ROSA MARÍA CIFUENTES

LESIONES DE AMOR

CADA QUIEN CONSERVA UNA LESIÓN EMOCIONAL QUE ACEPTAR Y SANAR

DIANA

ROSA MARÍA CIFUENTES

LESIONES DE AMOR

DIANA

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio o soporte sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

Cómo aman ellos
© 2011, 2016, Rosa María Cifuentes

© 2016, Editorial Planeta Perú S. A.
para su sello Diana
Av. Santa Cruz 244, San Isidro, Lima, Perú.
www.editorialplaneta.com.pe

La editorial no asume ninguna responsabilidad por el contenido de la presente obra, e investigación respectiva, siendo el autor el único responsable por la veracidad de las afirmaciones o comentarios vertidos.

Dirección editorial: María Fernanda Castillo
Cuidado de edición: Alessandra Canessa
Diseño y diagramación: Diana Odiaga
Diseño de cubierta: Diana Odiaga

Segunda edición: abril 2016
Tiraje: XXXX ejemplares
ISBN: 00000000000000
Registro de Proyecto Editorial: 00000000000000
Hecho en el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2016-000000

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

Impresión: Metrocolor S. A.
Av. Los Gorriones 350, Chorrillos, Lima 9
RUC: 20262561781

Índice

Prólogo

Lesiones de amor

1. La madre agresiva
2. Hombre herido
3. El rechazo paterno
4. Me dijo que no
5. La crítica destructiva
6. Nunca tuve padres
7. La enseñanza que no se olvida
8. Cuando la sangre no llama
9. El duelo que no termina
10. No vale la pena seguir
11. Vivo a tu merced
12. Si tuviera las palabras
13. No tengo nombre
14. Pesa la raza, pesa la piel
15. Destruyo lo que es mejor que yo
16. Debo complacerte, soy tu esclavo
17. Tengo dos rostros
18. Maldigo mi suerte
19. El dinero no compra el amor
20. Entre el ego y el amor

Sentir y pensar

Decidir

Renovar

Liberar

Fortalecer

Descubrir

Cambiar

A Alejandrina, mi abuela,
por el abrazo de siempre,
la complicidad,
la mirada tierna,
las enseñanzas
y las palabras dulces
que alimentan mi espíritu
y me empujan a seguir soñando.

Lesiones de amor

Por aquella crítica, hacia todo lo que hacía,
en un tono despiadado.

Por aquel silencio e indiferencia,
cuando mis ojos te pedían protección.

Por la venganza que ejecutaste sobre mí,
sin comprender la razón.

Por caminar a tu lado sin lograr que me miraras,
cuando la necesidad de placer nublaba tu mente.

Por aquella frase que aún conservo en la memoria,
donde me decías que todos eran mejores que yo.

Por la sangre que nos unía, pero negabas,
haciéndome sentir un extraño.

Por dejarme ir hacia el abismo sin percatarte,
porque tu agitada agenda lo impedía.

Por callar cuando una palabra tuya
hubiese sido suficiente para continuar.

Lesiones de amor habitan en mi mente, alma y corazón,
no sé cuándo sanarán.

Hago el intento, sigo la búsqueda, y me anima recordar
aquella lágrima tuya, que al verme partir cayó por tus mejillas
y me hizo comprender que, a tu modo y manera…
Me amabas.

Prólogo

Recibir amor es una necesidad primordial en cada uno de los roles que nos toca vivir a los seres humanos. Sin embargo, que sea posible no es privilegio de todos, y es entonces cuando la existencia queda marcada.

La ausencia del sentimiento de amor genera una lesión en el alma, a veces imborrable, que cuesta admitir porque se oculta tras el miedo, la frustración y la apatía.

La primera fuente del amor que recibimos es la de nuestros padres, si se tuvo la suerte de tenerlos, así como la de los hermanos y abuelos. Pero, dependerá del nivel de inteligencia emocional, de la cultura y madurez de los familiares, y quienes formen parte del entorno, la actitud particular al momento de socializar y expresar emociones y sentimientos.

Cuando el amor que necesitamos es reemplazado por indiferencia, tiranía, egoísmo y abandono; la mente y el espíritu crean heridas, en muchos casos insuperables, hasta que se es consciente de ellas. Estas heridas son las que para este libro he denominado "lesiones de amor".

Tras culminar la saga de temática sentimental en mis libros *Cómo aman ellas* y *Cómo aman ellos*, consideré que era el momento de explorar en los dolores emocionales que no permiten avanzar con su vida a millones de personas. Es así como gracias a los talleres de grupo de *coach emocional* que imparto, y a la catarsis sincera y colaboradora de mis asistentes, pude determinar lo que les entrego en esta publicación.

Una lesión emocional puede dejar secuelas que van desde ansiedad, depresión, fobia, introversión, complejos y agresividad. Todas ellas mellan la autoestima en cualquiera de sus aristas: profesional, imagen o sentimental. Vivir con las heridas abiertas impide a quienes las llevan avanzar, evolucionar, madurar y alcanzar el estado de paz interior llamado "felicidad".

El sentir que no se fue amado por el padre, la madre, tutores o, peor aún, el hecho de no haberlos conocido jamás, constituye una prueba de resistencia para el espíritu, prueba para la que no todos están preparados. A ello se puede unir el sentirse infravalorado en el entorno por los amigos en la escuela y la certeza de saber que elegirán a otro en algo que tú anhelabas, porque tenemos talentos distintos y no siempre se puede acceder a lo que se busca.

En el peregrinaje de la vida, los sinsabores y fracasos que implica sentirse rechazados, minimizados, discriminados y anulados; crean lesiones que los invito a descubrir para que puedan reconocerlas e ir tras la liberación de ese dolor que les impide ser auténticos, fuertes y constantes para hacer lo que les brinde dicha.

Juzgar es sencillo cuando el dolor impide que reconozcamos el porqué de un

maltrato, desamor, ausencia o venganza. Resistir sin peso ni marca es un aprendizaje que a veces llega tarde, cuando la conciencia y el autoanálisis no van de la mano.

Durante las investigaciones para este libro pude escuchar desgarradores testimonios de un grupo de padres, hijos, parejas y solitarios que clamaban paz y necesitaban hallar una explicación; mientras que otro grupo convivía con la culpa, habiendo aprendido a reconocer que dañaban a quien o quienes más querían, porque sus lesiones de amor los arrastraban a defenderse de fantasmas que su alma herida había creado.

La cadena de dolor crece en troncos familiares que viven lesionándose de generación en generación sin admitirlo, porque no reciben ayuda profesional, porque no la buscan o porque han perdido la voluntad.

