incapaces de establecer límites, sabemos que nuestra aceptación contradice nuestro sentimiento, que no somos sinceros. Le tememos a la sinceridad.

Percibimos que nuestro rostro, nuestros gestos, nuestro cuerpo nos delatan: estamos recorriendo el camino del “sí” pero nuestro disgusto se las arregla para manifestarse y hacer se presente, por más que intentemos disimular. Y el otro, tarde o temprano, también lo percibe.

Sin embargo cuando aceptamos externar nuestros sentimientos y necesidades se nos hace evidente que estamos en el camino justo: nuestras tensiones desaparecen, recuperamos la ansiada serenidad, logramos justificar nuestra negativa y hacer que el otro lo entienda y acepte. Y si no lo acepta, sabemos que es nuestro legítimo derecho haber tomado la decisión que sentimos correcta, al tiempo que somos capaces de aceptar la dificultad del otro para recibir nuestro “no”. Eso ya queda fuera de nuestra responsabilidad.

“Los límites no son un arma o cañón para ser usado contra otros.” señala Charles L. Whitfield. ***“Los límites son un borde donde termina mi realidad y comienza la del otro.”***

Los límites nos permiten cuestionar los mandatos y las falsas creencias, responder a las preguntas: “¿Qué quiero? ¿Qué necesito? ¿Qué no aceptaré en el futuro?” Responderlas y actuar en consecuencia nos permite dejar atrás culpas y vergüenzas, vivir de otra manera, ser dueños y soberanos de nuestro accionar. Porque hemos aceptado un riesgo para no traicionar nuestros sentimientos.

Para establecer límites tenemos que estar muy conectados con nosotros mismos, saber qué queremos, ser capaces de satisfacer nuestros sentimientos y necesidades. Cuanto más claros sean los límites que establezcamos y aceptemos, mejor van a funcionar nuestras relaciones. Para ello debemos tener un conocimiento profundo de nuestros deseos y necesidades sin invadir, por supuesto, los derechos del otro. Porque si por el contrario, estamos confundidos y los límites que hemos impuesto son injustos o

insatisfactorios, la relación con los otros se torna caótica.

Nos causaría la misma angustia que la que genera transitar por una carretera sin señalización, sin referencia alguna que nos proteja de nuestros errores, ni de los ajenos, ni de los peligros eventuales del trayecto. Transitar, en cambio, por una vía debidamente delimitada y señalizada nos genera confianza, placer de viajar, disposición para avanzar.

Si en una relación entre dos personas no se logra establecer límites claros, inevitablemente se presentarán fricciones y conflictos entre **“lo que yo deseo”** y **“lo que desea la otra persona”**. Somos por naturaleza distintos, como distintas son nuestras aspiraciones, y lo más usual es que esta diferencia nos lleve a generar un juego de poder: - **“Esto lo decido yo.”**

Pero la imposición de una voluntad sobre la otra no resuelve ninguna situación: el único camino válido es la negociación. Debemos más bien reconocer la necesidad ajena, recordar las veces en que nosotros mismos nos hemos sentido avasallados, e incluso las veces en que hemos impuesto nuestro criterio en contra de la voluntad del otro.

Para fortalecer nuestra autoestima debemos aprender cuándo necesitamos decir **“no”** y cuándo **“sí”**. Podremos entonces expresar sin temores:

Lo que yo quiero es...
Esto me disgusta.
Esto me enoja.
Esto me es incómodo.
Esto es inaceptable para mí.

Si en una relación con otro repentinamente nos sentimos enojados, confundidos, asustados, es una señal de que nuestros límites han sido invadidos o al menos tememos una inminente invasión. Nuestra tarea, entonces, es la de hurgar en nuestro fuero interno, tratando de comprender qué es exactamente lo que nos hiere, lo que desata nuestra rabia, nuestra pena, nuestra ansiedad. Saber qué nos daña y qué nos hace sentir bien nos permitirá adquirir el grado de independencia necesario para decir: —**Soy dueño de mi vida.**

Al respecto nos dice Jaime Barylko:

“Vivir es vivir con otros. A tal efecto son indispensables los límites. Los límites son delimitaciones del camino, cercos protectores, marcos contenedores y referenciales. Los límites nos protegen, nos dan libertad.

Los límites son las coordenadas de los valores, de las creencias, de los modales, de las reglas de existencia, de la convivencia. Vivir es vivir entre límites, en algún encuadre. Dentro de ese espacio se desarrolla la libertad.

Es libre el que elige un proyecto de vida.

Los límites facilitan la convivencia. Si queremos amor, para amarnos cada uno debe ser el que es, debe asumir sus creencias, sus gustos, sus vivencias.”

Los conflictos surgen cuando uno quiere imponer al otro una conducta, una acción, una manera de interpretar los hechos. La negociación, en ese caso, deviene la única vía posible hacia una solución. Identificar cuál es el conflicto verdadero reviste una especial importancia, pues la mayoría de las veces este se encuentra oculto, más allá de lo que se discute en ese momento, más allá de lo que se percibe en la superficie.

Hay dos cosas que deben ser claramente entendidas: “qué quiero yo” y “qué quiere el otro”. Esto nos llevará a abordar la negociación con el convencimiento de que queremos llegar a una solución aceptada por ambas partes. Una solución que no lleve implícita una imposición, sino una solución donde ambas partes se sientan satisfechas. Cuanta más claridad tengamos sobre lo que está sucediendo, mejor podremos revisar nuestros límites y ver qué es negociable y qué no.

Ceder no resuelve el conflicto: la paz a cualquier precio no sirve. Posponer el conflicto tampoco. ¿Qué actitud tomar, entonces?

Primero que todo, revisar nuestras convicciones sobre la cuestión en conflicto. Al iniciar el proceso confrontamos un punto de vista diferente del nuestro, lo que nos obliga a reflexionar, a replantearnos los fundamentos de nuestro pensamiento, a eventualmente reconocer errores, a percibir necesidades de cambio antes no sospechadas.

El siguiente paso es crear un clima de responsabilidad compartida a través del diálogo, hablando claro con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros amigos. Las decisiones compartidas no pueden más que enriquecer el vínculo.

El respeto se genera con la libertad de la que gocen los interlocutores para decidir, de ninguna manera con el autoritarismo. Este no fundamenta decisión alguna, tan sólo lesiona a los demás imponiendo acciones arbitrariamente, justificando castigos, invadiendo los derechos del otro.

El rol de padres, por ejemplo, no autoriza a imponer límites caprichosa e injustificadamente a los hijos. Deben ser fundamentados, debe mostrarse la razón que los genera. Es imprescindible dialogar: el hijo está en capacidad de entender y no debe ser subestimado. Qué distinto sería si en lugar de un “No vas a bailar y punto” o un “Cállese la boca, se lo digo yo y basta ” explicáramos las razones que mueven a esa determinación. Quizás sería incluso posible que nos demostraran que estamos equivocados.

Cuánto de la baja autoestima que a tantos hunde en el abatimiento, está generada por estos límites rígidos y autoritarios, sin fundamento, que exige a los hijos más de lo que pueden dar por su edad y madurez, que los descalifica al menor error.

Cuántas veces un padre se sienta al lado de su hijo para ayudarlo en sus tareas, y lo que

encubre esta actitud es la falta de confianza en su capacidad: lo ve en el fondo como un “*pobrecito*”, o lo regaña constantemente, o lo lastima comparándolo con sus hermanos y compañeros.

Por otra parte, una educación sin límites ni confrontación tampoco es buena. Lo importante es que los padres se jueguen por entero, se comprometan con lo que sienten y piensan. Que reflexionen junto con sus hijos, que permitan el desacuerdo, que generen en ellos, por esto mismo, el sentido de responsabilidad. Que les permitan tomar sus propias decisiones, valorar los riesgos y aceptar sus consecuencias.

Los padres permisivos, los que evitan el diálogo y la confrontación, no están otorgando libertad, como podría creerse a primera vista. Lo que otorgan es un vacío. La falta de reglas tan sólo denota el abandono del hijo, forzándolo a vivir sin referentes.

Y lo que algunos pretenden mostrar como liberalidad no es más que indiferencia. Y los hijos lo perciben. Y se sienten solos y abandonados.

Sobre esto apunta Barylko: *“Los chicos de hoy, de ayer y los de mañana no son; alguien los hace, en algún lugar se crían, de alguna atmósfera se nutren y el clima no es de ellos, es de los otros que los procrean...”*

Poner límites y enfrentar nuestros conflictos implica elegir cada cosa que hacemos y cada cosa que dejamos hacer.

Cuando trabajamos en los grupos de encuentro ahondamos en estas vivencias: revisamos cuáles han sido nuestras relaciones con los límites, nuestras historias de conflictos, de invasión. Llegamos a comprender que si seguimos dominados por la mirada de nuestro crítico interior, él inevitablemente nos devolverá una imagen muy pobre de nosotros mismos, y se encargará de confundirnos e impedir que nos evaluemos desde nuestra posición adulta, independiente de los mandatos y creencias impuestas.

Mediante este proceso aprendemos a reconocer nuestros errores, conscientes de que está en nosotros el corregirlos, decir qué queremos y qué rechazamos, controlar nuestras vidas, establecer lo que los otros deben respetar en la relación con nosotros. Podemos elegir, decir “NO” y decir “SI” de acuerdo con nuestras propias elecciones.

Retomemos el pensamiento de Barylko:

“Interpretamos mal: creíamos que la libertad se da. No es cierto: la libertad no se da, la libertad se toma, se arranca, se conquista, se logra, se esculpe, abatiendo esclavitudes, confrontándose con límites, aceptando unos, rechazando otros, pero usándolos como referentes en el camino.”

“Además la libertad es un medio, no un fin. Ahí la tienes, para hacer algo con ella, algo que tú elijas.”

“¿Y cómo se elige? Se elige entre opciones. Las opciones son los límites dentro

de los cuales la libertad adquiere sentido, al rechazar unas y aceptar otras.”

El trabajo grupal nos hace evidente que muy a menudo actuamos como niños heridos: ocultamos nuestros sentimientos, no nos tomamos el trabajo de averiguar qué es lo que realmente deseamos y esperamos a que nos den las respuestas del exterior. Cuando por fin asumimos una actitud adulta y reconocemos a nuestro niño interno, recién entonces empezamos a recorrer el camino que Jorge Bucay ha denominado de la “*auto dependencia*”:

“Todos conservamos actitudes de aquellos que fuimos: seguimos siendo los bebés, los niños, los adolescentes que fuimos y estos aspectos aparecen cuando nos sentimos asustados, preocupados, con miedo.”

“Ser autodependiente es reconocer que necesito tu ayuda, que puedo pedirte la o no y tú puedes dármela o no. Puedo buscar hasta encontrar lo que quiero y saber escuchar el no del otro...”

Las experiencias infantiles han generado en nosotros conductas que debemos modificar, so pena de convertirnos en niños perennes, en niños adultos. En nuestro actuar y sentir se vislumbrarán nuestras heridas:

No preguntamos por temor a ser regañados.
Vivimos con enojo y desconfianza.
Hablamos mal de los demás.
Pensamos que lo que nos pasa es por culpa de los otros.
Callamos por temor a no ser entendidos.
Sostenemos relaciones que nos dañan.
No sabemos poner límites.
Nos escondemos por vergüenza.
Expresamos nuestros sentimientos y comenzamos a llorar.
Decimos “Sí” cuando queremos decir “No”.
No corremos riesgos.No aceptamos responsabilidades.

Estas heridas nos impiden ver la realidad, tornándonos violentos, insaciables y compulsivos, y cuando de adultos conformamos una pareja, pretendemos del otro que reemplace al padre o la madre, a fin de responder a nuestras demandas de niño insatisfecho, aquellas que nunca pudimos formularle. Y no sólo que las responda: esperamos también que nuestra pareja las adivine:

“¿Por qué no comés, no tenés hambre?” “No.” “¿No te gusta este restaurante?” “No.” “¿Y por qué no me lo dijiste?” “¿Y vos, cómo no te diste cuenta?”

Los malos entendidos que se generan por no expresar lo que necesitamos, nos conducen a conflictos reiterados en nuestra vida de relación. Ciertas situaciones nos producen daño por la forma en que las percibimos, imaginamos e interpretamos, pero no nos animamos a pedirle al otro que aclare lo que está sucediendo. ¡Cuánto sufrimiento nos evitaríamos

si pudiéramos preguntar, si pudiéramos aclarar qué tiene que ver el hecho con nosotros!

A modo de ilustración, veamos el caso de **Elsa**. Llega a casa y le comenta a su marido lo bien que la pasó en casa de los Pérez y cuán positiva es esa familia. Su marido, sin embargo, se pone nervioso: interpreta que con ese comentario ella le está dando a entender que él no es positivo y que los Pérez constituyen una familia mejor que la de ellos. Se enoja, pero no dice nada. Su mujer, por supuesto, no comprende su irritación. Se genera un clima de tensión en el que ambos, dolidos, optan por no hablar.

En una situación como la descrita se evidencia cómo no dejamos aflorar las diferencias, negamos nuestras necesidades e ignoramos lo que requiere nuestro niño interno. El temor a escuchar lo que no queremos oír nos impide formular las preguntas necesarias para aclarar la situación: “¿Qué quisiste decir?” “¿Porqué estás enojado?”

Por el miedo a no ser queridos y ser criticados nos sometemos a la más terrible de las soledades: “la soledad acompañados”.

Nos desligamos de nuestros sentimientos más profundos, y cuanto mayor es la desconexión, más encubiertos permanecen. Vivimos callados, tensos, escudados bajo una máscara: - “*Aquí no pasa nada*”, que nos impide establecer los límites que solucionarían ese conflicto invisible, pero presente:

No quiero que me trates así.

No fue mi intención, tu interpretación es errónea.

No quiero que uses mi ropa.

Quiero que me avisés si necesitas el carro y no que lo tomés sin avisar.

Quiero que me avisés si vas a llegar tarde.

Los grandes conflictos se generan por lo no dicho, en las pequeñas omisiones, y las vamos acumulando por temor a la reacción que podemos desencadenar en el otro si externamos lo que realmente pensamos. Si no sabemos poner límites, tampoco podremos negociar.

Leo nos cuenta que hoy su mujer le pidió que pusiera la mesa. -“*Puse el tenedor a la derecha y eso hizo que empezara a gritar, a vociferar. Me tiró la puerta; yo no sabía qué pasaba. Le dije que seguramente estaba manifestando otro problema. Entonces empezó a llorar y a culparme de todas sus desgracias...*”

Es muy difícil, prácticamente imposible, negociar o manejar conflictos cuando nuestra autoestima es baja y el crítico interno nos devora. Se requiere de mucha seguridad para no tomar como un ataque personal lo que el otro nos dice.

Para comprender el conflicto subyacente debemos dar respuestas a preguntas como: ¿Qué es lo que le pasa al otro? ¿De qué me hace responsable? ¿Tiene razón?

¿Cómo podría aclarar y resolver la situación? Al mismo tiempo debemos hacer oídos sordos a nuestro crítico interno, evitar que nos invada con sus propias preguntas: —¿*Ves*

qué malo sos? ¿Te das cuenta de cómo la hacés sufrir?

Existen condiciones previas a la negociación que debemos cumplir para posibilitar el éxito:

- 1.- Debemos conectarnos con nuestros deseos e intereses personales.
- 2.- Debemos sentir que es nuestro derecho defenderlos.
- 3.- Debemos definir un objetivo claro y luchar por alcanzarlo.

En otras palabras, para negociar primero hay que negociar consigo mismo, definir: “Yo soy yo y vos sos vos. Veamos si nos ponemos de acuerdo.”

Analicemos este diálogo entre Lorena, participante de un grupo, y la facilitadora:

Lorena: *“A mí me gustaría saber cómo negociar en el trabajo, porque con mi jefe no puedo.”*

Facilitadora: *“Bueno, esta es una situación especial. Aquí no estamos de igual a igual: él es tu jefe y si impone su autoridad, eso no es negociar. Si además el efecto que te produce es la parálisis y no podés ni hablar, no estás en condiciones de negociar, no te sentís con fuerza ni derecho a defender tus intereses. El problema radica en que esta situación inconscientemente te remite a cuando te encontrabas frente a tu padre, quien con la imposición de su autoridad te dejaba paralizada.”*

Lorena: *“Por eso me cae tan mal cuando me habla.”*

Facilitadora: *“Cada vez que tu jefe te llama, sentís que hiciste algo malo, esperás una reprimenda, te sentís descalificada, y como consecuencia te invaden el enojo y la impotencia.”*

Lorena, como se aprecia, se encuentra encerrada en una situación que evidencia sus conflictos infantiles aún no resueltos. Puede que ella piense:

No soy valiosa y no me queda más que aguantar. Si le digo lo que pienso me despedirá y no voy a conseguir otro trabajo. De todas formas todos los jefes son iguales, no hay remedio.

Otra opción sería que pensara:

Esto es inaceptable, yo valgo. Mi trabajo es bueno y voy a demostrárselo, de lo contrario conseguiré otro trabajo en alguna empresa donde me sienta más cómoda.

De lo que escojamos dependerá nuestra actitud ante el jefe. Podemos elegir entre la subordinación y el malestar que nos produce violentar nuestros sentimientos, o el cambio que nos permite experimentar con nuestra libertad de elección y la consiguiente satisfacción de nuestros deseos.

Si persistimos en un trabajo que nos contraría, la culpa no es del otro: somos nosotros los verdaderos responsables. Y la pregunta que hay que formularse es: ¿Qué es lo que me pasa “**a mí**”, que me empecino en permanecer en un trabajo que no me satisface?

Es imprescindible, entonces, revisar de nuevo las tres condiciones básicas que enunciáramos anteriormente. Cuando tengamos claro cuál es nuestro objetivo seremos capaces de defenderlo, de negociar y de encontrar una salida que colme nuestros deseos. Si la negociación se torna imposible, sabremos decir “NO” y continuar nuestro camino hacia el objetivo que nos trazamos.

Si reflexionamos, nos damos cuenta de que la negociación está presente en casi todos los actos de nuestra vida: negociamos con nuestros compañeros de trabajo o estudio, con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros padres. La vida en sociedad o en familia nos exige un continuo proceso de negociaciones, a fin de compatibilizar nuestros deseos y objetivos con los de aquellos que nos rodean. En la vida en pareja, por ejemplo, negociamos sobre los más diversos aspectos:

- Distribución de las tareas domésticas.
- Atención de los hijos.
- Manejo del dinero.
- Empleo del tiempo libre.
- Atención de los mayores enfermos.
- El lado de la cama en que dormimos.
- Qué compramos: el segundo televisor o el lavavajillas.
- Quién se lleva el carro familiar.
- En qué lugar vivimos.
- Cuándo cambiamos de casa .
- Quién saca a pasear al perro .
- Quién prepara el desayuno.

La lista puede hacerse interminable, pero no hay duda de que cuanto más larga sea esta y más breve la de las imposiciones, más posibilidades tendremos de vivir en armonía. Imponer es negar la necesidad del otro.

Podemos determinar dos formas de ceder en una negociación: el “**ceder es tratégico**” y el “**ceder aplacatorio**”. En la primera se renuncia a algo para luego hacer posible un acuerdo que resuelva el diferendo. Por ejemplo, si a mí me gusta ir a pasear a la montaña y a mi marido al mar, propongo: “*¿Qué te parece si este fin de semana vamos a la playa y el próximo me acompañás a la montaña?*”

Muy distinto es el ceder aplacatorio, que se basa en la sumisión de uno hacia el otro y genera violencias ocultas, auto-postergación y dolorosos silencios . En él secede simplemente para **mantener la armonía**. No se negocia para evitar la discusión, se acepta como único final posible la dominación de un ganador sobre un perdedor, ese que se dice a sí mismo: -“*Más vale que me calle, porque peor es pelear.*”

¿Adónde van las palabras no dichas, los silencios forzados, las renunciadas? A ensanchar el hondo pozo de nuestra rabia y nuestra frustración. Porque no es simplemente abstenernos de pelear. Cada vez que evadimos el enfrentamiento y deseamos la posibilidad de negociar cedemos espacios, postergamos proyectos, toleramos dependencias, silenciemos nuestra opinión, asumimos responsabilidades ajenas.

¿En qué consiste la sanación, en este contexto?

En el trabajo grupal enfrentamos a los integrantes a situaciones conflictivas y analizamos de qué forma las resuelven, empleando técnicas de negociación.

Pedro trae su conflicto. Nos cuenta que cada vez que va a ver a su novia, su futura suegra le pide que la lleve al supermercado a hacer las compras, pues ella no tiene carro. –*“Al principio me pareció una cortesía, pero ahora siento que abusa de mí; no sé cómo poner límites a esta situación. No puedo darle el carro porque no sabe manejar, sus otros hijos no quieren hacerlo, mi novia me dice que lo hable con ella. ¿Qué hacer?”*

Los otros miembros del grupo enfrentan, al igual que Pedro, situaciones similares. Tampoco se sienten capaces de poner límites. También dicen “Sí” cuando quieren decir “No”.

Le pido a una integrante del taller que asuma el rol de la suegra de Pedro y juntos dramaticen la situación. Pedro, aunque con dificultad, logra explicarle a su suegra que él dispone de muy poco tiempo para estar con su hija, que necesita conversar con ella, intercambiar proyectos, hacer planes conjuntos. Que acompañar la al supermercado cada vez que viene, le molesta mucho. Le pide entonces que intente resolver su necesidad prescindiendo de él. Su compañera, la suegra, se muestra sorprendida, pero comprende la situación y reconoce que no había caído en cuenta de la molestia que estaba ocasionando. Promete encontrar otra solución. Pedro comprende que disentir, exigir, reclamar, no son sinónimos de repudio, ni de catástrofe, ni de destrucción, y confiesa sentirse muy aliviado después del ejercicio.

Felipe, por su parte, sufre la descalificación de su tío cada vez que lo encuentra. Su pariente, quien precisamente nunca pudo concluir sus estudios, no se cansa de decirle que la carrera universitaria que eligió no sirve para nada, que no le permitirá ganarse la vida y que está perdiendo el tiempo. Felipe se siente mal y secretamente lo odia, pero incapaz de manifestar su malestar en palabras, sin proponérselo responde con groserías.

Se hace una dramatización de la situación. Felipe elige a un compañero para que desempeñe el rol de su tío y empieza a ejercitarse en los diferentes modos posibles de enfrentar la situación sin ser grosero, pero estableciendo límites.

Felipe opta por preguntarle qué le ocurrió a él con sus estudios, la causa de su deserción. Luego de escucharlo, le dice: –*“Yo me estoy dando la posibilidad de equivocarme. De todo puede salir uno enriquecido y por ahora esta carrera es la que más me gusta. Me*

permite combinar mi vocación con mi voluntad de triunfar. No tengo más que 20 años. Por favor, tío, respéteme, aliénteme más bien a permanecer fiel a mis propios deseos. ¿Qué le parece si me deja crecer?” El compañero que representa al tío siente que no puede hacerle objeción alguna y no le queda más que responderle: –*“Está bien, muchacho, te entiendo. Seguí adelante.”*

Todas estas experiencias vivenciales, el centrarnos en nuestros deseos, el descubrir qué es lo que nos hace sentir mal, el aprender a correr riesgos, el defender nuestras ideas y sentimientos, el ir a la confrontación con una actitud negociadora, sabiendo qué queremos, nos hace comprender que sólo el que arriesga es libre, que permanentemente creamos nuestra vida y que nada cambia a menos que lo deseemos con intensidad y nos despojemos de miedos y prejuicios paralizantes.

En todas y cada una de las situaciones que la vida nos plantea se reflejan las heridas de nuestra niñez. No olvidemos que fue allí donde forjamos nuestra personalidad, y los estilos que desarrollamos a partir de entonces nos llevan a reaccionar de una manera particular. De hecho, el rol que asumimos en cada uno de nuestros actos no es más que un fiel reflejo de nuestro mundo interno. En él se evidencian nuestros aspectos no resueltos. Si de niños sufrimos de abusos, si crecimos sin una noción básica de confianza, si nuestras opiniones no fueron tomadas en cuenta, si las voces interiores nos anulaban diciéndonos:

Ceda, es mejor que discutir.
Haga lo que esperan de usted.
No puede tener lo que quiere, así que resígnese y listo.
¿Quién se cree que es usted?
Nunca lo va a hacer bien.

Esto también lo reflejaremos en las relaciones con nuestros compañeros de trabajo, que funcionan para nuestro inconsciente como nuestros hermanos, y nuestros jefes, como representantes de papá y mamá.

La forma en que reaccionábamos ante nuestra familia nos brinda raras pistas necesarias para entender nuestro comportamiento actual ante un conflicto. Hoy, como adultos-niños, reclamamos que reconozcan nuestros derechos, esos que nos fueron violentados en la infancia:

Que nos escuchen.
Que nos valoren.
Que no nos regañen.
Que nos traten con respeto.

Si provenimos de una familia disfuncional, en cada uno de los grupos donde interactuemos, ya sea en la oficina, en la familia que procreamos, o con nuestros amigos, reproduciremos las conductas del modelo aprendido en la niñez. No habrá respeto, no se

hablará por miedo, no habrá comunicación sino más bien alianzas secretas. Privará la sensación de desprotección y el temor a perder en cualquier momento el sitio que ocupamos.

En la oficina, concretamente, habrá frustración en el equipo, los trabajos no culminarán con éxito, las órdenes no serán claras, los mensajes serán confusos, los vínculos con los compañeros caóticos. Unos a otros se achacarán las culpas, echarán mano a las represalias. Los jefes tras la darán al personal sus propios problemas y evadirán sus responsabilidades. La moral del grupo bajará, así como su nivel de compromiso. Cuando hay falta de solidaridad, desconfianza, rebeldía, alianzas, secretos, el equipo no funciona.

