

DR.SAMUEL GARCÍA DE LA O

HAZME EL FAVOR DE QUERERME

Los conflictos en la pareja.



HAZME EL FAVOR DE QUERERME
Los conflictos en la pareja

Hazme el favor de quererme

Los conflictos en la pareja

Samuel García de la O.



Primera edición: mayo 2014

D. R. O Samuel García de la O.

© Plaza y Valdés S. A. de C. V.
Manuel María Contreras 73. Colonia San Rafael
México, D. F. 06470. Teléfono: 50 97 20 70
editorial@plazayvaldes.com
www.plazayvaldes.com

Plaza y Valdés Editores
Calle Murcia, 2. Colonia de los Ángeles
Pozuelo de Alarcón 28223, Madrid, España
Teléfono: 91 862 52 89
madrid@plazayvaldes.com
www.plazayvaldes.es

Formación tipográfica: Eduardo Olguín

ISBN: 978-607-402-741-9

Impreso en México / *Printed in México*

El trabajo de edición de la presente obra, fue realizado en el taller de edición de Plaza y Valdés, ubicado en el Reclusorio Preventivo Varonil Norte en la ciudad de México, gracias a las facilidades prestadas por todas las autoridades del Sistema Penitenciario, en especial, a la Dirección Ejecutiva de Trabajo Penitenciario.

*A Eréndira,
Mi Esposa:
Con amor infantil y maduro,
por compartir este viaje llamado vida.*

Contenido

Introducción	15
Premisas Básicas	18
 La relación de pareja.....	 25
Relación de pareja	26
Motivos conscientes e inconscientes	28
No te engañes, conoce tus motivos	29
Conciencia	30
Distorsión	31
Los tres enemigos de la conciencia.....	32
 Historia personal	 35
Historia personal	36
No te sientas culpable, nadie puede dar lo que no tiene	38
 Hazme el favor de quererme	 41
En la pareja siempre hay uno que ama más	42
El común denominador	43
El vendedor y el comprador de ideas	44

Debilidad de carácter	52
Ley del sentimiento	
" hazme el favor de quererme"	53
Debilidad de carácter	53
El juego de la debilidad y fortaleza de carácter	54
La pareja	59
La pareja	60
Los conflictos en la pareja expresan las necesidades individuales	60
La relación de pareja, un campo de batalla	61
En una lucha lo peor es estar y sentirse en desventaja	62
El control en la pareja.....	67
¿La debilidad es fortaleza? O, ¿la fortaleza es debilidad?	70
La relación de pareja debe ser "pareja"	71
A un lado de un dominante hay un sumiso	72
Los problemas de pareja, no son de uno, son de dos	74
La pareja perfecta inmadura	76
La pareja perfecta madura	76
¿Cómo se rompen las parejas?	77
Las parejas no se rompen de fuera hacia dentro al contrario se rompen de adentro hacia afuera	78
El conflicto intrapersonal	79
La ocasión	81
Las dos preguntas esenciales en la relación de pareja	83

Idealización	86
La idealización no es realidad	87
El encuentro.....	91
El desencuentro	91
Las expectativas	92
 Resentimientos.....	94
El resentimiento.....	95
Coraje que no se expresa, se actúa	96
Anhelo atraerla y ella desea huir de mí	97
Donde acaba el amor comienza la repugnancia	99
El matrimonio es el baúl de los resentimientos	102
El rencor sigue vivo	103
Peleas insignificantes ocultan problemas significativos	106
 Miedos, culpas y vergüenzas	109
El miedo al abandono o a la soledad	110
Te soporto porque te necesito.....	112
No hay culpables, sólo hay responsables	114
Plato de segunda mesa (la otra)	117
 El pasado.....	120
Encadenado al pasado	121
Solo se finge que se olvida el pasado	124
Traer el pasado al presente	126
 El amor y sus afanes	128
La mentira del amor	129
No existe la mujer ni el hombre de tu vida	130
Cada mujer tiene su príncipe azul	131
Cada hombre tiene su bruja.....	122

La eterna espera de un "salvador"	137
El mito de la media naranja.....	138
Un punto en común, cada oveja con su pareja . .	140
Tropezando con la misma piedra	142
El amor eterno no se garantiza	145
Quien cree que no es digno de ser amado, sabe que tampoco puede amar	149
La mujer y el hombre	154
La mujer tiene necesidad de ser poseída	155
El hombre tiene necesidad de poseer	155
La ambición de la mujer es agradar al hombre . .	156
Elígeme a mí	157
La ambición del hombre es la búsqueda del poder	159
Los vacíos existenciales	160
El amor y actos parecidos	163
Tablita de salvación	164
Gratitud no es amor	166
Favor con favor se paga.....	168
Victimizarse	170
Una persona "buena" (en mi país le llaman de otro modo)	172
Ganancias secundarias	173
¿Quién sufre más?, ¿quien ama y no es correspondido o quien no ama y tiene que corresponder?	177
Palabritas	179
Migajas y tapetes	181
No vayas mendigando cariño	182
Conformarse con migajas.....	184

Tapete humano complaciente	186
Hazte cargo de mí y tolero el aplastamiento	187
A.-Dependencia económica	187
B.-Dependencia emocional	188
El matrimonio	192
El matrimonio: esa diada contradictoria; añorar patología para sentir salud	193
Matrimonio y sensualidad	195
El matrimonio esta sostenido por dos niños	196
Matrimonio y desilusión	197
Matrimonio y fastidio	198
Matrimonio y ruptura	199
El trágico destino de las parejas	200
Conclusiones	

Introducción

En el plano del amor no existen los príncipes ni las reinas,
Ni las "figuras" ni los rangos,
Sólo se hallan dos seres humanos de carne y hueso con
la capacidad de encontrarse y amarse

No soy psicoterapeuta. A través del ejercicio médico que incluye confidencias y la práctica de la observación, he apreciado y reconocido en el comportamiento de las parejas la expresión de un sentimiento particular que se traduce en una conducta característica de uno de los miembros de la pareja.

Ese sentir es una verdad oculta, la persona no sabe que lo tiene, pero lo "siente" es "el sentimiento de hazme el favor de quererme", que se presenta a veces de una forma muy sutil, pero en ocasiones muy evidente. Sus bases primordiales son **la culpa, los miedos y las carencias**. Es el comportamiento característico como si el otro miembro de la pareja le hiciera un favor por estar a su lado, como si aquel fuera más importante o tiene algo más valioso que le hace sentir que uno es menos y el otro más.

Muy en el fondo, es como si pensara y sintiera "quiéneme aunque soy poca cosa, te agradeceré el favor de quererme". En este tipo de relación uno actúa como el que tiene algo que dar y la otra persona solo puede recibir.

Decir "**dar**", no es referente sólo a bienes materiales o económicos, sino también emotivos y morales: amor o protección paternal, poder, fama, prestigio, etc. A este tipo de personas les queda muy claro que "el que da es el que manda" y por eso actúan como *los elefantes que se arrodillan para que se les suban encima*.

Es importante reconocer cuando existe este sentimiento en la pareja, porque *es igual de dañino creer y sentir que se le hace el favor a tu pareja, como creer y sentir que tu pareja te hace el favor a ti*.

Es obvio que este tipo de relación no es sana, en el trasfondo hay conflictos personales no resueltos que tienen la imperiosa necesidad de ser reconocidos para poder ser comprendidos.

En este libro, el lector encontrará algunos ejemplos que ilustran los conflictos que se generan por el sentimiento descrito, y de esa misma forma, se busca informar sobre la manera más sana de relacionarse en pareja.

No es un libro de psicología, es un texto informativo que no posee información con términos especializados ni abstracciones que desvíen el interés a otros campos de la reflexión.

Este escrito presenta con verdadero sentido humano, y sin moralismo, las vivencias reales de parejas que de alguna manera representan a la mayoría de la relaciones de parejas de cualquier nivel socioeconómico y cultural independientemente del lugar del mundo en que se viva, porque los conflictos de pareja son universales, ¿y sabes por qué?, por la sencilla razón de que todas las personas compartimos la experiencia de la condición humana.

Es importante recordar que la vida se vive "en espejo", que si vemos los conflictos y problemas de otras parejas y logramos entender por qué les suceden, también comprenderemos por qué a nosotros nos suceden, sino igual en forma parecida a ellos.

Y es probable que esto permita responder a aquella añeja pregunta:

¿Por qué se rompen las parejas?

Premisas Básicas

**Ignorar lo que está allá No
permite comprender lo que está acá**

Ojalá que algunas de estas líneas pudieran lastimarte.

Y despertar algún sentimiento parecido al enojo, la tristeza o la angustia, porque esto te daría la certeza de que hay "verdades ocultas" que a veces no sabemos que existen pero que muy profundamente sí podemos sentir.

"Hay parejas que caminan por senderos paralelos,
pero jamás juntos ni por el mismo camino"

Si tú crees que en tu relación de pareja no hay conflictos y todo parece bien, no olvides que hay barcos que naufragan y se hunden cuando las aguas aparentan su mayor tranquilidad.

En la relación de pareja se invierte poco y curiosamente es *la empresa más productiva y generosa*, que proporciona afectos sinceros, felicidad, protección y estabilidad.

Y que cuando se destruye esa relación, se lesiona la integridad de esas personas y sus cercanos queridos (hijos), cosa que *no debiera ser*.

No es un libro de consejos. No
es un texto de superación personal. No
es una guía de conducta de pareja.

Este libro solo es una *ventana de introspección* que permite
a cada quien reconocer qué conducta y papel representa en el
drama de la convivencia humana llamada "pareja".

Pocas parejas se atreven a *responder valientemente* las dos preguntas esenciales de una relación de pareja:

¿Qué sentimientos despierta en Mí, mi pareja?

¿Qué sentimientos creo yo que despierto en mi pareja?

[...] ¿Te atreves a descubrir?

LA RELACIÓN DE PAREJA

**Casi todas las formas de relaciones de pareja
llevan una parte de locura, por eso en esto
nadie
tiene completamente la razón**

Relación de pareja

La relación de pareja es una de las formas de convivencia más compleja que pueden experimentar los seres humanos, ya que cada individuo *aporta* en su persona toda la gama de creencias y costumbres que lo han formado como ser humano y que son muy diferentes a la otra persona.

Y lo que es muy importante, cada persona se evalúa a sí misma de acuerdo a su entendimiento y forma de pensar y también valora a su pareja en ese mismo tenor. Para ser más claro se trata de lo siguiente:

Juicio de valor

Cada persona se evalúa a sí misma de acuerdo a su entendimiento y valora a su pareja de acuerdo a su forma de pensar, por lo tanto la relación de pareja está dada de acuerdo a lo que uno piensa de sí mismo y del otro.

Vivencia en espejo (juicios de valor):

José y María

José, el cojo, y María, la bella

José, desde pequeño, tiene secuela de poliomielitis, padece un acortamiento de su pierna, lo que le ocasiona "cojera"; por eso, él se "mira" y se *valora* como alguien defectuoso.

A María, la "mira" y la *valora* como alguien perfecta y bella: por lo tanto, el comportamiento de su relación va a depender de estos valores.

María, la bella, hace *el favor de querer* a José, el cojo defectuoso.

Vivencia en espejo

Jesús y Natalia

»(Jt<:iLln

Jesús, el listo y Natalia la tonta

Jesús, siempre se ha creído más hábil y audaz que Natalia, por lo tanto él se "mira" y se *valora* como más "inteligente".

A Natalia, la "mira" y la *valora* como una mujer "tonta", y por lo tanto, él la va a tratar como él supone que es, una "tonta".

Vivencia en espejo

Pedro y Magdalena

, >»»»»i

Pedro, el rico, y Magdalena, la pobre

Pedro, siempre ha "creído" que las únicas personas valiosas son las que tienen dinero. Pedro es de un nivel económico más elevado que Magdalena, por lo que él se siente, se "mira" y se *valora* con más valor y poder.

A Magdalena, la mira y la *valora* como alguien que no tiene "poder", o sea, como "poca cosa" y entre esas cosas incluye considerarla y tratarla como insecto, objeto de colección, tapete humano, etcétera.

Conclusión

Cada quien en su relación de pareja debe revisar si los pensamientos y juicios de valor que realiza son correctos o incorrectos; o bien, si son sanos o insanos, porque es evidente que los juicios y valores erróneos, nos conducen a "**emociones erróneas**" y no hay que olvidar que la mayoría de los conflictos de parejas son **problemas de tipo emocionales**.

Motivos conscientes e inconscientes

Cada una de nuestras conductas que presentamos tiene un *motivo*, cuando sabemos por qué nos comportamos como nos comportamos, podemos decir que nuestros motivos son *conscientes*. Cuando no sabemos por qué nos comportamos de la forma en que lo hacemos, podemos decir que tenemos motivos inconscientes. (



Vivencia en espejo

Pedro es muy trabajador; su dedicación a su trabajo le ha hecho pensar que, si le fuera posible, "no llegaría a su casa".

Su idea del cumplimiento y de la responsabilidad es *exagerada*. Sobre todo si se toma en cuenta que en su casa lo esperan su esposa y sus hijos.

¿Cuál es el verdadero motivo que lo empuja a ser tan "cumplidor"?

Tal vez uno inconciente; "no deseo estar con mi esposa".



Vivencia en espejo

Manuela, parece no darse cuenta que en cada oportunidad cuando se refiere a Miguel "hay un tono de desprecio" ¿Qué la impulsa a actuar así? Tal vez un motivo inconciente; "tengo coraje contra ti".

No te engañes, conoce tus motivos

Las personas saben lo que hacen pero desconocen "lo que les motiva hacerlo".

Sabemos lo que deseamos, pero ignoramos "qué hay detrás de ellos".

Es muy sencillo: pueden existir dos personas que hacen la misma cosa, pero el fondo u origen de donde **nace** hacer ese acto es muy diferente.

Para ser más claro, *la acción es la misma pero el motivo es diferente.*

Vivencias en espejo

Pedro acompaña a su esposa al servicio médico y entra a la consulta porque siente una franca preocupación por la salud de ella.

Mario acompaña a su esposa al servicio médico y entra a la consulta porque profundamente "siente" desconfianza o celos del doctor o de ella.

Laura acude a la oficina del esposo en forma imprevista para darle honestamente una sorpresa.

María acude a la oficina del esposo en forma imprevista para darle una "sorpresa", pero, muy en el fondo, la intención es "vigilarlo".

Conciencia

Conciencia

—Es conocer, saber la realidad
Es independiente a mis "creencias"
No depende de mis "conveniencias"
Es independiente a mis "deseos"
Es quitar "ilusiones y fantasías"

Vivencia en espejo

—Sí soy capaz de reconocer que mi padre es un ladrón, aunque me duela, y mis "deseos" sean que él no lo fuera. Eso es hacer conciencia.

—Sí puedo reconocer que mi esposo es un hombre deshonesto aunque no me "convenga" y me lastime que él sea así.

Es crear conciencia.

—Sí puedo admitir que mi pareja ya no despierta sentimientos seductores en mí y aunque no deseo que suceda, soy capaz de no negarlo y reconocerlo.

Es abrirme a la conciencia y no a la fantasía.

Distorsión

Distorsión.-Es una forma no sana de comprender e interpretar la realidad.

Es una forma equivocada de ver el realismo de la vida

Se ajusta la realidad a mis deseos y conveniencias.

Es apegarse a las fantasías.

Vivencia en espejo

—Aurora dice: "quiero que me amen aunque me lastimen ya que el dolor es parte del amor"

—María dice: que su relación de pareja está bien, que "vivir agachada" en la parejas es lo más normal.

—Enrique es extremadamente celoso, dice que en la "realidad" no se debe confiar en las mujeres.

Los tres enemigos de la conciencia

La *negación*, *evasión* y *resistencia* son los tres grandes enemigos de la conciencia, son esos "acomodos de la mente" para no saber, para no conocer la realidad o, más bien dicho, para *no acercarse al dolor*, porque si la duda es "cruel", la verdad es mucho más dolorosa y a veces devastadora.

Negación —Consiste en creer que no existe algo que es verdaderamente cierto. ■

La verdad duele, es preferible vivir con la mentira

Eneida es una mujer madura de carácter sumiso, su profesión de ingeniero químico la hace ser una mujer autosuficiente.

Reynaldo, su esposo, es un poco más joven, de oficio bailarín de una compañía de danza, por lo que tiene que viajar constantemente. Él es delgado, de cadera prominente, con facciones finas, voz y ademanes poco masculinos.

Cuando está en la ciudad donde radican, él prefiere siempre convivir con su amigo Andrés y pasa la mayor parte de su tiempo libre acompañándolo.

Reynaldo procura evitar la intimidad con Eneida, arguyendo o pretextando no sentirse bien.

Prácticamente no tiene atenciones para ella y cuando existe alguna muestra de afecto, ella lo simboliza como muestra de cariño y amor.

Eneida fue confrontada por su amiga cuando esta le dijo que Reynaldo es pareja de Andrés.

Ella le dijo: no, eso *no es cierto*, Andrés ha sido siempre un gran amigo para Reynaldo.

Evasión —Pretender ignorar un hecho de la realidad.

Vivencia en espejo

Hay mentiras que nos hacen felices

Carmen y José son una pareja que tiene ciertas diferencias muy evidentes.

Ella es mayor en edad que José, físicamente es una mujer de escasa simpatía, robusta.

Carmen ha sido el sostén y el pilar de la familia; ha sido la guía, la inteligente, pero ante José *ella se reduce a la nada*, muy en el fondo sabe que José "le hace el favor de quererla".

José es un hombre más joven, apuesto, varonil, con aires de conquistador, él sabe que estar al lado de Carmen tiene varios beneficios, pero últimamente busca cualquier pretexto para estar lejos de ella, aunque "él dice que la ama" pero más bien pareciera que se confunde el sentimiento de amor con la gratitud, pues la realidad es que tal vez no desea darse cuenta que "el amor ya se esfumó".

Carmen dice que su relación "está muy bien", que si José últimamente no llega a casa es por el exceso de trabajo y porque además él es muy "responsable".

Ella en el fondo no *desea darse cuenta de la verdad*, y prefiere ignorar que José desea estar lo más lejos posible de ella. Carmen se cuenta y se cree esa "historia" de que todo está bien entre ellos, si él no llega a casa es por causa de su trabajo.

Por tal motivo para no acercarse al dolor que causa la verdad, prefiere contarse "mentiras que nos hacen felices".

Resistencia. —Consiste en poner trabas para no conocer la realidad.

Vivencia en espejo

La verdad se desborda, hay que colocar trabas

Manolo observa que su esposa se ha vuelto indiferente con él, ya no es como antes que le mostraba ciertas atenciones y cariño; él, muy en el fondo, sabe que hay cosas que ya cambiaron entre ellos.

Ella ahora es muy independiente, tiene un teléfono para su familia y otro exclusivo para Juan su compañero de trabajo, habla mucho en "privado" con él. Incluso, su tiempo libre prefiere compartirlo con él.

Un familiar de Manolo le ha comentado "ciertas cosas" de su esposa.

Manolo se "**resiste**" a creerlas, él dice que ella y Juan sólo son amigos y que su relación de marido y mujer entre ellos "sigue igual".

Conclusión

Por esa razón se complica más la relación de pareja, si uno no sabe lo que pasa con uno mismo, mucho menos vamos a entender lo que sucede en la otra persona.

Este desconocimiento origina que en la convivencia cada quien adopte la forma de relacionarse con su pareja, si es una forma sana, ¡qué formidable!, pero si la manera de relacionarse es enfermiza porque se tienen juicios de valor insanos, motivos inconscientes y distorsiones, es obvio que esto llevará a una convivencia en pareja totalmente tóxica.

HISTORIA PERSONAL

**Cada quien le da el valor y el significado a cada
cosa de la vida**

Historia personal

¿Cómo podemos conjuntar dos individuos que son y tienen una forma de pensar y sentir diferente?

Personas que tienen creencias muy dispares y cuyas personalidades son tan diametralmente opuestas que, en definitiva, son dos mundos y culturas desiguales.

Dos seres en el que cada quien nace con un *temperamento* y se forma con *carácter* diferente, pero que además ha tenido un aprendizaje y comprensión de la vida que sólo le pertenece a él, razón por la cual se vuelve un *ser único* con características individuales y con necesidades y capacidades diferentes de otro ser.

La psicología moderna ha descubierto y planteado que la mayoría de nuestros actos que forman una conducta son originados en forma inconsciente, esto quiere decir que **sabemos lo que hacemos, pero ignoramos por qué lo hacemos, o bien, qué es lo que motiva esos deseos.**

La historia personal de cada uno depende de varios factores:

- Carga genética (con la que nacemos)
- Temperamento (su naturaleza)
- Estado físico individual
- Carácter (comportamiento aprendido)
- Entorno familiar
- Entorno escolar
- Entorno social
- Entorno cultural
- Entorno económico
- Educación
- Sistema de creencias y valorización
- Experiencias anteriores
- Aprendizajes
- Edad

Todos estos elementos en conjunto forman nuestra personalidad y nuestro "sistema de creencias", que es igual a decir *lo que creemos que somos y lo que pensamos que son los demás*. Por eso es tan importante saber y reconocer que cada miembro en la relación de pareja *aporta* en su persona *lo mucho o poco que tiene* y esta relación depende primordialmente de su formación derivada de su historia personal; de ahí que es tan cierta aquella sabiduría popular que dice: **nadie puede dar lo que no tiene**, por tal motivo, **no te sientas culpable, en un relación de pareja sólo das lo que posees**.

No te sientas culpable.

Nadie puede dar más de lo que tiene.

¿Cómo me pides ojos azules como la vecina, si mi raza es de ojos cafés?

¿Cómo me exiges más capacidad, si mi educación fue deficiente y pobre?

¿Cómo anhelas lujos y riquezas, como la amante de mi amigo, si sabes cuál es mi origen?

¿Cómo deseas que sea apasionada, si mi temperamento es de frigidez?

¿Cómo quieres que sea sincero si he sido víctima del engaño?

¿Cómo esperas que sea como una modelo, cuando los años, los embarazos, las enfermedades, es decir: la vida ha dejado en mí sus huellas?

Vivencia en espejo

María, la que siempre quiso dar más

Era una mujer madura, tal vez muy poco agraciada. Resaltaba la exageración en su maquillaje, no defino si lo hacía para ocultar alguna *imperfección o para resaltar alguna virtud de su rostro*.

Conversamos sobre el estado que guardaba su relación y, al inicio, como la mayoría de las pacientes, te dicen que todo va muy bien, que se llevan de maravilla y que claro como todas las parejas a veces tienen sus *desavenencias*.

—¿Cómo cuales desavenencias? Insistí.

—Se ha vuelto muy indiferente conmigo -respondió con tristeza y reconoció.

—Hace un buen tiempo que no intimamos; para luego justificar: ¡Pero nos llevamos bien! Guardó silencio y después externó lo que en realidad le afectaba.

—Dicen que anda con otra mujer muy joven y bonita.