Lesiones de amor busca ser el espejo donde los invito a mirarse, a aceptar sus heridas con humildad, a recobrar la confianza en sí mismos y la fuerza para dar amor y amarse.

Perder la dignidad es sencillo cuando el miedo a no ser amado domina los pensamientos.

¿Puede una madre odiar lo que nace de ella?

¿Puede un padre despreciar a su esposa porque le recuerda a su madre que lo maltrataba?

¿Puede un hombre sentir envidia y boicotear a su propia sangre?

¿Puede una mujer mendigar amor porque carece de dignidad? Estas son realidades que forman parte de millones de personas en el mundo, muchas de las cuales eligen mejorar y sanar cuando perdieron lo que más amaron; o autodestruirse, para dar lástima.

Para esta investigación he realizado una clasificación de 20 lesiones emocionales, que considero como las principales:

Lesión de amor 1: Es el caso de una mujer que tiene una vida marcada por la ausencia paterna, y esto la convierte en una madre agresiva, que traslada su venganza a su pareja y a su hija.

Lesión de amor 2: La persona lesionada que ha sufrido un profundo desengaño amoroso y es incapaz de reponerse del fracaso sentimental, por lo que se niega a amar y solo sabe dañar.

Lesión de amor 3: La hija que no supera el abandono y maltrato psicológico paterno, y como consecuencia se convierte en una dependiente afectiva.

Lesión de amor 4: El hombre que se siente feo y busca obsesivamente conquistar el amor de una mujer hermosa.

Lesión de amor 5: El hijo que vivió criticado y despreciado por su progenitor. Como consecuencia padece de baja autoestima y es incapaz de tener éxito.

Lesión de amor 6: El hijo adoptivo que al conocer su origen decidió vengar su rencor y

fracaso en sus padres adoptivos.

Lesión de amor 7: El alumno que fue maltratado psicológicamente por un profesor.

Lesión de amor 8: El hombre que fue siempre comparado con su hermano y como consecuencia lo odia porque compite con él y siente envidia de cada logro que alcance.

Lesión de amor 9: El hijo engreído, rebelde y desconsiderado con sus padres que vive autodestruyéndose porque no supera la muerte de uno de ellos.

Lesión de amor 10: La hija que se crió sin madre y estuvo a cargo de un padre intolerante, exigente y desconfiado. Sufre de ansiedad, depresión y no sabe tomar decisiones.

Lesión de amor 11: Una mujer que no acepta negativas, y el amor que desea le es esquivo. Vive frustrada y llena de ira, vengándose de la figura masculina en sus parejas, porque siempre fue consentida por su padre.

Lesión de amor 12: Una persona incapaz de expresar sus sentimientos, decidir y ser auténtica, porque teme ser sancionada como sus padres lo hacían cuando era chica.

Lesión de amor 13: Alguien que quedó huérfano al nacer y se crió en un orfanato, no supera la realidad y es incapaz de dar amor.

Lesión de amor 14: El que siente vergüenza y se acompleja por su color de piel.

Lesión de amor 15: La persona envidiosa con complejo de inferioridad que busca sabotear los logros de quienes siente mejores que ella.

Lesión de amor 16: La persona que tiene miedo de decir que no, porque aprendió solo a complacer para no ser castigada.

Lesión de amor 17: Aquel que oculta su opción sexual por miedo a ser juzgado y perder el afecto de su familia.

Lesión de amor 18: La persona que posee profundos complejos por tener alguna discapacidad o defecto físico.

Lesión de amor 19: Los padres que por concentrarse en crear riqueza se olvidan de los hijos, y cuando reaccionan es tarde porque los han perdido.

Lesión de amor 20: El hombre machista que lleva un rencor oculto hacia la figura femenina y necesita conquistar constantemente para elevar su ego.

A diferencia de mis otros libros, en este me he permitido ser más directa, porque considero que el tema lo amerita. Solo exponiendo la verdad de manera clara, las mentes y corazones podrán acercarse hacia lo que necesitan para vivir en armonía y recobrar la paz interior.

Quiero agradecer infinitamente a los especialistas, a mis amigos leales, a colegas y personas que Dios puso en mi camino justo cuando necesitaba complementar

información para esta nueva investigación que recibe por título *Lesiones de amor*.

Nacemos del amor, somos maravillosos cuando aquel sentimiento se expande en las diversas esquinas de la vida y si en alguna de ellas decae, se genera una lesión emocional que necesita sanar para aprender del dolor, madurar e ir hacia las metas y sueños respetando la esencia.

Los invito a descubrir las lesiones de amor que acompañan a quienes nos rodean, incluso a ti mismo.

Luego de ello será más sencillo que no juzgues, comprendas y compadezcas a las personas de tu ayer, tu presente y tu futuro, y puedas asumir con fe, voluntad y valor la vida, y renacer ante las pruebas del camino, porque la sabiduría y equilibrio del espíritu son aprendizaje.

La autora

La madre agresiva

Es el caso de una mujer que tiene una vida marcada por la ausencia paterna, y esto la convierte en una madre agresiva, que traslada su venganza a su pareja y a su hija.

Son mujeres que tras haber sentido desamor por parte de su progenitor al ser rechazadas o maltratadas psicológicamente, desarrollan rencor hacia la figura masculina, y lo trasladan a sus relaciones sentimentales.

Su rencor las lleva a maltratar a su pareja y a todo lo que él ame, incluso en perjuicio de sus hijos.

Estas madres necesitan desfogan su ira y frustración sobre todo lo que le represente dicha a su pareja. Y mientras más un hijo o hija se parece a él, física o temperamentalmente, mayor será el encono y maltrato que recibirá de su parte.

Algunas lo hacen adrede y otras por un impulso incontrolable y por celos. No soportan la idea de que su pareja prefiera a los hijos antes que a ellas, y carecen de sentimientos maternales porque es una responsabilidad que no tienen fuerzas para asumir.

La maternidad es un regalo y también una vocación. No todas las mujeres tienen la capacidad de asumir la responsabilidad de serlo ni les resulta importante para sentirse realizadas. Juzgar es fácil si se desconoce el origen de cada mujer que da vida.

Las heridas del alma y la forma de asimilarlas convierten a las personas en maduras y sabias o en enfermas y grises. Madres vemos, corazones y heridas no conocemos. Hay madres que aman incondicionalmente y madres que viven lamentándose de un rol que no aceptan con amor.

La madre agresiva que no sabe ni puede dar amor

Los hombres son los que sus madres han hecho de ellos.
Ralph Waldo Emerson

Tú pagarás por él

Cecilia nació en un hogar donde su padre era sumiso ante su madre. La ternura y el trato de su progenitor parecían no hacer feliz a su madre, quien se casó con él tras ser abandonada por el novio anterior, que decidió alejarse de ella porque no soportaba su temperamento explosivo y conflictivo.