No es sino cuando crecemos internamente a través del trabajo de encuentro con nuestro niño interior, cuando reconocemos nuestros propios conflictos, cuando desistimos de pensar que provienen del exterior, cuando nos interesamos por los demás en una forma distinta, que aprendemos a manifestar lo que sentimos confiando en nuestros sentimientos. Pedimos entonces explicaciones cuando no estamos de acuerdo, en vez de recluarnos enojados. Negociamos y aceptamos límites que son esclarecedores; no interpretamos las palabras de los otros como una descalificación sólo porque no coinciden con lo que pensamos.

Somos el producto de lo que hemos vivido. Vemos el mundo exterior con los ojos de nuestro mundo interno. Las palabras que escuchamos resuenan como uno eco de las que llevamos dentro. Pretendemos obtener atención y aprecio en cada una de las relaciones que entablamos. Desearíamos colgarnos un cartel que diga: **APRECIÁME HACÉME SENTIR IMPORTANTE.**

Sin embargo no es gracias a un cartel que obtendremos lo que buscamos. Sólo nosotros mismos podremos procurarnos la curación de nuestras heridas. Sólo nosotros podremos entender por qué necesitamos tanto de la mirada ajena. No será sino cuando nos valoremos, nos aceptemos, nutramos nuestra autoestima, que el mundo externo cambiará y se nos revelará distinto, ni agresivo ni hostil, sino receptivo y acogedor, un mundo, pues, en el que podremos vivir mejor.

Encuentro con nuestro niño interior

“Hola, ¿cómo estoy?”

“Si te sientes dolorido por alguna causa externa, no es eso lo que te perturba, sino tu propio juicio sobre ella. Está en tu poder cambiar ese juicio. AHORA.”

Marco Aurelio

El trabajo grupal y la elaboración sobre cada uno de los temas tratados nos ha hecho avanzar hacia el encuentro con nuestro niño interior. Vamos reconociendo de forma cada vez más lúcida las máscaras bajo las cuales hemos ocultado nuestro ser auténtico, movidos por la necesidad de agradar y ser aceptados. Nada ganamos con censurarnos por ello: nuestra supervivencia dependía de la aprobación ajena: -“*Mi bienestar depende de que otro me ame. Soy responsable de hacer feliz a la gente que quiero. Si los demás me desaprueban significa que no soy bueno.*”

Hemos recordado nuestras experiencias infantiles y las hemos asociado a conductas presentes. Hemos profundizado en nuestros sentimientos y en nuestras reacciones a las distintas situaciones que la vida nos ha impuesto. Y gracias a ello, hemos reconocido a nuestro crítico interior, ese adulto tirano, y a ese niño que pervive en nosotros.

Y ese niño herido por los mandatos y los abusos, que cedió siempre por temor a ser rechazado y censurado, que optó por hacer concesiones a cambio de amor y seguridad, ahora nos habla. Y al escuchar lo, al comprenderlo, al reconocer lo, encaramos, al fin, nuestra vida futura de otra manera. Es gracias a su voz, que podremos hacer frente a nuestro crítico interior, que nos sojuzga internamente. Entonces podemos pasar de los mandatos a las elecciones personales. De obedecer a decidir.

El objetivo del trabajo es por lo tanto recuperar nuestra espontaneidad, hacer emerger libremente los sentimientos y actuar en consonancia con lo que la vida nos depara: llorar cuando algo nos duele, sonreír cuando estamos contentos, defendernos si algo nos amenaza, poner límites cuando nos invaden.

Reconocido y adoptado nuestro niño, entablamos con él una nueva relación: sabemos que nos pertenece y que podremos vivir junto a él en armonía. Ganamos seguridad y autoestima al desprendernos de modelos obsoletos heredados de las figuras significativas de la infancia. *El reconocimiento sólo lo puede hacer ese adulto reflexivo que es producto de la reparentalización; ahí nos convertimos en padres de nosotros mismos, tomamos las riendas de nuestra vida y empezamos a sanar el dolor y el avasallamiento sufridos.* Al abandonar los modelos adquiridos, aparece ese adulto contenedor que durante tiempo anhelamos, ese padre o madre tolerante que escucha, dialoga, respeta.

En el trabajo grupal efectuamos un ejercicio cuyo objeto es reforzar el cambio operado. Se les pide a los participantes que traigan fotos de infancia, de sus padres, hermanos, abuelos y demás personas que consideren significativas en su formación. Se colocan sobre un panel de corcho. Mientras realizan esta tarea se escuchan algunos comentarios:

Jorge dice: -“*No puedo creer que ese sea yo, mirá cómo me mira mi papá.*”

María se queja: - “*Yo quería que me abrazara , pero ni me toca.*”

La facilitadora les indica que hoy, desde la posición de adultos, tienen la oportunidad de

decirles a sus figuras significativas todo lo que de niños debieron callar, reclamar todo aquello que necesitaron y no recibieron, recordar los castigos injustos, el abandono, el maltrato, el abuso.

Los invita a cambiar viejas formas de relacionarse e iniciar a partir de ahora una nueva reparentalización, al aceptar la capacidad y la responsabilidad personal de tomar sus propias decisiones. Al reconocer y escuchar a su niño interior se convertirán en sus nuevos padre y madre. A partir de este momento el adulto y el niño vivirán juntos en nuestro interior, dialogando, negociando cada nueva decisión.

Al efectuar el ejercicio propuesto, los integrantes entablan un diálogo con sus figuras significativas, representadas por las fotos. Se entremezclan emociones, reproches, temores, sumisiones, reclamos. Los participantes lloran, dejan aflorar su rabia, insultan, preguntan con vehemencia. Y experimentan el alivio de poder expresar lo que tanto tiempo reprimieron en su interior.

Enrique se aproxima a las fotos y descarga su dolor: *“Papá, nunca te importaron mis cosas. Y vos, mamá, siempre me hiciste sentir que no era importante. Me descalificaste siempre, al punto de que llegué a sentir que no valía nada. Cuánto me alegro de que ya no dependo de ustedes. Porque ahora sé que soy libre de tomar mis propias decisiones, y por eso hoy comienza una nueva vida para mí.”*

Silvana lamenta con amargura: *“Papá, me dabas miedo cuando te enojabas con mamá, cuando nos agredías a ella y a nosotras. Y de vos, mamá, me resiente que no hicieras nada por defendernos. Me duele la mentira en que nos mantuvieron siempre. ¿Cómo no se daban cuenta de la vergüenza que yo sentía por lo que pasaba en casa?”* Lloro y luego agrega: *“A pesar de eso, creo que comienzo a entenderlos. Esa fue su vida. La que tuvieron, la que pudieron hacer. Lo que importa es que hoy yo puedo comenzar a vivir la mía. Y me prometo vivirla sin vergüenza.”*

Lorena se atreve a decir: *“Papá, me hubiera gustado tener un padre sano y bueno, que no abusara de mí. Mamá, te quiero mucho. Hoy por fin puedo entender la vida que llevaron. Son mi familia e igual los quiero. Pero no estoy dispuesta a permitir ningún abuso de nadie, nunca más.”*

Cuando llega su turno, **Andrés** dice a sus padres: *“Papá y mamá, me hubiera gustado que fueran más cercanos. No sólo necesitábamos paseos y cosas materiales, sino que nos dieran atención y cuidado personal. Estaban tan ocupados en otras cosas “más importantes”, tan lejos de nosotros. Yo necesitaba que me hablaran más, que me dieran un poco de su tiempo, que hubieran sido más amigos míos. Haber sentido más amor expresado en actos, no sólo en palabras.”*

Ana le dice a su familia: *“Siento mucha ira con ustedes porque me dejaron con mis abuelos. ¿Por qué no tuve una familia como los demás? Siempre me sentí diferente a mis compañeros. Recuerdo que una amiga me preguntó: “¿Por qué estás con tus*

abuelos, tus padres no te quieren?” Hoy vivo sufriendo las consecuencias, pero ahora me prometo, delante de ustedes, buscar en mí misma el amor que no tuve.”

Después de esta experiencia cada uno va despidiéndose de sus figuras significativas. Algunos pueden entenderlos y perdonarlos; otros simplemente dicen adiós. Pero todos son conscientes ahora de que lo que sigue ya no es responsabilidad de ellos, sino suya. Son dueños de sus decisiones, de sus elecciones, de sus vidas.

La tarea continúa, y con otro ejercicio le brindamos al niño interno de cada participante la oportunidad de decir cosas que antes le estuvieron vedadas. El participante, sentado en una silla, imagina que en la silla vacía, frente a él, se encuentra uno de los personajes de su pasado con quien tiene asuntos pendientes. El participante sostiene en sus brazos un muñeco que simboliza a su niño, y le presta su voz de adulto para que exprese todo lo que en el pasado no pudo decir.

Luisa se dirige al que fuera su esposo, del cual ya está divorciada: *“Tengo mucho resentimiento hacia vos porque nunca aceptaste mi forma de ser, y aún hoy seguís desaprobando, sin siquiera justificarte, las propuestas que hago con relación a nuestros hijos. Siempre impusiste tus criterios. Lamento no haber podido proponer un diálogo que resolviera nuestras diferencias.”*

Luego a su madre: *“Mamá, estoy muy resentida con vos porque me abandonaste y no me enseñaste cosas importantes. Nunca supe cómo relacionarme con los demás. Me impusiste tus ideas en vez de darme libertad.”*

Se dirige también a sus hermanos: *“Mis hermanos que tanto quiero, les pido que me disculpen por la distancia que mantuve con Uds. Nunca pudimos ser buenos amigos entre nosotros, porque nuestra relación siempre estuvo mediada por mamá.”*

Finalmente habla con sus niños: *“A mis hijos les pido perdón por contaminarlos con los problemas de la pareja, por haberlos utilizado siempre para que mediaran en mi relación con su padre.”*

La facilitadora la insta a hablar con su niña. Y esto es lo que Luisa le dice: *–“Voy a estar pendiente de tus sentimientos, ahora que escucho tus voces y tengo conciencia de tu existencia y de cuánto me podés ayudar. Voy a reafirmarme diciéndome y permitiéndome expresar lo que siento: esto no me gusta, en esto quiero participar, tengo derecho a decidir, no quiero que abusen más de mí. Prometo cuidarte. No es sino hasta hoy que me doy cuenta de que puedo empezar a ser dueña de mi vida, pues antes mi madre y mi ex-marido se habían encargado de decirme qué podía y qué no podía hacer. Hoy he tomado conciencia de que no voy a tolerar que me maltraten.”*

Cuando llega el turno de **Ana**, se sienta en la silla y abraza a su muñeca, a su niña. Toma entonces conciencia de todo lo que tiene acumulado en su corazón y nunca antes pudo expresar. Comienza diciendo: *“Siempre me manipularon. Estoy muy enojada y me siento muy insegura porque nunca me escucharon. Me irrespetaron. Ahora no puedo*

decir que no, porque me da miedo. Nunca me permitieron decir lo que pensaba. Me alejaron del mundo exterior con tantos cuidados y tantos miedos que me inculcaron, al punto que hoy no puedo salir con nadie. También quiero decirles a mis amigos que estoy furiosa porque me trataron como a una niña tonta”.

¿Qué podés decirle hoy a tu niña?

Responde: “Que tenga confianza, que es capaz, que la gente no es tan peligrosa como se la pintaron, y que debemos defender nuestros deseos y sentimientos. Que se sienta segura para elegir con quién estar, y que si alguien intenta dañarnos, nos protegeremos, sabremos ponerle límites.”

Sara se levanta, toma la muñeca, se sienta en la silla y con los ojos cerrados guarda un largo silencio. Luego comienza a hablar con su ex-pareja:

“Estoy muy resentida porque me dejaste. Te quiero mucho. Sí, todavía te quiero. Puse tantas expectativas en vos y en nuestro matrimonio: quería una familia. Estoy muy enojada porque terminaste todo así, tan fácil. Como si fuera cualquier cosa. No me dejaste decirte todo lo que sentía. Hoy quiero sacarte de mi corazón para poder seguir adelante con otra pareja.

Papá, nunca entendí por qué me hiciste tanto daño. Me duele tanto, me atormenta pensar que tal vez abusabas de mí. No lo recuerdo. Quisiera preguntarte por qué. Y vos, mamá, no hiciste lo que una madre tendría que haber hecho. Fuiste cómplice del maltrato de papá. Pero sé que no tuviste la culpa. Te quiero mucho, mamá. Y te perdono.

Y en cuanto a mi niña, ¡por Dios, qué abandonada te tenía! Estabas dentro de mí, asustada, escondida, sin hablar. Ahora te entiendo, te quiero mucho, y me siento orgullosa de vos. Quiero que siempre estés ahí. Voy a escucharte y protegerte para que nadie te haga daño. Y vos me vas a ayudar.”

La facilitadora le solicita a Javier, quien fue fuertemente herido en su infancia por el abandono de su padre y el maltrato de su madre, que se conecte con sus sentimientos y luego, desde ese lugar, hable con los personajes que tanto lo dañaron:

Javier se dirige, entonces, a su madre: *“Mamá, nunca entendí por qué siempre me cuidaste tanto que nunca me dejaste hacer nada. Que no jugara a la pelota, que no anduviera en bicicleta, que no saliera. ¿Por qué me creías tan débil, incapaz de hacer lo que los otros niños sí podían hacer? Tampoco entendí por qué mantuviste a papá tan lejos de mí. ¿Tal vez por querer una familia perfecta? ¿Nada más vos y yo?. Necesito independencia, así que por ahora no contés conmigo.*

Papá, a pesar de todo admiro tu inteligencia, pero te reprocho el abandono en que me dejaste. Tal vez pueda llegar a entenderte, pero no voy a escuchar tus justificaciones. Me abandonaste, me privaste de la compañía y el consejo de un padre. Me dejaste en

manos de los caprichos y miedos de mamá.

A ti, mi hermano mayor, te agradezco mucho por ser mi compañero en todos estos años, a pesar de las diferencias. Gracias por haber sido mi sostén y por tu apoyo económico.”

Javier va despidiéndose de todos los personajes de la infancia y luego se promete a sí mismo continuar haciendo las cosas que considere buenas para él. Dice, ya liberado de rencores: –*“Voy a cuidarme, a seguir adelante. Y no voy a permitir que nadie me dañe.”*

Comenzamos a comprender que los únicos que podemos abusar de nosotros, somos nosotros mismos.

Luego de esta experiencia leemos una síntesis de un escrito sobre el perdón, tomado del libro **“El saber proscripto”**, de Alice Miller.

“Sólo cuando pueda indignarme por la injusticia que cometieron conmigo, cuando advierta el acoso como tal y pueda reconocer y odiar a mi perseguidor, sólo entonces se me abrirá la vía del perdón.

La ira, la rabia, y el odio reprimidos, dejarán de perpetuarse eternamente cuando la historia de los abusos cometidos en la infancia sean revelados. Entonces se transformarán en duelo y dolor ante la inevitabilidad del hecho.

Luego del duelo se dará cabida a la comprensión del adulto que ha echado una mirada a la infancia de sus padres y los ha liberado de su propio odio. A partir de ahí se puede empezar a vivir en una empatía auténtica y madura.”

Si tenemos la suerte de rastrear hasta nuestros orígenes la injusticia personal y específica que sufrimos, veremos que nuestros padres nos trataron así porque no podían hacer otra cosa, dado que ellos mismos eran víctimas y creían en los métodos tradicionales de la pedagogía venenosa.

“Todo perseguidor en algún momento fue una víctima. No es el sufrimiento lo que enferma, sino el no poder terminar con él.” Sólo recordando nuestras heridas, expresando nuestro dolor, podremos llegar a perdonar, a comprender. Antes no. Vamos descubriendo que las quejas y los lamentos permanecen en nosotros porque no estamos dispuestos a perdonar. Y hacer lo es madurar, transformarnos en adultos, y en el camino del perdón también reconocemos que nuestros padres a su vez fueron víctimas de su propios padres.

Jodorowsky realiza un ejercicio de dramatización utilizando títeres que representan a los personajes de su familia. Dialoga con cada uno de ellos, les hace reclamos. Se queja pero también escucha sus razones. Entonces concluye con gran lucidez:

“Al sentir que cada uno de ellos me iba perdonando, yo también, uno por uno,

los perdoné. Reconocí que había defraudado sus esperanzas, esperanzas para mí por cierto negativas, absurdas, pero para ellos, para su nivel de conciencia, legítimas. Les pedí sinceramente perdón: Perdóname Jaime, por no haberte dado la oportunidad de vencer tus complejos sociales, siguiendo una carrera universitaria. Que yo obtuviera un diploma de médico, abogado o arquitecto, era la única oportunidad que tenías de ser respetado por la comunidad... Perdóname Sara, por no haber sido la reencarnación de tu padre... Perdóname abuela, por haber cortado el tilo... Perdóname tía, por encontrarte fea.”

Tomamos un breve descanso y al regresar iniciamos una visualización que tiene por objeto conectarnos con nuestro niño(a), luego de lo cual cada participante recibe papel y lápiz y procede a escribirle una carta. Al finalizar se les invita a compartir lo escrito mediante la lectura en voz alta.

Comienza **Gerardo**:

“De Gerardo, para mi niño interior, Gerardito. Durante mucho tiempo estuvimos alejados, desconectados el uno del otro; te estuve ocultando, negando, criticando tu inmadurez, y no supe valorarte.

Ahora somos uno mismo y juntos vamos a recorrer un nuevo camino tomados de la mano, más ahora que te valoro y sé cuán importante sos para mí. Dejemos de lado los viejos problemas, y afrontemos juntos los nuevos. Vos y yo somos uno. Vamos a crecer, a llegar a ser grandes personas, sin resentimientos, sin nada que nos separe.

Con amor, tu inseparable Gerardo.”

Marco da lectura a la suya:

“¡Hola, mae! ¿Cómo te va?

Yo aquí, ya por fin más tranquilo por todo. Perdonáme por haberte olvidado y por no hacerte caso. ¡A vos, que me conocés más que nadie y sabés qué es lo que me pasa y cómo me siento!

Creo que ha comenzado una nueva amistad. Perdonáme por haberte guardado tantas cosas y por no escucharte, sobre todo porque sentía que no estabas de acuerdo con lo que sucedía.

Espero que me avisés cuando algo anda mal, porque puede ser que no me dé cuenta y te necesite.

Bueno, nos vemos. Ojalá todo el tiempo.

Marco.”

María pide leer la suya:

“Hola, niñita.

¿Sabés? Hoy es un día muy importante para mí. Y es porque te he conocido, nos hemos

encontrado, te he escuchado y hemos hecho el trato de acompañarnos siempre.

Te siento dentro de mí y eso me llena de mucha alegría.

El abrazo que me diste es tan dulce y tierno, tan lleno de amor. Gracias por el regalo que me diste. Siempre lo tendré presente. Quiero pedirte perdón por las veces que te lastimé, te dejé abandonada, pero me propongo cuidarte, chinearte y tomarte en cuenta a partir de este momento. Ahora me siento más segura y tranquila porque sé que cuento con vos... Te amo.

María”

Luego Pecos lee :

“Quiero que sepás que te entiendo cuando sentís miedo e inseguridades... Hoy estamos juntas, y quiero cuidarte y prometerte estar siempre junto a vos, escucharte, no defraudarte.

Las dos vamos a poner límites, a preguntarnos constantemente qué queremos, qué necesitamos, a confiar en nosotras, en nuestra intuición.

No estás sola, nos queda mucho por descubrir y conocer. No te voy a fallar. Besos, Pecos”

Lee ahora **José**:

“Hola, querido niño: Quiero decirte que ha sido una experiencia muy enriquecedora el poder conectarme con vos y conocer cuáles son nuestras necesidades, habilidades y destrezas, además de reconocer juntos las viejas heridas que tenemos sin sanar, que nos han impedido conocernos verdaderamente, dificultando nuestras actuaciones e impidiendo mejorar nuestras relaciones . Pero todo eso va a cambiar porque ahora tenemos las armas para poder defendernos y apoyarnos en esta tarea tan dura que es crecer.

Gracias por este encuentro inolvidable. Un abrazo José”

Esta es la carta que escribe **Leo**:

“Perdonáme por dejarte abandonado tanto tiempo. Mi actitud fue cerrar los oídos para no escucharte... Hoy he dejado de ignorarte. Qué alegría más grande volver a verte. Te prometo amarte y escucharte

Leo”

En esta parte del proceso constatamos que nuestro niño interior ha iniciado un diálogo con un adulto responsable de sus actos y sentimientos, y estamos dispuestos y preparados para pasar de los “**deberías...**” a “**los yo decido...**”

Nos convertimos en los nuevos padres de nuestro niño interior y procedemos a celebrar esta reparentalización de la siguiente forma: cada uno expresa lo que de pequeño necesitó y no tuvo, en tanto que el resto de los participantes va satisfaciendo a coro, con palabras, sus deseos. Le dicen:

“Sos tan amoroso, mi niño bueno, te queremos mucho.

Sos la luz de nuestros ojos, te deseamos tanto.

Sos tan capaz...”

“Sos nuestro mejor nieto, contá con nosotros. Algo maravilloso debimos de haber hecho para que el Señor nos enviara este ángel...”

“Qué belleza de niña, qué pelo más lindo. Sos lo más tierno que existe, una hija excelente. Siempre hacés bien las cosas. Dios mío, qué suerte la mía de tenerte...”

Escuchar estas palabras no es algo que ocurra sin que los integrantes se conmuevan. Lloran, ríen, se abrazan, expresan sus sentimientos con una libertad no experimentada nunca antes. Y empiezan a tomar forma nuevos deseos, nuevas propuestas de vida:

Confiar más en mis capacidades.

Sentirme feliz.

Tener relaciones cada vez mejores.

Permitir a los demás vivir, sin invadirlos.

Ser respetuosa del pensamiento ajeno.

Establecer una mejor conexión interna.

Aprender a poner límites.

Mejorar mi vida familiar.

Acercarme más a mis hijos.

No cargar las culpas sobre los otros.

No tener miedo de expresar mis pensamientos.

Para finalizar les entrego a cada uno una piedra de cuarzo, que simbólicamente representará el corazón de sus respectivos niños interiores. La piedra y la carta que escribieron son el testimonio de su voluntad de cambio, del compromiso contraído consigo mismos, de su deseo de empezar una nueva forma de vivir.

La transformación que acaban de experimentar es la misma que describe Alejandro Jodorowsky de la siguiente forma: *“Comprendí entonces los abusos a que me sometió la familia. Vi con exactitud la estructura de la trampa: me acusaban de ser responsable de cada herida que me habían inferido... ¿Sabían mis padres lo que estaban dañándome? De ninguna manera. Faltos de conciencia, hacían lo que a ellos les habían hecho...”*

A medida que el proceso de sanación avanza nos permite comprender mejor el significado profundo de sus palabras: *“No has venido a realizar el plan personal de los*

adultos que te imponen metas que no son las tuyas. La principal felicidad que te otorga la vida es permitirte llegar a ti mismo. Deberías tener el derecho a poseer un espacio donde poder aislarte para construir un mundo imaginario, a ver lo que quieras sin que tus ojos sean limitados por morales caducas, a oír aquello que desees aunque sean ideas contrarias a las de tu familia. No has venido a realizar a nadie sino a ti mismo, no has venido a ocupar el sitio de ningún muerto, mereces tener un nombre que no sea el de un familiar desaparecido antes de tu nacimiento: cuando llevas el nombre de un difunto es porque te han injertado un destino que no es el tuyo, usurpándote la esencia. Tienes pleno derecho a no ser comparado.

Ningún hermano o hermana vale más o vale menos que tú, el amor existe cuando se reconoce la esencial diferencia. Debemos tener el derecho a ser excluidos de toda pelea entre familiares, a no ser tomados como testigos en las discusiones, a no ser receptáculo de sus angustias económicas, a crecer en un ambiente de confianza y seguridad. Deberías tener el derecho a ser educado por un padre y una madre que se rigen por ideas comunes, habiendo ellos en la intimidad aplanado sus contradicciones. Si se divorcian, deberías tener el derecho a que no te obliguen a ver a los hombres con los ojos resentidos de una madre ni a las mujeres con los ojos resentidos de un padre. Deberías tener el derecho a que no se te arranque del sitio donde tienes a tus amigos, tu escuela, tus profesores predilectos. Deberías tener el derecho a no ser criticado si eliges un camino que no estaba en los planes de tus progenitores, a amar a quien desees sin necesidad de aprobación; y, cuando te sientas capaz, a abandonar el hogar y partir a vivir tu vida; a sobrepasar a tus padres, ir más lejos que ellos, realizar lo que ellos no pudieron, vivir más años que ellos. En fin, tener el derecho a elegir tu vida.”

Segunda parte

Elección de pareja

“El tipo de persona que nosotros elegimos revela los contornos de nuestro corazón.”

Ortega y Gasset

Como es fácil imaginar, también son las experiencias de la infancia las que definen nuestro comportamiento a la hora de buscar pareja: esos niños adultos que somos salen a la búsqueda de quien pueda satisfacer los deseos y necesidades aún pendientes. En estos términos lo explica Harville Hendrix:

“La elección de pareja es producto de nuestro inconsciente y lo que desea el inconsciente es cerrar las heridas de la infancia. La atracción inconsciente que experimentamos hacia alguien es porque tenemos la sensación de que ese alguien va a satisfacer nuestras propias necesidades emocionales, que no fueron cubiertas ni satisfechas por quienes nos cuidaron en la infancia.”