—En sus ojos asomaron las lágrimas emisarias del dolor, pero no llamaron tanto mi atención como el tono de su voz cuando dijo: "joven y bonita"

Parecía que de esa forma reconocía: *"Soy culpable, por no ser joven y bella "*.

Si hubiéramos podido hurgar sus pensamientos, hubiera sido posible encontrar que se decía a si misma: "Me lo merezco por no ser tan hermosa". *Todo esto es mi culpa*.

En los últimos años de su vida, María ha vivido "como una mujer sin cualidades", como quien no tiene ninguna virtud, ella misma se ha vendido y comprado la idea de que *"sólo las personas valiosas son las jóvenes y las bonitas"*.

Y por lo tanto, si no lo eres, no tienes otro destino más que complacer y tratar de agradar al otro para que te quiera, aunque hay algo que se le olvidó a María: que las personas que se la pasan culpándose y tratando de agradar al otro se consumen día a día y aunque ella intentaba por todos los medios "ser bella" para que la amaran, *su maquillaje nunca fue lo suficiente*.

Si ella irrazonablemente entiende que lo joven y lo bello es lo único que merece aceptación y amor, ¿qué impide a su esposo también pensar de igual manera?

HAZME EL FAVOR DE QUERERME

**El espejo no siempre refleja la realidad, solo
muestra lo que se desea ver**

En la pareja siempre hay uno que ama más

Existe un viejo adagio que dice "en la pareja hay uno que ama más".

Ese refrán nos deja ver también la otra cara de la moneda: "en la pareja siempre hay uno que depende más del otro".

Sin embargo, *es tan débil y tenue la línea que separa al sentimiento del amor del sentido de la dependencia, que solemos confundirlos fácilmente.*

En la pareja, cuando alguien ama más, tal vez sea porque depende mucho de la otra persona, porque necesita enormemente del otro, porque tiene gran necesidad de cariño o mucha necesidad de cobijo y protección.

Quien por dependencia aparentemente "ama más", en el fondo **"ama menos"** porque el suyo es un sentimiento egoísta, que sólo desea retener el "cariño" a costa de mostrar afecto por necesidad de aprecio.

Lo más probable es que "quien ama más" haya creado en su mente la distorsión de que "le hacen el favor de quererle".

El común denominador

¿Qué es el común denominador? "Es el sentimiento" que aparece comúnmente en uno de los miembros de la relación de pareja, el "hazme el favor de quererme".

No es una auténtica manifestación de amor, es la expresión emotiva de una aplastante baja autoestima.

Si te preguntaras ¿existirá en mi relación?, piensa en silencio, es más, no te lo preguntes, solo déjalo existir como una posibilidad, *si No lo sientes*.

Tal vez estés en la otra posición y "le estás haciendo el favor de querer" a la otra persona.

Si es así, es decir, si estas en una u otra situación, ¿no crees que es el momento de empezar a cuestionar tus motivos?

El vendedor y el comprador de ideas

Toda forma de relación implica una negociación. Y el negocio del amor no suele ser la excepción.

En la relación de una pareja, uno le "vende" la idea al otro, de que le hace el favor de quererlo. Por lo regular, *el otro compra esa idea*.

Tanto el vendedor como el comprador de ideas pueden no saberlo (a veces es inconciente) pero sí *sentirlo*.

A veces, incluso no es necesario que el otro te venda la idea, tú sólo puedes "vendértela" y "comprártela" porque tu historia personal y tus creencias te pueden decir "merezco poco", "como soy poca cosa", "como soy culpable de un pasado", etcétera.

Frecuentemente uno vende una idea al otro en una área de su vida, y el otro también vende en cierta área de su vivir.

Por ejemplo: Mariela, le vende la idea a Israel de que ella es muy bonita, entonces ella tiene poder, manejo y control en la parte sensual.

Pero Israel le vende la idea a Mariela de que él es más listo, que es proveedor del hogar y maneja mejor las finanzas, por lo tanto tiene poder, manejo y control de la parte económica.

Este *juego de comprador y vendedor de ideas* que está basado en nuestras creencias y juicios de valor, es lo que viene a determinar tu forma de relación y el papel que juegas en esa forma de convivencia con tu pareja.

Vivencia en espejo

Cada quien con su capital

Narciso y Evelia

Narciso era un hombre muy exitoso económicamente, por ello se consideraba muy audaz en los negocios, gustaba del buen vivir, se mostraba ostentoso y sentía que podía "comprar" a quien fuera.

Pero su aspecto era antítesis de lo que él sentía sobre sí mismo: era poco agradable, obeso, de baja estatura, con facciones burdas y con una cicatriz en hendidura en el pómulo izquierdo que hacía resaltar más su fealdad.

Empero él solía decir "el dinero me quita lo feo". Creía firmemente en el efecto "ahuyentador".

Por lo contrario, su esposa Evelia era una mujer de resaltante belleza, alta y con facciones finas, ella provenía de una familia humilde y sabía que al casarse con Narciso, su condición y calidad de vida mejorarían.

Ella se "decía" muy en sus adentros, *yo no tengo el dinero ni la posición que tú tienes pero con "mi belleza se oculta mi pobreza"*.

Tal vez inconscientemente muy en su interior se decía:

"Tú eres fuerte con tu poder económico, pero mi fortaleza es mi belleza".

"Tú tienes **capital** en dinero, pero yo tengo más **capital** en hermosura".

"Tu usas tus armas y yo uso las mías".

Una mujer celosa y un galán

Vendedores y compradores de ideas

Vivencias en espejo

Ella sufre la angustia asfixiante de que le arrebaten a su galán.

Julio le vendió la idea a Martha de ser una "figura", un conquistador y que debido a su profesión tenía muchas oportunidades de conquistas amorosas.

Martha *le compro la idea* y ahora lo mira como "el hombre ideal" para cualquier mujer.

Aunque eso obviamente sólo sea cierto en su imaginación.

El concepto pobre de sí misma la hace sumamente insegura y ella se llena de miedo ante la idea de que él se sienta atraído por otras y consecuentemente pierda su cariño, por eso se muestra extremadamente celosa y más con las mujeres bonitas; muy en el fondo no desea que ellas se acerquen a él.

Un hombre sin importancia

Ella se siente que está por encima de él

Hay una voz perversa que dice: tú no eres importante, aquí la importante soy yo.

Susana le vende la idea a Ricardo de que ella le hace el favor por estar con él. Ya que ella pertenece a una familia adinerada del pueblo y el negocio donde laboran pertenece a su familia.

Ricardo ha comprado esa idea y como él es de condición humilde y por naturaleza se comporta sumiso y muy obediente, porque se siente realmente por debajo de ella y eso también se lleva y se experimenta en la relación de pareja.

Vivencias en espejo

Yo valgo mucho tú vales poco

El tiene ciertas actitudes como si dijera: agradéceme que estoy contigo y confórmate con lo poco que te doy, acuérdate que yo valgo mucho y tú vales poco.

María es una mujer con un moderado sobrepeso, pero ella dice: "*sentirse avergonzada de sí misma por su desagradable aspecto* " tanto que incluso últimamente ha evitado salir a la calle por esta condición.

José percibe y reconoce la disminución de María, *le vende la idea* de que le hace el favor de quererle y de ser su pareja, razón por la cual ella se tiene que conformar con las migajas de cariño que él le dispensa.

Cambiando de vendedor

Eugenia *trae un rencor muy escondido contra Miguel* su esposo, desde que años atrás descubrió su infidelidad y se percató de su prepotencia y maltrato.

Al inicio de su relación, Miguel *le vendía la idea* a Eugenia de que le hacía un favor por estar con ella y que si le convenía se tenía que aguantar.

Debido a su situación económica y familiar, Eugenia no tenía otra opción.

Pero las cosas cambiaron:

Miguel sufrió un accidente que lo ha colocado en situación de desventaja físicamente. Ahora depende de ella y actualmente ella *le vende la idea* de que le hace un favor por estar con él.

Porque aparte de verse sana, joven y bella: tiene mucho rencor contra Miguel.

"*¿Que acaso no es el momento de cobrar las ofensas?*", al fin y al cabo yo tengo el sartén por el mango", seguramente especula en su dialogo interior.

Vivencia en espejo

Una mancha en el honor

Y a mí, ¿cuándo me traicionarás?

Estefanía tiene un pasado gris: abandonó a su esposo para unirse con Rangel.

El sentimiento de culpa le provoca angustia y tristeza.

Ella dice que la persigue un pasado doloroso, Pero más le lastima un presente vergonzoso que le provoca sentirse deshonesta e incapaz de soportar la mirada acusatoria de Rangel, que la hace sentir ser "poco cosa", como si dijera: le fuiste infiel a tu esposo conmigo. . . y a mí, ¿cuándo me traicionarás?

Estefanía vive sujeta y encadenada a un pasado triste, que la hace sentir culpable, condición perfecta para que Rangel aproveche esta debilidad y le venda la idea de que le hace un favor por quererla, ya que ella es una persona "manchada en el honor".

Vivencia en espejo

**La belleza sólo está en la imaginación
de cada persona**

Carlos creció huérfano de padre. Es bien parecido aunque callado y de aspecto triste, pareciera que le afectó mucho la ausencia de la figura paterna.

Había crecido a lado de una madre sobreprotectora.

A final de cuentas Carlos se casó con una mujer mayor de edad que él, de aspecto físico no muy agradable. Disforme.

Es curiosa la relación, ella llama "hijo" a Carlos, pareciera como si fuera realmente su madre; le brinda demasiada protección y prácticamente lo ha vuelto un hombre o mejor dicho un niño incapaz, pero además ella se ha vuelto dominante y *le vende la idea* a Carlos de que ella le hace un favor por quererle, por protegerlo y cuidarlo (quizás él ni se pregunte de qué).

Una tarde de consulta, Carlos me confesó que su madre le reprochaba que se haya casado con una mujer tan vieja y tan fea.

Sonreí al preguntarle:

¿Y crees que te afecte eso?

—No, —respondió—. Yo así la elegí y ese es mi problema. O, ¿cree que hice mal en esa elección, Doctor?

—No, no creo eso —respondí—, yo estoy convencido de que **la belleza solo está en la imaginación de cada persona.**

Vivencia en espejo

Más vale sola que mal acompañada

Karla era una madre soltera de edad madura con un trabajo estable cuando conoció a Jerónimo, un viudo también con hijos que le llevaba varios años en edad.

Fue muy poco tiempo de "noviazgo" entre ellos cuando él le pidió que se fueran a vivir a otra ciudad, donde trabajaba, parecía ansioso por formar una familia con ella. Tal vez pensaba en sus adentros: *ella es muy joven, no se me vaya arrepentir*.

Karla confeso:

—Me ilusioné no con él, sino con la posibilidad de realizar mi sueño y anhelo que era "tener una hogar para mí y mis hijos" por eso dejé todo; mi casa, mi trabajo y mi familia, pensando encontrar la dicha prometida a lado de un hombre que imaginé bueno y cariñoso.

"Que decepcionante y dolorosa fue la realidad —dice—, ha sido la etapa más tormentosa de mi vida, vivir al lado de un hombre que aparte de viejo y enfermo, tuvo las más atrevidas vejaciones y humillantes abusos a mi persona. Me he preguntado muchas veces: ¿cómo pude soportar esos atropellos? ¿Cómo pude haberme mostrado "tan complaciente"?

La escuché desahogarse en llantos y reproches de aquello que la oprimía.

Sólo atiné a decirle: Karla, pusiste tu expectativa en otra persona, no la colocaste en ti, creaste una fantasía y dejaste de lado la realidad. *Te vendieron la idea* de que te hacían el favor de quererte y por estar en desventaja actuaste como "un buen comprador".

Ahora yo te pregunto, Karla, ¿qué planes tienes para tu vida? Su respuesta llevaba una pesada carga de amargura:

—**Más vale sola que mal acompañada.**

Vivencia en espejo

**Ella un brillante amanecer y yo un gris
atardecer**

Raymundo casi dobla en edad a Carmela, su esposa.

Ella necesitaba un hombre a quien amar pero también quien se hiciera cargo de ella y de su hijo, producto de su matrimonio anterior.

Ella percibió y comprendió que ciertos hombres "*de carácter débil*" son las mejores presas para cumplir esta función, pero además ella "sentía" aunque tal vez no lo sabía, que era más fácil *venderle la idea* al viejo de que le hacía un "favor" con quererlo porque se sabía poseedora de un "enorme capital": su juventud.

Era inevitable comparar un "brillante amanecer" con un "gris atardecer".

Raymundo era el "corderito viejo" que ante la menor orden de Carmela tenía que obedecer, porque muy en sus adentros habita el miedo y la desconfianza, se sabe en manos de ella porque le reconoce el poder que tiene para *confinarlo a la nulidad*.

Muy en su interior se dice: *la edad se me vino encima y ya no tengo otra opción, prefiero aguantar y agacharme a vivir abandonado y sufrir la soledad*.

A veces el papel se invierte y el vetusto tiene su *conveniente "poder"*; y se hace el juego de lucha.

DEBILIDAD DE CARÁCTER

**Así como el fuego blanda el hierro. Igual el
conflicto debilita el carácter del hombre**

Ley del sentimiento "Hazme el favor de quererme"

A mayor sensación de debilidad y falta de voluntad
Mayor sometimiento y dependencia.

Debilidad de carácter

Existen personas que debido a su temperamento y a su entorno de convivencia socio familiar han aprendido y desarrollado un carácter de manifiesta debilidad.

Pero también es cierto que las personas en cualquier momento de su vida o por ciertas circunstancias se pueden debilitar en el carácter.

Esto no es privativo del hombre o la mujer, ni tampoco de condición social, económica, ni cultural, incluso afecta a cualquier edad.

¿Por qué se debilita el carácter?

Por una sencilla razón, *porque se siente en desventaja ante alguien o algo.*

Esta desventaja ocasiona "sentirse amenazado" con el abandono y el miedo a la soledad.

Los miedos y las culpas nos colocan en una posición constante de "inferioridad", ya sean éstos reales o irreales.

La experiencia expone que la mayoría de esos temores son "irreales", solo son deformaciones del pensamiento extraídos de una forma particular "de mirar las cosas", y que, a la larga, nos llevan a perder lo más valioso que tiene una persona: su autoestima.

En la relación de pareja sentir disminución ante el otro es la tierra fértil para que el carácter se debilite y el día de mañana cualquiera se monte sobre la espalda.

El juego de la debilidad y fortaleza del carácter

Hay parejas comúnmente formadas por alguien de carácter fuerte y por alguien de carácter débil. Esto no es producto de la *casualidad*. Es natural que cada quien vaya buscando en su pareja aquello de lo que carece, el débil comúnmente busca al fuerte; y viceversa, el fuerte requiere al débil.

El débil inconscientemente busca al fuerte porque en sus deseos profundos nacen anhelos de protección, cobijo, servidor, proveedor, compañero, etcétera.

El fuerte inconscientemente necesita al débil porque en sus deseos profundos, anhela tener poder y dominar para ocultar y encubrir su "gran debilidad".

No es ningún secreto que las personas de carácter débil sufran los atropellos y pisoteos causados por personas con carácter dominante.

¿Qué desea una persona con carácter débil? Que la persona con carácter fuerte sea buena, considerada, incluso que hasta se compadezca.

No es raro que la persona con carácter débil interiormente se pregunte:

¿Por qué él es así? ¿Por qué ella es así, tan atrepellante?

Y la respuesta sería la misma, **"porque tú eres así"** (de carácter débil).

Frecuentemente no se alcanza a comprender que los problemas de pareja no son de uno sino de dos.

Primero: el débil debe comprender de dónde nace su debilidad.

Segundo: debe estar conciente de que *el único responsable de su debilidad es él mismo* y que a nadie puede culpar (el responsable de mi debilidad de carácter soy yo).

Tercero: debe entender que nadie en fúrnica sana puede vivir con "el sentimiento de que le hacen el favor de quererlo".

Cuarto: debe estar conciente que nadie va a venir a salvarlo de su debilidad de carácter.

Quinto: debe estar seguro de que jamás debe esperar que ese *salvador* sea la persona de carácter dominante que tiene a su lado. Es más, es casi imposible que esa persona venga a salvarlo porque ni siquiera sabe ni comprende el mal que ocasiona al debilitar y atrepellar a alguien que padece debilidad de carácter.

Y sexto: debe recordar que es igual de responsable por permitirle los atropellos y por causarle también un mal al dominante. Porque con su misma debilidad al otro le promueve su "maldad" y lo convierte en un ser sádico y de sufrimiento, porque al final cada quien sufre a su modo al vivir una relación de pareja no sana.

Vivencia en espejo

El ex presidente de la república y la actriz

Un hombre importante y viejo con carácter débil

Este caso fue muy conocido en la sociedad mexicana, por tratarse de un ex presidente de la República, quien después de su "fracaso matrimonial" estando en pleno ejercicio de su función como primer mandatario presidencial, reinició su vida en pareja con una conocida y bella actriz, mucho más joven que él.

El ex presidente era un hombre maduro, con buena posición económica, excelente nivel político y con prestigio de hombre culto; había publicado algunos libros.

Algunos años después de iniciada la relación, los medios informativos dieron cuenta de que en la relación de pareja privaban los maltratos y los abusos por parte de la joven actriz hacia el ex presidente.

El escándalo que se desató por esas noticias son lo que menos importa en este caso; en cambio, las declaraciones del protagonista sirven para ilustrar nuestro punto de vista: *"mi carácter se ha debilitado"* dijo y a continuación explicó que eso había contribuido a que su pareja se aprovechara de él convirtiéndolo en víctima de arbitrariedades e injusticias.

Vivencia en espejo

El "que paga las culpas"

Un hombre débil, humilde e ignorante

Con el ejemplo anterior, vemos de que forma la debilidad de carácter puede manifestarse en personas de cualquier condición económica, social, cultural o política. Y tampoco es privativa de una determinada edad, se manifiesta lo mismo en la juventud que en la vejez.

Pero hay algo más que debemos saber de la debilidad de carácter.

Lo ilustro con este caso:

Una señora de condición humilde, analfabeta, me comentaba cómo había comenzado una confrontación con su esposo:

"Me encontraba en casa haciendo labores domésticas, di un mal paso y tropecé con mi perro, eso me dio mucho *coraje* y le lancé una patada; eso desagradó mucho a mi esposo y empezamos a discutir. Yo perdí la cabeza, saqué a relucir agravios y desavenencias anteriores con una ira mal contenida. Mi esposo ya no replicó, sólo "agacho" la cabeza y se quedó callado, tal vez por cordura o probablemente por "impotencia".

Una vez que terminó de contar ese episodio, me di cuenta de que no se había percatado de algunas cosas:

¿A quién se le puede faltar al respeto? A quien tú miras con debilidad de carácter o consideras por debajo de ti.

Realmente, ¿contra quién va dirigido el coraje?, ¿contra el perro?, ¿contra el esposo?, ¿contra su situación? O contra sí misma.

Es importante observar con atención la reacción de cada quien para poder responder con criterio:

¿Quién le falta al respeto a quién? ¿La señora a su esposo o a sí misma?

¿Quién tiene el carácter fuerte? ¿Quién débil?

¿Qué es el carácter?

LA PAREJA

**La pareja es como dos ejércitos que luchan
por dominar la situación y absurdamente tienen el deseo
de un bien común**

La pareja

"Hay parejas que caminan por senderos paralelos, pero jamás juntos ni por el mismo camino"

Y olvidan fácilmente aquellas promesas y esos *lazos de amor* que un día los unieron para convertirse amargamente en *pesadas cadenas*.

A veces se preguntan: ¿y qué paso? Pero no hay respuesta, solo el eco de aquella *vieja canción*:

Y de repente el amor que yo sentía se me escapó como el agua entre las manos,

No me preguntes los motivos ni las razones. Buscar culpables es ocioso, es perder el tiempo.

Los conflictos de pareja expresan las necesidades individuales

Cada ser humano en forma individual tiene sus propias necesidades. De ahí surge *la confrontación*.

Cómo poder armonizar dos voluntades diferentes, donde hay dos posiciones antagónicas.

La respuesta pareciera sencilla: **el acto de la conciliación.**

Renunciando o alejándose de la trampa del orgullo y acercándose en lo posible a la acción **del** amor autentico y honesto.

En el discurso se percibe sencillamente fácil, pero en la vida diaria poder comprender y conjuntar las necesidades del otro con las propias, es una tarea difícil que a veces despersonaliza, desindividualiza.

En un conflicto de pareja, *¿quién tiene la razón?*

La respuesta es que ambos tal vez tengan su fundamento razonable pero definitivamente: *necesidades diferentes.*

La relación de pareja, un campo de batalla

Cada quien hace su estrategia.

Cada miembro de la relación de pareja sabe o "percibe" cuál es la fortaleza y debilidad de uno y del otro, por eso cada quien como en la guerra ejerce el poder desde su fortaleza y como al enemigo se le busca y se le escudriña su debilidad, con un solo objetivo, vencer y controlar no la guerra, sino **la situación**.

La forma más primitiva del hombre para controlar la situación en la pareja ha sido a través del poder económico.

Y la forma más primordial de la mujer para controlar la situación en la pareja ha sido a través del poder de la sensualidad.

En la relación de pareja, cada uno va formando sus estrategias, como si fueran dos ejércitos enemigos, aclarando que de estas tácticas muchas veces no somos conscientes.

Es admirable y contradictorio que no hay un campo de batalla como el de la pareja, en el cual se presumiría que fueran como tropas aliadas para vencer los obstáculos comunes de la vida.

Pero la realidad es que actúan como dos ejércitos que luchan por dominar la situación, aunque absurdamente tengan el deseo de un **bien común** y algunas veces el crecimiento personal de ambos.

En una lucha lo peor es estar y sentirse en desventaja

Hay situaciones en la que ambos se ocultan sentimientos de lucha.

Donde uno de los dos se siente en desventaja ante el otro,
Uno "pierde" y el otro "gana".

Y no hay que olvidar que **en toda negociación donde hay un perdedor, hay alguien que se queda resentido.**

Las causas de sentirse en desventaja pueden ser muchas, por poner ejemplos:

1. Sentirse económicamente inferior (soy pobre y él es rico).
2. Sentirse totalmente dependiente (el me mantiene, soy una carga y tengo que tolerar).
3. Sentirse culpable por un pasado (me avergüenzo por lo que él sabe de mí).
4. Sentirse poco agraciado (fealdad ante lo bello).
5. Sentirse con mayor edad (viejo ante lo joven).
6. Sentirse inferior ante un rival superior (su amante es más joven y bella que yo).
7. Sentirse disfuncional (secuelas de enfermedad, trastor no sexual, etcétera).
8. Sentirse con menos poder (profesional, prestigio, fama, etcétera).
9. Sentirse con sobrepeso (obeso).
10. Sentirse con baja estatura (enano).
11. Sentirse con alta estatura (gigante).