Estela, madre de Cecilia, exigía mejoras económicas a su esposo y, pese a que ella también laboraba, nunca estaba feliz con lo que poseían. Sus dos hijas eran idénticas físicamente a su esposo, y se parecían en temperamento también, hecho que irritaba mucho a Estela. Sin embargo, Cecilia era quien más intolerancia despertaba en ella, no podía evitar corregirla y gritarle todo el tiempo y decirle frases como: "No me escuchas, por eso siempre haces las cosas mal como tu padre", "No hables esas cosas, no sabes lo que es la vida; tus sueños son para tontas", "¡No puedes ni arreglar bien tu habitación y quieres vivir sola!, ¡por favor!", "¡No te cuidas y quieres que un chico guapo te mire; los espantas, no tienes actitud!".

Estela no había tenido contacto con su padre durante muchos años. Él había abandonado a su madre cuando era pequeña y no supo de él por más de quince años, hasta que se comunicó con ella en una celebración de Navidad, cuando ya no lo esperaba, ni tampoco lo necesitaba. Su rencor hacia la figura paterna la llevó a escoger hombres para maltratar, para dominar, donde su dolor no sanado, su grito de abandono pudiera desahogarse.

Por eso Estela usaba a su esposo como el blanco escogido para pagar las culpas de su padre ausente. Y ese mismo odio iba sobre su hija Cecilia, la más parecida a su esposo y también su preferida. No la soportaba, la maternidad no había logrado sanar su rencor.

Cecilia creció insegura, poco elocuente y sintiendo que no era talentosa. Luchar por ser alguien le costó mucho sacrificio y si algo bueno le ocurría en la universidad o en el trabajo su madre jamás la felicitaba, o no se daba por enterada.

Cuando Cecilia buscó desarrollar su vida sentimental, la madre se convirtió en su peor enemiga, criticaba a cada uno de sus pretendientes y si alguno visitaba la casa le hablaba mal de su hija. Literalmente, los espantaba porque en el fondo quería que su hija

se quedara sola.

El rencor que una madre como Estela llevaba dentro la cegaba y trastornaba. No fue jamás la mujer que ama a sus hijas para verlas felices; era dolor vivo que vestía de ira sin control. No hacía falta lanzar una bofetada ni dar un golpe, para conspirar contra la paz de sus hijas. Sus palabras, sus actitudes, eran suficiente para lograrlo.

Hoy, Cecilia lleva también una lesión en el alma creada por su madre. No logra aceptar que no la haya amado, que solo haya recibido su rechazo. Se le han ido los años, etapas valiosas de su vida que no volverán. No tuvo fuerza ni tino para afrontar ciertos momentos. No es sencillo mirarse, no es sencillo luchar cuando se vive oprimido por la depresión y el dolor.

Nadie da lo que no tiene, ni enseña lo que nunca aprendió. Asumir con humildad lo vivido es el único camino para vencer las barreras que la propia mente crea.

Venganza cumplida, vida sin rumbo

Cecilia no contaba con el apoyo económico ni el valor para partir de la casa donde recibía tanto daño. Solo tuvo dos novios y ambos la abandonaron, porque su actitud ansiosa cargada de celos y posesividad los desilusionó. Su mayor temor era el abandono sentimental y ella fue, sin darse cuenta, la causante.

Hoy Cecilia tiene cuarenta años, es amante de un hombre que jamás formalizará una relación con ella, tiene un trabajo como asistente contable y se ha mudado con una amiga luego de que su madre la echara de casa tantas veces. Cuando habla de su madre hace gestos de fastidio, sus ojos se llenan de lágrimas y dice: “Ella es la herida que jamás cerrará”.

Estela tiene setenta y ocho años y vive con su hermana menor, quien la cuida tras padecer un derrame cerebral, que la ha dejado con medio cuerpo paralizado y serios problemas de habla. No expresa arrepentimiento, solo se queja de dolor físico y murmulla que desea morir.

Madre e hija viven sin esperanza. El rencor aplastó el amor y se impuso sobre dos generaciones que esperan la muerte sin queja ni miedo, acaso como escape para no pensar, para no recordar y no aceptar que la venganza y la autodestrucción es una realidad y el amor no fue una bendición.

El hombre herido

La persona lesionada que ha sufrido un profundo desengaño amoroso y es incapaz de reponerse del fracaso sentimental, por lo que se niega a amar y solo sabe dañar.

Son quienes se enamoraron profundamente de alguien, le ofrecieron amor sincero, además de apoyo en todos los sentidos y, sin embargo, fueron traicionados, usados y manipulados. Tras descubrir la verdad, pasan por crisis depresivas y deciden no volver a amar, y como secuela dejan imponerse al egoísmo.

Necesitan enamorar para ilusionar, dominar y generar apego. Y cuando la pareja espera un compromiso mayor terminan por abandonarla o dejan que la relación avance según sus condiciones.

Solo saben dañar, y se vengan porque no confían y no han olvidado lo vivido tras su primera decepción.

Amar es la convicción que te dice que admiras, respetas y valoras a una persona con la certeza de que, pese a tus debilidades y defectos, llevas en el corazón valor, fuerza y voluntad para luchar por ver crecer el sentimiento y hacerla feliz.

Hay quienes solo se toparon y eligieron a una pareja que no pudo amarlos como esperaban, dejándolos heridos de por vida, con un estigma que grita, clama justicia y paz.

No pueden dar, no pueden escuchar en su interior el grito de auxilio ensordecedor, le han cerrado la puerta al corazón y han dado paso a un estilo de vida donde sus víctimas carecen de fuerza para pedirles una explicación.

Hombre herido por un mal amor, hombre que clama venganza

La verdad es el alma de los honestos; la mentira, la de los cobardes; la traición, la de los miserables.
Anónimo

Te daré todo lo que soy, todo lo que fui

Jorge fue un niño bendecido por la suerte. Estudió en un buen colegio, tuvo padres amorosos y logró ser, aún joven, un próspero ingeniero civil.

Sus primeras enamoradas le sirvieron para elevar en alto el ego que lo acompañaba, hasta que se cruzó Sharon en su camino, quien con su fuerte personalidad y llamativa figura logró encandilarlo y hacerle perder el sentido de la realidad. No lograba reconocer que ella era superficial y solo le entregaba amor cuando él la complacía en sus mínimos caprichos.