Al momento mismo de nacer dejamos atrás un estado idílico de plenitud con nuestra madre. Invertiremos nuestra existencia en reponernos de tal pérdida, intentando recuperar ese estado de completud inicial. Y cuando se produce el enamoramiento creemos haberlo reencontrado.

Nos enamoramos de aquel que posee tanto los rasgos positivos como negativos de nuestros padres, y que encaja con una imagen que llevamos en lo más recóndito de nosotros mismos, una imagen forjada durante la interacción que sostuvimos con ellos en nuestros primeros años de vida. Los sentimientos que nos produjeron cuando satisfacían, o no, nuestras necesidades, quedaron indeleblemente grabados en nuestro inconsciente. Si nos sentimos aceptados, rechazados, criticados, humillados, nuestros vínculos estarán condicionados por aquellas vivencias. Deseamos, sin tener conciencia de ello, conseguir lo que no pudimos obtener de nuestras figuras significativas en la infancia.

Cuando les pregunto a los integrantes de los talleres de encuentro con nuestro niño interior qué es lo que más ansiaban de niños, afirman que no obtuvieron:

- Cariño
- Amor
- Comunicación
- Reconocimiento
- Valoración
- Atención
- Afecto
- Físico

Reconocer cuáles son nuestras necesidades, de dónde provienen, qué las originó, es fundamental tanto a la hora de buscar pareja, como durante el encuentro y en la etapa posterior a este. Si no lo hacemos continuaremos por un camino de inevitable frustración, demandando a nuestra pareja lo mismo que deseábamos que nuestros padres nos dieran, pero que nunca pudimos pedir.

Al descubrir el origen de los reclamos que hacemos a nuestra pareja, tendremos la claridad suficiente como para establecer una forma distinta de relacionarnos, basada en el respeto mutuo. Es ese proceso de reconocimiento el que nos permitirá encontrar algunas respuestas a ciertas preguntas críticas que nos formulamos:

¿Por qué elegimos una pareja en particular? ¿Qué deseamos de la relación de pareja?
¿Por qué experimentamos tanto dolor y frustración, en contraste con la alegría, el placer y la satisfacción que esperábamos encontrar?

Las respuestas yacen ocultas en los recuerdos de la infancia; esta ha determinado nuestro comportamiento, nuestras decisiones y elecciones, particularmente en lo que atañe a las relaciones íntimas.

Los primeros años son los más críticos, desde el nacimiento hasta los seis años. Somos al nacer criaturas totalmente dependientes, en poder de unos padres que deben aprender a ser padres, que tienen sus propias necesidades y problemas, que arrastran sus heridas, sus frustraciones, sus mandatos y un sinfín de vivencias transmitidas de generación en generación. A partir de ellos vamos construyendo nuestra propia experiencia: aprendemos, sufrimos, tememos, gozamos, recibimos cosas buenas y otras que nos contrarían.

En vista de que tendemos a percibir el bienestar y la felicidad como el estado natural del ser humano, (y generalmente no tomamos conciencia de ellos, de la misma forma en que el pez no parece percibir el agua en la que se mueve), las frustraciones y los disgustos, en cambio, dejan en nosotros una huella más honda. Los acumulamos y recordamos con mayor intensidad. Desarrollamos entonces defensas que nos protejan. O, por el contrario, nos sometemos y asumimos el rol de víctimas.

Comprender el efecto que continúan produciendo nuestras viejas heridas en nuestra vida presente, nos dará el poder de efectuar los cambios imprescindibles para mejorarla. Si de niños era frecuente que nuestros padres nos criticaran cada vez que no los satisfacíamos o cometíamos un error, como ser torpes o traer malas calificaciones, es muy probable que reaccionáramos sintiéndonos culpables. Que lloráramos y a menudo nos dijéramos: *“No puedo hacer nada bien.”* De adultos tenderemos a reaccionar de la misma manera cuando nuestra pareja nos diga que no debemos dejar las cosas en el piso, cuando nos pida que no salpiquemos la sala de baño, cuando nos señale que no cuidamos el dinero. Y recíprocamente, cuando él o ella no actúe como esperábamos, tenderemos a criticarlo del mismo modo que nos criticaron a nosotros.

Una clave del éxito, por lo tanto, en la relación de pareja, sería el repasar la infancia de cada uno, para visualizar las huellas que se arrastran y el efecto que nos producen. Para, sencillamente, no demandar al otro lo que no puede darnos.

Ana Istarú, en su comedia **“Hombres en escabeche”**, nos proporciona una buena descripción de cómo escogemos pareja. Alicia, su personaje central, comienza su relato

diciendo: *“Estoy esperando a un hombre. Nunca he tenido uno que pueda llamar propiamente mío, para mí. De hecho siempre quise tener uno, desde pequeña. ...Tenía, eso sí, un hermano, menor que yo. Pero no es lo mismo para nada. Para empezar no era mío, era de mamá. Y no me gustaba mucho, que digamos. ...También estaba papá. Que tampoco era mío. Ni siquiera era de mamá. La cosa triste -ahora puedo decirlo sin que me afecte-, (SE NOTA QUE LA AFECTA) es que nunca le gustó a papá.”* Alicia busca, pues, alguien que la reconozca, alguien con quien poder sanar las heridas de la niñez, alguien que la escuche, que la tome en cuenta, que la valore.

No es sino buceando en las profundidades de nuestro pasado, rememorando nuestra niñez, que podremos obtener respuestas a preguntas tales como: ¿Por qué elegimos una pareja en particular? ¿Qué clase de relación tendremos? ¿Por qué nos resulta tan difícil la convivencia? La forma en que fuimos educados, cómo nos afectó el ambiente de nuestra casa, la calidad del matrimonio de nuestros padres, todo esto fue marcando surcos por las que hoy transitamos.

Para muchos hallar una buena pareja es cuestión de azar, de “ganarse la lotería”. Pero no es así. Encontrar a nuestra media naranja no es una cuestión de suerte: son los patrones de la infancia los que van a determinar, en gran medida, tanto nuestra elección como la calidad de nuestros vínculos.

Bien lo señala Jorge Bucay, en su libro **Camino del Encuentro**: *“Nos conectamos con lo que recibí de niño y lo que me faltó. Las cosas que he recibido y las cosas que me han faltado condicionan mi manera de ser en el mundo. Indudablemente, este que soy está claramente determinado por aquellas cosas que recibí y aquellas cosas que me faltaron “ ...cuando yo salga de la casa de mis padres para ir a buscar mi propia vida, voy a tener tendencia a elegir a alguien, o a algunos, que en principio me pueden dar lo que me faltó...”*

Veamos el caso de **Tania**, quien de niña sentía un profundo temor a ser abandonada por sus padres. Cada vez que estos salían ella tenía la angustiosa convicción de que no regresarían.

De adulta contrajo nupcias con un hombre divorciado, padre de varios hijos, fruto de su primera alianza. Le atrajo de él su apariencia estable y feliz. Y efectivamente, él pudo ofrecerle la seguridad y contención que de niña no tuvo. Sin embargo, cuando él se ausenta para visitar a sus hijos, no puede evitar revivir la sensación de abandono de su niñez, aunque racionalmente entienda la situación.

A Tania le faltó cariño, protección, cuidado; a su esposo, proveniente de una familia fría y distante, le faltó reconocimiento, la sensación de ser importante. Lo que le atrajo de Tania fue la posibilidad de protegerla. Con sus demandas lo hizo sentirse necesitado, imprescindible. No fue sino cuando compartieron sus historias que pudieron comprender mejor las conductas de cada uno. Ese conocimiento les proporcionó una poderosa herramienta para que sus relaciones actuales funcionaran.

Cuando Laura se dio cuenta de que todos los hombres con los que se relacionaba la sobreprotegían como su padre, esto le generó mucho malestar. En el trabajo grupal entendió que inconscientemente ella seguía **tratando de agradar a papá, aún después de su muerte**. Le fue necesario hacer este descubrimiento para emprender el proceso de liberación de estas conductas asfixiantes.

Sólo al romper con estos estigmas podremos visualizar cuánto se asemeja nuestra pareja a nuestro padre o madre y cómo continuamos vinculándonos a él o a ella como hijos.

Descubrir por qué me vinculo a hombres que me tratan mal, a mujeres que me cuidan como si fuera un bebito, por qué me resulta difícil decir no, por qué me empeño siempre en cambiar al otro, descubrir cómo ese agobiante legado de nuestra niñez incide en nuestras elecciones presentes y cuánto de los impedimentos o dificultades de la infancia bloquean nuestra conducta actual, nos brindará un gran alivio y la posibilidad de un cambio hacia una nueva y mejor forma de relacionarnos. Si no, quedaremos prisioneros del sufrimiento vivido en la infancia y permaneceremos encerrados en él, en vez de crecer.

Alicia, en la obra de Ana Istarú, se encuentra siempre con hombres que la ignoran, la abandonan, no la determinan. Como su padre. Y de hecho su objetivo a lo largo de la obra es reparar esa carencia: *“Obtener la atención de papá se iba convirtiendo en un objetivo bastante inalcanzable, a menos que me transformara en una trucha de cuatro libras o una lata de cerveza importada. Decidí, por lo tanto, correr suerte con los otros hombres. Al fin y al cabo papá no era el único pez del océano”... “Busqué lo que más se le pareciera. Con una sustancial diferencia: ese algo debía perder la chaveta por mí. Para compensar.”*

Estos condicionamientos nos marcan, y para poder cambiar el guión al que nos ceñimos debemos identificarlos, discernir cuántas de nuestras conductas no son nuestra verdadera elección sino la reiteración de un argumento escrito hace ya tiempo, en nuestra infancia distante, y que hoy repetimos sin cuestionar. Sólo así tendremos la opción de escribir un nuevo argumento desde nuestra realidad, desde nuestros gustos del aquí y el ahora, desde nuestro sentir de hoy.

Si somos dependientes de nuestra pareja, si cada vez que nos critican nos encerramos, si nos tornamos agresivos para llamar la atención, si nos mostramos retraídos en el afecto, estamos esgrimiendo las mismas defensas que desarrolláramos frente a las heridas infligidas en los primeros años de vida.

Alicia, ante cada hombre, hace lo que cree que él espera de ella, como de niña lo hiciera con su padre. No obstante, a pesar de doblegar sus inclinaciones naturales para complacer al otro, se enfrenta una y otra vez a su desinterés. Su primer novio le pregunta si sabe hacer galletas. La reacción de Alicia es elocuente: *“Para la siguiente cita había aprendido a hacer galletas de limón, de maní, de avena, de mantequilla, de chocolate, cuadraditos crocantes de nuez y strudel de manzana. Estaba decidida a mantenerlo, a*

él, con la boca ocupada y a mí, fuera de peligro. Tenía terror de mi inexperiencia, terror de su lujuria sin freno, terror del fuego del purgatorio, terror de que me besara, terror de que no me gustara, terror de que me gustara mucho...”

En otra escena, Alicia, quien resiente mucho de su padre que nunca se acuerde de cómo se llama, le confiesa a su novio, cuando este está a punto de terminar con ella: “*Me enamoré de vos sólo porque te acordaste de mi nombre.*” A lo que él responde, en son de burla: “*Fue muy fácil. Mi tía, que es monja cartuja, se llama Alicia.*”. Otra vez se repite el abandono, el desamor, la falta de interés del otro.

En forma tragicómica Alicia nos dice: “*Hice todo lo que me ordenaron. Las cosas más espantosas: poner la mesa, quitar la mesa, lavar los platos, secar los platos, guardar los platos, poner la mesa. Sentarme con las piernas cerradas. No rascarme en público, no estirarme en público, no bostezar en público. No hablar en público. Sentarme con las piernas cerradas. Saqué los codos de la mesa, pedí permiso para retirarme, permiso para quedarme, permiso para pedir permiso.*”

“La cosa triste... es que creo que nunca le gusté a papá. El nunca me encontró bonita. Ni siquiera me encontró fea. De hecho nunca me encontró: yo era invisible para él. Transparente. Como la gelatina dietética, que nadie la prueba por insulsa. Insulsa Pocacosa, así debió llamarme.”

Alicia está esperando a un hombre, uno que sea su pareja, ese con el cual compartir su vida. Ella, al igual que nosotros, busca una persona que calce con sus anhelos infantiles.

Sin embargo muy a menudo nuestra relación de pareja, en vez de colmar nuestras necesidades no satisfechas, revive más bien experiencias pasadas traumáticas, y toleramos el mal trato, los gritos, la falta de reconocimiento, el no tener o hacer lo que deseamos, porque estamos conviviendo con ese niño herido sin darle la oportunidad de su sanación.

Este niño, presente en nuestros vínculos adultos, manifiesta una insaciable sed de amor, atención, afecto. Nos volvemos demandantes y sabotamos lo que nos dan, debido a nuestra confusión: no logramos separar nuestro mundo interno de la realidad exterior.

Necesitamos ser conscientes de nuestras reacciones vinculares para terminar con la frustración y posibilitar los cambios. Cuanto más claro sea para nosotros el origen de nuestras reacciones, más posibilidades tendremos de mejorar la calidad de nuestros vínculos. Si entiendo por qué una determinada conducta de mi pareja me molesta, podré, desde el adulto que hoy soy, poner límites a esta manera de actuar y explicar la causa de mi intolerancia.

Los sentimientos no verbalizados en la infancia quedan reprimidos, pero inevitablemente irrumpen más tarde. Reclamamos entonces, peleamos, exigimos a nuestra pareja lo que nunca pudimos pedir a nuestras figuras significativas en la infancia. Al comprender esta mecánica estamos en condiciones de recibir la respuesta del otro como algo propio de su

historia y no como un acto contra nuestra persona. El otro es también poseedor de una historia personal, que generalmente nada tiene que ver con la nuestra.

Por el contrario, mientras permanezcamos ignorantes de la dinámica que inconscientemente hemos establecido, reaccionaremos ante nuestra pareja con las mismas estrategias que usábamos de niños. Así, golpearemos puertas, romperemos platos, nos enojaremos fácilmente, lloraremos, nos callaremos. Pero no seremos capaces de dialogar sobre nuestro dolor, de reconocerlo y sacarlo a la luz. Mantenernos desconectados del sufrimiento y la frustración que experimentamos tan sólo nos lleva a perpetuar el dolor.

Para mantener una relación de a dos, se hacen imprescindibles el conocimiento de sí, el conocimiento del otro, el diálogo y la negociación.

En los talleres de sanación realizamos un ejercicio en el que los participantes tienen que conectarse con lo que recibieron o consideran que les faltó de sus figuras significativas, para luego intentar vincularlo con los reclamos que hacen a sus respectivas parejas.

Cuando **Vanesa** se acerca a su pareja en busca de cariño, siente el mismo desamparo que padeció de niña si no lo recibe en forma inmediata, puesto que su madre jamás la acariciaba.

Luis recuerda que sus padres no lo miraban ni le brindaban afecto. Hoy día no tolera que lo acaricien o lo mimen. Teme que si muestra su necesidad de amor el otro deje de brindárselo, y sabe que no podría tolerar la frustración. Siempre se une a parejas muy distantes, a pesar de la pena que esto le provoca. Aún no se siente capaz de mostrarse como es y luchar por lo que desea.

Necesitamos ser acariciados, tocados, valorados y estimados, pero no lo expresamos. En las relaciones amorosas, la desconfianza se traduce en un miedo profundo a ser abandonados. Los fracasos amorosos se viven con desesperación. A fin de evitarlos, intentamos ser indispensables para el otro.

Es muy común generar vínculos de codependencia. Es decir, nos unimos al otro porque nos necesita y sentimos el mandato de ayudarlo, o por el contrario, porque necesitamos del otro y confiamos en que podremos obtener lo que buscamos. Esto no es amor. Cada vez que nos relacionamos de esta forma es nuestra historia la que está pesando sin que nos demos cuenta.

María pretende ser valorada por su marido. Cada vez que le pide su opinión, este la critica, y su crítica le hace revivir situaciones pasadas. Recuerda actitudes desvalorizantes de sus padres: “¿Quién te hizo la tarea? Seguro que tu amiga.”. Al comprender esto, deja de preguntarle a su pareja: “¿Qué te parece?” Adquiere fuerza personal, comienza a crear su propia autoestima, sabe que su tarea es buena y que fue ella quien la hizo. Entonces Jorge, su esposo, también comienza a cambiar y gracias a ese proceso descubre las verdaderas razones de su actitud.

Jorge necesita sentirse importante. De niño se convirtió en el proveedor de la familia, ya que su padre alcohólico no trabajaba y él debió asumir ese rol, saliendo a ganarse la vida desde muy temprana edad. Hoy, de adulto, pretende seguir comprando el amor de la gente. Siente que si él no ayuda, el otro no puede ser querido. El protege, da, provee. La impotencia del otro le otorga poder y a través de la dependencia que genera, siente que obtiene amor. El eventual crecimiento del otro le resulta amenazante, pues piensa que si alcanza la autonomía, lo dejará de querer.

Durante nuestro crecimiento desarrollamos formas de defensa frente al dolor, el miedo o el peligro, que arrastramos allí donde vayamos. Es el único modo que conocemos de protegernos. Cualquier situación similar del presente que nos resulte amenazante actúa como un disparador de nuestro pasado y por consiguiente reaccionamos como lo hacíamos entonces. Si fuéramos capaces de frenar esas formas adquiridas en el pasado y actuar con la madurez del adulto, podríamos dialogar, reflexionar sobre todo lo que estamos sintiendo. No nos sentiríamos heridos por el otro, sino que tendríamos la claridad de preguntarnos: **¿Qué cosas le estarán pasando para que actúe de esta manera?**

El modelo aprendido, ese que nos legaron nuestros padres, lo seguiremos repitiendo, junto con las estrategias que usábamos para responderles. Por su parte, nuestra pareja repetirá sus propios modelos y estrategias, y no será sino cuando los identifiquemos con claridad que podremos, desde la posición de adultos, modificarlos, sustituirlos o ignorarlos.

¿Qué ocurre si no actuamos en busca de la sanación? El pasado no sólo rige nuestro presente, sino que resurge de manera continua. Cuanto más se encubre y niega lo vivido con dolor, más doloroso se vuelve. Nuestro niño herido se siente bloqueado por esas experiencias traumáticas cuyo poder tóxico provoca conductas disfuncionales y desórdenes orgánicos en la vida presente.

El niño nunca muere, por más disfraces de adultos que llevemos, por más que pretendamos habernos desembarazado de este vulnerable ser, abochornados por su fragilidad.

Las vivencias subjetivas van entretejiendo sutilmente la trama de nuestra historia personal, y es en esta trama donde permanecen ocultas las claves para la comprensión de nuestra vida futura. Si no luchamos por descubrir esas claves, desarrollaremos unas pesadas defensas que antepondremos a quien sea, por donde vayamos. Y esas mismas defensas irán limitando nuestra capacidad de vivir, como los muros de un fuerte en el que nos hemos encerrado.

Por el mundo circulan miles de adultos ficticios que no encuentran en sí mismos el permiso para afirmar sus valores y disfrutar de la vida. John y Linda Friel los llaman “**adultos-niños**”. Nos explican su historia: “*Algo nos ocurrió hace mucho tiempo. Pasó más de una vez. Nos lastimó. Nos protegimos del único modo que supimos. Todavía*

estamos protegiéndonos. Ya no funciona.”

Vivir en pareja

“Si papá no me quiso, me vas a querer vos.”

Erase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esa comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse.

Alejandro Jodorowsky

¿Qué deseamos de una relación de pareja? ¿Por qué elegimos a una persona en particular? ¿Qué ocurre con nosotros, que cuando por fin logramos estar con alguien no nos sentimos satisfechos? ¿Por qué casi siempre, después de un tiempo, pensamos en alejarnos de esa persona? ¿Qué nos pasó para que el ser más querido se convirtiera en el más odiado?

Al elegir a una persona como objeto amoroso no sólo lo estamos eligiendo a él o a ella, sino también todos los vínculos que consideramos que esa persona establece con nuestro pasado afectivo. Por eso, cuanto más se de mí, más posibilidades tengo de conocer al otro y prever cómo será su potencial relación conmigo. El terreno fértil del amor es, pues, el conocimiento mutuo.

Porque el amor es desafío y riesgo, un espacio potencial que debemos transitar juntos, construir entre dos.

Se dice que la elección de pareja es inconsciente, que hay una química que nos impulsa a acercarnos a unos y a alejarnos de otros. Como en la vieja ronda infantil, nos decimos: “Con este sí... con esta no, ¿con quién me caso yo?”

Se dice también que hombres y mujeres deambulamos por la vida buscando nuestra otra mitad, la que nos brinda la sensación de completud. Y es en el momento del enamoramiento cuando creemos haberla encontrado. El enamorado sólo ve en el ser amado lo que anhela, lo que le place, lo que le falta.

Pero todo eso que nos gusta del otro, ¿realmente lo tiene, le pertenece? ¿O será nuestra ávida imaginación quien lo adorna con cualidades que sólo nuestros ojos arrobados advierten? El momento del enamoramiento no se ve empañado por dudas, hemos encontrado a nuestra media naranja y tenemos la certeza de que estando juntos todo será perfecto, nos nutriremos mutuamente, creceremos juntos. El enamoramiento nos enceguece al punto de no poder imaginar que estando juntos quizás también podamos empobrecernos o dañarnos.

El enamoramiento, en realidad, no es más que una etapa en el proceso de la construcción del amor. Es esa llave que permite a dos personas acercarse y comenzar a conocerse. Arranca con una ilusión, la de que por fin encontramos a nuestro príncipe azul, a nuestra Dulcinea. A medida que el tiempo transcurre debemos transitar el camino que va del enamoramiento inicial a un amor maduro y perdurable. Es ese trayecto el que nos permite percibir una nueva realidad: empezamos a conocer al otro y nos conocemos mejor a nosotros mismos. Empezamos a amar al que verdaderamente es, no a la ficción que construyó nuestra necesidad.

Pero la mayoría de las veces ese nuevo conocimiento nos hace descubrir aspectos del otro que no nos satisfacen y que nos rehusamos a ver al inicio. Empiezan ahí los

reproches, los reclamos, la desilusión, la sensación de que hemos sido engañados. ¿Pero por quién? ¿Quizás por nosotros mismos?

¿Qué buscábamos en esa persona de la cual nos enamoramos? Las respuestas son muy variadas:

“Era comprensiva, me trataba tan delicadamente.” “Le podía confiar todas mis cosas, me escuchaba.”

“Siempre tenía una sugerencia inteligente que hacerme, jamás una crítica.” “No resistí su sugestiva manera de vestirse.”

Si analizamos cada uno de los motivos del deslumbramiento y lo asociamos con nuestro pasado, comprobaremos cuánta relación tienen con nuestra historia y nuestras primeras experiencias infantiles. Son estas las que a fin de cuentas determinan que elijamos a una persona en particular.

Nos casamos entonces llenos de expectativas. El otro lo es todo para nosotros:

Un amigo.

Un amante perfecto.

Ese que nos protege.

Ese que nos ayuda a enfrentar los miedos.

La persona que cubre todas nuestras faltas.

La que nos permite abandonar la soledad.

La que nos permite ordenar la vida sexual.

La que nos atiende.

La que nos valora.

Llegamos a la pareja con una serie de preconcepciones sobre lo que debe ser el vínculo, sobre qué se comparte y qué no, sobre cuánto y cómo se debe hacer el amor, y elaboramos una larga lista de cosas que tendrán que ser de una determinada manera: son los “deberías” del otro o los “debería” de la pareja. Pero es necesario que ambos entiendan que ni ellos como individuos, ni las parejas que conformen, tienen el deber de hacer algo que contradiga su sentir. El único deber es ser auténtico consigo mismo. Y cuando en la pareja no se coincide, hay un solo camino: la negociación. Nadie puede imponerle al otro su voluntad, obligarlo a hacer algo que no desea.

Si nos exigimos ser lo que no somos nos sentiremos mal, insatisfechos, sometidos, y terminaremos buscando a alguien en quien depositar el origen de nuestra frustración. Culparemos entonces a nuestra pareja sin comprender nuestra responsabilidad en el hecho.

Muchos de los malos entendidos de las parejas se producen porque inconscientemente exigimos al otro aquello que deseábamos de nuestros padres y nunca nos atrevimos a pedir. Cuando comprendamos que estos reclamos son problemas no resueltos en nuestra

propia infancia, seremos capaces de aceptar que nuestra pareja pueda no satisfacerlos.

Mimí, por ejemplo, demanda a su marido más atención. Necesita que esté más tiempo con ella, que no viaje tanto. Su padre era diplomático y siempre estaba en diferentes misiones que lo obligaban a ausentarse. De niña esto la hizo sufrir mucho, incapaz como era de exigir nada. Cuando tenía tan sólo ocho años de edad su padre murió en un accidente aéreo. Ya mayor, paradójicamente se casa con un hombre cuyo trabajo le exige viajar. Y cada vez que él parte ella se sume en la desesperación, reviviendo el abandono de su niñez. Se vuelve demandante con su esposo, se pelea, rechaza su trabajo. Siente que sus viajes en el fondo no encierran más que un propósito de abandono.

No es sino durante el trabajo en los talleres de sanación que descubre la evidente similitud entre su elección y su historia infantil. Comienza entonces a dialogar con su esposo de otra manera, logra ser más tolerante y comprende por fin que no hay intención de abandonarla, sino que es la realidad laboral de su marido la que le exige efectuar sus viajes. Al haber concientizado la relación propicia una apertura, una lectura nueva y objetiva de la realidad.