12. Sentirse *con* defecto físico (deformidad, cojera, etcétera). Sentirse con defecto psicoemotivo (culpabilidad, carencias, etcétera).
13. Sentirse menos capaz.
14. Sentirse menos fuerte (carácter débil).
15. Sentirse menos inteligente.
16. Sentirse con menor poder.
17. Sentirse con menor prestigio y fama.
18. Sentirse arrimado.
19. Sentirse deshonesto.

La pregunta es, ¿cómo se siente una persona en desventaja?

La respuesta es "sentirse inferior", "sentirse menos", "sentirse que el otro le hace el favor".

¿Cómo se tiene que comportar a quien le hacen el favor?

"Otorgando", "Complaciendo", "Agradando", "Humillándose", etcétera.

"Estar en desventaja" en una relación nos escinde de la pareja, coloca a la persona en una situación incómoda, dolorosa y a veces vergonzosa.

Mirar y mirarse desiguales refleja que solo sabemos relacionarnos comparándonos uno al otro, como diciendo:

"Lo que tú tienes", "lo que yo tengo".

Y si uno "tiene" más que el otro, éste no puede evitar sentirse "menos", Y con la obligación de "rendirse". O de "luchar": trataré de tener más en otra cosa para demostrarte que soy más que tú.

r

Así se viven las relaciones de pareja, haciendo valorar aspectos personales de lucha, evaluándonos (uno mismo y al otro) de una forma superficial: "te amo por lo que tienes" no sólo en el sentimiento material sino también en el moral; "prestigio", "belleza", "poder". Son *los activos* que se promueven en el "mercado del amor".

Esta condición limita la relación plena y sana, dificulta la posibilidad de crecimiento en pareja, porque al final toda lucha es una batalla en la que alguien tiene que vencer y otro debe de perder, y **en la relación de pareja sana no hay ganadores ni perdedores.**

Vivencia en espejo

Agachando la cabeza

Alma y Ezequiel

Alma es joven, divorciada y tiene dos hijos.

En un viaje a Sudamérica conoció a Ezequiel, un hombre soltero sin hijos.

Se agradaron.

Siguieron en contacto a través del teléfono e iniciaron un noviazgo.

Y de esa manera mantuvieron su relación sin darse oportunidad de conocerse mutuamente de forma personal y profunda.

Entonces decidieron vivir juntos.

Alma viajó con sus dos pequeños hijos para iniciar una nueva vida en una ciudad de un país muy diferente al suyo. *Todos estos sacrificios sostenidos por el soporte que da la ilusión.*

Los primeros meses todo fue miel sobre hojuelas, si existían discrepancias al menos inicialmente se podían tolerar, pero las diferencias comenzaron a ser más evidentes y los conflictos comenzaron a brotar y crecer como la hiedra.

Ella no era como él la había imaginado, pero Alma hacía todo lo posible por *agradar*.

Ella tenía un pasado y a veces Ezequiel lo recriminaba.

Así ella se sentía como una "extraña" que invadía el espacio y la armonía familiar que había tenido Ezequiel.

Además no se sentía a gusto en una ciudad con costumbres diferentes, pero comprendía que no tenía otra opción. Sabía que tenía que aguantar.

Sus hijos empezaron a convertirse en una *carga* para él.

Todas estas cosas se conjuntaron para que Alma se sintiera en *desventaja*.

"Tuve que *agachar la cabeza* muchas veces para conservar lo que al inicio fue mi ilusión", recordó años después, "sin embargo, me fue imposible sostenerme, mi lucha estaba perdida desde el principio, yo era el rival débil y Ezequiel estaba en su fortaleza, señor en su territorio", reconoció. "Y además, descubrí que en el fondo no había amor, sino solo aquello que produce *la confusión de los sentimientos* ".

El control en la pareja

Existen varias formas de control y manipulación en la pareja, pero en cuanto al sentimiento de "hacer el favor de querer" hay dos formas primitivas básicas y predominantes:

En el **hombre**, el control a través del factor económico.
En la **mujer**, el control a través de la sensualidad y la apariencia.

A- El control del hombre: *El poder económico*

En épocas pasadas el hombre ha ejercido el dominio de la mujer fundamentalmente a través del "poder económico".

Nuestros padres y abuelos decían: "yo soy el que paga aquí y yo mando", "el que paga tiene derecho a ejercer su poder en todas las áreas", "las personas hacen mi voluntad porque si les retiro mi apoyo económico, la otra persona se reduce, no sabe sobrevivir sin mí"

Es obvio que en este tipo de relación lo que priva es la dependencia económica hacia el controlador. Y la fêmea se escuda en "*aquello que parece amor*".

Los tiempos actuales también han cambiado la forma de dependencia, tal vez hoy sea menor la sujeción económica, pero existe en la mujer **la misma ansia de depender**, *se ha cambiado la económica por la emotiva*, que tiene un punto de base; *una distorsión asociada a una baja autoestima*. Son tantas las variantes que existen en el control que ejerce el hombre que sería difícil enumerarlas todas.

B- El control de la mujer: *El poder de la sensualidad y la apariencia.*

Al igual que el hombre la mujer ejerce un control a través de su parte sensual y de su encantadora apariencia.

Toda su energía está encaminada a lograr una atracción por medio de sacar a flote todos sus encantos

En la mayoría de las culturas todo el ritual de resaltar la belleza femenina va encaminado a un punto central: "agradar al hombre".

Inconscientemente ella se dice: "*si yo le agrado él me amará y estará conmigo*".

La mujer sabe que ejerce su poder a través de la sensualidad, y en su misma "**fortaleza** de control" lleva implícita su "**propia debilidad**", porque muy en sus adentros se dice "elígeme a mí, ¿que no miras todos mis encantos?".

En esa búsqueda de agradar al otro comúnmente *la mujer se queda atrapada como el cazador en su propia trampa.*

En esencia, casi todas las mujeres comparten ese mismo pensamiento.

No hay diferencia de la mujer de una tribu africana que resalta su belleza con cosméticos y prendas rudimentarias, a la mujer que en una suite de Nueva York ensalza su hermosura con los más modernos y sofisticados enseres de belleza.

Por eso no es casual que toda la industria de productos de belleza y los artilugios de estética estén dirigidos a la mujer.

Por eso es muy difícil que la mujer no sea considerada como un objeto de belleza, *si muy en el fondo: eso se desea.*

La mujer moderna que tiene un nivel sociocultural y profesional elevado sigue ejerciendo su control a través de la sensualidad, pero además sabe que esos "encantos" no son suficientes para "atraer al macho a su territorio", por eso se crean nuevos controles "emocionales" que como en el hombre, al igual llevan distorsiones asociadas a la baja autoestima.

¿La debilidad es fortaleza? O, ¿la fortaleza es debilidad?

*A veces se vence
con la mansedumbre.*

F. Dostoievski

Aparentemente en la relación de pareja, hay alguien que se muestra débil: comúnmente es la mujer, ¿débil en qué sentido?

Hay personas que desde la aparente "debilidad" ejercen el control y manipulación de los demás, convirtiendo ese aparente "defecto" en su fortaleza y constituye la base de su estrategia para lograr sus fines o bien planeados propósitos.

Como olvidar aquel *reality show* televisivo, donde una actriz muy bella y sensual estuvo conviviendo con su pareja, también un famoso cantante, quien tenía fama de violento y golpeador, el cual aparentaba ser la fortaleza en la relación.

Se evidenció la "manipulación" a que era *sometido* el fuerte, y se exhibió *la fuerza* de la "debilidad".

Ella se mostraba casi como una "niña caprichosa" y él como un padre que tenía que complacer los deseos de la "infantil".

Es muy fácil comprender que "el fuerte domina al débil" comúnmente por su fuerza y el ejercicio del poder, y a veces también con la callada complacencia.

Pero el "débil" controla al fuerte a través de su debilidad o frágil sensualidad.

Por lo tanto en la pareja cada quien tiene parte de debilidad y una parte de fortaleza para que cada quien vaya jugando ese juego infantil que algún día aprendió a jugar que es **"el juego de las complacencias"**.

La relación de pareja debe ser "pareja"

Existe una razón primordial por la que en la relación de pareja alguien se "devalúa" más que el otro, y esta unión se convierte en "dispareja" donde uno se "siente" más y el otro menos.

La razón fundamental es que **amamos a la otra persona por lo que se tiene, no por lo que se es**, esto equivale a decir que amamos solamente desde la parte superficial, pero no de la profundidad o el centro de nuestro ser.

Esto se traduce en que *la mayoría de las relaciones de pareja son insanas*, porque estamos ligados sólo por las partes superficiales, *vestigios de ideas infantiles y clamores de los sentidos*. Y como estas partes realmente son tan frágiles y tan cambiantes, por eso se explica la facilidad con que se rompen las relaciones de pareja.

En resumen, *como pareja, hombre y mujer somos distintos, pero en dignidad humana, somos iguales*.

A un lado de un dominante hay un sumiso

No es casual que en la pareja, donde existe una persona con carácter sumiso a su lado se encuentre una personalidad dominante.

Ambos enfermamente se necesitan para liberar lo que son: el dominante, desea soltar y "mostrar" su grandeza para enmascarar la pequenez que hay en su interior.

El tirano tiene apetito de someter todo aquello que le recuerda su *insignificancia*, eso explica tantos anhelos incontenibles e irracionales de poder.

En ese tipo de personalidad se ejemplifica con claridad "el vendedor de idea, que hace el favor de querer".

*Y tiene su **táctica sádica**; es producir en la persona amada un enorme sufrimiento y después dispensarle "unas gotas de dicha " a esa persona sumisa y tan necesitada de afecto, la cual sentirá que ha alcanzado el cielo con esas "pizcas de amor".*

El sumiso pretende con su armadura de debilidad ocultar los miedos, las culpas, las incapacidades, los temores existenciales, etc.

La personalidad sumisa necesita al dominante como el aire para respirar, y en el sumiso se ilustra evidentemente "el comprador de idea, a quien le hacen el favor de quererle".

Ambas personalidades, así como son de contrastantes, su relación les da la oportunidad de que se reconozcan que lo que existe en uno de ellos lo carece el otro, y ahí es donde nace el verdadero crecimiento honesto como pareja, ya que reconociendo nuestras debilidades aprendemos a conocer nuestras fortalezas.

Vivencia en espejo

El pequeño gigante

Herlinda y Fausto

Fausto es mecánico; **tiene baja** estatura pero es corporalmente fuerte.

Es el tipo dominante, prepotente y con ínfulas de "conquistador".

Vivía con Herlinda haciéndole **creer que** "le hacía **el** favor de quererla".

Y ella como buena "compradora" de ideas aprendió a asumir ese papel y se caracterizaba y comportaba con una gran sumisión, que ante la menor orden de Fausto o bien ante su enojo se ponía a temblar, eso hacia recordar al personaje "sádico dominante" de una novela clásica, donde dicho sujeto "gozaba de ello" tan parecido como a la "gigante bestia" que disfruta del miedo que infunde a un indefenso animalito asustado a quien está próximo a *aniquilar*.

Sobra decir que Herlinda era la típica mujer "buena" que no podía protestar, era "obediente" como *solo los idiotas lo son*.

Dice Herlinda que en su presencia cortejaba a otras, Y se mostraba cariñoso, con diálogos de conquista pero que además, él la miraba de reojo con postura triunfante como alguien que quiere demostrar sus triunfos y logros, como queriendo decir "*mirame, yo puedo conquistar, a pesar de lo que soy, a pesar de lo que carezco, ya ves qué grande soy*".

Ella dice haber sentido "impotencia" y mucha "vergüenza" ante ella misma y ante la otra mujer, sólo supo decir: "Fausto me hizo sentir mal", y fue incapaz de reclamar su proceder, ya que en ella no había fuerza, no poseía poder, porque ella sabe que Fausto "le hace el favor de quererla" y sólo le queda el recurso de enjuagar sus lágrimas con la falsa esperanza de que un día "él" cambie o bien que *por sí sola se arregle la situación*.

Los problemas de pareja no son de uno, son de dos

Un vals se baila entre dos

La mayoría de los problemas de pareja son de tipo emocional, no son siquiera de razonamiento, más bien es de "sentires".

Cuando el barco se empieza a hundir, cada quien va culpando al otro por lo que hizo o dejó de hacer en la relación.

Andar buscando culpables es perder el tiempo; la relación es de dos y cada quien contribuye con su granito de arena a construirla o a destruirla.

Cada quien con su "sentir" va aportando en la balanza de la pareja hacia donde se tiene que inclinar.

Tal vez no resulte ocioso recordar que **hay actos que acercan y otros que alejan a la pareja**. Cada quien elige cuáles realizar.

En la relación de pareja, como toda sociedad donde intervienen dos, todos los resultados son proporcionales, por eso es sano preguntarse: "tú, ¿qué diste? Yo, ¿qué di?".

Aparte de juzgarlo ¿qué hiciste por levantar al caído?

Es común que en la relación de pareja de acuerdo a su historia personal alguien por sus circunstancias se encuentre en desventaja y el otro en una posición más cómoda o ventajosa.

Y no es improbable que quien mire en inferioridad al otro sólo le dispense señalamientos y acusaciones por su menguada situación, cuando lo más sano y honesto es que el de la ventaja o superioridad *tienda la mano para levantarlo y enaltecerlo colocándolo junto para caminar ambos por un mismo camino.*

Vivencia en espejo

Entre broma y broma la verdad se asoma

Hugo y Angélica se casaron siendo muy jóvenes, su situación económica y el embarazo truncaron los planes de estudios de ambos.

Pero comprendieron que alguien tenía que salir adelante para mejorar la situación. En pareja hicieron un gran esfuerzo y Hugo pudo culminar sus estudios de profesor.

Pasado el tiempo la situación económica y social fue mejorando, las oportunidades en todo sentido llegaron para Hugo. Él dice que "él se ha elevado" y que su cónyuge no está a su "nivel" por tal razón sólo ha tenido hacia ella descalificaciones y señalamientos, actitudes de desprecio y humillaciones.

Incluso *entre broma y broma* de "cariño" le llama "Tita" dice él que por "ignorantita". Aunque torpemente ha olvidado que la pareja se une porque tiene algo en común y seguramente en el fondo este hombre sigue siendo un "ignorantito" y tal vez mereciera que cariñosamente le llamaran "Tito".

La pareja perfecta "inmadura"

Es la relación donde la mujer **maternal** sabe conocer "el alma de niño" de un adulto.

Y el hombre **paternal** sabe conocer "el alma de niña" de una mujer.

¿Quién puede entender mejor "el alma de niño" que todo hombre adulto lleva dentro?

Sólo la mujer maternal, aquella que es tierna, que acaricia y tiene una voz melosa y sólo dice palabras dulces.

¿Quién puede comprender mejor "el alma de niña" que toda mujer adulta lleva dentro?

Solo el hombre paternal que es tierno, que brinda cuidado y protección.

La pareja perfecta "madura"

La pareja perfecta madura es aquella en la que "los niños interiores de cada adulto" no toman las decisiones de la relación.

Esto sucede cuando ya se han abandonado las ideas fantasiosas y los sueños infantiles.

Cuando las parejas respetan sus respectivas individualidades, reconocen sus diferencias y tienen un objetivo en común: ambos se aman y tratan de ser mejores personas.

Donde cada quien desde su esencia y sus capacidades trata de dar lo mejor para *enriquecer la vida del otro*.

En este tipo de pareja *la persona no es un medio ni instrumento para que el otro alcance sus fines*.

Además, la relación no está cimentada en miedos, mucho menos en dependencias, porque se tiene seguridad y se conocen las personas desde su parte humana profunda, pero también se reconocen y comprenden las debilidades y los defectos propios de naturaleza.

¿Cómo se rompen las parejas?

**El conflicto personal y la ocasión son los
detonantes que hacen romper los lazos del
corazón**

Las parejas no se rompen de fuera hacia adentro, al contrario, se rompen de adentro hacia afuera

Es frecuente escuchar en los comentarios de la gente: "ellos eran una pareja feliz, pero una persona de *fuera* se vino a entrometer en su vida".

O bien otra creencia muy común es "desde que empezó a trabajar y frecuentar ese lugar, encontró a la persona que hoy los separa".

La relación de pareja no se rompe de fuera hacia adentro, sino al contrario, se rompe de adentro hacia afuera.

La mayoría de las relaciones que se rompen cuando llega un tercero, muy en el fondo es porque **la relación ya estaba rota.**

El conflicto personal y la ocasión son los detonantes que hacen romper los lazos del corazón.

En cada pareja hay diferencias que no han sido saldadas, ni comprendidas, comúnmente se han ido acumulando sentimientos tan dañinos como el rencor y la frustración, que son *las flamas* más importantes que hacen explotar una relación de pareja.

El conflicto intrapersonal

El conflicto personal conduce a problema interpersonal.

Vivencia en espejo

La relación ya estaba rota

Félix y Alicia

Félix era un hombre *insatisfecho consigo mismo*, y extremadamente intolerante con los demás hasta en los actos más banales.

Con Alicia muchos años fueron aparentemente felices, y parecían *compartir una dicha inquebrantable*.

Félix por motivos de trabajo durante un periodo de tres años tuvo que estar viajando constantemente a otra ciudad, alejándose temporalmente de su familia.

Posteriormente se reincorporó a su vida familiar en forma cotidiana apreciándose además una mejoría económica.

Al paso del tiempo, en forma de "broma" a cualquier chica le decía: "vamos a ponernos a vivir juntos", eso hacía recordar aquel viejo refrán que dice *"lo espontaneo de la broma esconde algo de veracidad"*

No pasó mucho tiempo para que Félix iniciara un romance con una joven menor que él, al principio discreto y después muy abierto.

Obviamente la relación de pareja y la familia se "resquebraja". Una de sus amistades dijo "que todo se rompió por culpa de esa mujer joven que vino de fuera a trastocar este hogar".

Pero Félix aclaró: "¡No!, la relación con Alicia ya estaba **rota**", la quebró el desamor, el rencor, las mentiras y la falta de voluntad para enderezar la situación. Ella siempre quiso manejar a su antojo mi vida, había que someterse a sus estados de ánimo y de un tiempo para acá aumentó su falta de atención a mi persona, me mostraba en su actitud y hasta en su mirada una fría y gran indiferencia.

Fue mucho tiempo el que tuve que soportar para terminar aquello que ya no podía ser.

SAMUEL GARCÍA DE LA O.

El presidente de Estados Unidos y la becada

La ocasión

"La cercanía peligrosa; es ocasión"

Vivencia en espejo

A quien podía pretender eróticamente el hombre más vigilado y custodiado del planeta para saciar sus necesidades carnales y dar rienda suelta a sus fantasiosos deseos humanos despojándose del armazón de su investidura.

Obviamente, a alguien cercano que no despertara la mínima sospecha,

La mujer becaria era la presa perfecta, una actividad discreta de estudiante y joven de escasa beldad, quién podía imaginar que las ansias reprimidas del lascivo recaerían en la susodicha.

Tal vez para el mandatario la fisonomía de la mujer era el motivo central de sus apetencias.

La cercanía peligrosa hace su función: fomentar los lazos de afectos y los esbozos de aparente comprensión.

Se crean las fantasías y entra en juego la maquinaria de la ilusión.

Tan igual como sucede con el licenciado y la secretaria, el doctor con su enfermera, el patrón y la subordinada, etcétera

Vivencia en espejo

El actor gobernante de California y su domestica

Un hombre encumbrado en la política y con importante trayectoria como actor comete un acto de infidelidad con una modesta sirvienta. Esto se convierte en un escándalo público mundial.

Olvidando los indiscretos y entrometidos que las personas famosas son de carne y hueso y que también tienen deseos carnales, legítimos de sentir.

¿Cuáles motivaciones profundas orillaron a intimar con la mujer de baja condición social?

¿*La cercanía con la mujer* fue el aliento para encontrar el refugio de sus ansias escondidas?

¿Lo desvalorizado y débil de la fémica despertó la avidez de poseer y deseos tiranos de seducir y aplastar placenteramente aquello que se valora en menos?

Las dos preguntas esenciales en la relación de pareja

1. ¿Qué sentimientos despierta en Mí, mi pareja?
2. ¿Qué sentimientos creo Yo que despierto en mi pareja?

En la relación de pareja se involucran infinidad de sentimientos que son determinantes para el comportamiento de la misma, pero curiosamente a veces no se desea conocer qué clase o tipos de sentimientos existen en cada uno de los miembros, es tan similar como decirse: "no quiero descorrer la cortina para no ver que hay más allá ", a veces es preferible "no saber"; porque duele menos.

Son tan variados esos sentires que van desde la sensación de amar hasta sentir el más profundo desprecio hacia la otra persona.

Sobra decir que *hay sentimientos que son primordiales y que están fundamentando la relación en la pareja.*

Para que una relación sea sana y madura es importante reconocer que tipos de sentimientos se generan en cada uno y esto se logra con las dos preguntas esenciales en la relación de pareja.

Vivencia en espejo

"Nadie acaricia a la repugnante rata o al temible ogro"

María, era sumisa y con pobre autoestima. Siempre soportando el carácter fuerte y agresivo del esposo. Además de todos sus maltratos y vejaciones. Y las constantes infidelidades sin la menor discreción ni consideración.

Ella dice:

Me tenía que tragar todo el dolor y el coraje que sentía.

Yo lo amaba pero creo que a veces lo odiaba.

¿Qué sentimientos despierta en Mí, mi pareja?

Ella dice:

Rencor, coraje, repudio y miedo.

Amor y cariño (a veces)

El terapeuta pregunta:

¿Se puede sentir amor y cariño por alguien que te lesiona y destruye?

¿El amor y cariño que tú dices "sentir" se pueden confundir con tu necesidad de afecto?

¿Le has mostrado tu afecto últimamente con alguna caricia?

Ella dice:

Nadie acaricia a la repugnante rata o al temible ogro.

¿Qué sentimientos creo yo que despierto en mi pareja?

Ella dice:

Yo creo que desamor y desagrado.

Yo creo que ya no incito ninguna pasión amorosa en él.

Vivencia en espejo

"Yo sé que nunca me haría daño"

Verónica y Ernesto se casaron muy jóvenes y se han mantenido unidos férreamente y han soportado las adversidades propias de la vida.

Los conflictos como pareja les han permitido encontrar sus necesidades individuales y reconocer la parte complementaria que abunda en el otro.

¿Qué sentimientos despierta en Mí, mi pareja?

Ella dice:

Sentimientos nobles de aprecio, cariño, amor y solidaridad. Pero además soy congruente porque disfruto su presencia y soy proclive a mostrarle mis sinceros afectos a través de palabras dulces y melosas pero también con actos amorosos y tiernos que sólo se pueden manifestar en una persona que le hacen despertar un *sentimiento autentico de amor*.

¿Qué sentimientos creo yo que despierto en mi pareja?

Ella dice:

Yo creo que despierto sentimientos de ternura,
Porque me acaricia afectuosamente en forma espontánea,
Me abraza y me protege *como se cuida lo que se ama*,
Y estoy plenamente convencida que *jamás me haría daño*.