Sharon buscaba un sirviente, no un amor; lo escogió, lo cazó y logró que la llevase al altar en menos de un año de relación. La familia de Jorge estaba devastada, no sabía cómo librarlo de la influencia de esa mujer que lo manipulaba y lo alejaba del amor y gratitud hacia sus padres.

La dependencia emocional que padecía Jorge hacia Sharon lo llevó a perder la dignidad. Su flamante esposa únicamente sabía quejarse y pedir cada día más, y él tenía que trabajar cada vez más horas para complacer sus caprichos, mientras ella iba al gimnasio y se veía con su amante. Ella nunca le fue fiel, pero Jorge no quería verlo o no podía. Fruto de aquel matrimonio la pareja tuvo un niño, al que llamaron Claudio.

Vivo herido, solo sé dañar

Cuando el pequeño Claudio cumplió dos años, las deudas de Jorge eran incontables y Sharon no asumió la culpa, prefirió calificar a su esposo como fracasado Y, sin importarle su pequeño, los abandonó y se fue a vivir al exterior con el pretexto de probar suerte. Jorge no imaginaba que su esposa se iría con su nuevo amante, quien, como él alguna vez, la llenaba de costosos regalos.

Los ruegos de Jorge no sirvieron de nada. Luego, gracias a su hermana Silvana, él pudo afrontar la verdad: que Sharon lo había engañado siempre, que jamás lo amó y huyó con su amante a Miami.

La depresión lo invadió, la ayuda terapéutica que su familia le consiguió no hizo

efecto; su lesión seguiría viva.

Jorge logró pagar sus deudas y recuperarse financieramente. Fue padre y madre para Claudio y asumió con amor y entrega la responsabilidad de sacarlo adelante, luchando para que la ausencia de su madre no lo dañara.

Tras su fracaso sentimental decidió enfáticamente no volver a casarse, no volver a entregarse como lo hizo a un amor, no tener más hijos y solo mantener relaciones abiertas, sin compromiso. En unos años varias mujeres pasaron por su vida sin que lograra admirarlas y mucho menos amarlas. Cuando notaba que alguna esperaba algo más, la trataba con desdén hasta lograr que se alejara.

La peor de sus víctimas fue su secretaria Beatriz, con quien terminó asumiendo una relación basada en el conflicto mutuo, celos, posesividad y maltrato psicológico, donde él era quien maltrataba.

Decía no amar a Beatriz, pero no la dejaba irse de su vida porque así tenía a su merced a la amiga, a la amante, a la asistente más eficiente y a la mujer que lo escuchaba en sus largos lamentos.

Cuando ella lloraba pidiéndole formalizar la relación y formar una familia, él evadía la conversación y ponía de pretexto su edad: “Estoy viejo para volver a empezar”, afirmaba.

Jorge sabía cómo manipular a Beatriz, pues había tenido la mejor maestra para aprender eso: su ex esposa. Beatriz trataba de alejarse de él, pero no tenía fuerzas y terminaba por ser ella quien lo volvía a buscar.

Jorge no cambiará, porque no lo cree necesario. Lo vivido en su matrimonio lo dejó sin esperanzas y sin capacidad de confiar en las mujeres. Desde entonces el egoísmo y la falta de consideración caen como espadas sobre la mujer que le pide amor. En cada una ejerce su venganza, abre una herida, igual a la que él lleva abierta y no está dispuesto a cambiar.

Se siente solo, pero asume que lo merece y siempre habrá quien le ofrezca compañía.

El rechazo paterno

Una hija que no supera el abandono y maltrato psicológico paterno, y como consecuencia se convierte en una dependiente afectiva.

Son aquellas mujeres que tuvieron un padre ausente emocionalmente y fueron, además, maltratadas psicológicamente por él, teniendo como consecuencia el miedo a no ser amadas.

Se trata de mujeres de baja autoestima que se fijan en varones evasivos y maltratadores, sin compromiso de amor, como lo fue el padre.

Ellas desarrollan apego y dependencia afectiva que las lleva a vivir fracasos sentimentales de forma recurrente, porque carecen de dignidad, de salud emocional y mendigan amor.

El padre ideal, aquel que los cuentos y películas retratan, no siempre llega para todos. Nadie enseña a ser un buen padre, se aprende con el tiempo, pero solo el amor puede hacer de quien tenga que asumir tal rol, alguien especial.

La culpa y el deseo de reivindicación llegan tarde, si la niña que lo esperó por siempre es ahora una mujer herida, sin deseos de explicaciones tardías, sin fuerzas para perdonar. Cuando el camino del olvido fue su única salvación, un olvido que no logra acallar el grito de anhelo, de aceptación, de amor.

El rechazo que no se olvida: el nuevo reto que se persigue

El hombre tiene dos caras: no puede amar sin amarse.
Albert Camus

El primer rechazo de un hombre

Mónica fue hija única, fruto de una relación adúltera que de su madre mantuvo con Francisco, un reconocido hombre de leyes, quien, al enterarse del embarazo decidió dejar de verla; no estaba dispuesto a poner en riesgo su matrimonio y mucho menos a reconocer a la niña.

Las explicaciones que su madre le daba no eran suficientes. Mónica buscó por años acercarse a su padre: admiraba su trabajo y vivía ansiosa de conversar con él, de recibir el cariño que un hijo necesita. Pero no pudo lograrlo; solo recibía evasivas, algún regalo por Navidad o cumpleaños, jamás la caricia, jamás la promesa cumplida que Francisco le hacía por teléfono. Pasaron los años y la hija dejó de esperar. Mónica dejó de anhelar. Se cansó, se agotó, se resignó.

Tienes que ser mío

Gracias al apoyo de su madre y sus ganas de progresar, Mónica fue una estudiante aplicada y destacada. Culminó su carrera de enfermería con éxito y consiguió pronto dos empleos. Sin tener que pedir nada a su padre, fue cubriendo sus necesidades básicas y colaborando en casa.

En el plano sentimental, el amor le era esquivo. Su primera relación fue con un compañero de la universidad, del que se enamoró desde la primera cita. No se trataba de un chico fuera de lo común; era estudiante como ella, pero por primera vez un hombre la escuchaba, la miraba con cariño y le decía frases amables.

La relación fue un sueño hecho realidad durante las tres primeras semanas, donde no solo le entregó el cuerpo sino el alma, sin poder develar que su enamorado Bruno no sentía lo mismo; no creía en el amor eterno y por momentos no soportaba sus llamadas cargadas de frases melosas, ni mucho menos sus demostraciones de cariño por las calles.

Mónica era rechazada nuevamente; recibía migajas, iba por ellas, sin dignidad, como lo hace un dependiente afectivo, con una mente y un alma enfermas, que no sabe romper con el maltrato psicológico, porque no sabe lo enfermo que está.