A medida que la relación con el otro avanza se comienza a intimar, y en esta intimidad recién inaugurada enfrentamos cuestiones fundamentales de la existencia humana: las influencias de nuestra historia familiar que inciden en nuestra conducta, la dinámica de nuestra propia personalidad, los interrogantes sobre quiénes somos, qué buscamos, qué somos capaces de dar, cómo comunicarnos, cómo manejar nuestros sentimientos, cómo permitir que el amor fluya a través nuestro, cómo comprometernos, cómo entregarnos. Cuando profundizamos en una relación, se exagera nuestra necesidad de entender estas cuestiones básicas y nos vemos obligados a explorar con más profundidad dentro de nosotros mismos.

El ser humano es complejo, variable, contradictorio. Vive en pugna con sus sentimientos, con “lo que debo” y “lo que quiero”. Relacionarse por lo tanto profundamente con otro no es tarea sencilla. ¿Es posible entonces suponer que podemos establecer un modo, una fórmula, una receta, para lograr una buena relación?

Obviamente no. Pero, una vez más se evidencia que es imprescindible ahondar en el conocimiento de uno mismo. Es la única vía para comprendernos mejor, comprender al otro y comprendernos nosotros en función del otro. En ese mutuo conocimiento, en ese descubrimiento de las diferencias, radicará el poder discernir si es posible o no construir ese puente que permita acceder al verdadero amor.

Las recetas para solucionar rápidamente nuestras dudas y conflictos son inútiles. Un cambio verdadero, un cambio interno y profundo sólo puede tener lugar cuando nuestras preguntas y dificultades despiertan nuestra firme voluntad de enfocar las cosas de una forma nueva.

El sistema de creencias, ideas y pensamientos de nuestras figuras significativas va

dejando sus huellas en nuestra vida bajo la forma de mandatos familiares. Nuestra familia de origen ejerció una poderosa influencia en nosotros, ya que nos proveyó de nuestro bienestar. Fueron las primeras personas por las que sentimos un amor profundo y de las que fuimos totalmente dependientes.

Si nuestros padres nos hicieron sentir carencia de amor, podemos reaccionar de distintas maneras. Cuando encontramos una pareja que nos lo brinda no nos sentimos merecedores de él, tememos perderla, tememos que vuelva a abandonarnos y descuidarnos, como sentimos que lo hicieron nuestros padres. Entonces la rechazamos, anticipándonos al dolor que podría provocarnos.

Como el caso de **Pedro**, quien llegó a creer que sus padres lo descuidaban porque no era un niño bueno. De grande se sentía triste y vacío y concluía: “*Nadie me quiere porque soy malo.*” Para aplacar ese dolor se decía: “*No importa, no necesito de nadie.*” Y esta frase se transformaba en una coraza que le impedía recibir cariño de otras personas. Cuando alguien comenzaba a brindár se lo se sentía mal, al punto de que hacía todo lo posible para que la persona desistiera y lo dejara, mostrándole que no valía la pena estar con él. Cuando alcanzaba su objetivo y lo abandonaban confirmaba su falsa creencia: “*Nadie quiere estar conmigo*”. Y la falsa creencia se transformaba así en una profecía cumplida.

A veces, por el contrario, vivimos demandando que la pareja nos dé ese amor, esa ternura y esas caricias que no tuvimos en la infancia.

Otra reacción posible a una niñez carente de afecto es, contrariamente a la de manda extrema, ocultar nuestra necesidad actual de amor, sentir miedo a mostrarla.

Tememos que se rían de nosotros, que no nos den lo que buscamos, que nos lastimen. Simulamos entonces que no necesitamos nada. Como la zorra de la fábula diremos: “Están verdes” mientras nos alejamos de las uvas que no podemos alcanzar.

Si, pasando al extremo contrario, de niños tuvimos padres muy controladores, invasores, que se entrometían en nuestra vida, temeremos que la pareja nos invada y nos sofoque emocionalmente, nos oprima.

En esa relación de a dos damos lo que recibimos y pedimos lo que nos faltó, repitiendo viejas escenas del drama de la niñez.

Si nuestros padres no valoraron nuestra necesidad de independencia, necesitaremos que nuestra pareja nos permita espacios propios.

Si nuestra pareja no satisface nuestras necesidades tenderemos a sufrir en silencio, esperando que el otro adivine qué estamos necesitando. Lo someteremos así a una muy difícil prueba de la que es casi imposible salir victorioso, y si falla serán aún más grandes nuestra ira y nuestro sufrimiento. Es nuestro niño herido quien se dice a sí mismo: “Mejor me callo, así no se enoja.” Pero ¿por qué tiene que adivinar el otro lo que

queremos? Esta expectativa irracional no produce más que alejamiento y frustración en la pareja.

Si somos capaces de comunicarnos, de expresar sin temores lo que necesitamos y negociar con nuestra pareja, con toda certeza obtendremos de ella mucho más, o en el peor de los casos, seremos conscientes de la imposibilidad del otro para darnos lo que solicitamos, y evaluaremos entonces si podemos renunciar a pedirselo.

Las historias individuales suelen generar las situaciones que dificultan la convivencia en pareja. Por ejemplo cuando uno de los miembros, con un niño herido y sediento de afecto, se confronta con otro, que vivió sometido a una fuerte opresión. La relación entre ellos se torna entonces muy difícil y puede deteriorarse rápidamente.

Cuando de niños no nos sentíamos aceptados ni queridos, nos acusábamos de no ser capaces de generar el amor que buscábamos en nuestros padres. “Hay algo malo en mí”, nos decíamos. “No sirvo.” En nuestro pequeño universo, desde nuestra visión infantil, nos resultaba imposible imaginar que no todo emanaba de nosotros y nos culpábamos.

María fue también de niña mu y desatendida por sus padres. De adulta estaba convencida de que no podría despertar amor en nadie. Y cada vez que surgía su necesidad de afecto, o una posibilidad de llegar a ser querida, su historia le permitía resguardarse del peligro: “*No, de por sí nadie me va a querer*”.

Sol vivió otra forma de abandono: su padre se suicidó cuando ella era una niña. La consecuencia fue que siempre temió que los hombres la dejaran. Para evitar experimentar de nuevo tan desgarrante dolor, no permitía que ningún hombre se le acercara demasiado. Su discurso era: “*No se puede confiar en los hombres. Cuando los necesitamos nos dejan.*” El resentimiento que le produjo el suicidio de su padre lo trasladó a los hombres. También ella se refugió en el: “*No necesito de nadie.*” Su apariencia era reprimida y fría, y los pocos hombres que se le aproximaron terminaron dejándola. Ella propiciaba una historia que le reafirmaba su drama.

Estas heridas, sin embargo, pueden ser sanadas, si logramos comprender los mecanismos que nos llevan a trasladarlas a la vida en pareja. Si somos conscientes de lo que nos faltó, de lo que nos impide vivir plenamente, tendremos las herramientas para hablar con nuestra pareja sin desgastarnos en peleas y reproches, buscando juntos el conocimiento que nos permita superar la situación.

Como consecuencia de nuestra historia, tenemos graves dificultades para vincularnos con nuestra pareja y entonces nos protegemos creando defensas:

Nadie quiere estar conmigo.
No necesito una pareja.
No merezco amor.
Siempre debo agradecer a los hombres.
Sólo consigo hombres casados.

No quiere cambiar y así como es no lo quiero.

Otra reacción frecuente ante las conductas del otro que nos desagradan, es la de decir en forma omnipotente: “**No importa, cuando se case conmigo va a cambiar.**”

Lamentablemente, frente a situaciones de alcoholismo, de adicción al juego, a las drogas, de propensión a la mentira o la infidelidad, nos engañamos creyendo que se puede cambiar al otro. Nadie puede cambiar a alguien si ese alguien no se hace cargo de sus propias tendencias destructivas, de sus mentiras, de esa conducta que no estamos dispuestos a aceptar.

Muy pocas veces nos detenemos a pensar seriamente: ¿Quién soy en realidad? ¿Qué quiero para mí? E inconscientes nosotros mismos de lo poco que nos conocemos, no podemos conocer tampoco al otro ni permitirle que nos conozca. El conocimiento mutuo está directamente ligado a nuestro propio autoconocimiento. Porque, reflexionemos: ¿Qué amor podremos construir desde la ignorancia recíproca?

Hasta que no salte a la luz de nuestra conciencia el peso de nuestra historia infantil, seguiremos relacionándonos con nuestra pareja en forma similar a la aprendida en la niñez.

Un hombre elige a una mujer porque es muy parecida a su madre y puede dejar de amarla porque se parece demasiado. Una mujer elige a un hombre opuesto a su padre y puede dejar de amarlo si descubre que no lo es tanto.

Una mujer que teme a la opresión se casa con un hombre que teme al abandono. Cada vez que él demande su presencia, ella se alejará para evitar sentirse oprimida. El, por su parte, se sentirá abandonado.

Y así, con infinitas variantes, encontramos elecciones que tienen su origen en la primera infancia y en los primeros amores de los que fue escenario: la madre, el padre, la familia; y en los mandatos que de estos se derivaron y hayamos recibido, acerca de lo que significa la relación con el otro.

Las dificultades en la pareja afloran cuando nos damos cuenta de que el otro no puede solucionar nuestros problemas no resueltos. Muchos no logran tolerar las diferencias entre la realidad que enfrentan y la idealización inicial sobre la vida en pareja. No se dan cuenta de que el amor es un proceso, un prolongado asombro ante los aspectos no conocidos del otro que mutuamente vamos descubriendo, y que es precisamente sobre esas diferencias que se edifica el amor.

El Dr. Jorge Bucay nos dice en su libro *Cartas para Claudia*: “*Prefiero que te alejes de mí por ser como soy, a que permanezcas conmigo para cambiarme.*”

Amarse no significa pensar igual, ni querer al otro más que a sí mismo. Lo importante es respetar al otro tal cual es, observarlo en su totalidad, permitirle preservar su estilo. Querer cambiar al otro es pretender convertirlo en otra persona, una que no es ni desea

ser.

Jorge Bucay establece una muy elocuente distinción entre querer y amar: *“Si te quiero, te recorto las alas y te dejo a mi lado para siempre. Si te amo, disfruto viéndote crecer las alas y disfruto viéndote volar”*.

El acuerdo que da sustento al amor debe decir: *“Te acepto como sos y me aceptás como soy.”* Si esto no ocurre, las relaciones de a dos adquieren otras características y no podemos considerar que se trate de una relación amorosa sana.

Podemos distinguir en el proceso amoroso distintas etapas. En cada una de ellas los objetivos y las conductas varían. En la primera, la del “enamoramiento”, Welwood nos señala que el objetivo es *“obtener el nutrimento emocional del que carecieron en la infancia”*. La pareja se conoce y el otro se transforma en un todo imprescindible. Brinda todo aquello de lo que se careció en la infancia: cariño, protección, admiración, escucha, tolerancia. Se hacen de lado los intereses habituales, los amigos, las otras actividades. Sólo existen el uno para el otro.

Esta etapa tiene un límite en el tiempo. Si es excesivamente prolongada empobrece el vínculo, ya que genera una dinámica progenitor-hijo que va limitando el accionar individual y la interacción entre ambos, al crear estructuras adictivas. Se llega a pensar: *“Sin vos no soy nadie, la vida sólo tiene sentido contigo.”*

En la segunda etapa, la del “crecimiento en el amor”, la comunicación es una tarea más ardua y compleja. Al compartir pensamientos, sentimientos y experiencias, empiezan a revelarse las diferencias. Es aquí donde ambos deben tener el coraje de expresar sus verdades y distinguir lo que es particular de cada uno de ellos.

“Amar es conocer, y cuanto más conozco a la persona que amo, más compruebo que ella es alguien diferente a mí, que no es mi reflejo, ni mi sombra, ni mi clon. El amor se va gestando con el conocimiento de todo aquello que hace que yo no sea ella, que ella no sea yo y que no seamos ni intercambiables ni sustituibles en este vínculo que nos relaciona.” Sergio Sinay, en su libro “Vivir de a dos”, continúa diciéndonos: *“A medida que ella, él, se sigue manifestando ante mí, más me asombra y me maravilla la revelación de lo distinto que hay en ese ser.”*

Más adelante aconseja: *“En nuestro aprendizaje de artistas del amor será necesario que ejercitemos la escucha (para oír y entender palabras y significados), la mirada (para ver y observar al otro como es y no como quisiéramos que fuera), la palabra (para no esperar ni exigir que se nos adivine lo que no decimos y también para preguntar) y la aceptación (para tomar lo que miramos, lo que escuchamos y lo que se nos da con el espíritu abierto y dispuesto a dar por bueno lo diferente).”*

Sergio Sinay agrega: *“Las diferencias que no son injustas para ninguno, acercan, abren espacios, las que dejan a alguien en un lugar desfavorable, resienten y alejan. No estamos obligados a convivir con estas últimas.”*

La buena comunicación y el respeto por la individualidad del otro son de fundamental importancia para la salud cotidiana de la relación. Sentirnos orgullosos del otro, admirarlo, respetarlo, nos conduce a una intimidad más rica y profunda.

Coincidiremos en que no existe una única forma de prosperar en pareja, pero sí condiciones claves sin las cuales no es posible gestar vínculos sanos: el conocimiento del otro, la adecuada comunicación, el respeto mutuo, la aceptación de las innumerables diferencias a sabiendas de que la lista de las afinidades será siempre muy reducida.

La fusión completa con ese otro que es todo para mí, que satisface todas mis necesidades y colma mis vacíos, estará siempre fuera de nuestro alcance. Porque ese otro no existe.

No será sino cuando reconozcamos nuestra responsabilidad personal para tomar el timón de nuestra vida, cuando asumamos nuestra soledad básica, que podremos ser auténticos y entregarnos a otro de un modo más pleno. No necesitaremos ya que otros nos salven o nos hagan sentir bien con nosotros mismos. Adquiriremos entonces la capacidad de hacer vínculos sanos de amor consciente, *“amor que nace como regalo de nuestro corazón roto”*.

Welwood nos dice: *“Al advertir que nunca superaré mi soledad disolviéndome en el ser que amo, quedo con un dolor básico del que nadie podrá salvarme jamás. Una parte de mí querría salvar a mi pareja de su dolor y hacer todo para el bien de ella, pero no hay nada que pueda hacer para protegerla de su vida o de nuestra muerte.”*

A medida que más y más parejas descubran que una relación es más excitante cuando los ayuda a desarrollar recursos más profundos y encontrarse con sus mejores cualidades, el amor consciente irá tornándose una necesidad.

Muchas personas le tienen miedo al amor, miedo a enamorarse, a quedar encadenados al otro, a vivir exclusivamente para el otro, sojuzgados bajo una situación de dependencia que atente contra su libertad y no les permita satisfacer sus propios deseos. Al contrario de estos, hay quienes ante el temor de estar solos viven obsesionados por obtener una pareja a cualquier costo.

Sólo el conectarnos con nosotros mismos, el reflexionar con profundidad sobre quiénes somos y qué deseamos, puede preservarnos de estas actitudes. Entender nuestros deseos profundos nos permitirá tomar decisiones conscientes y proteger nuestra salud emocional. Elegiremos una pareja cuando sintamos que nos hace bien o la desecharemos cuando nos hace mal. Si estamos seguros de nosotros, tendremos muchas más oportunidades de brindar y recibir amor.

“El miedo a estar solos te lleva a unirte a cualquiera, terminas tomando agua contaminada.” Benedetti tiene razón

No obstante no debemos creer que la relación con nuestra pareja es una constante donde

todo sucede tal cual lo deseamos. Ninguna relación está exenta de vivencias contradictorias, y el cuidado, la dulzura y la armonía pueden verse interrumpidos por momentos desagradables. La relación no es idílica ni estática, precisamente porque está viva. Y cuando una contradicción aflora tenemos que esforzarnos por entender qué le ocurre a cada uno, qué sentimientos están gobernando la situación y cómo retomar el rumbo deseado.

Nosotros cambiamos, nuestra pareja también, y en nuestra relación necesitamos estar preparados para esos cambios, aprovechar el crecimiento que propician. Son ellos los que nos libran de la monotonía, nos dan nuevas oportunidades, hacen la vida más interesante y comprometida.

Para concluir, traigo a colación las pertinentes palabras de Osho: *“Sin amor, el hombre puede ser rico, tener salud, ser famoso, pero no puede ser cuerdo, porque no conoce nada de sus valores intrínsecos... El amor es la fuerza curativa más grande de la vida. Aquellos que viven sin amor se sienten vacíos, huecos; vivir junto a otro proporciona encanto a tu vida.”*

Conflictos conyugales

“Dos en un subibaja”

*“Dos son uno, sólo cuando siguen
siendo dos.”*

Lou Andreas-Salomé

Hemos comprobado cómo escenas del drama de nuestra niñez vuelven a hacerse presentes en nuestras relaciones actuales. Esas viejas heridas no cicatrizadas no permiten que fluya nuestro amor con libertad y acabamos proyectando esas lacerantes experiencias infantiles en los vínculos que entablamos de adultos, particularmente al adentrarnos en la intimidad de la relación de pareja. Cuando durante toda nuestra infancia nos causaron gran angustia las eventuales consecuencias de decir “no”, nos resulta sumamente difícil hacerlo con la pareja. No queremos enfadar al otro ni generar una pelea.

No obstante, es esencial poder decir “no” para alcanzar una relación sana. Ese “no” es el límite que marca nuestra individualidad y cuando lo evadimos o respondemos en forma ambigua, en lugar de proteger la relación estamos generando sentimientos negativos y obtenemos lo que más temíamos: rechazo y distancia.

Al respecto asevera John Welwood: *“Decir que no tal vez lleve a una pelea, pero esto no es necesariamente malo. La energía airada y ardiente que surge de las fricciones entre dos individuos fuertes suele contribuir a que derriben barreras y elaboren los problemas importantes que los aquejan. La ira es problemática sólo cuando la utilizamos como arma de inculcación o ataque.”*

Si los padres o figuras significativas de la infancia no satisficieron las necesidades del niño, este registra las demandas insatisfechas y busca luego de adulto a quien exigirselas. Ante padres fríos o violentos, el niño pudo haber reaccionado activamente, manifestando su malestar en forma explosiva, luchando por conseguir lo que necesitaba, empleando para ello cualquier método, ya sea llorar, gritar o aferrar con tenacidad lo que quiere. Otro niño, en cambio, se torna pasivo, introvertido, evitando molestar por miedo a ser abandonado emocionalmente. Este es el tipo de niño retraído, que no llora, que niega sus necesidades y reprime sus emociones, íntimamente convencido de que sus esfuerzos no sirven para nada. Unos y otros acarrearán sus vivencias a la vida en pareja, donde demandarán, pelearán, se so meterán, tolerarán, repetirán, en suma, sus conductas infantiles.

Las heridas que recibimos de nuestras figuras significativas continúan allí, grabadas en nuestro inconsciente. Y necesitamos sanarlas. Con alguien que nos escuche, que nos quiera, con alguien para quien seamos importantes. Es entonces cuando nos enamoramos. Y esperamos que la persona elegida colme esos vacíos emocionales, repare los destrozos de una infancia mal herida.

De niño **Luis** sintió que no era importante para sus padres, que sus hermanos eran más valiosos que él. Al casarse esperó de su esposa que constantemente le reiterara que él era su prioridad, lo más importante de su vida. Luis vive por lo tanto pendiente de las miradas y gestos de su compañera, sin obtener la satisfacción deseada. No logra percibir en ellos la suficiente aceptación. No se siente tan valorizado como quisiera. Y esto lo

vuelve intolerante, inseguro, se lo so, y empieza a acosar la con exigencias. Termina desesperándose y tornándose violento hacia ella.

Por su lado, su esposa sufrió de niña de un excesivo control por parte de sus padres. Así, cuando Luis le exige y la presiona, ella revive desagradables escenas de su infancia. Cuanto más la observa y la acosa, más se aleja ella, reacciona con frialdad, enclaustrada en su mutismo, sin contar con los medios para verbalizar lo que siente. Es entonces cuando él reacciona con la agresión.

Luis y su esposa callan ahora de adultos ante el dolor de no obtener lo que quieren, reaccionan como niños asustados y repiten la rabia, la violencia, la frustración que vivieron de pequeños. Se vinculan con su pareja como lo hacían con sus padres.

Alex proviene de una familia muy posesiva y controladora. Satisfacía todo lo que le pedían para obtener aprobación, pero se sentía controlado, asfixiado, maniatado. Al ignorar cómo poner límites, temía quedar absorbido por la familia. Silvia en cambio, proviene de una familia muy distante, lo que provocó que hiciera lo imposible por atraer la mirada de sus progenitores, para que le prestasen atención. Sentía que *“se la querían sacar de encima, que era una molestia, un estorbo para la familia.”* La predecible consecuencia fue que creció con una insaciable sed de proximidad.

Alex y Silvia se casan y pronto comienzan los conflictos. Afortunadamente buscan ayuda profesional y en los talleres de sanación toman conciencia de cómo sus historias personales están generando el conflicto. Ella anhela contacto, intimidad, presencia y él por el contrario exige libertad, independencia. No tolera la idea de sentirse nuevamente asfixiado.

Cuando dos personas como Alex y Silvia se encuentran, se produce un juego de estira y encoge constante que no deja satisfechos a ninguno de los dos y desgasta la relación. La conducta de cada uno les resulta comprensible para sí mismos, pero no para el otro: uno se siente evitado y el otro invadido. En aras de la supervivencia de su amor, que lo hay, han elegido trabajar sobre esta situación, intentando entenderla, negociar. El camino contrario muy probablemente los hubiese conducido al divorcio.

A muchos les sorprende, cuando caen en la cuenta de ello, el haber elegido a parejas tan parecidas a aquellos que los cuidaron de niños, a pesar de que tantas veces se juraron: *“Jamás me casaré con un borracho como mi padre”*, o *“Nunca me casaré con una tirana como mi madre”*, o *“Jamás toleraré esa violencia”*. No obstante terminan vinculándose con personas que, sin percatarse ellos, les permiten continuar con la historia infantil.

Gaby tuvo que vivir con sus abuelos. Su madre trabajaba lejos y sólo venía dos veces al año a visitarlos. Sus abuelos abusaban de ella haciéndola responsable del cuidado de sus seis hermanos y de los oficios de la casa. A pesar de su obediencia sufría siempre crítica y desaprobación por su tarea. No recuerda haber recibido palabras tiernas. De adulta se

casó para huir de la casa familiar, con la esperanza de recibir amor y valoración. Sin embargo, hace treinta años que vive con una persona con quien recrea el clima familiar inicial: su marido la maltrata, no la quiere y no establece con ella ninguna comunicación. Ella lo atiende, cuida de la casa y recibe las críticas sin defenderse. Su baja autoestima la lleva a no poner límites y a aceptar el maltrato de su pareja con resignación. El trabajo en el taller le permite comprender el por qué de su conducta. Entonces llora desconsoladamente, pero se promete cambiar.

Cuando niño, **Juan** anhelaba que su madre estuviese más tiempo con él. Sufría el descuido, el abandono, la falta de amor. Se prometía a sí mismo: “*Cuando me case tendré una mujer muy distinta.*” Carla, su mujer, es una persona muy autónoma e independiente, lo que provoca que cuando se ausenta por su trabajo o estudio, él sienta el mismo anhelo de proximidad que experimentó con su madre. Percibe a su pareja como distante y lo agobia una enorme necesidad de tenerla cerca. Intenta torpemente llamar la atención de su esposa y es incapaz de comprender las razones de su ausencia, al igual que le ocurría con su madre. Y al igual que le ocurría con su niño herido, le da vergüenza expresar sus necesidades.

Hugo, cuando pequeño, estuvo internado en el hospital durante ocho meses, como consecuencia de una enfermedad. Su madre no pudo visitarlo, pues en ese momento estaba cuidando de su segundo embarazo. Al regresar a casa Hugo se sintió desplazado y creció con el sentimiento de que los demás eran más importantes que él, que el amor que sus padres le prodigaron mientras fue hijo único se desvaneció con la presencia de este bebé “usurpador”.

De adulto, al casarse, vivía con la perenne sensación de que en cualquier momento podían abandonarlo. Un día que estaba enfermo con fiebre su mujer tuvo que dejarlo para ir a visitar a una sobrina que estaba hospitalizada. Cuando se vio solo sintió un profundo abandono y lloró desconsoladamente, como una criatura: volvió a experimentar los sentimientos de abandono que lo atormentaron en aquellos ocho meses de hospital. Producto de su trabajo interior, pudo comprender el origen de su desamparo y tomar conciencia de sus necesidades. Al regresar su esposa, logró hablar sobre su sentimiento más temido y demandarle más cariño y atención. Esto les permitió a ambos mejorar el vínculo. Ella entendió muchas de las actitudes de Hugo y pudo acercarse a él de otra manera.

Cuando **Pedro** tuvo a su primer hijo y vio a su mujer tan dedicada al niño, empezó a sentirse abandonado. Sentía que el bebé absorbía toda su atención. Cuando besaba al niño y no a él, le invadía una inconfesable necesidad de llorar. Al tomar conciencia de que quien se sentía abandonado por segunda vez era su Pedro niño, pudo externar su dolor y entablar un diálogo adulto con su mujer.

Reconocer nuestras heridas de la niñez es la base para nuestro crecimiento, pues nos permitirá que no se reabran en el matrimonio.

Una vez que nos casamos no nos resulta suficiente que la pareja sea inteligente, atractiva, divertida, afectuosa. Esperamos que además satisfaga muchas expectativas, algunas de ellas conscientes, pero la mayoría ocultas en el inconsciente.

En una película francesa, “Demasiado bella para mí”, el personaje principal, interpretado por Gérard Depardieu, casado con una hermosa mujer, padre de dos hijos, dueño de una casa maravillosa, con una situación económica espléndida, como si de un cuento de hadas se tratara, no se siente feliz.