■ ●■ ' , < ; ' .ü(ifU)3 0(1 3b

LA IDEALIZACIÓN

El hecho de no conocer a las personas hace imaginar que
son mejores y casi perfectas

La idealización no es realidad

Hay cosas que uno quiere; eso que se desea creemos que lo encontraremos en *la otra persona*.

Ese deseo se convierte en un ideal, algo así como "lo mejor para mí".

Por ejemplo, una jovencita dice: "yo quiero un novio que sea buena persona" y ella cree que esa persona ideal es su compañero Luis.

Lo que ella piensa (que es buena persona), lo está *colocando* en Luis (pero eso sólo es el deseo de ella), lo que ella *cree* pudiera ser cierto pero también puede ser no realidad.

¿Y de qué depende idealizar?

Depende de mis necesidades y de lo que yo quiero, depende de lo que yo soy o cómo me veo, pero también depende de lo que yo vea y crea que existe en la otra persona o situación, por lo tanto "esa apariencia" muy en el fondo la he creado yo. Esto hace comprender que los problemas de "idealizar" no están afuera ni en los otros, sino al contrario, están dentro de uno mismo.

Idealizar es la mayor causa de decepción y frustración, es una expresión de falta de conciencia, de saber, de razón.

Vivencia en espejo

Marcos y la extranjera

Marcos tenía un concepto muy pobre de sí mismo, de su formación infantil, siempre creyó que las personas extranjeras tenían "mayor valor", "pensé siempre que eran personas más interesantes".

Se casó con una foránea de la que se divorció después.

"Me ilusionaba casarme con una mujer exótica porque pensé que todo iba ser de otra manera, algo mejor. Que sería un mundo de vivencias diferentes".

"Al poco tiempo de casado me di cuenta que en lo fundamental mi relación era igual a otras. Y además ella tenía costumbres que me disgustaban. Esto hizo más patente nuestra incompatibilidad".

Ella ya no era lo que yo había imaginado, ante mis ojos no estaba lo que yo había idealizado.

Enfrentarse con la realidad hace que como por arte de magia desaparezcan en un chasquido "la fantasía y la ilusión".

Hay muchos factores culturales que nos hacen idealizar lo extraño, lo exótico, lo ajeno a nosotros mismos, rodeándolo de un aura de misterio.

Pero por lo regular no hay tal. Sólo idealizamos lo que ignoramos o lo que deseamos.

Vivencia en espejo

"Cuando conocí a Evelyn quede deslumbrado", confiesa Ernesto, "la miré hermosa, rubia, esbelta y sensual, prácticamente: me enamore de ella. Dije para mis adentros *'ella es el amor de mi vida'*".

Cuando empezamos a convivir y a intimar, -continúa- fui descubriendo que no era la persona que yo pensaba, realmente no era tan bella como lo había imaginado, independientemente de que no era rubia natural y resaltaba sus facciones con las argucias del maquillaje, además lo que ante mis ojos era esbelta, resultaba que sólo era **el fraude** que hace la vestimenta y la imaginación.

Su forma de ser no era lo que yo deseaba en una pareja, a veces la sentía vulgar y poco atenta en lo que realmente a mí me interesaba.

Después del rompimiento con ella, hoy comprendo que soy una persona que me he visto a mí mismo, "sin belleza, sin atributos", por eso tengo esa necesidad de buscar en otra persona lo que no está en mí, que es la *buena apariencia*.

Y en el caso de Evelyn tal vez sea bonita pero al inicio *mi fantasía la magnificó*, viendo y poniendo en ella solo lo que *yo quería ver*.

Agrega: además, en ese tiempo, cuando la conocí, yo estaba en soledad y estado de decepción, por eso creí que ella "era el amor de mi vida" cuando en realidad esa *intensidad de amor a primera vista sólo reflejaba la inmensa soledad en que me encontraba*.

Vivencia en espejo

Judith y el señor presidente

Judith era joven y bonita, autosuficiente, laboraba como secretaria del presidente municipal.

Se sintió "atraída" por el gobernante, dice: en ese momento, ni siquiera pensé que era más viejo que yo, que tenía poca preparación, que era muy limitado y con poca capacidad de afectos; es más, ni siquiera pude ver que era una mala persona.

Con el paso del tiempo ahora lo entiendo "lo que me atrajo", no fue él, fue la "figura", fue la "fantasía de ser la pareja del señor presidente" y el "poquito poder".

Dice Judith: es tan fácil confundir sentimientos tan ambiguos o parecidos como son atracción, ilusión, emoción y ansias de poder.

Al terminar su mandato —confiesa Judith— ya no lo miraba con los mismos ojos: era *un hombre común y corriente, sin ningún atributo*.

Lo que había y simbolizaba "poder en él, se esfumó, como se esfuman las nubes que se lleva el viento, mi cariño si alguna vez se lo tuve también se fue junto con *su figura*.

Tal vez fue muy frágil la relación pero se explica por una profunda razón, **querer a la figura sólo te produce desencanto**, *en cambio amar a la persona desde su parte humana puede despertar los sentimientos nobles del amor*.

El encuentro

Las ideas, los pensamientos y las ilusiones que tú tienes pero que además crees que existen en la otra persona, crean lo que se llama **el encuentro**.

Si lo analizas te das cuenta que esto sólo es un *juego de la mente* que te hace sentir que tus deseos e ilusiones se encuentran en el otro, pero eso solamente está sucediendo dentro de ti.

Porque has puesto y proyectado tus "creencias", tus necesidades y tus deseos en otra persona, pero que al final de cuenta, esos, *sólo te pertenecen a ti*.

El desencuentro

Cuando se desvanecen las fantasías, las ilusiones, los deseos y las expectativas que habías proyectado en la otra persona, sucede el **desencuentro**.

Resulta fácil entender que aquellas "dos cosas" que un día se encontraron, realmente sólo sucedieron en la mente de uno, fue algo irreal, sólo fue un juego de ilusionismo y en un instante fácilmente se pierde y se esfuma como lo que es, pura ilusión.

El desencuentro siempre será doloroso y frustrante, por eso a veces no se prefiere llegar a él, muchos prefieren mejor, "seguir manteniendo el encuentro" y tratan de tenerlo atrapado, igual como se *retiene el humo con la mano*.

Las expectativas

¿Qué son las expectativas?

Son nuestros deseos y *esperanzas* que ponemos en los demás.

¿Y qué sucede cuando no se cumplen esos deseos?

Viene *la desilusión y el sentimiento de frustración*.

¿Por qué las expectativas producen resultados fallidos o no esperados?

Porque para cada acto se necesita la voluntad, y *nosotros no podemos disponer totalmente de la voluntad de los demás*, ya que la única voluntad enteramente disponible es la de nosotros mismos.

Por lo tanto *si queremos resultados satisfactorios, sólo podemos formar expectativas en nuestra persona*.

Comúnmente las expectativas se hacen en forma inconsciente, y también los resultados fallidos se viven en forma "inconsciente" (la persona no lo sabe pero por dentro "lo siente").

¿Cómo se siente una persona con una expectativa no cumplida?

Son personas que "se sienten engañadas", "se sienten defraudadas", pero realmente nadie las ha engañado, y el fraude nadie lo ha cometido, uno mismo *se cuenta esa historia*, y por eso se tiene ese final de *desilusión*.

Quizás sería sano en la pareja, para evitar las falsas expectativas, preguntar *¿tú qué esperas de mí?*

Y confesar impostergablemente *lo que yo espero de ti*.

Vivencia en espejo

Él me dará la felicidad perdida

Rubí y Luis

Rubí es madre de dos hijos de su relación anterior.

Inició una relación con Luis, joven, soltero, con quien se conocía desde la infancia. Aunque tenían años de no verse, ambos se trataron y empezaron a intimar.

Ella se forjó la "ilusión" (expectativa) de que Luis sería el hombre con el que ahora sí formaría el verdadero hogar que siempre había deseado.

A sus pequeños hijos les decía "ya van a tener papá". ¡Pobre Rubí!, "creó" en su mente un mundo de expectativas;

"La ilusión" de un hombre que la amaría.

"El sueño" de formar un hogar.

"El deseo" que un extraño amara a sus hijos.

¿Qué sucedió de esta relación?

Luis sólo deseaba una bonita relación sin compromiso, él le manifestaba que le gustaba su convivencia, que le agradaba salir a pasear con ella, pero preferentemente sin niños, obviamente a Rubí eso le irritaba "porque muy en sus adentros, su deseo profundo era integrar sus hijos a él".

Rubí, con tal de lograr su objetivo, se comportaba como "un tapete humano complaciente", siempre con "la intención de agradecerle" como diciendo:

"Si soy buena, cariñosa y amorosa voy a lograr su amor" y así por este medio "un día me querrá a mí y a mis hijos " y me dará la felicidad perdida.

RESENTIMIENTOS

**No hay siembra más productiva que el rencor plantado
en la pareja, las semillas del resentimiento florecen como
si fuera en tierra fértil**

El resentimiento

Cuando una persona se siente usada, manipulada; abusada, engañada, al no ver cubierta sus expectativas, se origina un sentimiento de molestia, de rencor hasta llegar al odio y la repugnancia.

Ese sentimiento "guardado" y reprimido, que como un campo minado fácilmente puede estallar, es el que evidentemente siempre predomina y vemos en los conflictos y ruptura de parejas.

Pero **lo preocupante no es el resentimiento visible**, sino aquel que se ignora que existe, que esta velado en el inconsciente, solo como *una sombra acechando* y que se puede manifestar con irritabilidad, enfado y decepción.

Es necesario mirar antes *el proceso del resentimiento*, que sólo ver finalmente *la irremediable explosión*.

Coraje que no se expresa, se actúa

Si una persona no es capaz de expresar su desacuerdo o molestia con la otra persona, muy en sus adentros puede quedarse enojada, molesta o resentida. Y no hay que olvidar que la relación de pareja es una *negociación* y que como en todo "negocio u oficio" quien "pierde" se siente abusado y lastimado con la sensación de querer "decir lo que sentía", o tal vez querer mostrar lo que ante sus ojos era injusto, incorrecto o quizás sentimientos de abuso o engaño.

Esto va permitiendo que se vayan acumulando las pequeñas llamitas del rencor, que mientras no exploten, van destilando lentamente "la molestia" sentida.

¿Cómo se comporta esta persona en la relación con su pareja? Tal vez existan muchas formas de "*actuar*" *corajes no expresados*, como son; constante irritabilidad, desatenciones, enfados, tono agresivo y hosco, descalificaciones, actitudes sutiles de desprecio y la forma más lacerante que destruye a la pareja: la *indiferencia*.

Anhelo atraerla y ella desea huir de mí

Esta forma de relación de pareja es ejemplo clásico del *desencuentro*, estar juntos físicamente pero emotivamente separados.

Que contradicción tan extraña, *hay uno que busca y el otro no se deja encontrar*. Uno de ellos tiene un anhelo: "hacer lo imposible para estar cerca de ti (de tu corazón)".

Y el otro sólo tiene un deseo: "realizar todo lo posible para estar lejos de ti (de tu corazón)".

Sería interminable hacer una lista de los porque se motiva este tipo de relación, pero lo que si resulta fácil es saber que hay **un conflicto entre dos personas** en la que cada quien ha hecho su parte para distender esta unión. Resulta interesante observar ambos comportamientos:

El que busca, ¿cómo se comporta?, tiene un sentimiento que casi le diría a la persona amada *hazme el favor de quererme*, "intentaré hacer todo para agradarte y trataré por todos los medios de ganarme tu cariño, si no es hoy, tal vez mañana lo logre".

El que se aleja, ¿cómo se comporta? Tiene un sentimiento de poder que también casi le dice *te haré el favor de quererte* "pero siempre bajo cierta condición y sábelo que *lo que hagas y lo que intentes nunca será suficiente para alcanzar y llenar mi corazón (vacío)*."

Vivencia en espejo

Estar lejos de ti es mi deseo

Osear y Araceli

Ambos discutieron y él dijo: "la puerta es ancha para que salgas por donde viniste". *Esas palabras hirientes*, dice Araceli, las llevo metidas en lo más profundo de mi corazón.

Oscar se fue a trabajar a una plataforma marítima y ella se quedó en casa como él lo dispuso, venía a verla de vez en cuando, a ella y a su pequeña hija.

En ese tiempo de ausencia, en la ciudad donde laboraba, Oscar inició una relación amorosa aparentemente sin compromiso, rumor que llegó a Araceli, originando discusiones telefónicas y resentimientos.

Pasaron meses después de esta discusión, cuando la vida de Oscar dio un giro total, sufrió un accidente que terminó en pérdida del ojo derecho que le imposibilitó seguir laborando.

La historia no tiene sentido prolongarla, Oscar regresó a su casa, con la esposa y su hija.

Desde hace un buen tiempo los papeles se invirtieron, Oscar ha perdido su carácter autoritario por uno más complaciente, *se desvive tratando de agradar y ganarse su cariño*.

Ella se muestra *indiferente a las manifestaciones de afecto del esposo*, cuando tiene oportunidad le demuestra enfado y procura mantenerse alejado de él, dice que le incomoda y hasta le irrita su presencia, ella es más feliz cuando se encuentra lejos de él, cualquier oportunidad de salir de la ciudad la aprovecha, pero más que salir de la ciudad desea estar "lejos" de Oscar.

Donde acaba el amor comienza la repugnancia

La relación de pareja que se ha ido deteriorando, frecuentemente esta cimentada en los **resentimientos** que permanecen ocultos y muy guardados, pero que un día cuando las circunstancias lo permiten tienden a salir a flote.

No es raro que una persona en conflicto siempre esté centrada en los defectos del otro.

Comúnmente esta persona juzga, critica y magnifica algún pequeño detalle que le es desagradable de su pareja, sin considerar la posibilidad de encontrar cualidades en su persona.

Cada acto que hace su pareja le desagrada y a veces esto lleva a que inconscientemente la compare con otra persona por quien se siente afinidad o simpatía.

Se odia por muchas razones, porque se tiene enojo, coraje, resentimiento, falsas expectativas, etcétera.

Y se comienza a detestar aunque haya o no un tercero en discordia, aunque lo primero no es improbable.

"Pudiera amar a quien me odia, pero no podría querer a quien yo detesto".

Vivencia en espejo

Su caricia me repugna

Osear y Araceli

La historia ya contada de la pareja anterior tiene ciertos matices, Araceli manifestaba que desde su llegada después del accidente, Oscar le parecía "odioso", no soportaba su presencia tanto tiempo en casa, pues al final de cuentas ella ya se había acostumbrado a estar sola, como ella decía: "vivía en libertad, por Oscar yo no sentía cariño sino al contrario, me 'repugnaba' su presencia, mucho menos toleraba una caricia de él".

"Su aspecto, su cara y su defecto del ojo accidentado eran desagradables para mí, cuando me hablaba sentía un disgusto hacia él, cuando me mostraba su afecto sólo hacia recordarme lo cruel que fue cuando me abandonó.

"Últimamente me he preguntado: *¿por qué siempre sueño que Oscar muere y mi vecino el agradable joven Luis me da su mano y yo me veo sonreír?*

**Puedo querer a quien me odia, pero a ti no,
¡porque te detesto!**

No hay siembra más productiva que el rencor en la pareja, "las pequeñas semillas de resentimientos", florecen en abundancia como si fuera en tierra fértil.

Se pueden querer tantas cosas y personas: tu casa, tu jardín, tu perro, tu libro, tu hermano, incluso se puede amar a quien te odia, pero resulta imposible poder amar a quien sólo despierta en ti sentimientos de odio y repudio.

Vivencia en espejo

Amor y aborrecimiento

Araceli y Oscar

El problema no es que he dejado de amarte, sino que empiezo a odiarte, reflexionaba sobre el esposo. Y en su rostro se dibujaba un aspecto perverso.

Araceli siente atracción por su vecino el joven de aspecto agradable Luis; él la mira con cierta indiferencia, incluso ella ha llegado a pensar que le tiene *hostilidad*, y como el pensamiento vuela libremente, ella ha sacado sus "deducciones" y piensa que "tal vez sabe de mi mal proceder" con mi esposo Oscar y por eso creo que tiene cierto *rencor* sobre mí, pero eso no quita mi sueño y mi ilusión, al contrario, eso me hace ser persistente a sentir que puedo *amar*".

Dice Araceli que son sentimientos tan distintos, por Luis, siente "amor e ilusión", Oscar sólo despierta "odio, aborrecimiento y rencor".

El matrimonio, es el baúl de los resentimientos

Muchas expresiones populares sobre la causa de la ruptura de las parejas tienen que ver con el rebase del límite de la tolerancia de uno o del otro:

"Un día tenía que explotar la bomba".

"Hasta que le colmó el plato".

"De gotita en gotita le llenó el cántaro".

Estas voces llevan mucha sabiduría, reflejan los linderos que son rebasados *cuando ya no es posible tolerar más el dolor*.

No hay nada más destructivo en las parejas que el sentimiento del rencor, primeramente, porque destruye a quien lo tiene y lastima a quien se le tiene; segundo, hay actos que *acercan* a la pareja como es la manifestación de ternura, pero el rencor es un acto productivo en demasía para *alejar* a la pareja.

El matrimonio en tiempos modernos se ha convertido en el baúl de los nuevos resentimientos, ya que hoy la modernidad reclama nuevas exigencias, nuevas necesidades, nuevos problemas y se viven *nuevas angustias*.

El rencor sigue vivo

Muchas cosas nobles y hermosas que se han vivido curiosamente las olvidamos con facilidad.

En cambio, los hechos dolorosos persisten como crueles fantasmas prestos a aparecer.

Pareciera que el hecho de aferrarse y no dejar ir esos recuerdos lastimosos nos dan la sensación de estar vivos y se convierten a veces en la razón de vivir.

Hay hechos dolorosos que aparentemente se olvidan pero el rencor es la ceniza ardiente que es difícil de apagar y mientras más profundo se "guarden ciertas cosas" más mueven la estructura y el orden de nuestro ser.

Creer que se olvida un pasado doloroso es el engaño de la mente, el pasado es sólo para perdonar y recordar que el sufrimiento es una forma también para no olvidar que somos seres humanos llenos de debilidades.

Vivencia en espejo

Te amo, pero en el fondo te odio

Marthita y Servando

Marthita inició una relación amorosa extramarital.

Servando, su esposo, descubrió que ella lo engañaba. ¿Qué hizo Servando?, la retuvo bajo un argumento de "que la amaba intensamente", "que la perdonaba", "que olvidarían todo el pasado".

Marthita accedió a continuar con el esposo, dice ella "por mis hijos", no siendo congruente con sus verdaderos sentimientos, ya que en el fondo ella ya no deseaba mantener esta relación.

Y así fue: Servando "se desvivía" en atenciones y detalles exagerados, que le "molestaban", se mostraba humilde ante mí, como si hiciera todo su esfuerzo con la intención de "agradarme" como si dijera: *"ahora si me vas amar"*.

Pero también me percaté que a veces de Servando sentía "miradas de odio", tonos de sarcasmo y encubiertos reproches. Y también señales de "enfado hacia mi persona".

Él nunca me manifestó abiertamente su sentir de mi infidelidad, pero *"su coraje lo actuaba"* diariamente, aunque posiblemente él ni cuenta se daba.

Al principio relata, creímos que todo se olvidaría fácilmente, pero hoy comprendo que no se trataba solo de olvidar, *ya que el olvido solo se finge, se engaña uno mismo y eso es como un sueño, es pura ilusión*.

El pasado no se olvida, el pasado se comprende, el pasado se perdona pero desde el fondo y con toda la sinceridad del corazón.

Vivencia en espejo

El rencor se cobra caro

Ali

na y Luis

Alina, había sido violada por el cura del pueblo, siendo aún muy jovencita. Algunos años después se casó con Luis, su vecino.

Ella notaba que él se mostraba muy tolerante con otras personas, y con ella "actuaba como si llevara y le tuviera un rencor nunca expresado". Alina se ha sometido por complacerlo; "si él dice esto es blanco, aunque sea negro, blanco es".

Ella manifiesta llevar un sufrimiento y ser infeliz desde el día en que se casó, así empezó su diario reproche; haber sido una mujer ultrajada, desprecio tras desprecio, "vendiéndole Luis la idea de ser indigna ante él",

Y ella con tal de ganarse su cariño, ha tenido que soportar las constantes humillaciones.

A su terapeuta expresó con cólera y rencor: *"cuántas ganas tengo de engañarlo para refregarle en la cara y cobrarle lo que él me ha hecho a mí"*.

Peleas insignificantes ocultan problemas significativos

"Siempre pelean por tonterías", es una expresión común y conocida que se vive en las parejas.

Lo que muy poca gente sabe es que **detrás** de esas "discusiones insignificantes" frecuentemente están ocultos problemas de pareja realmente importantes.

Las pequeñas discusiones y contrariedades solamente son pequeñas válvulas que dejan escapar la tensión que se ha acumulado en mucho tiempo. Pero a final de cuentas no permiten exponer los verdaderos e importantes conflictos en la pareja.

Es posible que la mayoría de los problemas que están profundamente ocultos tengan con base resentimientos y expectativas no satisfechas por la otra persona.

No es raro encontrar que una "pequeña discusión" inicie por comentarios como:

"Te fijas como a él si le va bien".

"Ves cómo ella se arregla".

"Ella sí es cariñosa con su esposo".

"Él no se la pasa todo el día trabajando".

"Él es muy atento con su esposa".

"Me tienes hartó".

"A ti nada se te ve bien, estas muy obeso".

Estas alusiones tienen una característica, frecuentemente **se alude a otra persona para no decirlo de frente y expresar las necesidades realmente profundas.**

Y así son por el estilo; esas expresiones enmascaradas, que si *traducimos* cuáles son los **motivos** profundos serían los siguientes:

"A ti te va mal, no eres lo que yo esperaba".

(Decepción, frustración y resentimiento)

"Ella es bella y agradable ante mis ojos, en cambio tú, ¡no!

(Decepción y frustración)

"No me amas como ella a él"

(Decepción y frustración)

"Tú te la pasas siempre trabajando y te olvidas de mí"

(Decepción, frustración y resentimiento)

"Tú no me muestras afecto y tengo coraje".

(Decepción y resentimiento).

"Tengo mucho rencor contra ti".

(Frustración y resentimiento).

"Me desagrada tu persona, me gustaría que fueras otro".

(Decepción y frustración).

"Las peleas por tonterías" tal vez en parte sean convenientes momentáneamente para evitar la explosión y la crisis fuerte en la pareja, pero realmente no ayudan a solucionar los problemas de fondo.

"Las discusiones insignificantes" *sólo permiten ver lo superficial, para no mostrar lo profundo.*

Tal vez lo más sano sea la discusión significativa y profunda, que permite expresar las necesidades personales de cada quien y reconocer y aceptar las limitantes humanas de cada uno y debe estar basada en el amor como la forma de unión más honesta y sincera posible.

Vivencia en espejo

Pequeñeces

Karen y Poblete

Para Karen, haberse casado con Poblete, aunque enamorada, representaba también una forma de mejorar su calidad de vida económica (nótese la expectativa), ya que Poblete y su familia mostraban cierta solvencia económica.