Por seis meses Bruno la humilló y la hizo sentir poca cosa, la llamaba cuando no

tenía con quien salir o cuando deseaba satisfacer sus deseos sexuales, pero Mónica insistía, luchaba a su manera, con obsesión, con irracionalidad y se mentía a sí misma acerca de lo que él sentía. Pensaba que la amaba y cambiaría si tenía paciencia, porque en sus brazos todo era perfecto y algún día él recapacitaría.

Bruno salía con otras mujeres y negaba que Mónica fuera su pareja. Sin darle explicaciones entabló una relación formal con una chica llamada Verónica, quien sin mínimas contemplaciones buscó a Mónica para decirle que dejara de llamarlo. Bruno no volvió a contestarle el teléfono a Mónica, tal como lo había hecho su padre, la rechazaba, le negaba amor.

Las siguientes dos relaciones que tuvo Mónica fueron similares. Se fijaba en hombres arrogantes, déspotas y egoístas que la usaban, que jamás la amaron. Ella no podía reclamar, su temor a perderlos se hizo realidad porque ninguno logró admirarla; nadie admira a un ser pusilánime y mucho menos a una mujer que no sabe mantener la dignidad.

Mónica es el rostro y el alma de miles de mujeres lesionadas, con baja autoestima. Algunas de las cuales llevan en el ayer la causa de su dependencia afectiva y tienen un largo camino para aprender a valorarse.

Mala suerte, fatal destino, en cada hombre hallan el reto de ser aceptadas, amadas y respetadas como buscando el padre que jamás las aceptó y les robó la esperanza de conocer un gran amor.

Me dijo que no

El hombre que se siente feo y busca obsesivamente conquistar el amor de una mujer hermosa.

Son aquellos varones que no son agraciados físicamente y padecieron las burlas de chicos, que los sumieron en el complejo de inferioridad, por lo que necesitan reforzar su virilidad teniendo como meta el amor de una mujer atractiva. Mientras más inalcanzable parezca, más esfuerzos harán para conquistarla.

Viven en ansiedad y cuando son rechazados aumentan sus crisis de frustración y su miedo a ser despreciados. Esto los hace desarrollar una conducta posesiva y agobiante que termina por espantar a la mujer que buscan conquistar.

La belleza de una mujer atrae como imán a un hombre y en algunos casos logra obsesionarlo.

El conseguir el amor de esa mujer se convierte en meta y reto para cierto tipo de varones. Exquisitez, buen gusto, prototipo, son varias formas para denominar la búsqueda incesante de un sí que creen les cambiará la vida y los llevará a la máxima felicidad.

La chica más linda del mundo me dijo que no

La peor forma de extrañar a alguien es estar sentado a su lado y saber que nunca lo podrás tener.
Gabriel García Márquez

Tú mereces una princesa, hijito

Mario era el hijo menor de cuatro hermanos, el más pequeño de talla, el más enfermizo por el asma que heredó de su padre y, sin embargo, el niño más esperado y alegre que tuvo entre sus brazos su madre.

Extrovertido, jocoso y de gran talante para soportar las bromas que sus amigos y familiares le hacían en el colegio por su aspecto frágil, Mario jamás se amilanó; tenía gustos y metas muy definidos.

Desde pequeño, siempre prefirió a chicas de belleza llamativa, con rostros que jamás pasarían desapercibido. En el colegio vivía enamorado de cuanta niña fuera como su ideal. Al contárselo a su madre, ella le decía: "Tú mereces una princesa, hijito, deséalo con el corazón y así será".

Su madre no le dijo que las princesas no siempre saben ver únicamente el corazón, y que existía la posibilidad de ser ignorado sin la mínima esperanza de ser amado y ser el príncipe que no completaría su sueño.

Lo haré todo por ti

Mario tuvo varios amores platónicos en el colegio, pero al llegar a la universidad y cruzarse por primera vez con Fabiana sintió que su corazón latía como jamás lo había hecho y que ella era y sería la única mujer que amaría.

Fabiana era su compañera en la carrera de turismo y hotelería. Mejor suerte no podía existir, pensaba contento Mario. Los chicos de

la clase suspiraban por ella pero, como en los cuentos, Mario confiaba en que ella lo miraría como el indicado, porque nadie estaba dispuesto a protegerla, mimarla y adorarla con su lealtad.

A diferencia del resto de sus amigos que la pretendían, Mario trazó una estrategia. Buscando ganar su confianza, se comportaba como el mejor amigo, como el compañero de clases que Fabiana siempre podía llamar para formar grupos de trabajo, para resolverle problemas de último minuto; servicial, dispuesto, sumiso, sin quejas, ni

reclamos.

En efecto, la estrategia dio resultado. Fabiana confiaba tanto en él que llegó a confesarle sus anhelos, sueños y frustraciones. Le contaba que aún no estaba enamorada, que le gustaba algún chico, pero no se animaba a tener enamorado. Cuando ello ocurría, Mario estallaba de celos por sus posibles rivales, a los que ella pudiera regalarle tan solo una sonrisa y, a la vez, albergaba la esperanza de ir conquistando su corazón.

Tras dos años de amistad y llenarla de regalos y detalles, Mario se animó una noche a celebrarle el cumpleaños de la mejor manera que ella le inspiraba. Contrató un cuarteto de violines que a medianoche ejecutaría una hermosa melodía que la despertaría de un sueño para entrar en otro.

Fabiana salió por la ventana emocionada pensando que se trataba de Héctor, el hombre que amaba sin que Mario lo supiera. Al ver el espectáculo y recibir las flores de su amigo, no hicieron falta muchas explicaciones. Un tembloroso pero decidido Mario le dijo mirándola a los ojos que la amaba, que le ofrecería su vida para verla feliz. Fabiana sintió un gran pesar. Notaba que tal vez Mario confundió las cosas por lo cariñosa que era con él, albergando falsas esperanzas. Conmovida y con lágrimas en los ojos, ella le dijo que la perdonara, que solo podía verlo como amigo, casi como un hermano, pero que estaba segura de que hallaría la mujer que merecía.

Mario sonrió, le secó las lágrimas con su pañuelo y le dijo que jamás amaría a otra mujer y si pasaba el tiempo y ella decidía intentarlo a su lado, la esperaría por siempre.

El dolor que lo embargó era indescriptible; no llegó a casa y se la pasó llorando mirando el mar desde el malecón.

Mario dejó de ver a Fabiana, no quería recordar su rechazo. Se fijó en otras mujeres y todas tenían algo en común: eran hermosas y de complicado acceso. Se acercaba, las galanteaba, pero no lograba lo que anhelaba.