No puede comunicarse con su mujer. Su vida le resulta monótona e insulsa. Para su propia sorpresa se enamora entonces de su secretaria, una mujer gorda, fea y tosca, con la que por fin se siente pleno, colmado, feliz. Nos decimos desconcertados: ¿Por qué lo hizo? ¿Qué lo llevó a hacer semejante cambio? Sólo su historia infantil podrá revelarnos las razones inconscientes que lo impulsaron.

En esta relación los personajes ignoran las causas profundas de lo que les sucede y cuando los conflictos se suscitan, actúan impulsiva e irracionalmente, destruyen antes de dialogar.

Pasar a una relación consciente, según la define H. Hendrix, implica curar las heridas de la niñez, identificando cuáles son las necesidades y deseos de cada uno de los miembros de la pareja, para llegar al diálogo y la negociación.

Para desarrollar esa relación consciente es necesario aprender a:

Aceptar que la pareja son dos seres independientes con sus propias historias, no fusionados.

A dialogar, a plantear las propias preocupaciones, a externar los sentimientos que genera la relación.

A no criticar ni culpabilizar al otro, a no presionarlo.

A comprender que lo que le ocurre al otro y lo que hace está basado en su propia infancia y no es simplemente un acto hostil contra mí.

A compartir responsabilidades y no asignar culpas.

Es muy común escuchar a los miembros de una pareja frases recurrentes, frases que detonan grandes problemas pero que nunca se analizan en común; frases que involucran a dos personas, y cuya discusión sin embargo se engaveta bajo el rubro “*De esto no se habla*”:

No me quiere. No me entiende. No me escucha. Cree que soy una despistada. Cree que soy una despilfarradora. Me ve como un agresor. Piensa que le soy infiel.

“*De esto no se habla*” hasta que el conflicto explote y entonces probablemente ya no tenga solución.

Mimí fue muy maltratada de niña. Sufrió daños emocionales y sexuales por parte de sus padres. Sentía que no la querían. De grande elige personas que abusan de ella. Al demandarles amor, fidelidad, honestidad, vuelve a ser defraudada. Siente que “no cuenta para nadie”, que debe arreglárselas sola, que nadie la comprende. En su vida cotidiana actúa su drama infantil tornándose exigente, criticando a la gente que no la acompaña de la forma en que ella quisiera. Los que la rodean, por su parte, se alejan de ella por su actitud excesivamente demandante. Y termina generando lo que más la frustra.

De niña no pudo defenderse de los abusos ni reclamar a sus padres lo que necesitaba. Hoy lo exige a quienes conoce y obtiene respuestas que reabren sus heridas.

Las viejas heridas se reactivan y continúan causándonos sufrimiento. Es aquí cuando las crisis, las discusiones, los diálogos con nuestra pareja pueden llevarnos a redescubrir y fortalecer las partes más vulnerables e indefensas de nuestro ser.

Mimí no puede admitir que la quieran. De todos desconfía, ella no se acepta, se siente despreciable, no puede comprender los abusos que sufrió de sus padres.

Hoy es ella la que abusa de sí misma, a través de sus malas elecciones. Cuando Mimí pueda relacionar lo que ella reclama en sus vínculos con su historia infantil, podrá sanar. Dejará de pedir que le den lo que no tuvo. Para eso no tiene más opción que aceptarse a sí misma, quererse, valorarse. Sólo así podrá definir sus nuevas necesidades de adulta. Sólo así logrará vincularse a otras personas no para exigir que llenen su vacío, sino para compartir y crecer juntos.

Las desventuras de nuestra infancia nos llenan de marcas que, transformadas en mandatos, asimilamos como propios sin percatarnos de ello. Welwood cita algunos de los más frecuentes:

No merezco amor.

Nunca puedo conseguir lo que quiero.

Si ven mis necesidades huirán de mí.

No confío en el amor, es una forma de control.

Debo agradecer siempre a los hombres.

Debo salvar a las mujeres.

Nadie me amará si me muestro como soy.

José afirma que a él no lo quieren, que si se le acercan es por lástima. Empezó a albergar este sentimiento cuando descubrió que su padre no era su padre biológico. Se sintió espantosamente defraudado. A partir de ese momento no volvió a confiar en nadie. Nos dice: “*No quiero sentirme arrimado, no quiero molestar, me puedo arreglar solo.*” Busca parejas pero sus relaciones son efímeras. No se siente valioso y genera situaciones que conducen al rompimiento de la relación. Piensa que si su padre biológico no lo reconoció y lo abandonó, nadie puede quererlo ya. Nos dice: “*No confío en nadie, sé que sólo me quieren controlar.*”

Podemos aprovechar los conflictos para aprender a mejorar la relación con nuestra pareja. Tendemos a no expresar nuestras necesidades y esperamos que el otro las adivine. Al no obtener la respuesta que deseamos actuamos luego de manera compulsiva. Gritamos, acusamos o nos retiramos heridos como víctimas, al igual que lo hacíamos de niños.

Si por el contrario enfocamos nuestra atención en lo que realmente sentimos y necesitamos, libres de prejuicios contra la otra persona, lograremos expresarnos claramente, estableciendo una comunicación fluida y eficaz, exenta de distorsiones, dispuestos a negociar una solución que a ambos satisfaga y comprometa. El resultado será una respuesta adecuada y muy seguramente la solución del conflicto.

Cuando nos dirigimos a nuestra pareja diciéndole: *“Nunca estás aquí cuando te necesito”, “No soy nadie para vos”, “Qué poco te importo”, “No respondés nunca a mis llamados”*, estamos proyectando sentimientos propios que muy probablemente no reflejen la realidad. Si somos capaces de investigar las raíces de ese malestar de seguro descubriremos cuánto tienen que ver con nosotros mismos y propiciaremos, entonces, una manera distinta de acercarnos a nuestra pareja, mediante un diálogo sincero, prescindiendo del reproche.

Ana y Juan vivían cada uno por aparte su conflicto. Juan estaba aparentemente todo el tiempo consumido por su trabajo, no podía permanecer el tiempo “necesario” al lado de ella. Lo angustiaban sus constantes demandas de atención, pero no se animaba a explicarle qué le pasaba, convencido de que no lo iba a entender. Recluido en sí mismo, se alejaba más. Esta conducta suya provocaba que Ana se sintiera abandonada, no querida. Le reclamaba: *“Cada vez que las cosas están bien entre nosotros, te vas.”* En esta queja primaba el recuerdo inconsciente del trato frío y distante que recibió siendo niña, de parte de su madre. Su padre murió, además, cuando ella tenía tan sólo seis años de edad. Por su precaria situación se vio obligada a vivir intermitentemente con tíos y abuelos.

Ana lloraba y recurría a Juan para que le reafirmara su amor, pues dudaba de él y temía que la abandonase. Sin proponérsele lo generaba en Juan un sentimiento de impotencia, el cual, sintiéndose incapaz de satisfacerla, se alejaba más de ella cuanto más ella lo requería. Juan, víctima de su historia, no podía aceptar como válidas sus propias necesidades. Se decía: *“No necesito de nadie, puedo arreglármelas solo. Sus exigencias son una carga muy pesada para mí.”* El no necesita mostrar sus necesidades: de eso se hace cargo su pareja.

Justamente personalidades como las de Juan son las que buscan parejas altamente dependientes, que se aferren a ellos. Esto les permite obtener el contacto que ellos niegan desear. La necesidad de apego de Juan es secreta, y la satisface la demanda exacerbada de su esposa.

Algunos de estos casos, entresacados de las experiencias relatadas por participantes de

los grupos de sanación, podrían quizás acercarnos a nuestra propia realidad:

Alma no fue tomada en cuenta ni escuchada en su infancia. De niña se sentía muy sola. A fin de atraer la atención de sus padres hacía todo lo que se esperaba de ella. Se ve obligada a casarse por un embarazo no deseado con un drogadicto que la ignora y la maltrata. Sufre, desea dejarlo, pero el temor a quedarse sola le impide hacerlo.

Carlos lo hace todo solo, excluyendo a Paula, su mujer, de todos sus proyectos. A su reclamo responde: *“Exigís demasiado. No podés ayudarme. Me atormentas con tus exigencias.”* Y ella tolera la exclusión por temor al abandono.

Elsa se mantiene enferma para que su pareja se ocupe de ella. No sale nunca, permanece en casa y le pide a su esposo que la acompañe. Emplea la misma conducta que usara de niña para recibir atención. A él le gustaría salir con ella, compartir con amigos, pero acepta quedarse pues su papel de víctima le permite sentirse bueno. Cree evitar el conflicto, cuando en realidad él también tiene miedo a la soledad.

Este diálogo entre Roxy y su terapeuta nos muestra claramente el proceso de búsqueda de entendimiento y solución a un conflicto de pareja:

Roxy: *“Me siento muy mal cuando mi marido no me dice que me quiere; empiezo a presionarlo, a exigirle. Le controlo las llamadas grabadas en su celular. Desconfío, imagino que no me es fiel. Pero cuando me miro en el espejo me doy cuenta de que el afecto que le exijo a él, no me lo doy a mí misma. Soy dura y exigente conmigo misma. No me doy tregua, me critico todo el tiempo.”*

Terapeuta: *“¿Qué pasaría si te dieras tregua y te trataras con amor?”*

Roxy: *“No podría. Siento que no soy buena. No sé, me sentiría vulnerable, sentiría que así no voy a ser querida.”*

Terapeuta: *“Tratá de observar por un momento cómo te sentís cuando permitís salir el miedo que oculta tu niña interior. ¿Qué recordás, Roxy?”*

Roxy: *“Veo a una chiquita muy castigada por su mamá, criticada por su papá. Dios guarde los desobedeciera. Me encerraba porque estaba asustada.*

Estaba muy sola, nadie me quería. A nadie le importaba lo que yo sintiera. Cuando mi esposo no me dice que me quiere, siento el mismo dolor que sentía de niña, cuando nadie pensaba en mis sentimientos.”

Terapeuta: *“Este es el miedo de tu niña, pero hoy ya es distinto. Sabés que tenés que acercarte a tus propios sentimientos, que tenés que escucharte y cuidarte, que nadie puede abandonarte más que vos misma y que junto a esa niña herida está la Roxy adulta, la que tiene valor, coraje, la que es emprendedora y está llena de proyectos.”*

Cuando días después retoman su conversación, se evidencia que Roxy, dispuesta a

explorar en su interior la causa de sus conflictos, pudo descubrir qué pasaba dentro de ella ante cada demanda que le hacía su marido.

Roxy: “*He notado que me comporto de forma más relajada*”.

Terapeuta: “Es porque te estás conectando con vos misma, creando un espacio que te pertenece, respetando tus sentimientos, y eso te ayuda a dilucidar el rol que has asumido en esa relación que te angustia. Estás empezando a vislumbrar la posibilidad de compartir con él lo que te sucede y los beneficios que eso acarrea. El, de su lado, podrá compartir con vos lo que siente cuando le exigís, lo controlas, desconfías de él.”

En cada conflicto de pareja existe responsabilidad compartida. Cuando digo “*Mira lo que me hace*” no quiero reconocer mi parte, me cierro a la posibilidad de entender la situación. Adoptamos posición de víctima, lo que nos tensa e inmoviliza. A veces intentamos defendernos, otras nos resignamos y poco a poco nos instalamos en ese rol en forma definitiva. Asumimos que la culpa es del otro y que nada podremos hacer para cambiar las cosas. “*Yo nada, es él.*”

Lo cierto es que cada relación de pareja tiene sus momentos buenos y sus momentos malos. Tanto unos como otros no tienen más definición que la que cada uno le otorga en función de sus deseos y expectativas, de su capacidad de ser honesto consigo mismo, de su capacidad de discernir lo que le hace bien y lo que le hace mal, lo que lo hace feliz y lo que por el contrario le produce dolor, frustración y angustia.

La pareja vive en un continuo sube y baja, alternando momentos de euforia, alegría y felicidad, de hermosos proyectos compartidos, con otros de intolerancia, desaprobación, depresión y enojo.

Cuando una relación amorosa se inicia, se generan muchas expectativas sobre el futuro. Imaginamos que todos nuestros problemas previos desaparecerán, que finalmente nuestros sueños se harán realidad y nos regocijamos pensando que tuvimos la capacidad o la fortuna de elegir a ese otro que nos brindará todo lo que deseamos. Pero forjamos ese futuro de acuerdo a nuestra propia necesidad, sin consultar al otro, sin prestar demasiada atención a sus propios sueños, a ese otro futuro que, por su lado, forja él para sí.

Si en el diálogo aparece una diferencia, un desacuerdo, tendemos a minimizarlo, confiando en que el amor pronto lo resolverá. Si algún problema parece hacer peligrar nuestro sueño, inmediatamente neutralizamos su amenaza con un cándido y omnipotente “*Juntos todo es posible*”.

Pero poco después se evidencia que la casa que uno quiere no es la misma que ambiciona el otro; que según uno el auto puede esperar, en tanto que el otro considera que es imprescindible; las vacaciones en el mar no satisfacen al que prefiere la tranquilidad de la montaña, y la montaña aburre al que prefiere la excitación de la playa; ella quiere ya su primer hijo, él considera prudente esperar; los domingos son para el

fútbol y compartir con los amigos, piensa él, y para gozar de la intimidad en un día sin obligaciones, piensa ella; hay que inscribir a los niños en una escuela religiosa, prefiere uno, y en una laica exige el otro; las flores que ella esperaba que él trajese a casa no llegan, y los cálidos recibimientos a la vuelta del trabajo se transforman en rutinarias conversaciones sobre los problemas del día. ¡Cuántos descubrimientos! ¡Cuántas cosas no habladas!

Pero no es tarde aún, todavía pueden remediarse muchos de estos desencuentros. Para ello es necesario aprender a enfrentar y manejar los conflictos. Cada uno deberá descubrir y analizar cuál es su verdadera preocupación, vincular las causas a su pasado, confrontarlas con su realidad actual y exponer a su pareja sus sentimientos. No es cuestión de demostrarle aplastantemente al otro que está equivocado. Es imperativo aceptar que son dos individuos con ideas propias, forjadas a partir de sus experiencias pasadas, de su educación, y de la personal interpretación que elaboren de la realidad que viven.

Reconocer todo esto reduce el resentimiento y permite converger en un acuerdo, estableciendo los límites de cada uno. Obviamente puede que existan cuestiones donde la intransigencia no permita llegar a un acuerdo negociado, donde ceder resulte inaceptable. Es aquí donde los propios límites de cada uno adquieren una máxima importancia. Dejar el conflicto sin resolver, posponer la decisión unilateralmente, o someterse a la posición del otro no son decisiones adecuadas. Necesitamos convencer, no someter, o en su defecto ser convencidos. De lo contrario estamos sembrando la semilla del resentimiento, que tarde o temprano estallará, agravando el conflicto.

Cuando las parejas discuten sobre situaciones que se prolongan y repiten una y otra vez, cuando se hacen promesas que no se cumplen, cuando el cambio provoca sensación de fracaso o sometimiento, el conflicto no está resuelto. La lucha persiste y los miembros de la pareja se exponen a explosiones emocionales, que a su vez redundarán en nuevas discusiones y descalificaciones mutuas. Aumentará la intolerancia y el camino que los hubiese conducido al acuerdo se desvanece en medio de la confusión, el desgaste y la amargura.

La dificultad que se presenta a la hora de resolver estos conflictos generalmente reside en que no distinguimos con claridad cuál es la verdadera razón de estos. Y se la evade por miedo a sus supuestas consecuencias. Se discute por dinero, por los hijos, por la sexualidad, por las pequeñas dificultades cotidianas que presenta la convivencia, por lo que quiero y no recibo, por “lo que me hiciste” y por “lo que no hiciste”. Las reacciones, como hemos visto anteriormente, tienen mucho que ver con viejas estructuras que se arrastran de la infancia. *“El problema real se da cuando sus desacuerdos tocan viejas sensibilidades dentro de cada uno de ellos, allá donde se sienten más vulnerables, indecisos, aislados o temerosos”* nos dice Hendrix.

Existen en la pareja secretos no compartidos, problemas de los que nunca se habló, que

van adquiriendo enormes proporciones sin que ninguno de los dos sea capaz de percibirlo o comunicarlo al otro. Es por tanto imprescindible que la pareja se abra y exponga lo que está ocurriendo en su interior. Una conversación íntima es una aventura, una atenta indagación. Ciertamente es que revelar lo que está pasando detrás de nuestra máscara supone aceptar riesgos, pero contamos con que nuestra franqueza se verá recompensada con la buena fe del otro, y fortalecerá el lazo entre ambos.

Cuando todo el empeño en resolver la situación no es suficiente, entonces realmente debemos pensar con mucha sinceridad cómo queremos que continúe nuestra vida. Sergio Sinay en su libro “Vivir de a dos” dice: *“No deja de sorprenderme la habitualidad con que encuentro hombres y mujeres empeñados en la consagración de un ideal amoroso a través de la pareja inadecuada. Sufren maltratos físicos o emocionales, postergaciones, desvalorizaciones, son ignorados, desoídos, ridiculizados y, aun así, persisten. Están convencidos de que el otro (o la otra) va a cambiar y que un día despertará y será la persona que con sus actos, palabras, gestos, pensamientos y actitudes los hará felices, tal como sueñan. O, según dicen, saben que su esperanza es inútil pero, de todas maneras, no se conciben en sí mismos sin esa persona o con otra. Así el amor, una energía que ensancha y enriquece los horizontes, que amplía e ilumina el mundo, es convertido en una especie de monocultivo pobre y oscuro.”*

Recojo las palabras de un autor anónimo: *“Enamorarse es terriblemente simple, desenamorarse es simplemente terrible.”*

La infidelidad

“¿Qué tiene el otro que yo no tenga?”

*Cuando su amada huyó con otro,
una herida profunda se le abrió en el
cuerpo, del cuello al ombligo.
Resistió el dolor hasta que la lesión
cicatrizó. La mujer, arrepentida,
regresó a su lado. El se arrancó la
cicatriz y con ella, convertida en
espada, le cortó la cabeza.*

Alejandro Jodorowsky

La infidelidad, ese temido fantasma que acecha a la pareja, ese hecho ocultado y condenado, no es casual y mucho menos imprevisto. Suele ser el resultado de conflictos que se postergan o se pretenden ignorar, temas pendientes sepultados bajo silencios destructores que no se enfrentan para “no generar fricciones”.

Analicemos el relato de **Abel**, participante de los talleres: *“Yo pensaba que no era celoso y para ser franco nunca celé a mi esposa, hasta que hace dos años se hizo de un amigo que me sacó de mis casillas por las confianzas que se permitía. Entonces le advertí a ella que me oponía a esa relación que, de acuerdo a mis costumbres y creencias, ya había traspasado el límite normal de una amistad. Al ver que no tuvo en consideración mi opinión, le dije por última vez que si me enteraba de que seguía con él, me iría de la casa.”*

Si bien es cierto que el tercero aparece como un detonante, es necesario analizar con detenimiento qué ocurre en el vínculo original. Son muchos los factores que generan vulnerabilidad en la pareja y pueden conducir al rompimiento de la promesa de fidelidad: las crisis evolutivas que se atraviesan, cambios en la situación económica, crecimientos a ritmos diferentes en cada uno de los miembros, insatisfacción en la vida sexual, la inclusión de los hijos primero y después su salida del seno familiar, la falta de proyectos comunes, sólo por enumerar algunos.

Pero quizás el factor de más peso lo constituye la falta de comunicación. Durante muchos años la pareja invierte sus mejores esfuerzos en construir la infraestructura familiar: la adquisición de la casa, el mobiliario y el automóvil, luego la llegada del primer hijo con sus consiguientes exigencias materiales, la del segundo, quizás la del tercero, y la pareja se ve obligada a trabajar más para satisfacer los nuevos requerimientos. Se establece una rutina de obligaciones en la que se descuida y daña la relación de pareja. Junto a esto, se cierran poco a poco los canales de comunicación y las diferencias de criterios no negociadas van incubando una sensación inconfesable de frustración y alejamiento, que conduce a los miembros de la pareja a pensar que el relax y el placer se encuentran fuera de la casa.

Continúa Abel: *“Estando ya casado logré, a costa de no tener espacio para el descanso, finalizar mis estudios. Pero cuando, ya liberado de la obligación de estudiar pretendí compartir más tiempo con mi familia, me sentí como un extraño. Inclusive mi esposa me dijo que ya se había acostumbrado a estar sin mí y que no le interesaba acercarse, cambiar de dinámica. Me dijo que la forma en que ella estaba llevando el hogar durante mis ausencias, provocadas ya sea por los estudios o por mis frecuentes viajes de trabajo, la satisfacía más... Me di cuenta de que debía recomenzar a ganarme su cariño. Pero muy a mi pesar ya era tarde.*

Mi esposa me recrimina por haberle impedido realizar sus sueños, por haberla

obligado a permanecer en casa. Siente que le corté las alas. Yo creía que mis relaciones con la familia eran las normales, que el padre de familia, como proveedor fundamental, tenía como prioridad hacer un gran esfuerzo para lograr el bienestar económico. Mis creencias se vinieron al suelo.

Hoy somos dos extraños. Es muy doloroso reconocerlo, pero siento que ella está conmigo sólo porque no tiene mejor opción, y si fuera económicamente independiente, ya se habría ido.”

Toda esta crisis se provocó por el imaginario de Abel. Es muy común que este tipo de situaciones se susciten por la falta de comunicación y la ausencia de proyectos compartidos, los cuales son el mejor caldo de cultivo para la destrucción de una pareja y dan lugar a la aparición de un tercero. No es sino cuando la situación de crisis se produce que comenzamos a relativizar nuestras falsas ideas. Nos percatamos de que nunca conversamos con nuestra pareja sobre sus sentimientos y sus creencias, de que dimos por descontado que el otro compartía las nuestras, sin prestar atención a las múltiples señales que nos iban alertando de que algo andaba mal. Esto le ocurrió a Abel, convencido de que hacía lo que debía, siguiendo su mandato de proveedor, sin dialogar, sin elaborar un proyecto común con su pareja.

La infidelidad suele ser el resultado de conflictos ocultos que se postergan o se pretenden obviar, generalmente a causa de la presión social. En el seno del matrimonio la tácita exigencia de mostrar una imagen de familia feliz genera un alto grado de simulación. La pareja no habla de las frustraciones, de las tantas veces que cada uno clama por algo y es ignorado. Y si alguna vez se logra externar el descontento, este adquiere la forma de reproches, que al punto desembocan en una viva discusión. Las demandas se entrecruzan, pero no se lleva a cabo un análisis ni se evidencia una voluntad de buscar soluciones o generar acuerdos.

Cuando uno de los miembros de la pareja descubre la infidelidad del otro, emergen en él sentimientos de desconcierto, rabia, injusticia, traición, desprecio. Entonces se piensa que la infidelidad decreta el fracaso de la pareja, con de nada ahora al desamor. Considerada como un evidente acto de deslealtad, hace que los esposos se enfrasquen en una áspera discusión sobre las evidencias y circunstancias que rodearon el hecho. Y la desconfianza y el temor por eventuales secretos aún no revelados proyectan su sombra sobre el matrimonio.

Las causas, en realidad, tienen mucho más que ver con la historia de la pareja que con el acto de infidelidad en sí. Es una transgresión que va más allá de los motivos que aparentemente la provocaron. Si bien es cierto que uno de los miembros aparece como el causante obvio, la situación ha sido generada por ambos, y muchas veces los tres involucrados quedan atrapados en el cruce de sus tres historias, donde se mezclan la trasgresión, la confusión y el dolor.

Ethel Krauze, escritora mexicana, en uno de los cuentos de su libro “El secreto de la

infidelidad”, nos dice: *“Lo ve venir. Y no sabe cómo detenerlo. Hace las cuentas y cree que fue hace dos meses, desde el brindis navideño en su oficina. Pero si lo piensa bien sabe que comenzó mucho antes. Tal vez desde hace más de un año. O antes. ¿Desde cuándo no la besa?”*

“Pero si recuerda las cosas, Sandra nunca ha podido decirle a Saúl nada de lo que es de veras importante para ella, decirle por ejemplo: “Bésame, por favor. ¿Por qué ya no te hundes en mis labios?”

Su madre había sido atropellada por un automóvil y Saúl se mantuvo extrañamente al margen, como si el dolor de Sandra no le importase... Ella no sabía qué dolor atender primero, el que le causaba el sufrimiento de su madre, o el que le procuraba la indiferencia de su marido.

“No pudo decirle a Saúl: ¿No ves que sufro? ¿Podrías acariciarme? Me dejas sola en este torbellino.” Sandra siente que algo anda muy mal, pero evita enfrentarse al hecho. Hay algo de él que ella ignora, pero tampoco puede decir: *“¿Te pasa algo? ¿Nos pasa algo? Estoy aquí tendida esperando tu ternura, tendida aquí, hambrienta de tus manos, a la espera de tu mirada, tu sonriente mirada que ilumina.”*

Sandra no se atreve a preguntar, es menos riesgoso intentar deducirlo por ella misma. Intuye que si descubre cuándo comenzó esta situación llegará a entender por qué está ocurriendo este deterioro progresivo, de una celeridad inesperada. Empieza a recordar fechas y eventos y se detiene en algo reciente: el brindis en su oficina. Saúl no quería acompañarla y ella no quería ir sola. Finalmente fueron juntos, pero Saúl se quedó afuera y ni siquiera saludó a su jefa, a la que él no tolera porque la considera corrupta y manipuladora. Sandra regresó a su casa muy enojada y pasaron dos días en los que prácticamente no intercambiaron palabras. Cuando por fin Sandra se atrevió a reclamar, Saúl se abstuvo de responder y volvió a imponerse el silencio.