Al paso de los años fue comprendiendo que Poblete sólo era un asalariado y que su situación económica familiar también aparentaba socialmente un nivel alto.

Karen empezó primero a centrar y a fijar toda su atención en la situación económica engañosa de Poblete.

Ella exigía más en lo económico y él trataba de ser complaciente, empezó a mirarlo y tratarlo como a un "fracasado", en las convivencias con los amigos y amigas le llamaba "pobrete", era clásico su comentario "a todos les va bien" solo a ti, ¡no!, "porque no eres decidido" todo te da miedo.

Y así empezaba *la pequeñas discusión*, que terminaba con intervención de los amigos, diciéndole: tranquilo Poblete; "*son discusiones insignificantes*", *las peleas normales del matrimonio* "no te fijas son pequeñeces sin importancia".

Además Karen centraba y señalaba su atención en los defectos físicos de Poblete, devaluando su persona en comentarios en tono respectivos como: "nada se le ve bien, está tan panzón", "tiene aspecto de viejo derrotado", y así *mensajes devaluatorios* por el estilo, que muy en el fondo reflejaban *la molestia*, el rencor, *la decepción de una relación no satisfecha*.

Miedos, culpas y vergüenzas

Para amar sanamente se necesita la condición de saber que se puede ser feliz; sólo e independiente

El miedo al abandono o miedo a la soledad

Es el templete en el drama de las parejas

Desde la infancia todos llevamos un temor muy arraigado en la profundidad de nuestro ser.

Ese es **el miedo al abandono**, la angustia a estar solo, el dolor que provoca vivir en soledad.

Por esa razón todos nuestros actos en buscar una pareja están encaminados a lograr despertar el amor en el otro, a prácticamente decir "quiero que me quieras" porque tengo miedo a que me abandonen o a quedar aislado.

Y así como en el teatro y circo de la vida: se hacen malabares y dramas.

También en las relaciones de parejas se hacen muchos intentos y actos, como por ejemplo: pequeñas locuras, evidentes desaciertos, se soportan humillaciones y maltratos, se vive mendigando cariño, etc. Sólo con un objetivo: lograr el "amor" para que no me abandonen.

"Sólo quienes han podido superar esos miedos tienen la suficiente capacidad para amar sanamente y sin dependencias".

De hecho, para amar sanamente es necesario que la persona deba estar plenamente convencida de que se puede ser feliz en la soledad y la independencia (no es precisamente, soledad "aislado del mundo").

Sino evitando *ataduras enfermizas*, como cuando se dice: *sin ti no puedo vivir, no hay una razón para existir, cuando él se fue mi mundo se derrumbó, sin ti no valgo nada, ámame y estaré a tus pies, etcétera.*

Vivencia en espejo

Seré tu perro fiel, pero no me abandones

Aurora y Alfredo

Aurora es hija adoptiva, tuvo una infancia aparentemente feliz, aunque siempre les reprochó a sus padres que la hayan "regalado" para que viviera con su tía y madre adoptiva.

Ella es profesionista, aparentemente autosuficiente.

Ha tenido relaciones de pareja con personas "poco valiosas" con quienes nunca concretó nada formal por una razón: se comporta asfixiantemente celosa y enormemente posesiva, *exagerando el miedo a perder a sus parejas*.

Alfredo es su pareja actual, un tipo desaliñado, sin preparación académica, ranchero, con expresiones majaderas y vulgares.

Dice Aurora "es lo mejorcito que me tocó" aunque en el fondo busca este tipo de relaciones con personas de poca valía; pero que "la quieran".

Ella ha sido una mujer con baja autoestima y ha mantenido su relación comportándose sumisa, tratando de complacer y agradar a Alfredo, todo con la intención de evitar que se vaya de su vida.

Aurora dice que lo que más le aterra es que un día Alfredo la abandone, (diría ella *como me abandonaron mis padres*), por lo que tiene que comportarse como una persona a quien le hacen el favor de querer y debe soportar todos los atropellos y vejaciones que vive una persona con esta condición. Prácticamente ella se ha convertido en "el perro fiel que está echado a sus pies".

Te soporto porque te necesito

Cuando algo o alguien se necesita para tus fines y no se tiene otra "alternativa" se elige *soportar*, se renuncia a la libertad de vivir sin ataduras o, más claro, *se prefiere vivir en dependencia*.

Se soporta o se tiene dependencia porque se tienen **miedos**, que se han creado desde la infancia y a veces persisten como sombras dolorosas que amenazan tu vida.

Esas sombras dolorosas son el temor al abandono, "a *saber que ya no estarás conmigo, aunque ya no te soporto, prefiero aguantar porque es más cómodo que vivir en la soledad o vivir en el sufrimiento*".

Se soporta por muchas causas, la más común y más **vieja** de todas las dependencias es la económica "*te necesito porque me mantienes*", pero además existen muchas otras formas que justifican "el aguantar" como son: "*para mantener unida a mi familia*", "*la soledad es doloroso*", "*porque no se vivir sin él o ella*", "*me da comodidad*"; "*me evita hacerme cargo de mí*", etcétera.

Por esta decisión de "soportar" se paga un precio en cómodas parcialidades (pagar en facilidades) que es un dolor de sufrimiento casi permanente, en cambio cuando se elige romper aquello que ya es imposible de soportar, también se paga un precio mucho más alto pero en una sola exhibición (pagar de contado).

Vivencia en espejo

Hay que "aguantar"

Perla y Camilo

Perla es mayor en edad que Camilo, es la profesionista y proveedora del hogar, Camilo es muy dependiente en lo económico y en la toma de decisiones importantes del hogar.

Ellos en su relación de pareja actúan como en aquella película discriminatoria; ella es "la negra fea", en tanto Camilo, es "el muñequito blanco" a quien hay que adorar.

Él le ha "vendido" la idea de que le hace un favor al estar con ella.

Ella ha "comprado" la idea y por lo tanto tiene que asumir ese papel.

Camilo dice que el amor hace tiempo que se le fue, que vivir a lado de Perla se ha hecho prácticamente insoportable, porque él sabe que hay otras "oportunidades" para amar.

Pero que permanece a lado de Perla por gratitud y conveniencia.

Ella le brinda la comodidad, la seguridad y le resuelve lo complicado de la existencia.

Dice: por eso "hay que aguantar, porque te necesito".

No hay culpables, sólo hay responsables

En la relación de pareja se vive frecuentemente con "culpa" como si se cargara una cruz y tú mismo te dijeras "soy culpable, tengo que pagar".

No comprender esto es como si negaras que los seres humanos estamos expuestos a errores durante toda nuestra vida.

Es cierto, por cada error que se comete y que está en nuestra voluntad, *cada quien debe asumir su responsabilidad, pero sin culpas, sin cargas y sin cadenas.*

Sentirse culpable, no sólo se remite a hacerle un mal a alguien, hay otra modalidad que *es peor*, hay personas que se sienten "culpables" por ejemplo de no dar o llenar las expectativas de la otra persona, o bien al no satisfacer los deseos de su pareja.

Vivencia en espejo

Si eres culpable tienes que pagar

María y José

María es una mujer madura de talla baja.

Ella se ha sentido "culpable" por "no dar o llenar las expectativas de José", quien anhela una pareja con mejor apariencia física en *estatura*.

Ella constantemente sufre tristeza y cuadros de depresión, muy en el fondo se "siente" culpable, y se dice: *"la culpa la tengo que pagar"* por ser lo que soy: una *enana*.

Es obvio que ha perdido el sentido de autoestima, su única *lucha* es hacer todo por querer llenar la expectativa de José. Y esto incluye tacones altos y cirugía para crecer.

Vivencia en espejo

**La cruz ya no es la loza que hay que cargar,
ahora se ha cambiado por el infierno**

Patricia y Daniel

Daniel hace tiempo tuvo una relación extramarital, que le ha llevado a disgustos y constantes peleas con Patricia, su esposa.

Desde entonces su relación se "enfrió".

A partir de esa fecha, la vida de ambos ha sido un "infierno", Daniel manifiesta "sentirse culpable", por haber tenido una aventura amorosa y haber provocado la desintegración, por lo tanto él dice: *"la culpa la tengo que pagar y cargar "*.

Y por tal razón no tengo otro destino más que aguantar sus malos tratos y el rencor *infern*al que descarga en mí.

Plato de segunda mesa (la otra)

La otra o plato de segunda mesa, es una expresión muy dolorosa que reduce a la persona a sentirse disminuida y avergonzada ante sí misma.

Esta condición, característica en las mujeres, está originada por un **sentimiento de culpabilidad** que a la larga derrama en una destructiva autoestima.

Cuando una mujer se convierte en "la otra" muy profundamente se siente "deshonesta" pero además ella se experimenta y "se siente" como una persona "indigna y sucia" y lo que es peor; ella asume *toda la responsabilidad* por esta supuesta "falta" y por eso ante su pareja muy en el fondo se siente "fraudulenta", esa es la gran razón por la que tiene que "otorgar". Y ante su pareja "tiene que arrodillarse como los camellos y doblar la espalda para que se monten sobre ella".

La mujer que es plato de segunda mesa *"asume toda la culpa"*, ella misma se ha "comprado la idea" que todo fue su responsabilidad. Y a su pareja (al hombre) lo libera de toda culpa o compromiso. Pocas veces se detiene a pensar que cualquier situación de pareja es una *responsabilidad compartida*.

Si le preguntaras a una mujer que se considera "la otra" que pasa por su mente, en cuanto a la culpa. Estas serán sus respuestas:

"Me siento culpable por haber roto su hogar"

Entonces surge una interrogante, ¿el hombre no debe llevar su porcentaje de culpa o responsabilidad? ***"Siempre me he sentido menos ante todos y mi error lo tengo que pagar"***

¿Crees que eso te da el derecho a ti, a tu pareja y a la sociedad de ser tratada como persona de segunda clase o de baja calidad?

"Yo sabía que podían pisotearme y nada debía hacer"

¿Has pensado alguna vez que como todo ser humano tienes el derecho de equivocarte y saber que nadie es perfecto?

¿Has pensado que como cualquier persona tienes la posibilidad de hacer una mal elección? ¿Sabes que un acto no valora o califica a la persona? ¿Sabes que fuiste responsable tal vez de una mala elección, pero eso no te da derecho a cargar una culpa de vergüenza?

Vivencia en espejo

La vergüenza de ser "la otra"

Luisa y Jeremías, una relación fraudulenta

Luisa era muy joven y de extracción humilde cuando se empleó en el próspero negocio de Jeremías, hombre maduro y casado.

La cercanía, la necesidad de afecto y escasa economía de ella y la voraz necesidad de "carne" de él redundaron en una relación. Al inicio se ocultaban como se esconde lo malo, **lo** pecaminoso y lo perjudicial.

Él nunca se preocupó por lo que ella sentía al saberse ocultada.

Cuando nació su primer hijo fue imposible encubrir.

Empezaron a vivir juntos. Ella se convirtió en "la otra".

Él, en lugar de disfrutar su *triunfo* empezó a vivir una pesadilla.

Luisa y sus hijos son apenas la sombra de una familia.

Porque aparte de soportar la vergüenza y "el pecado" de ser "la otra" se culpa por hacer tan infeliz a Jeremías.

¿Qué reflexiones serían sanas para que ella se comprendiese y aliviar su ansiedad?

A esa edad casi infantil, qué se le puede recriminar que no sea perdonable.

Ella era la empleada, la desprotegida, el indefenso corderito.

Él era la bestia, la pata que aplasta la floreciente flor. No hay culpables, hay desventuras y responsabilidades compartidas.

Qué es digno ante sí mismo, la sociedad y Dios, cuando se comete una equivocación.

Porque somos seres imperfectos cubiertos de miserias humanas.

El pasado

**El pasado que no se perdona es como una sombra
agachada que en el momento más inesperado se
vuelve a incorporar**

Encadenado al pasado

Como el prisionero que trae en su bolsillo la llave de su celda.

*Hay un muro entre tú y yo. ¿Qué es lo
que nos impide amarnos?*

JEAN PAUL SARTRE, La cámara

Una gran estupidez del ser humano es dejarse vencer por el pasado, cuando en realidad pudiera luchar por un presente mejor.

Hay un sufrimiento que desgasta la vida y que destruye la integridad de las personas, es un dolor que está basado en una de las formas más irracionales del pensamiento; **estar encadenado al pasado.**

Ese sufrimiento culposo que revive la persona día a día y que se lleva como una pesada cadena ligada al impalpable pasado.

Esa condición es motivo para que alguien se aproveche y manipule la relación de pareja.

¿Cómo se puede vivir sanamente un "hoy" si existe un pasado que deforma el presente?

Y uno se pregunta, ¿dónde *está lo que deforma el presente y te impide la felicidad?*

Y la respuesta es muy sencilla, sólo está en *tu pensamiento insensato.*

Aunque te consumas queriendo arrancar el pasado desde sus raíces, eso es imposible, aunque puedes autoengañarte y fingir que has logrado el olvido.

El pasado sólo es para comprenderlo y perdonarlo, pero también para entender que somos seres humanos con debilidades y defectos.

Que nos comportamos en la vida con base en lo aprendido y esto a veces sólo son verdades a medias o bien porque somos seres sujetos a las circunstancias y vaivenes de la vida.

Y al final de cuentas, *¿quién tiene la autoridad moral para juzgar?*

Vivencia en espejo

**Un pasado gris puede echar a perder un
brillante y bello presente**

Carolina y Hugo

Carolina y Hugo formaban un matrimonio joven, ambos profesionistas y exitosos, pero había algo que a Hugo *le arrebatada su felicidad completa*.

Carolina cuando estudiante había sido seducida por su profesor y en esa circunstancia tuvo que acceder a vivir una efímera relación en pareja con el mentor.

Cuando Carolina inició su relación con Hugo todo empezó de maravilla, muestras de afectos y de cariño, promesas de amor y respeto.

Ambos como profesionistas destacaban en su medio, todo les auguraba una vida de dicha plena con un promisorio horizonte brillante y bello.

Pasado cierto tiempo de casados empezaron a florecer los reproches y los rencores.

Carolina por más que intentaba mantener la relación "agradando y complaciendo", estos actos no fueron suficientes para "ahuyentar el pasado".

Hugo, aunque con carácter débil, mostraba su disgusto, se perdían el respeto al decirse palabras soeces y groseras, todo esto los llevó de escalón a escalón a resquebrajar su relación.

Definitivamente Hugo no pudo liberarse de la cadena que lo mantenía unido a un pasado gris, "prefirió guardar la llave del perdón que era la única forma de liberar a aquello que no hace el perezoso olvido".

Solo se finge que se olvida el pasado

Creer que se olvida un ser querido o un pasado es el auto engaño de la mente, se finge que se olvida, pero mientras más profundo se "guarden ciertas cosas" más mueven y cimbran la estructura de nuestro ser, de ahí las *angustias y conflictos*.

Los recuerdos dolorosos por su naturaleza se adhieren como bridas difíciles de arrancar de raíz, de esas que aparentemente podas pero lo único que logras es hacerlas *crecer más*, aunque se simula y se quiera ser indiferente; si no se indulta en la profundidad del alma, no dejan de atormentar.

El pasado no es para relegarlo, el pasado es para comprender las flaquezas humanas.

Vivencia en espejo

Cierra tus ojos y olvidaremos el pasado

Glenda y Luis

Glenda en su niñez fue víctima del abuso sexual del hombre perverso que aún retiene vestigios de gusano.

Al pasar el tiempo, se casó con su vecino.

Quien ante el altar, le dijo: *sólo cierra tus ojos y olvidaremos el pasado.*

Ella, emocionada, con diáfanas lágrimas y apretando sus manos, le dijo tiernamente: Gracias, seremos muy felices, sólo es cuestión de *borrar de la memoria.*

Luis, en poco tiempo, demostró lo que realmente era y sentía, "actuaba" como si llevara y le tuviera un rencor nunca expresado.

Glenda se convirtió en un "tapete humano" complaciente.

La promesa pronto fue olvidada, pero el pasado como una mancha indeleble... sigue ahí.

Traer el pasado al presente

Quien de las parejas puede decir que no ha tenido una conducta inmadura e irracional, como es iniciar una discusión o una pelea por un motivo y terminar la confrontación por algo muy distinto al origen de la contrariedad.

¿Qué es lo que sucede?, que al momento de la discusión cada quien, como en la guerra se agarra de sus armas, importando poco si son del pasado, lo importante es herir, lastimar y ganar la batalla a cualquier costo.

Es un acto irracional traer un pasado al presente en las confrontaciones o desacuerdos de pareja.

Sobra decir que uno no debe perderse para solucionar los problemas de pareja, si el problema es A, no tienes por qué agregarle B.

Vivencia en espejo

Remover el pasado

Jazmín y Ricardo

Jazmín hace años tuvo una infección viral de transmisión sexual en el cuello de su matriz.

Su médico ginecólogo le dijo que su esposo Ricardo la había contagiado con esa enfermedad, pero que era algo benigno y que tenía solución.

Para Ricardo, aquí empezó su sufrimiento, primero llevar "la culpa" de transmisión de la enfermedad; segundo, "sentir" el reproche de su infidelidad día tras día.

La enfermedad tuvo solución definitiva y aparentemente se perdonaron los actos de infidelidad, pero la realidad es que cuando hay una discusión o una contrariedad por motivos diferentes, Jazmín "saca a relucir" todo el episodio de la enfermedad transmitida y la infidelidad añeja.

Ella hace todo un esfuerzo para *traer el paso al presente*, todo con lujo de detalle.

Ellos como pareja no han podido tener un presente claro y armonioso, porque siempre lo han empañado con evocaciones lastimosas del pasado.

El amor y sus afanes

**No se puede amar en destrucción de uno mismo, ni
ser el medio para que otro alcance sus fines**

La mentira del amor

En nombre del amor se dicen y se han dicho tantas mentiras, y como el amor es un sentimiento tan elevado más allá de lo "razonable" y tan difícil de alcanzar, se pueden fingir sentimientos parecidos, pero jamás serán manifestaciones auténticas de amor, porque amar en si es una cualidad, es una capacidad, es conocer, es una decisión, es usar la razón.

Por eso para comprenderlo es preciso decir, *lo que no es el amor*:

- Decir "te amo" en destrucción de mí mismo.
- Decir "te necesito" a costa de mi sufrimiento.
- Decir "te quiero aunque me hagas daño".
- Cuando sólo soy un "medio" para que alcances tus fines.
- Cuando hay poder y en el fondo se desea "reducirme o lastimarme"
- Cuando hay dependencia y en el fondo se lleva la intención de "esclavizar"
- Creer que se "ama" cuando sólo se desea física y sexualmente
- Creer que no puedo vivir en "soledad" y preferir sos tenerme sobre los pies de otro.

No existe la mujer ni el hombre de tu vida "Sólo existe la fantasía de encontrarlo"

Todos somos capaces de crear la ilusión de que más allá de nosotros, puede estar la mujer o el hombre de tu vida.

Los seres humanos somos tan ilusos que fácilmente perdemos la línea que divide la fantasía de la realidad, a veces esos *sueños fantasiosos infantiles* persisten aun cuando se haya llegado a cierta edad de madurez.

La ilusión nos hace creer que las personas a quienes deseamos amar son como *príncipes y reinas*, que están llenas de virtudes, sin ningún defecto y que esta persona mágica un día nos hará felices.

La realidad es que tienes a tu lado a una persona de carne y hueso, con las debilidades y fortalezas de su propia naturaleza humana; sin embargo vives enfocándote en sus defectos y flaquezas sin comprender que esas mismas también están dentro de ti.

Por lo tanto sigues en la eterna fantasía esperando que llegue a tu vida la mujer o el hombre de tus sueños, ¿y sabes cuándo va a llegar? *Nunca*, porque eso sólo está en tu imaginación.

Y no olvides que esas ensoñaciones infantiles se desvanecen como lo que son: *sueños*.

Cada mujer tiene su príncipe azul

Cuántas mujeres han tenido a su lado a un hombre valioso, bueno y estúpidamente lo han arrojado de su vida con la punta del pie por seguir creyendo que llegará un príncipe azul.

Por su naturaleza emotiva y su capacidad soñadora, la mujer es proclive a idealizar al hombre de su fantasía, al ser "mágico" que un día llegará para amarla, salvarla, cuidarla y protegerla de lo incierto y riesgoso de la vida.

La mujer sueña en un príncipe que como un "corderito" poderoso estará a sus pies complaciendo sus mínimos deseos.

Tal vez en la mujer de hoy ya no aparece en sus sueños con un traje de príncipe y una espada en la mano, aunque ahora ha cambiado de traje y vestimenta, en esencia se sigue esperando al hombre inexistente que será como ella lo había soñado, con virtudes y capacidades perfectas como esta en su imaginación (de ella o de él).

Pobre mujer que siga añorando que un día aparecerá el hombre en quien puso todas sus expectativas y esperanzas.

Porque la realidad es cruel y quien llegará a su vida sólo será un hombre de carne y hueso con todas las debilidades e imperfecciones humanas posibles.

Vivencia en espejo

Un hombrecito insignificante

Roció y Alan

Roció estuvo casada muchos años con un buen hombre, Muchos decían que él era "demasiado bueno" por sus muchas cualidades.

Pero para Roció, él siempre fue "un hombrecito insignificante" tal vez por su aspecto. Alan era de talla baja, con delgadez extrema, hombros caídos y con anteojos de uso permanente.

Ella muchas veces en público dijo: "él no era el hombre de mi vida", "ni era el hombre de mis sueños", Alan sólo está en mi vida por "accidente".

Lo consideraba "perdedor", "incapaz", y "poca cosa".

En ocasiones cuando como pareja podía estar a su lado, ella prefería la compañía de otros amigos, en especial de su "perfecto y preferido" William.

Ella desde su óptica siempre pensó que todos eran y podían ser mejores que Alan, a ella le ilusionaba la posibilidad de que llegara a su vida "alguien mejor".

La frialdad y la distancia con que lo trataba, en ocasiones, al grado de desprecio, hicieron que Alan *se convirtiera en un "corderito" que tenía que estar a sus pies para complacerla en todo.*

Así, mientras Roció *esperaba en sus sueños infantiles la llegada de su príncipe azul.*

Cada hombre tiene su bruja

El hombre, quien ha sido símbolo de poder e históricamente ha ejercido el control en la relación de pareja, siempre ha tenido a su lado como una sombra "la amenaza silenciosa" de una mujer que inadvertidamente puede provocar *perder el poder*.

Ella lucha por su "benévolo empoderamiento".

Cuando alguien es utilizado con miradas de amor, que al final de cuentas son "ansias de dominio" se le despoja candidamente del poder... y el hombre puede quedar reducido hasta la nada.

Embriagado por la sensación de debilidad y falta de voluntad.

El "hechizo" que destila la mujer, o mejor dicho la adorable que embruja, puede ser muy sutil, casi imperceptible.