Ser elegido no era una realidad, tal vez él mismo sabía que por dentro temía serlo. No lo creía y su aire de sumisión era para muchas mujeres hermosas una señal de debilidad que no aceptaban.

Los años pasaron y Fabiana se casó. Mario no se casó. No tiene pareja. Es un ermitaño y las mujeres que se le acercan no llenan sus expectativas. No busca el amor, busca ganar, busca elevar su ego, sanar su autoestima y borrar de su inconsciente las expresiones sobre su talla y aspecto que tanto lo marcaron, que tanto lo lesionaron sin asumirlo.

La frase que su madre solía decirle de niño no se cumplió ni se cumplirá, porque no sabe ver la belleza de un alma y admirar desde dentro a quien puede ser su complemento, su compañera, su cómplice.

La crítica destructiva

El hijo que vivió criticado y despreciado por su progenitor. Como consecuencia padece de baja autoestima y es incapaz de tener éxito.

Son aquellos hombres que tuvieron como padre a un individuo severo, déspota y dañado emocionalmente, incapaz de asumir su rol con amor, por lo que necesita desfogar sus heridas del pasado con sus hijos.

Durante las etapas más importantes de la vida de estos hombres, el propio padre conspiró contra sus sueños y les hizo creer que eran inútiles, además de una carga y vergüenza para la familia. Como consecuencia, la autoestima y el miedo a tomar decisiones es la secuela que marca sus vidas, porque carecen de confianza en sí mismos y van de fracaso en fracaso, ya que no tienen el recuerdo de lo que un logro significa.

La palabra es el veneno o el antídoto para la existencia, abre la mente, sana corazones o destruye y deja en confusión. Es el tono, es la forma y son los gestos que la acompañan como parte del recuerdo que llevamos dentro.

Hay quienes solo escucharon frases descalificándolos en todo sentido y viven con su eco ensordecedor que no se apaga y les impide avanzar, un eco con el rostro de quienes, se supone, debían guiarlos y amarlos. No hay explicaciones, solo circunstancias y consecuencias; la palabra hace su función.

La crítica destructiva que resuena en la mente

Sé consciente de la diferencia entre análisis amigable y crítica destructiva. Observa si el propósito de tus palabras es ayudar, desahogarte o hacer daño.
Napoleon Hill

Si papá lo dice, debe ser cierto

Ser el hijo menor trae dos posibilidades: ser muy consentido o muy presionado. Rodrigo pasó por la segunda. Tenía dos hermanos como ejemplo y guía para seguir con el éxito profesional que su exigente padre anhelaba.

Sin embargo, Rodrigo no se parecía a sus hermanos, no tenía habilidad para los números, era algo callado y retraído como su madre, quien al observar la tristeza y angustia en que entraba su hijo, cuando no comprendía ciertas tareas en el colegio, ella pasaba a darle todo su apoyo y paciencia.

Cuando Rodrigo pasó a la secundaria, sus hermanos mayores tenían cada vez menos tiempo para ayudarlo porque trabajan y llegaban tarde a casa, mientras que su padre siempre había sido poco paciente con él, y acercarse a preguntarle algo le causaba temor. En su mente resonaba la frase que una noche le dijo su padre con ira cuando le pidió ayuda para un trabajo de la escuela: "¡Eres, y siempre serás, un inútil. No piensas. Jamás serás como tus hermanos. No perderé mi tiempo contigo! ¡Investiga! ¡Que te ayude tu madre!".

Rodrigo convivió con ese tipo de comentarios y, pese a sus esfuerzos, si tenía algún logro en la escuela, su padre jamás lo felicitaba y lo ignoraba como si no fuese su hijo, como si no llevara su sangre. Rodrigo pensaba que su padre sentía vergüenza de él, que tal vez tenía razón y no llegaría lejos.

Tales pensamientos, unidos a la tendencia nerviosa y ansiosa de Rodrigo, afectaron mucho su vida de estudiante. Culminó el colegio con bajísimas notas y su padre decidió no pagarle una carrera en la universidad, porque aseguraba que no tenía capacidad para ello. Rodrigo escuchaba tras las puertas las largas peleas entre sus padres. Su madre abogaba por él, pero el padre no estaba dispuesto a invertir en un "incapaz", como lo llamaba despóticamente.

Huir es más fácil, esforzarme es inútil

Los padres de Rodrigo acordaron que cursaría estudios en un instituto. Los psicólogos

que lo atendían habían determinado que tenía problemas de concentración y ansiedad; también pedían que su padre acudiera a las terapias con todos los miembros de la familia. Pero el padre jamás aceptó, manifestaba no tener tiempo y que su hijo era bastante grandecito para asumir sus problemas.

En dos ocasiones Rodrigo se fue de casa a buscar refugio donde su tía Catalina, pero como no tenía trabajo fijo y su madre era su máximo apoyo terminaba volviendo con la cabeza gacha, con dolor y mucho miedo. No tenía seguridad ni fuerzas para cambiar de vida, no sabía qué talentos tenía y si estudiaba algo o conseguía un empleo era siempre temporal. En cuanto sentía que lo criticaban o pensaba que le mandaban cosas para las que no era bueno terminaba por huir, por abandonar todo nuevamente.

Rodrigo piensa que no sirve para nada. Se ha encargado de acumular fracasos porque su voluntad en los tratamientos que ha seguido es endeble. No logra aceptar ni comprender que su padre fue y es intolerante y que no necesita su aprobación para ser exitoso.

Se queja de su infancia en largas verborreas; no quiere ni desea mirar el futuro con fuerza y vive de trabajos inestables, confiado en el poco dinero que aún le facilita su madre.

Rodrigo no nació incapaz, las palabras destructivas que su progenitor le propinó lo marcaron. No sabe mirar sus cicatrices con dignidad.

Los años han pasado, el eco de los gritos de su padre descalificándolo no se irán, porque Rodrigo no quiere adormecer el recuerdo: es más sencillo culpar que esforzarse para seguir viviendo.

Nunca tuve padres

El hijo adoptivo que al conocer su origen decidió vengar su rencor y fracaso en sus padres adoptivos.

Son aquellas personas que fueron abandonadas en la calle, en algún orfanato o institución del Estado; y luego fueron adoptadas por parejas de bondadoso corazón con fuerte necesidad de sentirse padres.

Pero cuando estos hijos descubren la verdad de su nacimiento cambian radicalmente de conducta, son presa del rencor y se vuelven rebeldes, autodestructivos, convirtiéndose en una carga para los padres.