Pero no le dijo lo que de verdad hubiera querido, como por ejemplo: “¿Por qué me lastimas así? Acompañarme es cumplir conmigo, padecer conmigo estas obligaciones, comprender mi necesidad, mirarnos a los ojos y sonreír en nuestro propio lenguaje en medio de la multitud.”

Como Sandra no podía decir lo que sentía, pensaba que lo mismo le pasaba a Saúl y le ponía palabras al silencio de él. *“...pensaba entonces que Saúl hubiera querido decirle, por ejemplo: “No estés tan pendiente de mis gestos y mis palabras porque me siento presionado, y si no cumplo tus expectativas, te conviertes en una sombra dolorosa detrás de mí.”*

Sandra siente que el amor los ha abandonado, pero se esfuerza en no reconocerlo, por un inmenso temor a enfrentarse sola a la vida. Su baja autoestima no le permite imaginar más que un futuro doloroso. Se encuentra en un callejón sin salida: por un lado no se siente capaz de sincerarse con Saúl para analizar y discutir lo que está pasando, y por el

otro tampoco está dispuesta a terminar con esta relación que le produce tanto dolor. Se deja arrastrar por la rutina y la inercia, a la espera de que ocurra algo que cambie su situación. Se siente víctima, pero se aferra a una vaga esperanza...”

Debemos preguntarnos: ¿Esperanza de qué?

¿Cuántas personas viven en esta situación sin afrontar la realidad, sumidas en un infierno sordo? Son las heridas producidas por su propia desvalorización las que les impiden sentirse capaces de amar y dignas de ser amadas, las que las llevan a semejantes situaciones. Persisten en sostener un vínculo enfermo, asumiendo irreflexivamente que la culpa es del otro y evadiendo el hecho de que comparten una responsabilidad por lo que están viviendo. Ni luchan por modificar la situación, ni son capaces de romper el círculo que los encierra. Aceptan, se someten, simulan. Van escribiendo su propia novela, independientemente de lo que realmente piensa y siente la otra parte. Suponen, pero no hablan de frente.

Es entonces cuando la infidelidad aparece como una válvula de escape, como una alternativa para procurarse afuera lo que no existe adentro, cuando la vida de a dos no es satisfactoria. Sin embargo, la compensación que reporta tiene un elevado costo: la infidelidad corta la posibilidad de desarrollo de la pareja, pues implica la ruptura de la confiabilidad y la intimidad, y el abandono de toda voluntad de negociación.

Roberto, por ejemplo, tuvo que trabajar lejos de su casa poco después de casarse. Cada viaje implicaba dos o tres meses sin ver a los suyos. Esta situación fue generando un quebranto familiar. Mientras esto ocurría nacieron tres hijos que fueron criados por la madre, con un padre ausente. Cuando Roberto regresaba a su casa se sentía como un extraño. La mujer, que sufría de muchas trabas en su sexualidad, invariablemente lo rechazaba. Se sentía usada, abusada e insatisfecha.

Roberto, lejos de la casa comenzó a tener encuentros con otras mujeres, lo que lo llenó de culpas. Sus mandatos sobre el matrimonio y la fidelidad lo atormentaban. Pasados 25 años de matrimonio la pareja acabó distanciándose. Los hijos consideran hoy día al padre un extraño.

Desde hace algunos años tiene un trabajo estable, cerca de la casa, que no le exige viajar. Roberto y su esposa se han acercado: están tratando de reconocerse. La comunicación es muy difícil: su mujer está llena de reproches y él lleno de remordimiento. Aunque reconoce las cualidades de su mujer, y admite que es una madre buena y responsable, no siente una fuerte atracción por ella. A Roberto lo invaden las culpas.

Roberto y su esposa separadamente están asistiendo a sendos talleres de sanación. Cada uno pudo enfrentarse a sus propias heridas, a sus falsas creencias, lo que les permitió acercarse en una forma distinta tanto entre ellos como con sus hijos. Quizás logren con el tiempo recomponer una relación que las circunstancias destruyeron. Si así no fuera, podrán al menos entender mejor lo que les pasó, asumir sus propias responsabilidades y

obtener un desenlace menos doloroso.

En otras ocasiones el acto de infidelidad se utiliza, consciente o inconscientemente, como desencadenante de la separación, ya que para muchos es más fácil separarse con un tercero en juego, que le brinde el apoyo y la fuerza para plantear el conflicto, alejando a la vez la amenaza de la soledad. Esto no implica necesariamente que esa relación coyuntural con el tercero perdure. Muchas veces cumple su cometido con el rompimiento del primer vínculo y pierde luego su razón de ser.

El descubrimiento del acto de infidelidad representa un ataque al narcisismo y genera por eso intenso sufrimiento. *¿Qué tiene el otro que yo no tenga?* Todo individuo desea ser lo más importante para el otro: *“Si yo amo quiero que el otro no sólo me ame, sino que me ame sólo a mí. Que no me esconda nada.”* Los sentimientos y creencias se confunden: *“Porque lo amo, reconozco que el otro tiene derecho a decirme lo que quiera decirme. Y también a mantener secretos.”* Sin embargo, cuando el acto de infidelidad queda al descubierto, aflora una sensación de traición. Una promesa ha sido rota, un acuerdo tácito o explícito, destruido. Y quien hace el descubrimiento se siente una víctima engañada y estafada.

Sin embargo, la fidelidad por sí sola no necesariamente garantiza que el vínculo sea sano, como anota Sergio Sinay: *“En definitiva mantener una promesa de fidelidad no representa un testimonio de amor. Esas dos personas pueden ser sexualmente fieles sin amarse, maltratándose a través de las palabras y conductas, mientras sueñan con deshacerse del otro.”*

En cambio, cuando la vida de a dos está asentada sobre los pilares de la confianza, el respeto, la mutua predisposición asistencial y la intimidad nutricia, se crea una atmósfera y una energía amorosa que consolida, preserva y fertiliza el espacio común. No habrá lugar allí para un tercero.”

Un marido le pregunta a su mujer: *“¿Por qué metiste a alguien de afuera en nuestra intimidad?”* Y ella le responde: *“Porque vos me empujaste.”*

¿Qué hacer ante semejante respuesta? ¿Cómo enfrentarla? Volviendo a Sergio Sinay, encontramos un párrafo que arroja luz al respecto: *“Como tantos otros hechos de la vida, la infidelidad ocurre. Negarla no ayuda a comprenderla. Echar anatemas sobre ella, tampoco. Hay episodios de infidelidad que, en una relación donde ha prevalecido una atmósfera de respeto, de afecto, y de cuidado, pueden ser trances dolorosos pero reparables. El ahorro afectivo que se ha acumulado en el vínculo puede ser invertido en esta reparación. Y hay episodios que se inscriben en climas de guerra, de maltrato emocional, de descuido y de desamor (o que se ejecutan de esa manera), de los cuales no suele haber retorno, más allá de que la pareja no encuentre la manera de separarse. Hay infidelidades que son deudas pendientes del infiel consigo mismo, que intentan cerrar cuentas internas y lo hacen de este modo acaso precario. Y existen engaños que se cometen **contra** el otro, para herirlo, por revancha, para cobrar una deuda*

emocional, de modo también rudimentario.”

El que la infidelidad comienza cuando el matrimonio termina, es un concepto muy difundido. No obstante, no podemos ignorar que los cambios producidos en la concepción del matrimonio han propiciado en ciertos casos nuevos “**pactos de pareja**”, en los que se establecen nuevas reglas de convivencia y se admiten relaciones más abiertas. Lo que es imprescindible para que el acuerdo se fundamente en el respeto y la equidad es que realmente sea una decisión de ambos, tomada con entera libertad, sin que existan imposiciones ni sumisiones.

Es innegable el rol preponderante que juega la vida sexual en la permanencia de una pareja. En lo que atañe a este espacio, es necesario insistir en la importancia de una comunicación franca y clara. Sólo ella puede permitirnos resolver situaciones que creíamos imposibles de superar. Somos infieles en el momento en que desistimos de luchar por preservar el deseo dentro de la pareja, por manifestarlo y vivirlo a plenitud, y en vez de eso, le damos rienda suelta fuera del marco marital.

Los altibajos en la vida erótica de una pareja están determinados en gran medida por las actitudes psicológicas, la influencia cultural y los mandatos recibidos. Estos factores afectan el deseo y el comportamiento sexual. A menudo se escucha la queja del aburrimiento sexual que se instaura en la intimidad, pero ese aburrimiento tan sólo oculta otros problemas mayores en el seno de la pareja.

Carol Botwin, autora de “¿Hay sexo en el matrimonio?”, cita una carta dirigida a la columnista Ann Landers, que toca con inteligencia y aguda observación el tema de la pérdida del romance:

“Querida Ann:

Estoy harta de leer cartas de hombres que se quejan de lo pésimas que son sus esposas en la cama. Quisiera formular algunas preguntas que podrían poner todo esto en una perspectiva adecuada:

¿Cuándo fue la última vez en que Ud. dijo a su esposa que era atractiva o sexy y que lo excitaba?

¿Cuánto hace que usted no se comporta como un amante, la besa con pasión o se esfuerza en ponerla de humor? ¿O su forma de hacer el amor es rutinaria, desapasionada, algo que hace de prisa?

¿Ha sorprendido a su esposa con flores o con algún regalo últimamente? Un poco de consideración puede obrar maravillas en el dormitorio.

¿La escucha de verdad cuando ella le habla, y responde de manera tal que ella vea que usted se interesa en sus ideas y sentimientos? El juego se llama comunicación. Entre dos personas no puede ocurrir nada significativo a menos que se hablen.

Sugiero a los hombres que piensan que sus esposas son aburridas o insulsas que respondan a estas preguntas con una mano en el corazón. Luego que pongan manos a la obra para mejorar las cosas. No podrían invertir su tiempo y energías con mayor sensatez.

Espero que mi esposo vea esto.”

La tácita obligación de vivir felices eternamente hace que cuando comienzan a surgir problemas en el matrimonio se produzca una sensación de decepción y fracaso. Sin embargo, debemos reconocer que el proceso de adaptación de la pareja a las distintas situaciones que la vida en común exige, tiene sus altibajos, y ello no hace posible que se viva en un romance perpetuo, y resulta poco realista el pretenderlo. Lo que es preciso en momentos en que la armonía se torna frágil o la rutina invade la unión, es cultivar conscientemente el romance. Cuántas parejas naufragan por dar escasa importancia al cortejo y la seducción, asumiendo que la pareja es terreno ya conquistado, considerándola propiedad privada, olvidando renovar las muestras de afecto y complicidad.

Muchas parejas están disconformes con la forma en que se vinculan sexualmente, pero no lo dicen. El tema del sexo resulta a menudo difícil de abordar, por los mitos, tabúes y represiones que culturalmente se nos han impuesto. No obstante, expresar con sinceridad y respeto aquello que deseamos o nos molesta puede ser una puerta abierta al diálogo, que permita incluso al otro decir cosas que también quería decir, pero no se atrevía. Si este tema no se aborda en la debida forma, es muy probable que la insatisfacción y el aburrimiento sexual se instalen en la relación. Y el aburrimiento, la insatisfacción y la rutina construyen el camino por el que nos alejamos del amor y tomamos el riesgoso desvío hacia la infidelidad. De la misma forma en que un día nos acercamos a nuestra pareja buscando la completud que la relación con nuestros padres no nos proporcionó, ahora aparece el tercero ofreciendo lo que nos falta en el matrimonio.

Una vez establecida la situación de infidelidad nos introducimos en una zona muy turbulenta: el engaño, el ocultamiento, la falta de sinceridad y el rompimiento de nuestras promesas, nos hacen sentir mal. La existencia del tercero puede llevarnos a tomar en forma precipitada la decisión de romper con nuestra pareja, en un momento en el que los impulsos nos dominan y nuestra capacidad para evaluar con claridad la situación está menguada. Por otro lado, la posibilidad de que nuestra pareja descubra el triángulo amoroso nos genera el temor de enfrentar una crisis cuyas consecuencias no nos sentimos en capacidad de asumir.

Muchos factores, tales como nuestras creencias y mandatos religiosos, nos presionan en el proceso que nos lleva a la inclusión de un tercero en nuestra vida de pareja y a una eventual separación: *“El matrimonio es para toda la vida”, “Lo que Dios une, el hombre no separa”,* así como las sanciones sociales y familiares: *“Adulterio y separación son condenables, alguno de los dos fue el responsable.” “Qué injusticia,*

tan buena persona. No se lo merecía.” “Qué barbaridad, cómo no pensó en sus hijos.”

En ese proceso, cuando ya se dan por agotadas todas las posibilidades de recuperar una relación de pareja satisfactoria, la decisión de cómo continuar puede ser producto de un último acuerdo de pareja, o por el contrario una decisión individual, pero en ambos casos debería ser una respuesta a nuestros sentimientos más profundos, una decisión libre basada en lo que yo quiero para mí y no una obediencia a mandatos externos. *“Yo elijo mantenerme fiel a pesar de lo que sucede dentro de nuestra pareja.” “Yo decido correr el riesgo del adulterio.” “Yo decido terminar con esta relación sin futuro aceptable.”*

La base fundamental para la convivencia en pareja es hablar sobre aquello que nos preocupa, tomar un acuerdo al respecto y respetar lo pactado. Violar un acuerdo es, simplemente, irrespetar al otro. Podemos pactar, por ejemplo, no tener aventuras sexuales con otro, pero es imposible comprometerse a no sentirse atraídos por otra persona. La fidelidad, en este caso, estriba en decidir consciente y voluntariamente abstenerse de entablar una relación de seducción con un tercero, por las prioridades que nosotros mismos hemos establecido.

Es una idea falsa y difundida la de que la mujer es menos infiel que el hombre. Lo que ocurre es que, por una concepción machista de la hombría, el varón tiende a dar a conocer todas sus conquistas o infidelidades, en tanto que la mujer rara vez se atreve a hacer dicha confidencia ni tan siquiera a una amiga íntima.

En nuestra sociedad el adulterio tradicionalmente ha sido tratado de distinto modo, según qué sexo lo cometa. Lo que en el varón resulta natural, comprensible, dispensable y hasta digno de elogio, ha sido severamente condenado en la mujer. Cuando un hombre es infiel la sociedad lo perdona, incluso su mujer puede disculparlo por considerar que fue una sola vez. Pero la mujer es estigmatizada y condenada de por vida por haber rebajado a su marido al papel de cornudo. A pesar de eso, con el tiempo las pautas culturales se han ido modificando y hoy las relaciones pueden presentar muy diversas combinaciones: sexo sin amor, amor sin sexo, sexo con amor.

Existen distintos tipos de infidelidad: la de aquellas personas que, a fin de no enfrentar los problemas de la pareja, recurren a una relación extramarital sin atreverse a romper el otro vínculo por pura convención. El amor ha desaparecido y en él ya no se sustenta el matrimonio, pero les resulta un esfuerzo superior a sus fuerzas romper con los mandatos familiares y optan por seguir como si no ocurriese nada. Llegan incluso a establecer una familia paralela.

Hay otros cuyo vínculo es meramente burocrático: se encuentran para hablar de los hijos y los aspectos económicos, pero entre ellos no existen ya atracción ni amor. Permanecen juntos hasta que encuentran otra persona que cubra sus necesidades emocionales y aceptan ese vínculo secundario sin atreverse a cortar con el primero, ya sea por los hijos, o por el que dirán, pero pagando siempre el elevado precio de la angustia de vivir en una transgresión permanente. En realidad muchas veces esta transgresión es la que torna tan

excitante el vínculo con el o la amante. Otros simplemente buscan una relación externa como una manera de reforzar su masculinidad o feminidad, demostrando con ella su capacidad de seducción.

Analicemos algunas otras situaciones tomadas de las experiencias de los participantes de los talleres de sanación: **Luis**, de 41 años, cuenta que ha decidido ir en busca de otras mujeres porque le brindan la posibilidad de fantasear, de obtener nuevas gratificaciones, de renovar su vitalidad y su energía. En suma, de sentirse vivo.

La percepción de Luis es sin embargo ilusoria, como la del alcohólico o el drogadicto, que están convencidos de que es algo externo a ellos lo que los hace sentirse mejor. Luis no se preguntó, por ejemplo, por qué no obtiene de su pareja lo que busca afuera. Afirma que ama a su esposa, pero que las otras mujeres le son imprescindibles. Esta manera de pensar es muy común, al punto de aceptarse, cada vez más, las relaciones extramatrimoniales como un hecho normal. Pero el hombre y la mujer son seres más complejos y resulta cándido reducir sus necesidades a un patrón tan esquemático. Una autora escribe con humor sobre el adulterio: *“Yo no condeno las relaciones extramatrimoniales para nada. Mientras no sea con mi marido.”* Otro nos dice con ironía: *“Si yo hablo a favor dirán que soy un depravado, si me manifiesto en contra pensarán que soy un moralista. Nadie condena la infidelidad, pero nadie está a favor cuando el infiel es su amado o amada.”*

Esta necesidad de buscar en un sitio externo a la pareja lo que no obtenemos en lo interno, refleja la forma en que nos relacionamos con nuestras propias vivencias y creencias, con esa historia que arrastramos desde los primeros años de nuestra vida, con nuestros respectivos niños heridos. Si no hacemos frente a estas heridas nos pasaremos buscando afuera lo que no encontramos adentro, obteniendo una falsa recompensa, una gratificación ilusoria, pues tanto lo que buscamos como lo que rechazamos están determinados por eventos y episodios de nuestra historia que debemos indagar.

En otro hermoso relato, *“Lo que dura un segundo”*, Ethel Krauze describe con maestría el proceso de deterioro de la relación de pareja. Su lectura es una invitación a la reflexión profunda, al diálogo, a un estado de alerta que nos permita preservar y defender ese lazo que con tanta devoción y esfuerzo construimos. A evitar que el amor nos abandone.

“Yo sabía que Mateo se había ido mucho tiempo antes de que me anunciara su partida. Cuando el abrazo con el que nos despertábamos uno a otro en las mañanas, esa coreografía dulce y lenta, fue tornándose poco a poco rígida y breve, Mateo ya había dado el primer paso.

Luego cambió el paseo de los domingos a las montañas cercanas, ese descubrir los vales de una puesta de sol anaranjada entre los paisajes más abiertos del mundo, por los muros y el silencio oscuro de los cines.

Después las vacaciones ya no fueron las horas que se alargaban para que cupieran en

ellas nuestro diálogo y nuestras caricias, tumbados al sol, o en la gema azul de alguna alberca sombreada de palmeras; se convirtieron en reuniones de amigos para beber y jugar dominó o lanzar gritos a la pantalla del fútbol en el vestíbulo del hotel. Lo que comenzó como una aventura se volvió la norma. Una vez aceptamos la invitación de unos colegas de Mateo para compartir las vacaciones y nunca más logré convencerlo de salir a solas los dos. “Es muy estimulante,” me decía Mateo, “pagamos menos y disfrutamos más.”

¿Qué podía yo contestarle? Me lo decía sin mala fe. Y eso me dolía porque hacía transparentes sus sentimientos. Ya no disfrutaba conmigo. Necesitaba distraerse con otras personas. Pero yo también. Prefería ir de compras con las esposas de los colegas, que oír los chistes de Mateo en el bar de la playa.

Salir a solas los dos. Con el tiempo esa sola frase llegó a provocarme ansiedad. ¿Qué haríamos? ¿Qué nos diríamos? Cuando nos encontrábamos a solas, por necesidad de la vida doméstica, nuestros temas recaían de modo ineludible en las cosas que no se habían hecho y que debían hacerse, como mandar a componer la estufa, comprar un nuevo plaguicida para los geranios, revisar los casetes que sirven y tirar los dañados, hacer las cuentas para el presupuesto de la pintura del baño... Antes hacíamos esto con sal y pimienta. Quiero decir que condimentábamos con gracia los quehaceres y Mateo se reía de mi locuacidad y de mi capacidad para estar en cinco asuntos a la vez. Yo me divertía con sus listas cuadrículadas y organizadas como si estuviéramos planeando en la NASA el próximo viaje a Saturno. Pero pronto la gracia se volvió desgracia, y Mateo se burlaba de lo que llamaba mi verborrea y mi dispersión, y yo me impacientaba ante su obsesiva meticulosidad.

Por eso necesitábamos a otras personas que pronto fueron ocupando el espacio de nuestra brecha no sólo en las vacaciones, sino en todos los momentos posibles. Confieso que la moderna tecnología de los medios masivos de comunicación nos ayudó enormemente a mantenernos en perfecta y pacífica incomunicación. En privado, la televisión fue una gran aliada durante las noches. Los periódicos, en las mañanas. La radio, para las travesías en automóvil. El cine, como dije, los domingos. Personas, imágenes, voces que no eran las nuestras, impresas, en cintas, o electrónicas. Y en público, brotaban los amigos en cada ocasión celebrable, que se reproducían con impresionante fertilidad en nuestro calendario.

En su trabajo Mateo vivía rodeado de gente, juntas y citas. Yo lo mismo. En realidad, no nos necesitábamos para nada.

Por eso, cuando por fin Mateo me dijo que se iría, yo tampoco estuve allí para escucharlo. Me había ido mucho tiempo atrás. No sé desde cuándo no estaba ninguno de los dos. Por eso los nuevos inquilinos que llegaron al que fuera nuestro hogar tuvieron que contratar a un ejército de especialistas. La casa se caía por falta de mantenimiento. Hubo que arrancar las telarañas y el moho y abonar el marchito jardín

para volverla otra vez habitable.

Sólo el fantasma de Mateo y mi propio fantasma acudieron como autómatas, a la firma final. Y se dieron la mano al despedirse.

Entonces, justo en ese instantáneo roce, a solas los dos, reaparecieron Mateo y yo, los auténticos, y nos miramos, lo que dura un segundo, como éramos en realidad. Habíamos estado tanto tiempo lejos, que no supimos qué hacer, y no tuvimos en la boca palabras que decirnos. Sé que algo sucedía dentro de nosotros. Pero un segundo no fue suficiente. Por eso escribo esta historia. Dicen que la escritura detiene el tiempo. El amor también lo detiene, pero el amor se nos escapó a Mateo y a mí. Sólo me queda probar esta posibilidad. Me gustaría alargar ese segundo, ensancharlo, indagar en su profundidad, descubrir su secreto para que Mateo y yo tuviéramos otra oportunidad. También esta historia tendría otro final.”

El desgaste de la pareja

“Esta no es la persona de la que yo me enamoré”

*“Dios les envió una lluvia de estrellas de oro.
La pareja se puso a discutir sobre
quién de ellos había provocado el
milagro. Furiosos, se arrojaron las
estrellas a la cara. El perdió media
nariz y ella un ojo.”*

Jodorowsky

“Te lo dije ayer, te lo dije antier, te lo dije antes de antier. ¿Cuántas veces tengo que repetírtelo para que salgas de tu inercia? ¡No quiero pera cocida!”

“...perfecto, ya lo oí, ¡ya lo oí! ¿Entendiste? Pero tú no oyes, acabo de explicarte que estaba verde la pera y yo pensé que cómo iba a darte una pera verde, tú has estado enfermo, sí, claro que me lo dijiste, sí, pero fue mi decisión, lo hice para cuidarte y no por olvido o inercia...”

“¡Llevo seis meses comiendo peras cocidas! ¡Tú eres la que quiere mantenerme enfermo! y no, no sólo eso, sino que gran parte de mi salud la he perdido contigo, por ti, ¡insistiendo hasta la saciedad en lo que eres incapaz de ver delante de tu nariz! ¡Ahora que ya estoy mejor, debo cuidarme mucho de ti!”

“...Sí, tienes razón, perdóname por no tener artritis, o enfisema pulmonar, o al menos un ataque de asma que compense tus malestares, para que no te sientas tan solo, porque no soportas que yo no tenga tus limitaciones, ¿verdad?”

“Nunca te he pedido que te mates por mí ni que recibas limosnas, no quiero que vuelvas a poner un solo centavo en mis medicinas, te has refugiado en mis problemas de salud para mantenerte como víctima permanente y universal. ¡Me estás usando de pretexto para esconder tus propias fallas! Toda la vida has hecho lo mismo, tengo seis años repitiéndotelo, una úlcera operada...”

“¿Quieres que me crucifique aquí mismo porque te di una pera cocida? ¡Si quieres lo hago! Pero no te me vayas a retorcer ahora en uno de tus ataques, ya me enfermaste a mí... ¡Sí, tú ahora me enfermaste a mí, culpabilizándome de todo lo que te pasa! ¡Estás harto de tragar peras cocidas y me usas a mí como receptáculo de tus frustraciones! Pero escúchame de una vez por todas: te enfermaste porque... no sé por qué, pero por mí, ve y enójate con Dios, con la vida, o con la pared...”

(Extracto del cuento “La pera cocida” del libro “El secreto de la infidelidad”, de Ethel Krauze)

Cuando se está en crisis, las peleas comienzan por cualquier cosa, y en todas se da una lucha de poder: quién puede más que el otro. Durante la crisis se añora melancólicamente el enamoramiento que alguna vez los llevó al matrimonio, el amor que se extinguió; entonces, como consecuencia, se experimentan fuertes sensaciones de desilusión, furia y dolor. La escalada de agresión y descalificación va aumentando, ya que una cosa trae aparejada la otra, y lo único que se consigue es destruirse mutuamente.