Pero el influjo y sus consecuencias en el hombre... ¡cuidado!, a veces es catastrófico volviéndolo impotente ante la vida.

Vivencia en espejo

La bruja que arrebató el poder

Roció y Alan

Roció disminuyó a Alan. En forma atrepellante "arrebató el poder", se asumió como la figura dominante en la pareja.

Tomó la rienda de las decisiones y de la dirección del hogar, además del recurso económico producto del trabajo de los dos.

Alan fue *reducido a la nada*; en la pareja era "un cero a la izquierda".

Alan contaría después que "habían sido muchos años de soportar su dañina convivencia", le mendigué su cariño durante mucho tiempo pero jamás pude despertar en ella otra cosa que sentimientos de desprecio, rabia y rencor".

"Un día me armé de valor y le dije adiós, era imposible continuar viviendo en ese calvario, ahora me pregunto, ¿cómo pude haber soportado tanta humillación?"

"Reinicié mi vida con una mujer excepcional, que me ha valorado de forma diferente; para ella yo soy una persona importante en su vida; para ella yo 'significo mucho'. Y de ella aprendí a reconocer mi valía.

Cuando para Roció, sólo fui "un hombrequito insignificante" tan igual como 'un pequeño sapo sin poder' a quien la bruja hechicera malévolamente en eso había transformado.

Vivencia en espejo

William, el príncipe azul

Roció y William

Cuando Roció fue la esposa de Alan prefería la compañía de William.

William tenía un aspecto muy distinto al de Alan: era alto, con excelente presencia, carácter espontáneo, risueño y divertido. Nadie se aburría junto a él.

Roció decía que estar con él valía la pena; era tanto su disfrute y diversión que el tiempo se le hacía efímero a su lado. Para ella él era el "superhombre" que toda mujer anhela.

Después de su divorcio con Alan, Roció decidió entablar una relación de pareja formal con William.

Roció contaría mucho después que pasado un corto tiempo de vida en pareja comenzaron a brotar los defectos y mostrarse lo que realmente era William.

"Al principio me agradaba y me atraía su forma de ser, licenciosa y despreocupada". Pero pasado un tiempo eso que admiraba en él me ocasionaba desagrado e irritabilidad: no se comprometía en nada y era un derrochador compulsivo.

"Yo anhelaba un compañero, no un *mantenido*; para él, vivir es sólo divertirse y disfrutar y que los otros se encarguen de trabajar".

Pero tal vez su defecto más reprobable era su insoportable vulgaridad: era un patán, grosero y desatento, muy diferente a Alan, quien aparte de que era muy responsable, me colmaba de atenciones.

"William sólo fue un *batche*, otro *accidente* en mi vida, reconoció Roció, afortunadamente, se ha alejado de mí".

Rocío espera en su próxima relación saber escoger a un hombre mejor, alguien que tenga todas la cualidades con las que sueña, prácticamente quiere seguir esperando todavía a su príncipe azul.
¿Llegará?

La eterna espera de un "salvador"

Esperando al liberador

Cualquiera de los miembros de la pareja se puede sentir *avasallado* por el otro, ante el avance de ese avasallamiento el que se siente agredido empieza a albergar la esperanza de que "algún día alguien llegará -o algo ocurrirá- y le hará cambiar su forma de proceder".

Y sueña que un "salvador" vendrá ayudarle a solucionar lo que depende de él, es tan similar a la fantasía de que un "superman" aparezca a rescatar a uno o los dos.

¿Cuándo empieza a esperarse a un "salvador"?

Cuando el carácter se ha debilitado y se anhela que la otra persona cambie su forma de ser y ese cambio lo venga a "salvar".

La mujer golpeada o humillada, que sueña que alguien va a venir a decirle al esposo que eso es incorrecto, y ella "cree" que tiene que seguir "igual" como esta, sin hacer nada por sí misma.

El hombre despreciado por la ausencia del amor, fantasea que alguien o algo le dirá a la esposa: él es bueno, "amale mucho" y él "cree" que nada debe hacer por él mismo.

¿Y cuando llegará ese salvador o superman?

¡Nunca!

Porque nadie hará por ti lo que a ti te corresponde realizar, como es valorarse, amarse, respetarse, alejarse del miedo a la soledad o aislamiento.

El mito de la media naranja

Lo que yo no soy

Aquella vieja historia de "busca tu media naranja", o sea aquello que **es igual a ti**, cuando en realidad en la pareja se busca lo contrario a ti, porque es obvio que si tienes necesidades profundas de tu ser, deseas encontrar lo que careces, nadie anhela su igual, más bien deseas **lo que no existe en ti**. Lo complementario.

Se busca en la pareja "*lo que yo no soy*".

Cada quien inconscientemente tiene necesidades que pueden ser muy sutiles hasta muy evidentes por poner ejemplos:

Un derrochador busca una proveedora.

Un introvertido anhela una extrovertida.

Un débil desea una fuerte.

Una de piel blanca prefiere alguien de piel morena.

Alguien de mala apariencia quiere junto a sí a alguien de buena apariencia.

Y la sumisa encuentra al dominante a su medida.

Vivencia en espejo

La proveedora y el dependiente

Antonia y Josué

Antonia es una mujer con mucho carácter y mucho temple. Desde joven ha tenido un pequeño taller artesanal que ella dirige, en el que todo decide y todo soluciona.

Esa actitud también la ejerce en su hogar.

Es la clásica mujer proveedora, que hace el papel del hombre con el mismo vigor.

Josué es tímido, alcohólico sometido a las reglas de Antonieta, no tiene voz ni voto en las decisiones del hogar, mucho menos en las del negocio.

Es el clásico dependiente, realiza su trabajo sin ninguna presión, convive con sus amigos, disfruta el día jugando dominó y apurando la botella de vino ya casi al anochecer.

Josué no tiene ese espíritu de lucha y la fuerza de carácter como el de Antonieta, pero encontró en ella lo que no era él, su "no yo".

Un punto en común, cada oveja con su pareja

Las cebras con las cebras

Las relaciones de pareja son muy complejas, intentar comprenderlas a través de un solo ángulo de visión es un intento fallido.

Porque así como en la relación se busca una parte complementaria, también es cierto que existe el deseo de encontrar en el otro *"un punto en común"*.

¿Y qué es un punto en común? Es aquel *aspecto* que se comparte en pareja.

Un rasgo que ambos tienen aun cuando no saben que lo tienen.

Metafóricamente hablando, es decir, "las cebras se juntan con las cebras". Algunos ejemplos:

- La chica de buena familia, alcohólica, atraída por el joven sumido en la adicción.
- El joven profesionista que prefiere a la mujer de su misma profesión.
- La fémica de baja autoestima que prefiere relacionarse con el jovenzuelo tímido, gris y perdedor.

Vivencia en espejo

La cantante de rock y un joven

Hace unos años los periódicos publicaron la detención de un joven mexicano en Europa por posesión de drogas. Era pareja de una famosa cantante de rock, quien ya había declarado sufrir alcoholismo y drogadicción.

A mucha gente le parece incomprensible que una figura con tan singular talento y con múltiples cualidades se pueda relacionar con alguien tan "enfermo", claro, si está permitida esta expresión, lo que haría pensar que el punto en común es "*la enfermedad*".

Y volviendo al tema de juicio de valor, sería conveniente preguntarse:

¿Cómo ella "se mira" a sí misma para poder identificarse con este tipo de persona?

Lo más probable es que como alguien desvalorizada o enferma en la adicción.

No es improbable que en este tipo de unión no fue la casualidad la que los llevó a encontrarse, hay "*fuerzas más profundas*" que mueven a los seres humanos a buscar "los puntos en común", pero además a veces están fuera de toda *lógica*.

Tropezando con la misma piedra

Es curioso cómo las parejas que se rompen, después de la separación, empiezan a buscar a su nueva pareja con las mismas características de su pareja anterior, ya sea en su misma forma de carácter y conducta o bien hasta en sus cualidades físicas.

Obviamente esto no es *casual*, es bien explicado por las siguientes razones;

-tendemos a buscar lo "ya conocido". Una mujer dominante buscará a otro hombre sumiso,

Motivada porque en su relación anterior "aprendió" como ejercer el poder ante un Hombre de ciertas características ya conocidas por ella.

-Porque cada quien busca en otro lo que uno no tiene, o sea lo que "yo no soy".

El hombre triste y apagado que demandara una nueva compañera alegre y divertida.

-Porque se tiene tendencia a querer encontrar en el otro "el punto en común".

La mujer frívola con adicciones que se relaciona con otro adicto.

Vivencia en espejo

Cambiar un diablo por otro diablo

Gloria y Marcelo

Marcelo es un hombre de carácter sumiso, indeciso, de aspecto bonachón; no se complicaba la vida y dejaba que Gloria, su esposa, llevara las riendas del negocio.

Gloria es dominante, decisiva, blanca, ojos grandes y redondos.

Marcelo reconoce que su relación empezó a deteriorarse porque Gloria se había vuelto insoportable, ejercía demasiado dominio; actitudes de "aplastamiento". Era imposible continuar una relación en ese "*espacio llamado pareja* " que es de suponer un lugar de paz, de amor y tranquilidad.

Lo cierto es que eso ya no existía, se había convertido en un verdadero "infierno" *sin faltar su diablo*.

La relación se rompió, Y cada quien se quedó con su *porción de dolor*.

Marcelo hoy reconoce que los problemas que tiene con su nueva pareja, casi son los mismos que tenía con Gloria, "*casualmente* ", hasta se parece a ella físicamente; "tiene el mismo tono de piel, sus ojos son grandes y expresivos y su carácter es fuerte casi tipo militar".

"Últimamente se ha vuelto casi tan impositiva, que a veces creo se aprovecha de mi debilidad de carácter y en ocasiones 'me hace sentir' como *gusanito*. En definitiva ya comienzo a sentir nuevamente las llamas de aquel mismo *infierno* ".

Desafortunadamente creo que no he podido encontrar la pareja que yo quisiera, pareciera que ahora únicamente cambie a "*un diablo por otro diablo*".

Por supuesto Marcelo no ha comprendido, que *si tropieza con la misma piedra*, es porque el problema no está en sus parejas, sino que *el problema solo está en él*, que la debilidad de su carácter lo ha llevado *a buscar parejas que ejerzan dominio y tiranía sobre su persona*.

El amor eterno no se garantiza

Amar a una persona toda la vida, Es como si se dijera que una vela pueda arder eternamente.

TOLSTOI, *La sonata a Kreutzer*

Pareciera que el sólo hecho de amar y cuidar una relación de pareja fuera suficiente para garantizar lo perdurable en el amor.

Se supone que dar cariño, aprecio, dedicación y amor a la pareja debería reeditar en la misma medida.

Pero en la relación de pareja, el sólo hecho de amar no es suficiente, no basta con cuidar y alimentar la relación.

No es como las flores del jardín, que si las cultivas y esmeras en cuidados; se garantiza su florecimiento.

Afortunada o desafortunadamente los seres humanos somos un conjunto de sentimientos y pensamientos que no son estáticos, sino dinámicos; hoy reaccionamos de una forma, mañana, de otra.

La relación de pareja comparte esa complejidad, lo que hoy nos motiva, mañana puede desalentarnos.

Las creencias y agrados de ayer son diferentes a los del presente.

Además, los conflictos y desavenencias del ayer o que ya se creían muertos, pueden aflorar como hiedras y florecer para empañar la dicha.

A veces se cree que con amar intensamente a alguien se obtiene el cariño indeliberadamente. Muy lejano a la realidad.

Despertar amor implica que en el otro exista la capacidad de amar.

Si no hay esa cualidad, si sólo hay vacío y carencia, *hagas lo que hagas, jamás será suficiente*. Así se desviva en cariño y atenciones.

Dijo Erich Fromm en su arte de amar: *"Para amar hay que conocer"*.

Vivencia en espejo

Conocerse no es suficiente

Virginia y Máster Johnson

Virginia y William máster por ser figuras públicas, su vida como pareja y sus actividades profesionales son del dominio público.

William, ginecólogo, ella, psicoterapeuta, pareja de investigadores y autores de importantes libros dedicados a escudriñar la respuesta sexual humana y su enorme contribución al tratamiento de las disfunciones sexuales.

Compartieron en matrimonio sus vidas por más de veintiún años.

Se especula que debieron haberse conocido hasta los rincones más inexplorables de la mente y del alma.

En lo profesional conocieron la condición del ser humano; comprendieron la psique y la respuesta emotiva de los individuos. No ignoraron las debilidades prosaicas del ser humano. Poseedores de una verdad científica del comportamiento humano.

Es fácil imaginar que ellos en pareja tuvieron que cultivarse y aplicarse al oficio del amar para perpetuar la unión de dos seres.

Cómo entender que a una pareja de adultos maduros con un conocimiento científico tan vasto de la conducta humana, con una comprensión de la sexualidad en pareja, con una vida de logros y satisfacciones, con éxitos académicos y económicos, un día de repente se les *esfumó el amor*. Y terminaron humanamente divorciados.

Sería ocioso decir que no cultivaron la relación, que no se preocuparon por cuidar el amor, que les faltó comprender, que les faltó conocer...

"Echando por tierra, aquello que dijo Erich Fromm, *amar es conocer*"

¿Entonces qué pasó?

Simplemente sucedió como sucede en muchas parejas: *que el amor se les escapó como se escurre el agua entre las manos*.

Quien cree que no es digno de ser amado, sabe que tampoco puede amar

Un principio fundamental del amor es que para amar a otros hay que amarse a uno mismo.

Y quien crea "que no se merece el amor de otras personas" es obvio que será incapaz de proporcionar amor a los demás.

Aunque a veces se exhiben afectos parecidos al amor. Pero no son auténticos, sólo distorsiones del apego.

¿Por qué alguien puede creer que no es digno de ser amado?

La respuesta más cercana está en relación a como se mira uno mismo. Ejemplos:

- Si aprendiste en tu infancia a ser despreciado y maltratado, jamás creerás que alguien te puede amar y apreciar genuinamente.
- Si te has mirado con un ser defectuoso, concebirás que no eres digno de amor.
- Si te has sentido como una persona deshonesto y culpable, sentirás que no mereces honestamente el amor.

Así se lleva en el alma el "vacío" de saberse "indigno" merecedor en el amor.

Y resulta peor; perder la oportunidad de "reconocer" que hay alguien que te puede apreciar y además desaprovechar la ocasión de dar amor a quien te provoca ese sentir.

Vivencia en espejo

Las gordas no son dignas de amor

Fabiola y Víctor

Desde pequeña, Fabiola ha tenido sobrepeso, su familia es obesogena.

Esa ha sido su constante *lucha*.

Actualmente está casada, pero por su obesidad "siente" que no es "*digna de amor*". Porque ha oído, desde que era una niña que "a las gordas nadie las quiere".

El entorno le ha enseñado que sólo las personas delgadas son "valiosas".

Y da por cierto que esa *ley* también es fundamental para Víctor, su esposo.

Por ello, se comporta como si Víctor le hiciera un favor al estar a su lado.

Ella se sabe más capaz que Víctor y a él le vende la idea de ser "la mujer inteligente".

Así, la relación de pareja de Fabiola no se fundamenta en el amor sino en la correlación de estas ocultas fuerzas: *yo soy la gorda, pero tú eres el tonto: tú eres el flaco pero yo soy la inteligente*.

Y Víctor, que la ama sin que le importe su apariencia, ni cuenta se ha dado de que es parte de un *conflicto bélico*.

Vivencia en espejo

El celoso

Julia y Eduardo

"El celoso superficialmente ama, pero profundamente odia".

Eduardo es un hombre de una baja autoestima, su punto débil es un pequeño defecto de nacimiento en su brazo, que es casi imperceptible a la vista de cualquiera, pero para él, significa un gran conflicto, que lo hace sentir "defectuoso" y "desagradable".

Desde que él tiene uso de razón, esto le ha hecho sentir un gran menosprecio por sí mismo, creció prácticamente ocultando su defecto pero logró compensar su sentimiento de inferioridad con sus logros profesionales.

Sin embargo se ha convertido en un hombre extremadamente celoso.

¿Qué pasa por la mente de alguien así?

El celoso siente que hay algo inferior en él en comparación con los demás. Y esto le ocasiona *sentimiento de desventaja* y miedo al abandono.

Ese sentimiento de inferioridad que existe lo lleva de la mano a ser una persona insegura, desconfiada. Y crea en su mente el punto de más peso en su relación: *"no confiar en los demás"*.

El celoso en el fondo *"no se siente digno de ser amado"*, muy en sus adentros vive la relación como si el otro le hiciera un favor de quererle y se aferra a la relación creando *prisiones y cadenas* para que el otro no se vaya o más bien no lo abandone.

A una persona celosa se le puede amar con toda la sinceridad y honestidad del mundo, se le puede manifestar todo el afecto y la ternura posible, pero esto no es suficiente para hacerle comprender que es *digna de amor*.

La celotipia es irracional, anula la capacidad de pensar coherentemente y hace que quien la padezca cree en su mente *cosas inexistentes*.

La relación matrimonial con Julia, su esposa, se ha deteriorado. Ella siempre le dio amor en forma sincera. Pero también entendió "que él tenía debilidades y como en la guerra, ella también desarrolló sus fortalezas, y por lo tanto había que actuar y comportarse con Eduardo, como él se mostró con ella", casi diciéndole, *soy una persona defectuosa y no soy digno de amor, porque valgo poco*.

Entonces, ¿cómo tenía ella que comportarse con él?, pues tratándolo con cierta *ventaja* sobre sus áreas débiles.

Vivencia en espejo

Resentido contra la vida y contra el amor

Caty y Gustavo

Gustavo es huérfano desde pequeño, se crio a la responsabilidad y al poco afecto de sus tíos, para quienes él siempre significó "una carga", razón por la que su carácter se fue doblegando y moldeándose a obedecer a sus protectores.

Siempre fue tratado como un "arrimado" y tal vez por ello, desde muy joven, aprendió a tratar a los demás de la misma forma que lo trataban; con desprecio y odio.

Muy en sus adentros comprendió *"sólo sabemos hacer lo que hicieron con nosotros"*,

De adulto, Gustavo es un hombre poco amoroso, es muy dependiente de su pareja.

Y en ocasiones *violento y colérico*. Resentido contra la vida.

A pesar de que Caty le ha demostrado su amor y comprensión, él dice no sentirse amado por ella. Por una sencilla y profunda razón, *"él sabe y siente que nadie le puede amar con sinceridad"*. No es merecedor de amor.

La mujer y el hombre

El hombre y la mujer luchan con estrategias diferentes; en resumen, para alcanzar el poder y ser amados

La mujer tiene necesidad de ser poseída

Hay necesidades que son muy profundas, que ni siquiera sabemos que existen pero ahí están, se muestran como *afanes* o como *deseos*.

La mujer en su naturaleza instintiva desea ser poseída, dominada, ser la yegua, ser la niña a quien hay que cobijar.

Su gran fortaleza es la aparente *pasividad* y su gran poder reside en *dejarse poseer*, contradiciendo aquello que se decía "hay hombres que seducen", la verdad al descubierto es que sólo "**hay mujeres que se dejan seducir**".

El hombre tiene necesidad de poseer

El hombre *desea poseer*, dominar, ser el corcel, ser el niño a quien hay que amar.

Su enorme fortaleza es la evidente *actividad*, busca la conquista y lo impulsa la curiosidad (neotenia).

Hay en su esencia de animal primitivo un deseo enorme de posesión.

Él tiende la trampa, él azuza a la presa, él aprieta el amarre y él dice "cayó".

En cambio *la presa* mañosamente se dice: *ajá*, se sonríe en sus adentros y se recuesta gustosa en su *inactividad*.

La ambición de la mujer es agradar al hombre

Tal vez conscientemente lo ignore, pero inconscientemente es lo que desea y hace todo lo posible por lograrlo, se centra todo su esfuerzo en un pensamiento: *"agradar al hombre"*.

Este acto primitivo es el principal recurso femenino de *lazo* que se tiene arraigado, ¿para qué? *Para lograr la atracción y culminar la inaparente y callada conquista,*

Y esto lo realiza desde la mujer más humilde y dedicada a labores domésticas que tiene disponible todo el tiempo del mundo para *resaltar su belleza*, al igual que la mujer profesionalista que tiene tiempo acotado y aprovecha el momento del semáforo en rojo para en el espejo retrovisor del auto aplicarse el rímel y darse los últimos retoques a la belleza antes de llegar a la oficina, *para agradar* (¿a quién?).

Elígeme a mí

La avidez de agradar

La mujer pareciera que dijera: "elígeme a mí" entre todas, porque yo he hecho todo por resaltar mi apariencia y belleza.

Nuestra cultura aún sigue siendo la del hombre que "elige" y la mujer "elegida".

Es tal "la avidez por ser elegida entre el montón", que esto hace recordar al mercader que compra objetos que le convengan, al patrón que decide que labradores le son más útiles, al ganadero que se interesa por los animales más productivos, al juez en un certamen de belleza y al sultán que elige quién es la más hermosa y convincente.

Es cierto, los tiempos han cambiado, la educación y la nueva cultura ha hecho su parte, la mujer ha escalado importantes sitios en la sociedad, pero en el fondo hay una voz que aun grita "*deseo ser elegida*" y tal vez sea una parte muy sana y necesaria, pero realmente lo preocupante es la otra parte extrema "que con tal de agradar" se convierte a la mujer en el *objeto degradado*, esa forma violenta que humilla y denigra.

La mujer ha hecho todo lo posible por liberarse, pero nunca se ha preguntado:

¿De quién desea liberarse?

Porque a final de cuentas de quien se tiene que liberar es *de ella misma*, ya que por sí sola ha contribuido a diseñar su propia prisión.

¿Y cuál es esta?

Su avidez de "agradar".

Porque ha concentrado toda su energía en salvaguardar su esencia que es la apariencia y la belleza y esto la lleva a que

todo acto va encaminado a decir: *"elígeme a mí", "aunque tengo que competir entre todas, yo soy la que tiene más encantos.* Porque ella sabe que los encantos son: *"el cebo que atrae a las presas"* pero se olvida que en ese acto de conquista, de retener al hombre a su lado, también *ella queda atrapada en su propia trampa.*

La ambición del hombre es la búsqueda del poder

Es la búsqueda del poder para lograr la conquista, el hombre primitivo comprendió que tenía que convertirse en algo parecido a un animal de caza para atrapar a la presa.

Pero para agarrar la presa se necesitaba *poder*, y en esto se incluía la fuerza física-muscular y habilidades.

Con la civilización, el poder de la fuerza física-muscular se fue sustituyendo por las *habilidades*, pero siempre con un objetivo: *tener el poder* para "atraer a la presa".

Y esas habilidades van desde el hombre que acumula dinero, buena presencia física, fama, prestigio, posición social, logros deportivos, artísticos, políticos, etc.

Pero es importante señalar que todas estas habilidades se dan desde el más humilde servidor; hasta el personaje más encumbrado en cualquier sociedad.