Hay quienes no desean ser padres, y si les ocurre, lo consideran un retraso o una carga. Entonces, por una serie de factores entre los que destacan los económicos y emocionales, deciden dejar a su hijo en un orfanato, donde, si Dios y la suerte lo acompañan, tendrá la posibilidad de ser adoptado por alguna pareja que lo solicite.

La verdad sobre el origen del recién nacido es una historia que puede quedar en un viejo archivador de la institución para huérfanos y en la mente de la madre que por miedo, pobreza, egoísmo, inconciencia o dolor, decidió alejarse del ser que tuvo en el vientre.

Si nunca tuve padres, no me pidan ser hijo

Los hijos se convierten para los padres, según la educación que reciben, en una recompensa o en un castigo.
John Petit-Senn

Te mereces lo mejor, eres mi hijo

Mirtha y Andrés habían perdido las esperanzas de ser padres, porque pese a los tratamientos médicos de fertilidad, ella no lograba quedar embarazada. Tras meditarlo mucho y con el férreo deseo de darle amor a un pequeño, optaron por iniciar un proceso de adopción.

Entre tantos niños de meses y años, Mirtha y Andrés escogieron al que menos se hacía notar, al único de la casa hogar que no lloraba, y llevaba el nombre de Mauro. Al tomarlo entre los brazos parecía anhelar el calor materno y con sus pequeñas manitos tocaba el pecho de Mirtha. La mezcla de emociones y la congoja tras pensar en quiénes lo habrían abandonado los llevaron a decidir adoptarlo. Luego de arduos trámites y pruebas, la pareja obtuvo la paternidad legal, y su vida cambió para siempre.

Mauro tuvo todo lo que un hijo esperado con alegría y amor necesita: alimento, vestimenta, hogar cálido y esmerados cuidados de una mujer que tenía la maternidad a flor de piel; su padre adoptivo también lo amó como si fuera un hijo carnal y se esforzó para que no le faltara nada, soñando con verlo crecer inteligente y fuerte.

Las amistades de la pareja opinaban que siempre era complicado tener un hijo adoptivo, porque cuando crecen se enteran de la verdad y entran en depresiones o cambios de carácter que no son buenos y afectan a toda la familia.

No soy tu sangre, no tengo raíces

Durante la infancia, Mauro fue como cualquier niño inquieto, juguetón, pero cariñoso y educado con su madre. Sin embargo, no tenía gran sintonía con su padre adoptivo, como si algo dentro de sí le dijera que no le debía respeto. Lo escuchaba poco, evitaba sus caricias y le molestaba recibir sus órdenes.

En varias ocasiones, Andrés se preguntaba si no habrían cometido un error al adoptar ese niño, porque sentía que pese a sus esfuerzos era esquivo, indiferente e ingrato con él, y aquello lo llenaba de desilusión. Su esposa le decía que era por ser niño, pero las cosas no mejoraban. Mauro no le tenía confianza.

Mirtha consentía de manera casi irracional a su hijo y las consecuencias fueron evidentes cuando cursaba los estudios secundarios: no hacía caso, era rebelde y las notas

sobre su mal comportamiento llegaban del colegio siempre. La sugerencia principal fue que recibiera tratamiento psicológico.

La situación empeoró cuando una de las tías de Andrés dijo que Mauro era malcriado porque seguramente sus verdaderos padres lo habían sido. Mauro quedó mudo y se encerró en su habitación a mirar televisión. Cuando su madre llegó, él le preguntó por qué su tía había dicho algo así. Ante tanta insistencia Mirtha le terminó diciendo la verdad. Le contó que lo adoptaron de bebé y que para ellos era un hijo real y no tenía por qué pensar nada malo, que lo amaban por sobre todas las cosas.

Mauro preguntó quiénes eran sus verdaderos padres y no obtuvo respuesta. Mirtha le dijo que lo habían dejado en el orfanato sin dejar rastros y desde entonces se volvió retraído y malhumorado.

El tiempo transcurrió. Ingresó a la universidad, pero no era constante, tenía problemas, y si Andrés le reclamaba su proceder, Mauro no le contestaba, huía de casa a ver a sus amigos y dejaba a la pareja discutiendo.

Por las noches, Mauro pensaba sin parar en quiénes serían sus verdaderos padres y lo torturaba saber que quienes creía su sangre no lo eran, que tal vez le tenían lástima y que Andrés en el fondo no aceptaba cómo era, por eso era tan rudo con él. No era capaz de pensar con gratitud porque la ira y el rencor por sus orígenes lo cegaban.

Mauro no logró culminar la universidad. Iba a clases cuando quería. Se volvió adicto a los videojuegos. Por las constantes peleas que sus padres tenían por él, estos terminaron separándose. Logró su cometido: desesperar a Andrés, quien huyó de casa y formó otro hogar junto a una mujer más joven.

Su madre adoptiva trabajaba sin descanso para mantenerlo. Pagaba la condena que el rencor contra sus verdaderos padres hacían sobre su hijo, ya hombre, que vivía para autodestruirse.

Mauro se niega a tomar terapias, pero Mirtha dice entre sollozos: “Es mi hijo, me necesita”.

La enseñanza que no se olvida

El alumno que fue maltratado psicológicamente por un profesor de perversa actitud.

Son aquellos estudiantes que durante la etapa escolar tuvieron como profesor a un individuo dictatorial, despectivo y con necesidad de herirlos para humillarlos y descalificarlos ante los demás. Algunos de ellos jamás se quejaron con sus padres por miedo, desarrollando fobias y baja autoestima, las mismas que los acompañan hasta hoy y los hace creer y pensar que son incapaces de logros.

Estas personas no soportan las presiones y dejan sus metas inconclusas, por falta de voluntad y por considerar que todo lo hacen mal y solo provocan vergüenza a sus seres queridos.

Enseñar es una vocación, un servicio que nace de almas gentiles, para ver en plazos específicos a almas fuertes y creativas que usarán sus talentos de manera única y especial.

Sin embargo, el título de maestro lo puede tener cualquiera y, como daga que deja sin vida en segundos, la intolerancia de un profesor que carece de vocación real puede dejar marcas imborrables en la mente y el alma de un niño que aspira ser algún día un exitoso profesional.

La enseñanza que no se olvida: descalificado para vivir

Los buenos profesores son caros, pero los malos lo son todavía más.
Bob Talbert

El dolor ennoblece, amarga o encanalla

Hugo fue un niño consentido y protegido por las tres mujeres de su vida: su madre, su abuela y su nana. Alegre, creativo y de insuperable buen humor, acudía al colegio entusiasta, con muchas ganas de aprender. Su bella mirada y ternura causaban agrado a la mayoría de sus profesores en la escuela.