La pareja, en su etapa inicial, va creciendo en medio de las nuevas obligaciones y la construcción de la nueva familia. En este recorrido muchas veces el vínculo se enriquece por los proyectos compartidos y la satisfacción de los logros alcanzados; pero muchos otros aspectos, como las diferencias de criterios que se evidencian, las ocupaciones

individuales, la falta de comunicación, los desencuentros, pueden ir distanciando a la pareja. Pero de eso no se habla.

Súbitamente nos preguntamos: ¿Con quién nos casamos? ¿Qué buscábamos en esa otra persona de quién nos enamoramos? Los participantes de los grupos de sanación nos proporcionan muy variadas respuestas:

“Yo me fasciné con él.”

“Me gustaba su libertad, su locura: era divertido, audaz, y yo venía de una familia muy rígida.”

“Ella era tan desenvuelta, tan hermosa.”

“Nos gustaban las mismas cosas... Nos sumergimos el uno en el otro. Y además los dos nos llevábamos mal con nuestros padres.”

“Cuando nos casamos, el mundo cambió. ¡Era tan hermoso!”

Cuando repasamos la historia de nuestra pareja, cómo nos conocimos y por qué nos casamos, todos logramos conectarnos con aquel instante de magia y fascinación. La realidad de aquel momento era mirada con los ojos del amor. Luego recordamos cómo esa “realidad” poco a poco se transformó en desilusión, cuando el desvanecimiento del amor cambió el color de los cristales con que la mirábamos.

Recuerdo un hermoso cuento, que describe la diferencia de estas miradas:

“El rey estaba enamorado de Sabrina, una mujer de baja condición a la que él había hecho su última esposa.

Una tarde mientras el rey estaba de cacería, llegó a palacio un mensajero para avisar que la madre de Sabrina estaba muy grave. Pese a que existía la prohibición de usar el carruaje del rey, Sabrina subió al carruaje y corrió junto a su madre.

A su regreso el rey fue informado de la situación. Entonces él dijo: “¿No es maravillosa? Esto es verdadero amor filial, no le importó su vida para cuidar a su madre.”

Otro día, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo una fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y luego le dio un mordisco al último durazno que quedaba en la canasta. “Parecen sabrosos”, dijo el rey. “Lo son”, dijo la princesa y le cedió a su amado el pedazo de durazno. El, conmovido, dijo: ¡Cuánto me ama! Renunció a su propio placer para darme el último durazno de la canasta. ¿No es fantástica?

Pasaron algunos años y vaya a saber por qué el amor y la pasión desaparecieron. El rey, sentado junto a un amigo, le decía: “Nunca se portó como una reina. ¿Acaso no desafió mi investidura usando mi carruaje? Es más, recuerdo un día en que se atrevió a darme una fruta mordida.”

Hemos visto que en la etapa del enamoramiento tenemos una imagen idealizada del otro,

y cuando la convivencia permite que emerja la persona real, a menudo comienzan a aparecer los primeros síntomas de desilusión, y con ellos los reproches: *“Esta no es la persona de quien yo me enamoré.”* Son los nubarrones que anteceden a la crisis. No podemos ignorar que todas las parejas, a lo largo de su historia, sufren crisis y desilusiones.

Adriana Schnake, una psicoanalista chilena, mejor conocida como “la Nana”, nos hace esta paradójica revelación: *“Los mismos elementos que contribuyen a mantener la estabilidad y armonía de una pareja, son los que pueden contribuir a su destrucción.”*

A menudo nos separamos por las mismas razones por las que nos sentimos anteriormente atraídos. El relato de **Silvia** ilustra muy bien esta situación: *“Me enamoré de él porque estaba siempre pendiente de mí. Me separé porque no aguantaba su control.”*

A su vez, **Martha** nos cuenta : *“Era tan comprensivo, no había ni un sí, ni un no. Con el tiempo aborrecí ese aspecto suyo, me aburría cada vez más por su falta de compromiso. Comprendí que su comprensión y tolerancia eran en el fondo indiferencia.”*

Pedro nos confiesa : *“De pronto las cosas empiezan a andar mal y no querés ver lo que está pasando. Preferís cerrar los ojos.”* Una compañera del grupo agrega: *“Muchas veces desde el principio cerrás los ojos. Siempre supe que mi marido era alcohólico y jugador. Sin embargo, me dije: en realidad él no es así, ya va a cambiar. ¿Me equivoqué, o en realidad me estuve engañando todo el tiempo?”*

Lola interrumpe y dice: *“A mí lo que me pasó fue que cambié y mi esposo no pudo acostumbrarse. “Sos otra mujer”, me dijo más de una vez. ¿Qué pretendía, que siguiera siendo la misma que era cuando teníamos 20 años?”*

Durante el enamoramiento, sin tener conciencia de ello, vemos en el otro sólo lo que nos gusta, lo que nos completa, lo que anhelamos para nosotros. El desconcierto sobreviene después, cuando al desencadenarse una crisis nos preguntamos: ¿Cómo aquella persona en quien encontraba todo, hoy no me brinda nada?

Nos casamos confiando en que el otro va a ser poco menos que perfecto: un amante envidiable, un amigo incondicional, alguien con la madurez y capacidad para fundar una familia, comprensivo y protector. Pedimos lo imposible, pero debemos aceptar que aún no ha nacido esa persona ideal, capaz de responder a semejantes expectativas.

Comparar las ilusiones del principio con el desencanto posterior que nos conduce a la crisis y por último al divorcio, puede ser doloroso, pero es inevitable si pretendemos entender y superar ese mismo dolor.

No arribamos al matrimonio libres de creencias, mitos, mandatos, imposiciones culturales. Cada uno de nosotros pertenece a una cultura que nos va constriñendo a una manera particular de pensar y actuar, reflejada en aseveraciones como estas:

El matrimonio es eterno.
Nuestra pareja nos pertenece.
Nunca volveremos a conocer la soledad.
Nuestra pareja no se sentirá atraída por otra persona.
La fidelidad es la verdadera medida del amor.
Las relaciones sexuales mejorarán espontánea mente con el tiempo.
Las buenas relaciones sexuales resuelven cualquier problema conyugal.
Tener un hijo es la máxima expresión de amor mutuo.
La presencia de un nuevo hijo puede revitalizar una pareja atascada.
El sacrificio es una prueba de amor.

Estas creencias van estrellándose una a una con la dura prueba de la realidad. La convivencia y la cotidianeidad nos revelan que no somos más que simples mortales, hombres y mujeres comunes y corrientes, llenos de dudas, miedos y mandatos que no encajan con nuestra manera de sentir y pensar; hombres y mujeres que frecuentemente buscamos la felicidad sin saber dónde ni cómo encontrarla. Y el otro va cambiando al tiempo que nosotros apenas empezamos a entender nuestros propios cambios.

“La pareja no es un estado inmutable de dos personas que no cambian” nos dice el Dr. Jorge Bucay. “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, trascendente, capaz de renovarse en la reelección mutua una y otra vez, durante toda la vida”.

Lograr un vínculo así, no pasa por la suerte de haber encontrado a la persona ideal. La relación de pareja debe respetar la individualidad de cada uno. El amor es auténtico cuando respeta al otro, cuando da libertad.

La pareja implica cotidianeidad. Tener un proyecto vital compartido nos permite encontrarnos con uno mismo y con el otro. Se pasa del uno al nosotros.

Estar en pareja no significa sacrificar nuestra identidad. Pero cuando nos unimos a aquellos con los cuales reproducimos la situación de conflicto internalizada en la niñez, la pareja se convierte en una prisión.

Nelly nos cuenta con dolor: *“De niña fui abusada por papá y ahora con mi marido es peor que con mi papá.”*

Sara admite al fin ante sí misma: *“Mi madre fue alcohólica. Toda mi niñez y adolescencia sufrí junto a ella, y ahora a mis 27 años escojo a un compañero alcohólico que me acosa y maltrata igual que ella, y no puedo tomar la decisión de alejarme de él.”*

Estas reflexiones de Nelly y Sara son producto del trabajo terapéutico. Han descubierto cómo, inconscientemente, van repitiendo situaciones no terminadas de elaborar; esta

comprensión les da la fuerza para poner límites, y sentir que se merecen otro destino. Aceptan que siendo niñas no podían hacer otra cosa, pero hoy ya adultas pueden decir basta, ya no quiero ni merezco esto para mí.

Como lo he señalado en capítulos anteriores, las situaciones irresueltas de la infancia, las heridas de nuestra niñez, nos llevan a recrear en la relación de pareja las circunstancias que tanto nos dañaran, e inconscientemente buscamos y encontramos personas que actúan de forma similar a los personajes de nuestra historia infantil, ya sea por su parecido o incluso por oposición. Como cuando alguien se casa con una pareja en apariencia tierna y dulce, que compense los malos tratos recibidos del progenitor, y termina revelándose como un ser cruel y agresivo.

Pero necesitamos dejar de ser víctimas. Descubrir la verdadera causa de nuestro sufrimiento nos permitirá entender y superar la repetición de nuestros actos.

En el proceso de desgaste de la relación hay muchos factores que pueden actuar como detonantes, como la gota de agua que desborda la copa: perder el trabajo, atravesar una adversidad económica, enfermarnos, no ponernos de acuerdo sobre el momento ideal para tener un hijo, enfrentar la muerte de un ser querido, sentirnos atraídos por otras personas, vivir una aventura extramatrimonial, la partida de los hijos del hogar paterno, la incomunicación que se evidencia aún más con su ausencia, el crecimiento dispar de los miembros de la pareja y la incompreensión que genera.

Como en el caso de **Johana**, que nos dice: *“Luego de 8 años de casada en los que me dediqué por entero a la casa y la crianza de los hijos, empecé a estudiar. Mi marido no lo soportó. Sus quejas me hicieron sentir remal, como si yo estuviera abandonando a la familia.”*

Zully, cuando soltera, trabajaba en una oficina. Cuando se casó, su marido no quiso que continuara trabajando. Cuenta que entonces se dedicó con alma y vida al cuidado del hogar y los hijos. Hoy día estos ya son grandes, se han ido, y sola entre la casa no encuentra sentido a su vida. Su esposo no lo entiende, insiste en que el hogar es el sitio de la mujer. Zully dice: *“Aguanté muchos años, hoy ya no puedo.”*

Sumidos en el conflicto y la dificultad, es imposible no preguntarse:

¿Es mi matrimonio lo que yo realmente necesito en este momento?

¿Por qué me siento tan alejado del otro, por qué ni me entiende ni lo entiendo?

Comienzan los desencuentros, la falta de coincidencias, la desaparición de los objetivos compartidos, la pérdida de la comunicación. Y se evade el diálogo y el análisis, el confrontar al otro, con actitudes infantiles: *“No me va a entender. Si le digo lo que pienso se va a enojar.”* La competencia se acentúa y se genera una dinámica de ganar o perder, en la que se asumen los roles de víctima y victimario.

La competencia es un gran enemigo de la pareja. Causa desgaste y agotamiento, y de una

u otra manera comienza a erosionar los cimientos de la relación, por lo que se hace necesario establecer nuevos pactos de convivencia y generar nuevos equilibrios, a fin de evitar grietas irreparables.

Cuando compartimos con nuestra pareja no hay lugar para la lucha de poder. Nos escuchamos, dialogamos y tratamos de resolver las diferencias. Si yo me siento bien conmigo mismo no recibo la palabra del otro como un ataque. Contrariamente, si no me siento bien en mis zapatos, cualquier cosa que me diga el otro me ofende.

Pedro le dice a **Teresa**: “*No me gusta que vayás a la casa de tu amiga.*” Ante esta imposición se siente ofendida, pero no puede defender su deseo, por temor a que su marido se enoje. Esta es claramente una relación de niña paralizada frente a la palabra de su marido, quien renueva la relación de autoridad y sumisión que vivió con su padre.

Amar es compartir, dar sin esperar algo a cambio, en un acto de incondicionalidad. Si yo pienso solucionar mis problemas a través de lo que mi pareja pueda brindar me, la relación se transforma en dependencia: me cuelgo del otro, me convierto en una carga, y los reproches y demandas aparecen al ver se defrauda la expectativa.

Cuando somos adultos–niños todas las demandas no satisfechas de la infancia las trasladamos a la pareja. Pero el otro no puede solucionar lo que no tenemos resuelto nosotros.

No olvidemos que nuestra historia condiciona nuestra libertad de elegir:

Busco lo que no recibí de niño.

Doy lo que recibí de niño.

Recibí nada, pido todo.

Demando todo y doy nada.

Cuando no tenemos amor le pedimos al otro que nos lo dé, pero nadie más que nosotros mismos, puede darnos ese amor. Y cuando se encuentran dos personas carentes de amor, ambas se sienten derrotadas, engañadas. Sólo cuando nos sintamos plenos no pediremos nada al otro y la relación fluirá.

Cuando dos personas gozan de una sana relación amorosa están tan juntos que casi son uno, pero la unión no destruye ni fusiona sus individualidades; de hecho las realza, reafirmando sus peculiaridades y características como individuos. Ambos se ayudan a ser más libres porque están seguros de sí mismos. La libertad e independencia del otro no les resultan amenazantes.

Con el surgimiento de los primeros conflictos comenzamos a centrarnos en nosotros mismos, en nuestros deseos, en nuestras frustraciones, en nuestro dolor. En ese proceso de preguntarse y responderse, de querer poner las cosas en el lugar que creemos justo, se generan peleas, seguidas de reconciliaciones, seguidas de nuevas peleas y nuevos reencuentros, y de nuevas fricciones. Nos encerramos en un círculo vicioso en el cual, si

no somos capaces de reconstruir el amor perdido y el respeto mutuo, parecen quedar tan sólo dos finales posibles: uno, asumir definitivamente el rol de víctima, como quienes dan, entre tantas otras, las siguientes justificaciones:

“Me quedo por los hijos.”

“No tengo alternativa, no tengo cómo mantenerme sola.”

“Tengo que aguantar: separarme es mi quiebra económica.”

El otro final es la separación, el divorcio.

Cuan do, por otra par te, la pareja permanece unida únicamente por tener compañía, por temor a la soledad, con el tiempo surgen un sinfín de problemas, quejas e insatisfacciones.

Por lo general, en lugar de atacar el problema central, las personas buscan soluciones en áreas que no tienen ninguna relación con aquel. No van al corazón de las dificultades para resolverlas directamente, sino que desahogan su frustración enfrascándose en discusiones basadas en malentendidos. Creemos hablar de lo mismo y en definitiva hablamos de cosas diametralmente diferentes. Discutimos de manera apasionada con la creencia de que nos estamos comunicando íntimamente con el otro, pero en realidad es un diálogo de sordos en el que cada uno habla consigo mismo.

¿Y qué nos impide diagnosticar cuál es el verdadero problema de nuestra relación y liberarla de tan pesado fardo? El miedo al dolor, ese dolor que implica la introspección necesaria para aceptar que estamos mal, independientemente del otro, y que cuando estamos mal no respetamos al otro sino que lo tomamos como una prolongación de nosotros mismos. Entonces lo hacemos partícipe y responsable de nuestro malestar. Cuando no respetamos al otro tampoco podemos intimar con él. Para ello son imprescindibles la confianza mutua, la afinidad, la comunicación, la tolerancia, un proyecto vital compartido.

Nuevamente la repetición de conductas aprendidas en nuestra infancia atentan contra el bienestar de la pareja: no expresamos lo que sentimos, no externamos lo que necesitamos, pensando: *“Mejor me callo, así no se enoja. ¿Pero cómo no se da cuenta de lo que siento, de lo que necesito?”*

Muchos, particularmente después de haber vivido un fracaso amoroso, tienen miedo de quedar pegados al otro, de vivir para el otro, de ser tragados en el espacio del otro, de que sus propios deseos desaparezcan sometidos a las exigencias del otro.

Estas fantasías son producto del desconocimiento propio y de una baja autoestima. Si no queremos repetir nuestra tragedia anterior debemos tomar conciencia de nuestras heridas. Comunicarnos con nuestro niño herido es el primer paso hacia el crecimiento, ya que este diálogo nos permitirá entender nuestra conducta actual, explicará la razón de ser de nuestras vivencias, y nos permitirá modificarlas.

Por otra parte, cuán difícil nos resulta aceptar que el otro tiene a su vez sus propios

momentos internos, sus propios conflictos, desligados de los nuestros, y que no necesariamente somos responsables de su malestar. Cada vez que estamos con nuestra pareja, si la notamos triste o ensimismada inmediatamente nos preguntamos: *¿Le pasa algo conmigo?*, en lugar de plantearnos la pregunta pertinente: *¿Qué le estará pasando?*

Todas las parejas se achacan culpas mutuamente: todo lo que acontece es responsabilidad del otro. Cuando esto ocurre, tenemos la oportunidad de detenernos un momento y centrarnos en nosotros mismos. Revisar no sólo la historia de la pareja, sino incursionar en nuestra propia historia: *“¿Qué relación guarda mi actual conflicto con mi infancia?”* *“¿De qué modo los mandatos familiares y sociales marcaron nuestras elecciones y tiñeron nuestras expectativas?”* *“¿Quiénes éramos cuando nos casamos?”* *“¿En qué cambiamos, quiénes somos ahora?”*

El amor no es sacrificio ni sumisión, es un espacio para recorrer juntos, aunque en el camino muchas veces puedan existir dolor, diferencias y falta de entendimiento. Pero si el amor realmente está presente, habrá buenas condiciones para que un adecuado diálogo en busca de soluciones y acuerdos permita superar las piedras encontradas en el camino.

Recordemos estas palabras de Osho: *“...el amor es la fuerza curativa más grande de la vida. Aquellos que viven sin amor se sienten vacíos, huecos. Vivir junto a otro proporciona encanto a tu vida. Se refleja en todo nuestro cuerpo...”*

A menudo caemos en una trampa que redundará en problemas futuros: si elegimos una pareja esperando que gracias a nuestro amor y compañía cambie, seguramente nos equivocaremos: **el otro sólo puede cambiar por convencimiento y decisión propios.** Cambiar simplemente porque el otro lo desea y lo pide, sin estar de acuerdo, es someterse. Y tarde o temprano esto se convertirá en conflicto, en un reproche perpetuo, en una factura a pagar.

Dijimos que la buena comunicación es la base de una relación sana. Debemos poner en palabras lo que necesitamos: si esperamos que el otro lo adivine, lo estamos manipulando.

Veamos esta historia contada por **Roy**, él proviene de un hogar donde no hubo afecto, con muchas agresiones y frecuentes castigos físicos, donde el maltrato llegaba hasta a hacerlo sangrar.

Su padre creía que la familia se educa con mano dura, que “la letra con sangre entra”, y tanto la esposa como los hijos estaban sometidos a su violencia. Roy nos explica: *“Yo eduqué a mi familia como aprendí de mi padre, con mano dura. Tengo un carácter muy fuerte. Aprendí que de sentimientos no se habla, que a los padres hay que respetarlos sean como sean y eso espero hoy de mis hijos. También creo como mi papá que las mujeres son para la casa. Ese es su sitio.”*

A Roy se lo ve muy triste, inseguro, temeroso, escondiéndose de sus propios sentimientos. Aunque es obvio que necesita llorar, teme cuestionar los mandatos

recibidos y teme volverse vulnerable. Su mujer ya no está dispuesta a aguantar más sus descalificaciones ni a permanecer presa en el hogar, cumpliendo otro de los mandatos familiares de su marido: *“La mujer no debe salir a trabajar porque podría tomar ventajas sobre el hombre.”*

Ella, que trabajaba antes de casarse, aceptó al principio las condiciones de Roy, pues los embarazos y la crianza de sus hijos la absorbieron totalmente, pero hoy está en crisis. Los hijos crecieron, ella no se siente bien en la casa y él, por su propia inseguridad, teme la independencia de su mujer. Ella llegó a un punto donde no toleró más la situación: en uno de los talleres de sanación alcanzó a visualizar claramente su situación, a valorizarse como persona, y, con una autoestima reforzada, a pedirle a Roy que asistiera al siguiente taller.

Hoy Roy participa en uno de los grupos de sanación. Sus mandatos recibidos claman por ser cuestionados pero aún no logra sustituirlos, inseguro y temeroso como se encuentra en medio de una crisis. Afirma que quiere a sus hijos, que quiere a su mujer y que no quiere divorciarse.

Detrás de la aparente dureza de Roy se esconde un niño herido. Y en cualquier momento esa careta de hombre duro puede desarmarse, para su propio bien.

Con el trabajo grupal está comprendiendo que el divorcio no es su salida, que todavía puede intentar un gran cambio, que debe permitirse crecer tanto a sí mismo como a su compañera. Que creciendo cada uno y respetándose mutuamente, podrán acceder a una negociación mediante la cual reencontrarse y establecer nuevos valores. Que sólo así podrán hacerle frente al momento presente desde otra perspectiva. Tiene, en suma, la esperanza de que juntos podrán superar la situación.

Dejemos que lo intenten. Si son sinceros, si están dispuestos a negociar y son respetuosos de los acuerdos que establezcan, aún pueden encontrar un final feliz.

Hemos hecho hincapié, a lo largo de este libro, en que debemos estar conectados con nosotros mismos. Es decir, indagar en nuestra historia y nuestro interior, conocernos. De lo contrario descargaremos en el otro toda nuestra frustración y la violencia que ella genera. La relación se pondrá tensa, comenzará a desarrollarse la espiral del desacuerdo y el alejamiento. Debemos entender que mucho de lo que nos pasa en una relación de pareja no es generado por el otro, sino que los sentimientos son nuestros, no provocados por el otro. No es ella la que me provoca, o él quien me pone nerviosa, quien me dice justo lo que no me gusta. Preguntémonos qué nos pasa a nosotros, qué sentimientos están en juego; esforcémonos en entender cuál es el verdadero origen de esos sentimientos.

Como en el caso de **Rita**. Ella es sumamente perfeccionista en su trabajo, pero en su casa ella misma se cuestiona por su ineficiencia, *“al igual que lo hace mi madre”*, acota... Su marido, crítico y exigente, cuando llega a la casa señala todo lo que ella hace

mal. La censura y desautoriza y le muestra cada uno de sus errores... Ella se siente descalificada y agredida. Entonces, como reacción, intencionalmente hace todo al revés de lo que su marido espera. Más la critica él, peor responde ella, y esto los conduce a una escalada sin fin.

Es importante observar que la primera que no se acepta es ella misma, y es por eso que su crítica la afecta tanto. Comparte con su madre una faceta de su personalidad que ella misma rechaza: funciona en el trabajo amparada bajo la máscara de la eficiencia y la perfección, pero es todo lo contrario en su casa.

Cuando Rita entiende cuál es el mecanismo que ella misma propicia y que desata las críticas de su marido, puede asumir su responsabilidad en los hechos y adquirir entonces la fuerza para generar los cambios que corrijan la situación.

Como Roy, Rita y muchos otros, podemos defender nuestra felicidad y la armonía en la pareja. Podemos trabajar para evitar el desgaste que nos conduce hacia el divorcio. Debemos entendernos a nosotros mismos, tener claros nuestros propios sentimientos y deseos, dialogar y negociar con nuestro compañero. No nos precipitemos al divorcio pensando que es la única salida. Todavía podemos intentarlo, sin caer en la sumisión, creando una nueva relación, manteniendo firmes aquellos pilares del amor, el respeto y la comprensión.

Cuando hayamos sanado nuestras heridas y seamos conscientes de las ataduras que nos imponen los mandatos, estaremos más alertas, tratando de descubrir qué es lo que realmente deseamos. Liberados de temores, sabremos que nuestra unión no destruye nuestra individualidad, que la independencia del otro no atenta contra nosotros, que sólo nuestra inseguridad, nuestros celos y el no sentirnos merecedores del amor del otro, nos llevan a desconfiar e intentar someterlo bajo nuestro control. Y que con eso no obtendremos más que dañar el vínculo.

Olvidamos que dos personas maduras enamoradas se ayudan mutuamente a ser más libres.

¿Es el divorcio la solución?

“¿Qué nos pasó?”

*...Y después de verla por última vez
se dio cuenta de que la había visto
por primera vez.*

Jodorowsky

Las ilusiones del comienzo, contrapuestas a las desilusiones posteriores, hacen que muchos elijan el doloroso pero a menudo inevitable camino del divorcio.

A la decisión de separarse se llega luego de un proceso paulatino de deterioro de la relación. Las razones que en primera instancia desencadenan el rompimiento del vínculo pueden ser la infidelidad, la violencia física, el maltrato, la agresión psicológica, los problemas económicos, el alcoholismo, los desacuerdos reiterados, la insatisfacción sexual, la enfermedad, problemas con los hijos, el síndrome del nido vacío. Sin embargo, estos no son más que síntomas o consecuencias de problemas más profundos, cuyo verdadero origen es necesario comprender.

Como pudimos observar, algunas parejas deciden tolerar el malestar durante años, callando y ocultando el problema; otros establecen pactos de pareja y continúan conviviendo bajo un mismo techo, pero durmiendo en dormitorios separados, o incluso compartiendo el lecho, pero cada cual en su espacio, imponiendo una distancia en el sitio más representativo de la intimidad, juntos pero separados, confiando en que las cosas algún día mejorarán; otros toman la decisión de divorciarse luego de una larga y penosa meditación; otros, en un acto impulsivo, sin detenerse a sopesar las consecuencias.

Las separaciones son complicadas. Como en una quemadura de tercer grado, cada capa de piel dañada equivale a una etapa que hay que atravesar, cerrar y cicatrizar. La capa más sensible y expuesta es la del momento de la ruptura. A pesar del proceso de alejamiento paulatino que conduce a la separación, el momento de la decisión sumerge a ambos a un gran shock emocional. Es un momento difícil en el que se viven fuertes y dolorosas sensaciones de vacío y pérdida. No importa quién se va o quién se queda, para los dos representa un instante en el que el mundo parece detenerse.