Todo va encaminado inconscientemente a decir: "*ves cuanto poder tengo y que valioso soy*" por lo tanto "*esta es mi forma de cazar y atraer a la hembra*".

Es evidente que cuando se logra la conquista o la caza, se puede levantar victorioso de haber obtenido un símbolo de triunfo, ya sea con un trofeo en la mano o bien con la chica que lleva a su lado y que pasea gustosa con el pelo suelto en su Ferrari.

Los vacíos existenciales

Hay vacíos que nadie los puede llenar, salvo uno mismo

En la pareja es común encontrar que uno de ellos sufra un *vacío existencial* y crea que su compañero puede llenar eso que se siente como una necesidad.

Cuando esa persona se percata de que no puede cumplir esa expectativa de su pareja no puede interpretar correctamente las cosas: *"le di todo mi cariño y no fue suficiente", "hice todo por agradarle y resultó en vano", "siempre quiso escuchar que la quería, pero nunca fueron suficientes mis palabras de amor", "intentaba de mil maneras ganarme su cariño y sólo conseguía su desdén"*.

Serian innumerables las formas como se expresan los intentos inútiles de querer llenar *los huecos existenciales* de alguien que vive una relación.

Pero lo cierto es que si la persona que sufre una necesidad existencial no reconoce su carencia y no la llena con *el reconocimiento propio*, no habrá nada ni nadie que lo haga, aunque a veces se "utilicen pildoritas" que hacen simular que se llenan esas carencias existenciales.

Vivencia en espejo

Lo que hagas nunca será suficiente

Rosa y Fernando

Rosa antes de casarse provenía de una familia de alta posición económica, desafortunadamente la situación económica familiar se fue deteriorando hasta quedar en bancarrota.

Pero ella nunca asimiló que su vida financiera había cambiado, "seguida teniendo aires de grandeza", seguía hablando de un pasado glorioso, *"cuando yo tenía esto "*.

Y también soñaba con un futuro esplendoroso, *"cuando tengamos esto o aquello, todo será diferente "*, *"con solvencia pronto seremos felices"*.

Así, Rosa no concretaba su presente, había un vacío en su alma, una creencia de que teniendo una mejor situación patrimonial sólo así sería feliz.

Fernando, su esposo asalariado, hacía todo lo posible por complacer a Rosa; sacrificaba todo por darle una mejor condición de vida, porque cuando le regalaba algo "lujoso" ella le manifestaba y correspondía abiertamente a su cariño.

Pero al pasar "el efecto de esta novedad", ella se mostraba indiferente y desdeñosa con él.

Varias veces le dijo: "tenía mejores partidos, no sé por qué me fijé en ti".

Rosa vive añorando un pasado y futuro mejor, mostrando su desprecio a Fernando, por no poder llenar "su vacío de anhelo económico".

Y él vive su sueño de que algún día a través de las cosas y los medios pueda lograr que ella lo ame.

Lo cierto es que aunque mejorara su situación financiera, difícilmente puede llenarse un vacío de esta naturaleza por la siguiente razón, *si se cubre una necesidad económica, pronto surge otra, Y tal vez de mayor exigencia.*

El amor y actos parecidos

**El amor es un sentimiento que tiene tantos matices que
hacen posible la confusión**

Tablita de salvación

Son tan frecuentes las relaciones de pareja que tiene como *base y sustento*, que uno de los miembros de la pareja haya elegido a la otra persona con un *pensamiento y sentimiento*: "*es mi tablita de salvación*".

Una mala experiencia en una relación previa genera la sensación de que se ha perdido valor en el *mercado de las relaciones*, la persona se siente disminuida; y surge un irracional temor a la soledad.

Otras causas que ameritan la elección de "tablita de salvación", se pueden ejemplificar con mucho tino: la joven que un día se va huyendo de casa por maltrato o por motivos económicos; el hombre aterrado que su panorama de vida le es incierto y no tiene quien se haga cargo de él o de sus hijos; la mujer que ha visto pasar sus mejores años y considera que ya se le fue "el último tren", etcétera.

El punto en común de todos esos ejemplos es la *baja autoestima y el miedo a una vida plagada de incertidumbre*.

Tal vez sea ocioso volver a comentar que la persona que se mira "como si alguien la ha salvado" su conducta será de estar "eternamente agradecida", tal vez ella se diga muy en sus adentros "*me han hecho el favor de rescatarme* ", por lo tanto *hagan de mí lo que quieran*.

Pero lo interesante es que en la relación de pareja nada es eterno.

Y cuando cambian las circunstancias y se conocen las "debilidades del enemigo", se cambia de "*eterna agradecida* " a "*ingrata manipuladora*" (ya sea el caso mujer u hombre) o como vulgarmente se dice "se concluye el agradecimiento".

Vivencia en espejo

Buscando tablitas para no sufrir

Alma y Miguel

Alma era una guapa profesionista. Se sentía que había sido educada "a la antigua". *El concepto tan pobre de sí misma* que privaba en su propio ánimo le hizo generar la creencia de que en el amor siempre había sido "una mujer sin suerte".

En su época juvenil tuvo un par de noviazgos efímeros. Posteriormente pasó una etapa de intensa soledad y al final de la misma se vio ante el altar "sin ilusión, sin pasión y junto a un hombre por quien no sentía amor".

"Me casé para no vivir en soledad", declaró varias veces a amigas y familiares.

La relación también fue fugaz; con su periodo de abandono y gran pesar.

La etapa de soledad llegó a su fin cuando apareció otra "tablita de salvación" que ostentaba las mismas características de su marido anterior pero con menos virtudes: "era una persona que yo sabía que no podía amar, ante mis ojos era un hombre poco valioso, en el fondo yo sabía que me estaba *conformando con migajas, como quien se consuela no con lo que desea sino con lo que te puede salvar*".

Ambos compartimos la misma infelicidad; sombras de decepción y destellos de frustración.

Gratitud no es amor

Hay parejas que aparentemente funcionan bien cuando uno de sus miembros solo vive con el otro por un *sentimiento de gratitud*.

El sentimiento de gratitud se deriva de la idea de que tiene una "deuda" con su pareja, como si esta le hubiera hecho "un favor" al haberla escogido y mantenerla a su lado.

Así, la persona en deuda o *agradecida*, se vuelve complaciente, se "desvive" o entrega más allá de lo que sus capacidades le permiten; todo lo que considera que el otro individuo necesita o requiere.

La persona en deuda o *agradecida* al actuar con base en el "interés del otro" deja que sus intereses sean pisoteados, soporta humillaciones, maltratos y acciones denigrantes.

Por supuesto, eso no es amor. Ni gratitud.

Nadie puede dar lo que no tiene; y *aquel que da más de lo que tiene sólo para complacer al otro está realizando una merma importante de su propia vida*, merma que tarde o temprano terminará pagando, a veces, a un precio muy alto.

Vivencia en espejo

Gracias por aceptarme con mi hijo

Edelmira y Héctor

Edelmira enviudó siendo muy joven y quedó en soledad con su pequeño hijo.

Inició una relación con Héctor, un viudo pero de mayor edad que ella.

Él la aceptó con su pequeño hijo prometiéndole quererlo como si fuera de él.

"Al inicio todo era miel sobre hojuelas -comento mucho después Edelmira-,

Héctor se mostraba atento y cariñoso y yo trataba de complacerle prácticamente en todo, intentaba mostrarme agradecida por que yo sabía que él me había hecho un *favor*, el favor de quererme a mí y a mi hijo".

Pero al pasar el tiempo el alcoholismo de Héctor lo llevó a comportarse de una forma casi insoportable.

"Tuve que soportar de todo, maltratos y humillaciones -reconoce ella-. Al parecer mi hijo y yo nos convertimos en una *carga*. Había una expresión que me causaba mucho dolor: "aparte de mantenerte a ti, tengo que mantener a tu hijo, eras una vaca parida".

"Finalmente dejé a Héctor y a pesar de todo el daño que nos hizo; le tuve mucha gratitud, al inicio de nuestra relación pensé que en realidad le tenía bastante amor, pero sus constantes humillaciones fueron acrecentando muy en el fondo mi rencor.

Favor con favor se paga

El amor no tiene por qué ser la excepción

Es frecuente que en ciertas parejas, esta sea la máxima del comportamiento mutuo: "Yo le hago un favor y ella me hace otro, entonces estamos a mano o bien nada nos debemos"

Es posible que en una relación de pareja pudiera llegar a un buen término bajo esa premisa, pero al paso del tiempo y bajo ciertas circunstancias cualquiera de ellos podría pensar de este modo: *"es cierto, él me hizo un favor pero el mío fue mayor, fue más grande mi sacrificio, entonces yo me lo tengo que cobrar mucho más "*.

¿A dónde puede conducir a la pareja un comportamiento así?

A tomar una actitud bélica; *más poder y ventaja*, encargándose de *debilitar el carácter del otro*, vendiéndole la idea que ella le hace un favor por quererle y el otro si tiene una minusvalía (que es lo más probable) se compra esa idea y va permitiendo que el otro le pise como a la cucaracha del jardín.

Crear que le *debemos* algo a nuestra pareja o creer que ella nos *debe* algo y, por lo tanto, debe someterse a nuestros caprichos y ordenes o debemos someternos a los de ella, echa por tierra cualquier *indicio de amor*.

En efecto: "favor con favor se paga", pero en las relaciones de pareja los miembros no se hacen "favores" porque la premisa de la pareja es que esté unida a través de los lazos del amor, la comprensión, la protección, cuidados mutuos y la entrega sin condiciones.

En la pareja se entrega todo sin esperar ni pedir nada a cambio.

En la pareja, el que "cobra un favor" o el que no tiene interés en corresponder transforma a ese vínculo humano en una *relación mercantil*.

Vivencia en espejo

Fina "La bella" y Felipe "El rengu"

Qué angustiante debe ser ese drama que vive una madre soltera, saberse que no se es autosuficiente, sentirse desprotegida, mirarse rechazada por el amor de su vida, sentir que la vida es incierta y cuestionarse que le depara el destino con un hijo a cuestas.

Esto le llevó a pensar muy en sus adentros: *¿quién vendrá a salvarme?*

Fina conoció a Felipe, un joven soltero, exitoso en su trabajo, tiene un aspecto serio y tímido: le apodan "el cojo" y algunos todavía más despectivamente le llaman "el rengu".

A él le deslumhró su hermosura, a ella le llamo la atención su seriedad y su aspecto protector.

La madre dijo: *aunque sea cástate con él*, ¡qué importa que este rengu!

Él le prometió que se haría cargo de su hijo e incluso le daría su apellido pero además quería que se llamara como él (Felipe).

Esta historia puede tener muchos finales, porque es impredecible lo que se acomode en la mente de cada quien. Lo cierto es que Fina buscó sólo una "tabla de salvación", y ojalá que pueda encontrar virtudes en Felipe y en sí misma.

Descubrir que hay cualidades y talentos para no andar buscando "balsas de protección", además comprender que *la gratitud no debe confundirse* con algo tan honesto y sincero como el amor.

Ojalá que Felipe pueda encontrar en Fina aparte de su belleza a un ser humano con capacidad de amar y perdonar, pero también debe en lo más profundo de su ser reencontrarse con el Felipe valioso y bello que Es. Y reconocerse la dignidad que Dios le dio.

Victimizarse

Una de las formas más comunes del control y la manipulación en la relación de pareja se da desde una postura aparentemente "débil": la de la víctima.

El hacerse la víctima o victimizarse busca exponer y *culpa-bilizarse* que el otro es "el verdugo", el "criminal", el abusivo.

El autovictimizado puede decir que ha logrado imponer su postura cuando en el entorno de la pareja es reconocido como "el bueno" o "el pobre que sufre abuso".

Este proceso tiene su punto culminante cuando el "débil" a costa de menguar su carácter va acrecentando la destrucción de su autoestima. Y desde esa postura obtener una ganancia secundaria "controlar y manipular a la pareja".

La necesidad de afecto y cariño de las personas autovictimizadas, sólo puede ser satisfecho a través de la *obtención de lástima*.

Desafortunadamente para ellas, el final de cualquier historia de este tipo de relaciones las cosas terminan siempre cumpliendo la máxima que reza: "si lo único que sientes por ti es lástima es lo único que obtendrás de la vida".

Vivencia en espejo

Lourdes tiene aspecto enfermizo, esta característica suya le hace ver como una persona débil.

Así ha hecho creer a Miguel que está muy desvalida, Miguel se siente *culpable* de esa situación de su pareja porque ella continuamente le recrimina y le inculpa ser causante de todos sus "sufrimientos" debido al tipo de mala vida que le daba cuando él tenía ciertas adicciones.

Ella es la *buena* persona, Él es el *Malo* en la relación.

Lourdes demanda demasiada consideración y toda clase de cuidados.

Y cada médico que la ha visto ha dicho que eso que padece ella no es ninguna enfermedad sino "sólo nervios" para llamar su atención y obtener algo de *lástima*.

Miguel trata de complacerla para ahuyentar su aparente maldad.

Y no ha comprendido que en las parejas *no hay buenos ni malos*; sólo individuos responsables de sus acciones.

Una persona "buena" (en mi país le llaman de otro modo)

Hay una forma insana de relacionarse con el fin de mantener el control en la pareja; mostrar una aparente "debilidad" convirtiéndose en la "buena o el bueno".

Resulta claro que mantenerse en esta posición tiene sus ventajas o *ganancias secundarias*, ya que la persona se siente compadecida y tomada en cuenta y eso le da una "sensación" como de sentirse "amada" y "apreciada", por lo que su única arma en la batalla en la pareja es la aparente "bondad", aunque es obvio que al mostrar esta conducta está sujeta a toda clase de manipulación y abusos.

La modernidad ha traído nuevos comportamientos de pareja y pareciera que cada vez se esté transformando más el sexo masculino en "hombres buenos" aunque en *mi país le siguen llamando de otro modo*.

Ganancias secundarias

Cada relación es única. Todas tienen características particulares; pero casi todas tienen en común que en el fondo *cada quien desea ser amado a su manera*.

Es cierto que algunas formas de relacionarse en pareja son más sanas que otras.

Pero hasta las "relaciones insanas" reditúan ganancias secundarias; tales como conseguir el amor y el aprecio de quien se desea obtener y como se desea obtener.

Vivencia en espejo

La víctima perfecta

Nélida y Agustín

Agustín ha tenido varias parejas con quienes realmente nunca se ha comprometido sentimentalmente ni de otra forma; para él la relación de pareja tiene un objetivo muy claro: satisfacer sus necesidades carnales sin ataduras ni afectuosas ni de otra índole.

Como el "conquistador" que se cree ser, seguido **comenta** que para él la *chica ideal* es aquella mujer bonita y apetecible, de preferencia divorciada, viuda o separada, con la *carga* de un hijo, pero también que tenga fuertes necesidades económicas, ya que estas características las convierten en *las víctimas perfectas*.

"Este tipo de mujer -expone- sabe que yo *le hago un favor de quererla* y aceptarla con su hijo y por sostenerlos monetariamente; así ellas siempre deben mostrarse agradecidas".

Para el tipo de hombre de Agustín hay un tipo de mujer hecha a la medida: Nélida, quien aunque no sabe que es manipulada y usada como objeto sexual y se cree *amada* por Agustín, complace sus deseos y se **somete** a sus caprichos.

Así, Nélida obtiene *ganancias secundarias* tales como tener quien los mantenga económicamente a ella y a su hijo; y responsabilizar a alguien más de todo lo que ella hace, pues su gran dependencia le impide preocuparse por eso y **por** otras cosas más.

Vivencia en espejo

Con alcohol se vuelve "amoroso"

Esperanza y Patricio

Esperanza es joven y jovial, desinhibida; Patricio, en cambio, tiene un carácter muy apacible, sereno, casi tímido.

Esperanza se queja de que Patricio a veces es indiferente con ella y que últimamente han disminuido sus muestras de "afecto" por lo que siente que su relación se está "enfriando".

Pero ha descubierto, aunque finge que no, que cuando Patricio se encuentra bajo los efectos del alcohol, es muy "cariñoso" y le da todo el amor que ella desea sentir.

Por ello, no es casual que Esperanza promueva fiestas y salidas.

Porque de esa forma, ya alcoholizado, tiene a su merced al hombre, para ella sola y completamente "amoroso" *y cada quien obtiene su ganancia.*

Vivencia en espejo

Después de la discusión hay golpes, cariño y aprecio

Elvia y Jaime

Elvia es una mujer entrada en años; desde joven y aun siendo soltera, comprendió que en el matrimonio es de lo más normal que un hombre golpee a su mujer.

Ella lo vio muchas veces, tanto en casa de sus padres como en la de sus demás familiares.

Así, creció con esta conclusión: *"puedo ser golpeada y amada"*.

Y tuvo razón: la relación con Jaime, su esposo, no ha sido de otra forma.

Su relación marital desde el inicio estuvo sujeta a maltratos y golpes, pero durante cada sesión sabe que más tarde será compensada con la parte "placentera" porque después de la discusión y de los golpes, vendrá el arrepentimiento de su esposo y "todo el cariño y todo el amor del mundo".

Esas son sus *ganancias secundarias*: "sentirse querida y apreciada" porque a final de cuentas, ella es una mujer con mucha necesidad de afecto y por lo menos de esta forma los consigue.

¿Quién sufre más?: ¿quien ama y no es correspondido o quien no ama y tiene que corresponder?

Se dice que pocas cosas son realmente persistentemente dolorosas; y una de ellas es vivir a lado de *alguien a quien tú no amas, y tener que corresponder*, sino con amor, por lo menos con algo parecido o al menos con *atenciones*.

Es doloroso permanecer con quien no quieres estar, abrazarte y besarte con quien no deseas hacerlo. Cuanta amargura para el baúl de los resentimientos.

Parece ser que *sufre menos aquel que ama aunque no es correspondido*, que vivir a lado de quien no amas; porque en el primer caso por lo menos se cuenta con la esperanza de hacer despertar algún amor en la persona amada: en cambio, en el segundo caso ni esa ilusión existe.

Vivencia en espejo

En el camino me enamoro

Mónica y Adolfo

Para Adolfo, realmente Mónica no era la chica que él ansiaba, pero se ajustaba a sus fines.

Para sus adentros se dijo: la conquisto, me caso con ella "y en el camino de la vida me enamoro".

Y todo sucedió como lo había pensado; logro conquistarla, se casó con ella, tuvieron hijos, excepto que nunca logró amarla, "porque ni el tiempo ni el camino han sido suficientes para ello".

Alguna vez dijo: "a su lado he sido infeliz, porque solo ha despertado sentimientos de desamor, rencor y frustración".

"Aunque sé que ella ha hecho hasta lo imposible para que yo la quiera y también ha mantenido la ilusión de que un día el amor por fin llegará".

Y se comporta como si me dijera "hazme el favor de quererme", pero sucede lo que sabiamente dijo Pascal, "a veces el corazón tiene razones, que la razón no comprende".

Palabritas

Las palabras solo son *exhalaciones de aire que hacen vibrar las cuerdas bucales* y a veces son emisarias de un alma auténticamente enamorada. Y a veces también tienen el mismo origen *las falsas voces propias del engaño*.

La intención es el timón que da el rumbo a la legitimidad o a lo perverso.

Las personas solo oyen y toman en serio aquello que se desea escuchar, Y se prefiere ignorar los evidentes actos inconvenientes de la persona amada.

No se desea escuchar verdades, porque a veces son dolorosas y provocan angustias, por eso se prefiere atender las ilusiones y aquellas "mentiras que hacen felices".

Incluso es bien sabido, que a veces cuando menos cariño y afecto se siente por una persona,

Más se simulan y se exageran las expresiones y las apariencias del amor. Las palabritas cualquiera las arroja.

Vivencia en espejo

Dulces palabritas

Margarita y Ricardo

*¿Quieres saber si alguien te ama?
No te fíes de las palabras, conoce sus actos y obras,
Y echarlo has de ver.*

El Quijote.

Margarita descubrió la infidelidad de Ricardo, su esposo, y aun así le pareció inverosímil.

Él la había hechizado con expresiones dulces y palabritas de amor.

Ambos trabajaban en la misma empresa; sus escritorios a pesar de estar juntos estaban encontrados, espalda con espalda, Ricardo, así podía dirigir todo tipo de mensajes seductores a su sensual asistente.

Un día, que salió antes de lo previsto, los encontró en su propio lecho nupcial.

Se divorciaron.

Después del conflicto Margarita salió de su etapa depresiva, Ella dice recordar aquellas frases del terapeuta: ¿quieres saber si alguien te ama? No te fíes de las palabras, conoce sus actos y obras, y echarlo has de ver.

Migajas y tapetes

**Cuando se pierde la voluntad se es presa facial
de la manipulación y el engaño**

No vayas mendigando cariño

Hay personas que van por la vida con la mano extendida pidiendo como limosneros un poco de cariño. A los amigos, a los maestros, a los patrones, a los jefes, a la pareja, al esposo o a la esposa etc.

Quien mendiga cariño se humilla, se denigra y se devalúa, se somete a la voluntad del otro y **cuando alguien pierde su voluntad, es fácil presa de la manipulación y tiranía del engaño.**

Todo es vacío y dolor en el alma de quien anhela profundamente ser amado y apreciado por la misma persona que le demuestra su desamor e indiferencia.

Cuanto valor tiene para un pobre mendigo de cariño -un gesto de atención: cada leve muestra de afecto lo interpreta como una señal de que pronto el amor por él florecerá en el corazón de la otra persona o de que ésta no tardará en transformarse en una persona "dadora de cariño y amor".

Su mayor sueño es erradicar el desamor, por eso toda su estrategia en el oficio de amar va dirigida a *condescender* y *tratar de agradar*.

El mayor "olvido " de quien mendiga cariño, es que ha perdido la noción de que para amar a alguien, antes necesita amarse así mismo.

Vivencia en espejo

Sin amor propio

Lulú y Andrés

Fueron pareja durante varios años, tuvieron hijos... se les veía felices.

Al paso del tiempo ella empezó a cambiar, se volvió indiferente, se acabaron las atenciones para Andrés, su relación se fue deteriorando hasta que fue muy notorio su *desamor*.

Años después ella reconoció: "De pronto empezó a aumentar mi desagrado hacia su persona, me resultaba intolerante, tan solo que me acariciara... era algo insoportable. Es feo decirlo pero me causaba repulsión.

"¡Pobre Andrés! El intentaba ganarse mi cariño y solo conseguía mi desdén.

Se mostraba amoroso, me llenaba de regalos, flores, joyas, autos, etc., fue mucho tiempo que Andrés estuvo mendigando mi cariño intentando *comprar mi amor*. Mientras el más se acercaba, más se alejaba de mi corazón.

"Alguien más llegó a mi vida".

Andrés me pidió que lo dejara; que él me perdonaría y que todo seguiría igual. Pero su actitud, en vez de detener aquello, solo precipitó a que yo lo abandonara.

"Sigo recibiendo sus llamadas pidiéndome que regrese. Me jura que él va a cambiar para que yo lo quiera, que hará todo lo que yo diga y desee. Me asegura que me sigue queriendo mucho y que por mi dejara el alcohol".

"Sólo pude decirle: *busquemos la soñación del alma y esto incluye encontrar el amor propio perdido* ".

Conformarse con migajas

*A falta de cosas supremas;
Conformarse con minucias.*

(TOLSOTOI, *Ana Karenina*)

Casi siempre la vida nos presenta la oportunidad de elegir lo que nos conviene.

Lo que auténticamente se desea. Pero en ocasiones solo "*se toma lo que hay*".

En esas acciones tomamos muy en cuenta la forma en que nos percibimos y como percibimos a los demás.

De estas valoraciones nos servimos para hacer la elección de nuestra pareja, pero lo interesante es que de estos "sentimientos de valorizaciones" nace el concepto que cada quien tiene de sí mismo y nos muestran cuales son las profundas carencias y necesidades de cada quien.

Entonces *la elección de pareja va de la mano de lo que profundamente somos y de lo que carecemos y necesitamos.*

¿Qué sucede con una persona que se mira a sí misma como poca cosa?

¿Qué elige una persona que se siente devaluada ante sí misma?

La respuesta es muy clara, se dice: *Me conformo con poco, porque solo a eso aspira alguien como yo, porque eso es lo que merezco y aunque sea con poco llenare mis necesidades.*

Jamás pretendería decir que una persona sea "*poca cosa*", mucho menos expresar que sea una "migaja", pero tal vez exista un término que pudiera ejemplificar lo antes dicho.

Es innegable que muchos de los actos y sentimientos que se reciben o se dan a una pareja son porciones parecidas a migajas.

Vivencia en espejo

Un bonito juguete

Perla y Camilo

Perla siempre se percibió como alguien de poca valía; su eterno semblante de tristeza, sin embargo, no podía opacar un atisbo de inconformidad consigo misma.

"Sólo yo se las razones profundas para sentirme así", replicaba a quien trataba de ayudarle a salir de su estado.

Camilo, su esposo, siempre había sido déspota y desatento en su trato con ella, incluso tendía mucho a minimizarla en público y en privado.

Ella anhelaba sentir afecto de parte de él y hacia hasta lo imposible por obtenerlo; pero ante sus muestras de cariño Camilo respondía con una dura indiferencia.

Perla había probado de todo para agradarle, su actitud ocultaba una eterna suplica porque Camilo le diera aunque fuera unas "migajas de su amor y su cariño"; y cuando lo obtenía era otra: sonreía, *se sentía amada*.

Pero casi siempre, ese logro se esfumaba porque al poco tiempo, él mostraba fastidio y ella reflejaba en su rostro la decepción.

Una tarde ella dijo: Camilo para mí significa todo, yo sin él no soy nadie, por una simple razón, el me "hizo un favor" al elegirme a mí.

Alguien respondió: me supongo que en tus adentros te has de decir: *"si yo dejo esta relación donde encuentro otro juguete tan bonito como él"*.

Tapete humano complaciente

En algunas parejas uno de ellos actúa como si se tendiera en el suelo, simulando un verdadero tapete humano que solo tiene un objetivo: **complacer**. ¿Cómo actúan las alfombras humanas complacientes?

Personas tolerantes a la humillación.

- Por alguna razón "creen" que el otro le hace el favor.
- No desean hacer algo y lo hacen por complacer.
- Saben que el otro no tiene razón y se la otorgan.
- Siempre ceden en cualquier negociación.

Esta es una de las conductas de las relaciones de pareja que más denigra la condición humana, porque internamente es bastante doloroso el saberse y "sentirse pisoteada(o)" sumergido en el sufrimiento del menosprecio y la vergüenza, Solamente calmados por las llamas del resentimiento.

Fácilmente se pierde el amor a sí mismo, y se "autoengaña" *en nombre del amor*.

No hay nada más falso que "creer" que alguien pueda amar, desvalorizándose de tal manera, *"es imposible amar en destrucción de uno mismo "*.

El individuo que es tapete complaciente muy en el fondo *no ama*; al contrario, muy profundamente *odia*, y ese rencor que se va acumulando y reprimiendo es como un campo minado que un día puede explotar.

¿Por qué se hacen las alfombras complacientes?, ¿por amor?, ¿por miedo? O ¿por dependencia? Que al final esta última es una forma encubierta del miedo.

Hazte cargo de mí y tolero el aplastamiento

En la relación de pareja, a veces, alguien renuncia a la responsabilidad de hacerse cargo de sí mismo y deja esa *carga* sobre la espalda del otro.

Esta dependencia puede ser *económica o emocional*.

Si bien la primera salta a la vista, la segunda es más co-
rrrosiva; porque la pareja, en sí, "desaparece" y, sin que el
que está a cargo de todo se dé cuenta, de pronto va solo por
la vida creyendo que lleva un compañero al lado. Cuando en
realidad, va cargándolo sobre la espalda. Existen dos formas
de dependencia:

- a) Dependencia económica-emocional.
- b) Dependencia emocional.

A.- Dependencia económica

El ejemplo más claro y sencillo de dependencia se aprecia
en la necesidad económica.

La forma más antigua y rudimentaria de la manipulación
de la pareja (más frecuente del hombre sobre la mujer) No hay
autosuficiencia; si subordinación.

Se padece una distorsionada *creencia*: "el que paga manda"
y el que paga puede exigir y no lo compromete a nada, y a quien
se le paga y se manda, se le puede exigir todo y prácticamente
se compromete a una total obediencia.

Esta forma de manipulación ha sido una de las más dañinas
de la autoestima de las mujeres; arrastrando sufrimiento y le-
sión de la integridad por esta forma de sometimiento.

A veces se manifiesta desde una manera tenue hasta la manera más evidente que humilla y denigra la condición femenina.

Se entiende que a veces *no se es culpable* de esta situación porque la vida no da la misma oportunidad a todas las personas, aunque todos nacemos en la misma forma, nuestra condición y horizonte son diferentes.

Y ojala estas líneas sirvan para honrar y dignificar principalmente a aquellas mujeres que no han tenido ni tuvieron una mejor oportunidad de vida y han sido presa de sus propias e infortunadas circunstancias.

Pero también que sirvan para promover el reconocimiento de su valor como ser humano, que las hace *dignas* en cualquier situación y circunstancia de la vida.

B.- Dependencia emocional

Esta forma de dependencia resulta interesante por abstracta, confusa e irrazonable, por tal motivo resulta *inadvertida*. No va ligado a lo económico sino a una subordinación de tipo emotiva; como son afectos, sentimientos, pasiones, etcétera.

Se padece una valorización o creencia distorsionada; consciente o inconsciente, la persona abandona una parte de sí mismo, para sujetarla a merced del otro.

Actúan como si la persona dijera: "*hazte cargo de mí*".

Hay una condición emocional (miedo).

Ciertamente se vive en área de comodidad, sin conflicto, pero hay que pagar un precio por el hecho de no asumir la propia responsabilidad.

¿Y cuál es el precio? Que "te hagan el favor", de asumir lo que a ti te corresponde y como todo favor también en los afectos tiene un costo, este se cobra de una manera u otra.

Vivencia en espejo

El que paga manda

Berenice y Gabriel

Gabriel aprendió como los cobardes arropados en la *ventaja a usar y abusar*.

Berenice sentía amar sinceramente, pero salpicaba sus sentimientos con "*interés*".

Porque también en sus anhelos profundos deseaba mejorar su calidad de vida y la de sus familiares, en su "lógica" sería fácil si se casaba con un hombre rico, a final de cuentas ella inconscientemente comprendía y para sus adentros se decía: "*cada quien con su capital: el mío es cualidad y el tuyo es cantidad*". Nada nos debemos.

Pobre Berenice, tuvo que ser reducida a una *prenda*.

Esa relación de pareja donde el que paga manda; y se otorga el derecho a cometer humillaciones, vejaciones, atropellos, etc.

Apenas recién casados Gabriel impuso sus condiciones: "A mí no me importa que no tengas deseo sexual esta noche; te puedo *usar* cuando yo quiera".

Es clásico: a veces, *el hermoso príncipe, después del primer beso se convierte en sapo*.

Vivencia en espejo

Amores que destruyen

Guillermo y Joanna

Joana era arquitecta, pero no ejercía, Una tarde fue llevada a la sala de urgencias del hospital con varias contusiones visibles, una gran herida sangrante en el rostro y otra en el cuero cabelludo.

Lo único que pudo decir antes de que la intervinieran fue: "Haga lo posible para que me cierren bien esas heridas y que no me queden cicatrices".

El doctor solo atinó a decirle; estas serán fáciles de remediar, "lo difícil será curar las otras heridas, *esas que se llevan en el alma* y dejan cicatrices permanentes".

El llanto acudió a sus ojos:

-Ojalá usted pudiera ayudarme a solucionar mis problemas- dijo.

Mientras la curaba le contestó:

-Nadie puede ayudarte a resolver lo que a usted le corresponde solucionar. No espere a que venga un salvador; como médico lo único que puedo hacer por usted es mostrarle *alternativas* para que usted encuentre lo que la motiva a ser una persona que permite que la pisoteen y la agredan en esta forma. Usted debe encontrar el origen de su enfermedad. Una persona sana no se deja violentar de esta forma. Y una persona sana no agrede a otra de esa manera. Quien le hizo esto solo quiere demostrar que es "grande" porque no soporta la verdad de saber que, en el fondo, sólo es un pobre diablo.

Ella volvió a sollozar: es que yo lo quiero tanto, que no sé vivir sin él.

Le respondió: *No seas ingenua* Joanna, eso no es amor, "«o *se puede amar en destrucción de uno mismo* ", lo que sí se puede, es *dependen emocionalmente* de otra persona.

Y confundir esa sensación de dependencia con algo **tan** honesto y sano como es el amor.

La arquitecta Joanna, comprendió que había dos alternativas: *continuar lamiéndose las heridas y seguir permitiendo ser pisoteada o bien enfrentar y recobrar lo que ella de sí misma había perdido (su amor propio).*

El matrimonio

**El matrimonio es una patología necesaria para
vivir distorsionadamente sano**

**El matrimonio: esa diada contradictoria;
añorar patología para sentir salud**

Dejar de ser uno mismo.

Para convertirse en otro.

Crear fantasías.

Para soportar una cruel realidad...

En la relación matrimonial es difícil distinguir la sutil línea que separa los débiles destellos de cordura de los pequeños esbozos de locura.

El matrimonio es una de las relaciones humanas en la que las distorsiones, autoengaños y contradicciones, se manifiestan en su mayor expresión.

¿Por qué? Tal vez por lo siguiente:

Te casas con una persona que dentro de poco tiempo ya no será la misma, cambiara tanto física como moralmente. Por ejemplos:

La mujer bonita y delgada que te provocaba fantasías de amor se irá al paso del tiempo. Para recuperarla tendrás que hacer increíbles esfuerzos con la imaginación.

(Distorsión)

El joven aquel, alegre y bailador; se ha convertido en un hombre hosco y deprimido, al que hay que animar cada mañana y a cada caída para no perderlo de todo.

Obligarse a creer que sigue siendo el mismo hombre que despertó en ti la ilusión del ayer.

(Autoengaño)

La esposa, la mujer, la hembra, la compañera abnegada de toda la vida, la madre de los hijos, de ser una madre sagrada y nodriza se tiene que convertir en amante y sujeto del deseo.

¿Y cuál es el punto de peso que divide donde termina un deseo sano e inicia un perverso goce del objeto sexual?

¿Cómo poder conciliar sentimientos tan nobles como son los espirituales con aquellas pasiones carnales? (Locura y contradicción)

Entre aquellos dos recién casados y los dos esposos actuales priva un pasado de pasión y sueños frenéticos y un presente de hijos, sacrificios y falta de deseo. Y de los rescoldos del ayer se pretende encender esa fogata húmeda de leños petrificados y huecos. (Locura y contradicción)

Al paso del tiempo esas dos personas tan diferentes, se han moldeado mutuamente que sin darse cuenta han dejado de ser uno mismo para convertirse en otro. Y tiene un solo objetivo mantener en paz la relación.

En esa tarea de esculturación humana alguien cede y el otro avanza, alguien deja de ser lo que es para convertirse en lo que no es, o no quiere ser. (Contradicción y locura)

Así, llegamos a la conclusión de que no existe una verdadera libertad para amar; que las relaciones de pareja, más que en el amor, están fundadas en el temor para evitar el dolor de vivir en soledad.

(Autoengaño y miedo)

El problema es que es casi seguro que si tuviéramos la oportunidad de hacerlo de nuevo. Lo haríamos.

Matrimonio y sensualidad

*Tres instrumentos de "goce".
Vino, mujeres y música.*

Si la relación de pareja no es sensual

¿Entonces qué es?

¿Sino nace de la sensualidad?

¿De dónde nace?

¿La sexualidad es hija del amor? O

¿El amor es hijo de la sexualidad?

¿El amor es algo divino o es cosa vulgar?

Quien quiera contestar, tiene que despojarse de ciertos miedos y de ciertos atisbos de pudor o de moralismo,

Y no debe olvidar que todavía en estos siglos de modernidad sigue permeando lo ancestral de muchas culturas; considerar a la mujer como "un instrumento de goce", Dice la tradición milenaria "la diversión comienza con tres cosas -tres objetos- vinos, mujeres y música".

El matrimonio está sostenido por dos niños

"El amor en los mozos por la mayor parte no lo es sino apetito y su fin es el deleite, en llegando a alcanzarle se acaba y ha de volver atrás aquello que parecía amor".

(CERVANTES. *El Quijote*).

Pocas parejas se unen realmente con un pensamiento primordial de formar un hogar con todas sus responsabilidades, además de amar, cuidar y educar hijos.

El principal motivo de unión de la pareja *es el deseo de relación sexual*.

¿Por qué se dice que el matrimonio esta sostenido por dos niños? Por las siguientes razones:

- La mayoría de las uniones brotan entre los dieciséis y veintidós años de edad de los miembros de las parejas.
- Cada adulto tiene un "niño interior" que en muchos casos es el que gobierna las decisiones emocionales importantes; *como la elección de una pareja*. Tal vez si la eligiera la parte madura o adulta, la persona que está a tu lado fuera diferente.
- Porque los deseos de este "niño interior" sólo son *sexuales*, él no desea un matrimonio ni sus responsabilidades. Y al final de cuentas, él hace aquello que no desea.
- Hay adultos que tienen una edad cronológica mayor, Pero por otra parte tienen una edad emocional menor, siguen siendo emocionalmente "niños".
- Son "infantes" que sostienen la relación.

Matrimonio y desilusión

*La ilusión hace olvidar.
Que detrás de un cielo azul
También hay nubes negras.*

Los miembros de la relación, se han desilusionados, y a veces llegan hastiarse y hasta odiarse por que se han *engañado mutuamente*, muy en el fondo se sienten *defraudados*.

Eso ocurre, por lo regular, cuando la fantasía se ha *evaporado*.

Ya no queda amor sino solo sus *residuos*. Si es que aquello alguna vez fue amor.

Después de esa etapa se abren dos puertas, ambas dolorosas; *la separación o la permanencia*.

Se *permanece* y se *soporta* para no tocar esa amenaza aguda y brutal del dolor que provoca la fatal separación. Y se continúa con el moralismo de la sagrada unión.

Existe tanta ingenuidad en los seres humanos que no nos damos cuenta que como pareja solo somos unos *títeres de la naturaleza*.

Que lo único interesante para ella es *la perpetuidad de la especie* y que nuestros romanticismos y sentimientos ¡poco le importan!

Y que los atributos como la juventud, la belleza, la fortaleza y otras cualidades de atracción, solo son el "gancho" que utiliza hábilmente *la naturaleza* para que las personas cumplan determinadamente esa función reproductiva.

Matrimonio y fastidio

*Las "otras" rutinas. Que
"tintinean " en la mente.*

Ciertos estudios sobre animales revelan que aquello repetitivo y amargamente *rutinario* provoca una conducta molesta.

Y no olvidemos que los seres humanos somos también parcialmente animales, y que los actos cotidianos e ineludibles en matrimonio derivan en situaciones de enfado y contrariedades.

Hay quienes afirman: *la rutina* de la vida diaria destruye la relación.

Pero este tipo *rutinario* no es el preocupante; ya que son visibles.

Sino aquellas; *las inadvertidas*, las otras.

Si, esas "otras" rutinas que "tintinean" en la mente. Que permanecen sombrías, sin voz, solo anegadas en lágrimas turbias.

¿ Y qué tan lejano está el enfado del fastidio?

Tal vez resulte sano evitar aquello primero, no dar paso al peldaño del aburrimiento, y esto solo puede evitarse a través de una relación enriquecedora en la que se reconocen las necesidades de cada uno y la comprensión como pareja.

Matrimonio y ruptura

*No existe persona. Sin la que no se pueda vivir.
Y no existe persona con la que No se pueda vivir.
Esto, sólo renunciando al juego del orgullo.*

HERMÁN HESSE

Aunque *no debiera ser*, la ruptura de la relación de pareja en matrimonio no solo destruye la relación afectuosa, sino también lesiona la integridad de las personas (pareja) pero además a los otros integrantes de la familia (hijos).

Con todos sus múltiples daños colaterales.

Todo rompimiento que desintegre a la familia es doloroso desde cualquier Ángulo de donde se vea.

Sería muy fácil decir: existe una inadecuada comprensión de lo que es una relación de pareja.

Pero por mas instrucción que se posea, desafortunadamente en los juegos de los sentimientos y afectos simplemente *no hay concordancia*, en la ruptura, entre el sentir y razonar se ensancha el abismo.

Hermán Hesse dice: nadie es imprescindible para poder vivir.

Nadie es tan detestable que en cuya compañía sea imposible vivir.

El trágico destino de las parejas

*Fingen amarse. Pero
profundamente se detestan.*

LEÓN TOLSTOI, *Ana Karenina*

León Tolstoi escribió *Ana Karenina* en un tiempo en que las relaciones de parejas estaban fundadas en cultura de sometimiento.

Las mujeres no decidían sobre su propio cuerpo; menos aun sobre su futuro.

Sin embargo, los resultados de la experiencia de relacionarse en pareja parecen continuar siendo los mismos; ruptura, insatisfacción, manipulación, guerras de alcoba y un larguísimo etcétera.

Pareciera que poco han servido -los avances de modernidad- en esta forma actual de relacionarse las parejas, por lo que solo se vislumbra un trágico destino; *la pareja, un campo de batalla (vivir en el conflicto)*.

En todas las relaciones de pareja, al inicio existe siempre un sentimiento de esperanza y se tienen muchas expectativas, pero esta actividad como empresa en realidad es la que más fracasa, pero lo peor es que prácticamente se hace poco o nada para rescatarla.

Son innegables las cifras de divorcios que suceden en países como Estados Unidos y Gran Bretaña que fluctúan aproximadamente en porcentajes del 30 al 40 % de los matrimonios que decidieron en algún momento formalizar su relación.

La crisis y los conflictos de pareja están en boga, se pudieran argumentar múltiples causas que han influido como son: las presiones del trabajo y el tiempo de estar fuera del hogar que afectan tanto al hombre y la mujer, la moderna liberación femenina que conlleva nuevas exigencias hacia el hombre,

Los viejos valores morales que se han ido perdiendo y las nuevas necesidades materiales que se han ido creando.

Lo cierto es que pareciera que las parejas en vez de irnos conociendo más, está sucediendo lo contrario, estamos tendiendo a conocernos menos.

Sin querer ser catastrófico estamos llegando al límite inminente de la "deshumanización" de la pareja. Nos alejamos como personas para experimentarnos y relacionarnos en pareja como "cosas".

Conclusiones

Este libro no intenta decir que no existe el amor.

Tampoco pretende expresar que la mayoría de las parejas viven carentes de afectos sinceros y honestos.

Menos aún que ansie cerrar con ese desesperanzador aforismo/ *"así funcionan las cosas; poder y apariencias son los activos y atributos que siempre se han cotizado en el mercado del amor"*.

Este libro sólo desea mostrar que son pocas las parejas que realmente tienen una relación *sana*.

Que la mayoría de los vínculos en pareja, aunque bien intencionados, se confunden con los matices del amor y, desafortunadamente, muchos de ellos, además, están "motivados" por esa petición implícita y tácita: "Hazme el favor de quererme",

En ocasiones, esa *motivación* es el impulso primordial que da sustento a la relación.

Detectarla a tiempo es observar sin dilación qué va a deteriorar a la relación en lugar de enriquecerla; qué va a *empobrecerla emocionalmente*.

Qué la llevará al fracaso de antemano.

Este libro, así, es un intento por promover la comprensión deJ sí mismo de cada miembro de la pareja, de la pareja en sí y de la relación de pareja.

Hacer resaltar que nada es estático y que aunque una relación de pareja puede iniciar en un ámbito de *confusión de sentimientos*, eso no impide que pueda evolucionar a elaborar vínculos cimentados en sentimientos auténticos y genuinos. Claros y profundos.

Sí, este libro desea mostrarte como en un espejo etapas y comportamientos del "vivir en pareja". Si tú, amable lector, te miras reflejado en cualquiera de las situaciones que te presenta este espejo ya habrás dado un paso muy importante en tu conocimiento propio y en el de tu vida en pareja; el siguiente paso es muy sencillo: busca la ayuda profesional que te permita detectar con mayor claridad esos sentimientos e ideas que limitan tu vida en pareja para desterrarlos de tu relación y así poder erigir, en su lugar, a través de *alternativas de sonación*, sentimientos e ideas que te hagan vivir satisfactoriamente y a plenitud el amor y la vida en pareja.

Hazme el favor de quererme. Los conflictos de la pareja
se terminó de imprimir en mayo de 2014
El tiraje consta de 1,000 ejemplares

Plaza y Valdés

EDITORES

Con más de 1000 obras sobre:

Administración pública

Agricultura

Antropología

Ciencia y tecnología

Ciencias sociales

Cine

Comunicación

Derecho

Ecología

Economía

Educación

Ensayo

Filosofía

Género

Geografía

Historia

Lingüística

Literatura y ensayo

Metodología

Narrativa

Periodismo

Poesía

Política

Psicología

Religión

Salud

Sociología

Teatro

Trabajo social

Urbanismo

•

Editorial académica

HAZME EL FAVOR DE QUERERME es un sentimiento que siempre ha existido en la relación de pareja , pero se ha ignorado para no lastimar y tocar el dolor.

Este libro contiene temas y vivencias de parejas como;

- Mendigando cariño
- Conformarse con migajas
- La mentira del amor
- Donde acaba el amor comienza la repugnancia
- Cada mujer tiene su principe azul
- Cada hombre tiene su bruja
- La vergüenza de ser la otra
- La relacion de pareja un campo de batalla
- La relacion de pareja no se rompe de fuera hacia adentro
- Los problemas de pareja no son de uno son de dos
- En la pareja siempre hay uno que ama mas
- El matrimonio sostenido por dos niños
- Las dos preguntas escenciales en la relación de pareja

ISBN: 978-607-402-741-