Con el divorcio se produce el quiebre de la estructura familiar conocida, se altera la cotidianidad y el cónyuge recién separado ingresa en un mundo desconocido.

En los talleres de sanación del niño interior, los comentarios de los participantes muestran lo difícil y penoso de este proceso: “Uno se separa como puede, no como quiere.” “Es muy doloroso, después de 20 años de convivencia.” Debemos preguntarnos: ¿existe acaso otra forma de separación?

Nos casamos con aquel que creíamos era el otro y finalmente nos separamos de aquel que el otro en realidad es. ¿Y quién soy yo ahora?

Nora nos describe la pena y confusión que le produjo su rompimiento: “*Cuando llegó la separación concreta, fue como partirme en dos. Una terrible sensación de desgarramiento. De golpe sentí que no pertenecía a ninguna parte.*”

Hacer las valijas, dejar la casa donde se compartieron tantas vivencias, hablar con los hijos, anunciar a familiares y amigos la decisión tomada, hace que el dolor se reviva a

cada instante. En estas circunstancias ninguna conducta es predeterminada: las emociones son contradictorias, constantemente afloran recuerdos amargos y positivos de la vida que está a punto de abandonarse, las dudas fluyen y luchan con nuestra determinación. Por momentos nos invade una angustiante pregunta: “¿No me estaré equivocando?”

Mauro nos cuenta : “*En medio de la confusión no comprendía qué me pasaba: hacía tanto tiempo que quería irme, que no aguantaba más tanta pelea, tanta discusión, y ahora que por fin iba a marcharme, me sentía tan mal, tan solo. ¿Por qué, si solo siempre estuve? Nunca pude poner en palabras lo que realmente necesitaba, quizás porque no me sentía escuchado, porque ella nunca me contestaba. En el momento de separarnos no pudimos decirnos nada. Nunca hubo comunicación sobre lo que en realidad nos hería y la relación dejó de funcionar. Y sin embargo, ahora que todo iba a acabar, estaba sufriendo mucho.*”

Este torbellino de emociones invade tanto al que se va como al que se queda. En el momento de la ruptura, a diferencia del relato de Mauro, es común que ambos olviden lo que los llevó a esa determinación y se reanuden los reproches. En los talleres de sanación a menudo se escuchan comentarios como estos: “*Todo estaba bien, pero ella se fue con otro.*” “*¿Cómo es posible que me hayan echado de mi propia casa, de mi propia vida?*” “*Se fue sólo porque otro le ofrecía mayor bienestar económico.*” “*Yo no me considero separada, soy abandonada, nunca aceptaré que me haya dejado.*” “*Lo nuestro era perfecto, nunca hubo un sí ni un no.*” “*Resultó ser un actor excelente, un hipócrita. Todo estaba bien, hasta que desperté de un sueño y él se había ido con otra.*” “*Sigo sin entender qué fue lo que pasó.*”

Si ambos siguen empeñados en no abandonar su papel de víctimas ni dejar de esgrimir sus reproches, no podrán dar un paso indispensable para la resolución de la crisis: **asumir una responsabilidad compartida.**

Cuando la separación se produce no se trata de un hecho repentino ni sorprendente, aunque a primera vista pudiera parecerlo. La decisión puede haber sido tomada a último momento, pero antes de que cualquiera de los dos mencionara la posibilidad de hacer las valijas, el amor y el placer de vivir juntos se habían apagado desde hacía mucho tiempo.

Cuando finalmente nos encontramos solos, liberados de nuestra vida en pareja, experimentamos paradójicamente una sensación de mutilación. No sabemos muy bien qué hacer y nos replanteamos preguntas esenciales: “*¿quiénes somos? ¿qué queremos? Toda una vida de a dos ¿Y, ahora, qué?*” Incluso aquellos que anhelaban intensamente separarse, experimentan sensaciones similares el día que ven realizado su deseo.

En el libro “**¿Quién soy yo sin mi pareja?**” citábamos un poema escrito por **Claudia**, participante en un grupo terapéutico, seis meses después de haberse separado:

No es que esté llorando

*es simplemente
que alguna vez se recubrió de él
y ahora se está quitando esas capas
una a una
como quien pela una cebolla.*

El dolor de Claudia, expresado en el poema, era el que le producía su lucha contra las vivencias pasadas, el recuerdo de la vida en común, el del duro camino de la separación.

Mientras, recién separados, elaboramos ese nuevo recorrido interior, ese viaje a lo desconocido, nos asaltan muchas preguntas: “¿Cómo haré para encarar el cuidado de los hijos? ¿Qué acciones legales debo iniciar? ¿Cómo manejo el dinero? ¿Dónde voy a vivir? ¿Qué pasará con los amigos?”

Para la elaboración de esta situación de resquebrajamiento de la estructura familiar conocida, es necesario aceptar la mutua responsabilidad y tomar conciencia de que hacía tiempo que las cosas no funcionaban correctamente. Negar esta realidad, depositar en el otro toda la culpa, nos induce a actitudes sumamente dañinas y peligrosas, pues al continuar la pelea incluso después de la separación, a menudo se utiliza a los hijos como mensajeros y víctimas de las situaciones no resueltas entre los miembros de lo que fuera la pareja. La pugna se torna interminable: se conciben venganzas que van desde no otorgar el divorcio hasta no permitir que el ex-cónyuge vea a los hijos, desde ocultar bienes conyugales hasta no girar la pensión alimenticia.

Cuando uno se va y el otro queda solo, resulta indudable que no experimenta lo mismo quien tomó la decisión que quien se siente abandonado. El que toma la iniciativa se siente obligado a tener claros los motivos de la separación y a ocultar sus propios sentimientos de confusión y dolor, a fin de enfrentar todas las resistencias y críticas que recibirá como supuesto verdugo. Si además de haber provocado la ruptura, el que se va lo hace con un tercero, sumará a este cocktail de sentimientos el de la culpa.

Cuando todavía se está dominado por una sensación de pérdida, con la autoestima baja y maltrecha, y se experimentan ira, enojo y sed de venganza, se está viviendo la etapa inicial de la separación llamada el divorcio emocional. En este punto es indispensable iniciar una elaboración de la ruptura del vínculo. Es una tarea difícil, pero constituye el único medio para vivir una evolución y no estancarnos en el pozo de nuestras heridas.

El proceso de elaboración del divorcio nos permite pasar del odio, la desesperanza, el miedo y la violencia, a la aceptación de nuestras responsabilidades, la confianza en nuestro accionar y la autonomía de nuestras decisiones.

Cuando quedamos paralizados en la crisis, incapaces de superarla ni de elaborar el duelo, la vida se torna muy difícil y dolorosa. Es necesario buscar la relación entre lo acontecido en la vida en pareja con aquellas situaciones anteriores al matrimonio, aún no resueltas. Si bien el divorcio reactiva todos esos asuntos pendientes, esas heridas aún vivas, al

mismo tiempo nos brinda la oportunidad de reconocerlas y sanarlas. Hacerlo nos permitirá iniciar una nueva etapa de nuestra vida sin el riesgo de repetir los errores pasados.

Al producirse la separación afloran rasgos del carácter hasta entonces ocultos o poco desarrollados. En esta particular situación de crisis, como en tantas otras, nuestro niño herido vuelve a manifestarse. Se revive la sensación de abandono e incompreensión, y de nuevo somos víctimas de un lejano dolor que hoy escuece con la misma o mayor intensidad. Volvemos a sentirnos sin capacidad de reacción, dependientes del deseo ajeno, sin confianza en nuestras decisiones, desorientados, confundidos.

El pasado rige nuestro presente, por más que le oponamos resistencia. Rastrearlo para entenderlo y repararlo nos produce sufrimientos de los que nos defendemos escudándonos bajo el olvido: *“Yo no me acuerdo de mi infancia.” “Yo era un niño como todos.”* Cuando somos capaces de nombrar y darle sentido a ese pasado negado u olvidado, podemos integrarlo a nuestra vida desde una perspectiva distinta, tornándolo tolerable. Lo importante es conectarnos con él, descubrir cómo fue forjando nuestra personalidad, cómo enfrentamos las situaciones conflictivas, a fin de no repetir lo que tanto nos dañó.

Elaborar la crisis supone entonces comprender las responsabilidades compartidas. ¿Cómo? Recordando que fuimos parte y testigos del deterioro de la relación, que si no lo provocamos abiertamente, lo toleramos con nuestro silencio o nuestra inacción. Sólo este reconocimiento nos permitirá volver a confiar en el amor, a rehacer nuestras vidas.

Existen dos etapas claramente reconocibles, posteriores a la separación: el “divorcio emocional”, que ya mencionamos, en el que dominan los sentimientos de repudio, reproche, violencia, baja autoestima, fracaso y frustración; y posteriormente el “divorcio psíquico”, en el que se elabora el duelo de la separación, se acepta la mutua responsabilidad, se posibilita la negociación sobre asuntos pendientes, y se recupera la autoestima, al liberarnos de culpas y dejar de sentirnos víctimas. Transitar de una etapa a otra permitirá enfrentar el futuro sanamente, dejar de vivir en función del otro y empezar a ser uno mismo.

Es muy peligroso creer que, luego de la dolorosa crisis del divorcio, una nueva pareja mágicamente nos asegurará una experiencia exitosa. Es iluso pretender no incurrir en los errores del pasado, sin haber sanado antes nuestras heridas infantiles.

Así como la gran mayoría de las personas llegan al matrimonio con muchos aspectos de su personalidad aún no resueltos, y con la falsa expectativa de que en la convivencia con la pareja se encuentra la solución, tampoco la hallarán en el divorcio. El divorcio no resuelve el descontento que experimentamos con nosotros mismos, simplemente nos despoja del chivo expiatorio de esas situaciones que aún nos resta aclarar a solas. Si sabemos aprovechar la crisis tendremos la oportunidad de aprender y seguir creciendo.

En los grupos terapéuticos identificamos, en los relatos de los participantes, cómo los mandatos y experiencias de la niñez inciden en las elecciones de pareja y en la forma de relacionarse entre sí. Se hace patente que clamamos por el amor, el cuidado, la comprensión, la valoración y el reconocimiento no recibidos.

Ileana, divorciada y con varios intentos fallidos de conformar una nueva pareja, nos cuenta: *“Tenía 10 hermanos. Nunca fui libre de sentir, de pedir. Estábamos a merced del capricho de mamá, que nos pegaba por cualquier cosa. Papá nos brindaba seguridad, pero el problema es que nunca estaba allí. No nos dejaban llorar, y si llorábamos nos castigaban aún más. Nos decían todo el tiempo: AMAR ES SUFRIR, y eso se me quedó grabado. Ahora no sólo no me siento amada, sino que yo misma evito el contacto y el acercamiento. ¿Para qué, si cada vez que me encuentro con alguien es para sufrir? No me siento escuchada, sino que abusan de mí y nada de lo que hago es aceptado.”*

En este relato se evidencia la repetición del drama vivido en su infancia: las personas que Ileana encuentra en su vida adulta se ajustan a la imagen internalizada en su niñez. Y cumpliendo con su propio y temido pronóstico, sólo obtiene dolor.

Yoly, hija de una madre soltera, cuenta que desde pequeña se sintió ignorada. Primero su madre la dejó al cuidado de niñeras. Luego, a los 3 años, la mandó a vivir con sus abuelos. Allí también vivían una tía y sus primos adolescentes, quienes poco después la violaron. Siempre se sintió sola. En toda su vida lo único que escuchó fueron palabras de descalificación: *“No servís para nada”, “Sos una inútil”, “Todo lo que pasa es por tu culpa”, “Das asco.”* De grande ha hecho varios intentos por formar pareja, pero los vínculos que establece son una repetición de los que tuvo en la infancia: sufre abusos, desprecio, la ignoran. Se lamenta: *“Me siento usada, incapaz de hacer nada bien”*.

El proceso terapéutico nos lleva a reabrir uno a uno los capítulos de nuestra historia, proporcionándonos una nueva visión de nosotros mismos.

Si damos vueltas en círculo, encadenados a preguntas para las que no encontramos respuesta, si nos sometemos a nuestro crítico interior, sin intentar enfrentarlo, sólo emergerá el lado oscuro de nuestra vida. *“No sé por qué fracaso siempre, por qué siempre se me acerca un agresor, por qué siempre me mienten, por qué no podemos comunicarnos, por qué vivo tan pendiente de lo que dice el otro”*. Debemos romper este encierro preguntándonos: *“¿Qué me esta pasando a mí?”*

El divorcio, tan frecuente en nuestra época, es una evidencia de que el matrimonio como institución está en crisis. Pero no son las obligaciones que impone la presión social las que dan sostenimiento a la pareja, sino la capacidad de ambos de mantener vivos, a lo largo del tiempo, estos pilares: **amor, respeto mutuo y confianza.**

¿Cómo ayudarnos a mantener en pie esos pilares?. Considero que la salud psicológica de cada uno de los miembros de la pareja juega un rol fundamental: cuanto más trabajo

interno tengamos mejor nos irá en la vida, más conscientes seremos de nuestros actos, y dejaremos de depositar la responsabilidad fuera de nosotros.

Osho nos explica: *“El amor es un proceso, no un instante como el enamoramiento. Implica primero saber quién soy, qué quiero para mi vida. Cuanto más conocimiento tenga de mí, más abierto estaré para descubrir el placer de estar con otro.”*

¿Cómo puede sobrevivir el amor si estamos llenos de ira, odio, celos, deseos de poseer al otro, impidiéndole desarrollar sus libertades básicas?

¿Acaso todas las separaciones suponen idéntica carga de reproche, enojo y pelea? ¿No es posible tomar distancia sin destruirse? Sí, es posible. De hecho, hay parejas que logran divorciarse sin tanto maltrato, sin insultarse o tomar revancha, sin ejercer un chantaje usando a los hijos como medio. Esta capacidad depende de muy variados factores, que mucho tienen que ver con la madurez personal de cada uno, así como con el autoconocimiento y las características del vínculo.

De todas formas, no podemos dejar de señalar que en algunos casos la separación amistosa no es sino una pantalla que oculta el enojo reprimido, un modo de seguir idealizando el vínculo y por lo tanto de permanecer atados a él.

Cuando hablamos de responsabilidad compartida, es necesario considerar que la responsabilidad no se centra en lo que una persona siente, sino en lo que la persona hace con lo que siente. Significa hablar en primera persona, hablar por mí y hacerme cargo de este que soy yo. Cuando esta responsabilidad se asume, disminuye considerablemente el espacio en que podemos hacer culpables a los demás de lo que nos pasa.

Cuando hay dos responsables no hablamos ya de un culpable y una víctima, y mucho menos de chivos expiatorios. Desaparecen los *“me hiciste”*, los *“por tu culpa”*. En general, como nos dice Sergio Sinay en su libro *“Guía del hombre divorciado”*: *“Casi nunca nos hacen las cosas ni les hacemos cosas a los otros. Actuamos o dejamos actuar.”*

Ni los hombres son los únicos culpables de las rupturas, ni las mujeres las únicas que advierten su necesidad. Todo lo que ocurre en el matrimonio es producto de la interacción de la pareja, todo es responsabilidad compartida, no importa quién sea el primero en irse.

Cuando una mujer no acepta la responsabilidad compartida es probable que diga: *“Total, a ellos no les importa la familia: se van de casa y ya tienen otra.”* Cuando el hombre no acepta su responsabilidad se le escucha decir: *“Me abandonó, me traicionó.”*

Después de los sentimientos e impulsos que acompañan esa etapa que hemos llamado el “divorcio emocional”, poco a poco, si permitimos que nuestras emociones fluyan y somos capaces de repensar la historia vivida en común, podremos descubrir que no ha habido un inocente y un culpable, sino dos responsables, tanto del placer que alguna vez

supimos darnos, como de ese dolor que ahora experimentamos.

El momento de la ruptura pone la llaga en carne viva, incluso cuando la separación se da de común acuerdo. Al consumarse perdemos abruptamente la estructura familiar conocida. Se altera la cotidianidad y nos vemos catapultados en otro mundo del cual desconocemos los códigos. El matrimonio podía proporcionarnos felicidad, era dador de identidad, nos confería rutas señalizadas que transitar, y de pronto nos enfrentamos a la interrogante: “¿Quién soy yo sin mi pareja?”

El que permanece en la misma casa que antes habitaran siente el espacio vacío, y si hay hijos, lo acosa la urgencia de responder a todas las preguntas que le formulan. El que parte debe instalarse en un sitio extraño. Cada vez que el ex-cónyuge regresa a su anterior hogar para recoger a los hijos, desde la puerta entreabierta se lo ve acechado por el pasado y sus fantasmas. Y todos sufren.

No basta el divorcio para estar bien, Es necesario analizar quiénes somos y qué buscábamos en el otro. Si no analizamos todos los sentimientos que desencadena la ruptura, podemos que dar en cerrados en la prisión del reproche, la culpa o el resentimiento. Es imperativo reconocer y expresar las propias emociones, analizar nuestra historia conyugal y encontrar por esta vía la llave que nos abra la puerta hacia nuevos caminos. El desafío es grande, y el recorrido difícil, pero no imposible.

No olvidemos que vemos al otro según el color de nuestros cristales, que vemos lo que queremos ver y no lo que realmente hay. A. Jodorowsky sintetiza en esta oración el desconocimiento que tenemos de nuestro cónyuge, hasta que la crisis nos abre los ojos:

“...y después de verla por última vez, se dio cuenta de que la había visto por primera vez.”

Luis, recién separado, nos dice: *“Me siento orgulloso de los logros obtenidos en mi vida de familia. En estos años, gracias a la estabilidad laboral que he alcanzado, he podido satisfacer holgadamente nuestras necesidades de vivienda y transporte. Yo creía que mis relaciones familiares eran las normales, dado que, desde mi punto de vista, el padre de familia tiene como deber primordial lograr el mayor bienestar económico. Nunca me detuve a pensar o indagar qué era lo que ellos realmente necesitaban. Ahora me sorprende mucho escuchar que nadie está feliz. Es difícil dar tanto y no ser reconocido, sobre todo para mí, que manejo conflictos laborales y siento que soy muy abierto. Ahora resulta que no puedo con mi propia familia y menos con mi esposa. Estoy destruido. Lo malo es que yo me casé para toda la vida y deseo, ahora que los hijos son mayores, compartir más con ella. Me desespera pensar que terminaré solo.”*

En este relato Luis sospecha que algo hizo mal. Es evidente que lo atenaza la culpa con sólo imaginar qué será de “sus protegidos” si el matrimonio termina. Se siente indispensable y eso no le permite admitir una eventual separación. Posterga el planteo y

evade, por miedo, pensar en su propio proceso interno, en la insatisfacción que a él mismo le produce la relación. Siempre vivió en función de los otros, sin preguntarse: “¿Qué necesito yo, para mi vida?”

Esta crisis familiar lo lleva a constatar por primera vez que su mujer tiene necesidades propias, diferentes a las suyas. Descubre también ahora que puede relativizar la importancia de su esfuerzo y que él no es imprescindible para la vida de los demás. Luis se llena entonces de culpas. Su actitud tiene que ver con sus mandatos acerca de lo que es ser un hombre y de cuáles son sus obligaciones.

No obstante, culpa también a su mujer porque no entendió ni valoró su ingente esfuerzo por brindar le bienestar a la familia. “¿Cómo no está agradecida, cómo puede quejarse?” Luis aún no cae en la cuenta de que actuó sin consultar, acorde a sus creencias. Que se contentó con suponer qué era lo que deseaban los otros, sin ponerlo en duda, sin preguntar. Muy probablemente impidiéndoles disentir de su criterio. Reprimió sin escuchar. Obtuvo sumisión, no convencimiento ni espontaneidad. Si llega a ser consciente de esto dejará de reprochar la falta de gratitud.

Fritz Perls, en sus “Testimonios de Terapia Gestáltica”, explica: “*El problema del matrimonio comienza muchas veces cuando en lugar de estar enamorado de su pareja, uno está enamorado de una imagen de lo que debiera ser su pareja... Una vez que se empieza a exigir lo imposible en la pareja, comienza el resentimiento, el juego de las culpas, las irritaciones...*”

La manera como enfrentamos la crisis está, como señalamos, íntimamente ligada a nuestras experiencias infantiles. No aceptamos la mutua responsabilidad de lo que ocurre y decimos: “*Mirá lo que me hizo...*” “*Antes era diferente...*” “*¡Qué hipócrita!*”, sin preguntarnos: “**¿Qué nos pasó?**”

Ya no somos los mismos que cuando teníamos 20 años. Decir “*Esto no va más*” lacera nuestro orgullo, nos abre una herida narcisista. “¿Cómo es capaz de dejarme?” “¿Cómo se va con otra?” “¿Cómo a mí...?” Y nuestra autoestima es lastimada, la mirada ajena nos perturba, el qué dirán nos preocupa. Con tantos sentimientos en juego, resulta difícil enfrentar la separación como un simple trámite. Para muchos, divorcio equivale a fracaso.

Considero, por mi parte, que el divorcio no es la solución: no implica que sanaremos de las heridas de la infancia. Al contrario, puede que nos suma en una parálisis mayor.

Pero tampoco creo que necesariamente constituya un fracaso. Si el divorcio nos enfrenta a los conflictos no resueltos, si todo aquello que no se pudo ver ni vivir a su debido tiempo vuelve a ser puesto sobre el tapete, si logramos identificar las heridas de la niñez, entender qué es lo que le demandamos al otro, qué es lo que nos faltó, desde ese conocimiento seremos capaces de efectuar elecciones cada vez más asertivas, entonces la crisis del divorcio nos brindó una inestimable oportunidad para sanar, crecer y no repetir

errores pasados.

“Al fin de cuentas, lo que no le perdonamos al otro, es habernos dejado a solas con nosotros mismos.” Quizás deberíamos agradecerse.

Bibliografía

Blachman, Garvich, Jarak, ¿Quién soy yo sin mi pareja?, Grupo Editor Latinoamericano, Buenos Aires, Argentina, 1989.

Barylco Jaime, El miedo a los hijos, Emecé Editores, Buenos Aires, Argentina, 1992.

Barylco Jaime, Los hijos y los límites, Emecé Editores, Buenos Aires, Argentina, 1998.

Barylco Jaime, Los valores y las virtudes, Emecé Editores, Buenos Aires, Argentina, 2002.

Bucay Jorge, El camino del encuentro, Edit. Sudamericana y Nuevo Extremo, Buenos Aires, Argentina, 2001.

Botwin Carol, ¿Hay sexo en el matrimonio?, Edit. Javier Vergara, Buenos Aires, Argentina, 1987.

Coria Clara, Negociaciones, Edit. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1996.

Garvich Matilde, ¡Portate bien! Encuentro con nuestro niño interior, San José, Costa Rica, 2001.

Harville Hendrix, Conseguir el amor de su vida, Edic. Obelisco, Barcelona, España, 1997.

Harville Hendrix, Como desarrollar una relación consciente, Edic. Obelisco, Barcelona, España, 1997.

Hendrix Harville y Hunt Helen, El amor que cura, Edic. Obelisco, Barcelona, España, 2000.

Jodorowsky Alejandro, La danza de la realidad, Edit. Siruela, Madrid, España, 2003.

Jodorowsky Alejandro, El tesoro de las sombras, Edit. Siruela, Madrid, España, 2003.

Krauze Ethel, El secreto de la infidelidad, Alfaguara, México, 1998.

Lazarus Arnold, Mitos Maritales, Edit. IPPEM, Buenos Aires, Argentina, 1985.

Levy Norbeto, El asistente interior, Edit. Nuevo Extremo, Buenos Aires, Argentina, 1999.

Lowen Alexander, Miedo a la vida, Edit. Era Naciente, Buenos Aires, Argentina, 1980.

Miller Alice, Salvar tu vida, Tus Quets Editores, Buenos Aires, Argentina, 2009.

Osho, Vida, amor y risa, Edit. Debate, Madrid, España, 1999.

Osho, El libro del niño, Edit. Debate, Madrid, España, 1999.

Osho, Los misterios de la vida, Arcano Books, Madrid, España, 1996.

Sinay Sergio, Vivir de a dos, Edit. Del Nuevo Extremo, Buenos Aires, Argentina, 2003.

Welwood John, Amar y despertar, Edic. Obelisco, Barcelona, España, 2000.

Welwood John, El viaje del corazón, Edit. Era Naciente, Buenos Aires, Argentina, 1991.

Withfield, Charles L., Sanar nuestro niño interior, Ediciones Obelisco, Barcelona, España, 1999.

Después de la lectura del libro, tu opinión, comentarios y testimonios son muy importantes para mí. Desde luego tienes asegurada la confidencialidad de tu información.

Si las ideas y orientación de este libro coinciden con tus búsquedas e inquietudes, te invito a participar en los talleres de crecimiento personal “ENCUENTRO CON NUESTRO NIÑO INTERIOR”, donde a través de las técnicas descritas en el libro encontrarás respuestas a muchos de tus cuestionamientos.

Información: www.ninointerior.com info@ninointerior.com

||

Índice

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Introducción | 8 |
| Primera parte | 13 |
| Mandatos familiares | 15 |
| Vergüenza, culpa y crítico interior | 31 |
| Conflictos, límites y negociación | 44 |
| Encuentro con nuestro niño interior | 57 |
| Segunda parte | 68 |
| Elección de pareja | 70 |
| Vivir en pareja | 80 |
| Conflictos conyugales | 91 |
| La infidelidad | 103 |
| El desgaste de la pareja | 116 |
| ¿Es el divorcio la solución? | 128 |
| Bibliografía | 139 |