Cuando cursaba cuarto de secundaria todo cambió para Hugo. Nelly, su nueva profesora de matemáticas, lo haría sentir nervioso, ansioso e inseguro. No era bueno en la materia y la profesora era conocida por su poca paciencia con los estudiantes y su exigencia extrema.

Luego de reprobar tres prácticas consecutivas, la profesora Nelly lo miró fijamente, delante de todos sus compañeros y le dijo: "Hugo, estás reprobado. No estudies más para el examen final porque no lo aprobarás. Es evidente que eres mediocre; no puedes con algo sencillo y debes hacer sufrir mucho a tus padres que pagan este colegio, pues solo vienes a reírte de ellos".

Las siguientes semanas fueron peores. La profesora había creado una ojeriza contra Hugo. Lo ridiculizaba frente a sus compañeros, pero él no se quejaba porque le tenía miedo y pensaba que podía influir en otros profesores y no llegar a graduarse. De manera traumática, y con el apoyo de sus padres, terminó el colegio, pero el recuerdo de aquella profesora que lo hizo sentir incapaz dejaría penosas consecuencias.

Tropiezo tras tropiezo: la vida es una montaña que no sé escalar

Hugo dejó de ser un niño dulce y pasó a convertirse en uno retraído y malhumorado. Se encerraba en su habitación para escuchar música. Los estudios no lo motivaban y los rechazaba.

Sus padres no sabían cómo apoyarlo. Un día decía que le gustaría seguir una carrera y al poco tiempo desistía si comprobaba que era muy difícil. Ingresó a una universidad privada para estudiar Derecho, pero fue desaprobado por tercera vez en el curso de estadística, por consecuencia expulsado de la facultad. Luego ingresó a un instituto de informática y tampoco pudo pasar los cursos de ciencias. El miedo se apoderaba de él,

no se concentraba y sus depresiones lo hacían refugiarse en horas de videojuego y fulbito en la canchita de su barrio con sus amigos.

Su padre vivía desilusionado de él, no comprendía ni se percataba de que tenía un problema y le increpaba todos los gastos que hacía. No solo no culminó carrera alguna, sino que terminó trabajando en el puerto como estibador gracias a la ayuda de un vecino que lo conocía desde niño.

En las frías madrugadas de invierno junto al mar, Hugo le contaba a Nemo, un viejo estibador, que siempre quiso ser profesional y estudiar, pero no pudo hacerlo desde que la mala profesora lo hostigó. Por años lo hizo pensar que no servía para nada y por temor a decir la verdad, calló.

Hugo siente vergüenza de sí mismo. Se ha casado con una chica dos años mayor que él y no desea que su pequeño hijo viva lo mismo. Tiene treinta y nueve años y cree que ya no es tiempo de aprender porque le resulta complicado. La ilusión de obtener un título murieron cuando su padre falleció de cáncer: ya no tendrá a quién mostrarle el diploma, a quién demostrarle que sí puede y que la palabra mediocre no va con él, como Nelly se lo había hecho creer, tal vez por envidia de su luz, de su sonrisa, de la empatía que ella no tenía, de la adolescencia feliz que no tuvo y quiso cortar en él. Siempre habrá quien dude de los talentos, siempre habrá piedras en el camino. Solo los fuertes harán del revés un triunfo y de las lágrimas una sonrisa permanente cuando el espíritu es libre y sabe luchar por sus sueños.

Cuando la sangre no llama

El hombre que fue siempre comparado con su hermano y como consecuencia lo odia porque compite con él y siente envidia de cada logro que alcance.

Son aquellos que sintieron desde la niñez que sus padres preferían al hermano mayor por ser talentoso y carismático; aquellos que por comentarios y actitudes de sus familiares se sintieron relegados, y desarrollaron rencor y envidia hacia su propia sangre, saboteando y dañando al hermano sin tener conciencia de sus actos ni desear un cambio de vida.

El odio es un sentimiento que nace del rencor, la impotencia y el deseo de venganza que una persona desata contra otra, porque la considera culpable de su infelicidad. La sangre no siempre llama la sangre y el amor que debe unir a los hermanos no garantiza que la unión y respeto entre ellos sea para siempre.

Un hermano exitoso es un ejemplo a seguir. Pero también puede ser visto como el culpable de capturar la atención, robarse los abrazos, las felicitaciones, el orgullo, la consideración y los cuidados de los progenitores y familia. Es entonces cuando, sin que nadie lo perciba, en un rincón las lágrimas y la impotencia rasgan el corazón del hermano que nadie ve, porque el miedo le ha robado la fuerza y se ha apoderado de su mente.

Cuando la sangre no llama, la sangre te da la espalda

A veces también tengo miedo de mi sangre, que late en las arterias como en el silencio de la noche, un confuso ruido de pasos en habitaciones lejanas...
Luigi Pirandello

Siempre tú, solo tú; yo no existo, yo no importo

Alexis era el hijo mayor y al parecer había heredado el talento de su padre y abuelo para ser empático y divertido. Sus grandes ojos color miel, espigada estatura, unidos a su cálida sonrisa y voz amable, llamaban la atención. Fue el hijo anhelado, y el mimado por las abuelas, por las tías solteras. Juguetes, ropa, paseos, bendiciones y prósperos deseos por doquier rodeaban su camino.

Cuando Alexis cumplió siete años, nació su hermano Federico, quien pasó a ser el engreído de mamá, mientras su padre vivía embelesado con los logros y lo que aprendía su hijo mayor que iba creciendo en edad, tamaño y talentos. Alexis era el número uno de la clase, practicaba deportes y seguía los consejos paternos. Como el padre, era fanático del boxeo y las carreras de autos.

Por otro lado, el padre parecía no tener mucho tiempo para el pequeño Federico, quien pese a ser muy risueño se convirtió con los años en alguien huraño y distante con su papá. Tal vez no se percataba de las eternas comparaciones que hacía con su hermano Alexis. Si Federico pedía estudiar algo que le gustaba, su padre lo cuestionaba, trataba de disuadirlo y le recomendaba practicar los mismos deportes que su hermano. Pero Federico era distinto, tenía otros gustos, prefería el fútbol y los deportes de aventura.

Si Federico sacaba buenas notas, su padre parecía no notarlo, no lo premiaba a tiempo como a su hermano.

Ya en la universidad, Federico recordaba con rencor que cuando Alexis ingresó recibió de obsequio un auto del año, mientras que con él tardaron dos años en comprarle uno usado bajo el pretexto de que había que juntar dinero para uno mejor y que la compañía familiar había tenido gastos fuertes.

Las facturas que me debes, las lágrimas que pagas

Alexis siempre trató de acercarse a su hermano Federico, de ser su amigo, pero nunca tuvo éxito. Su hermano lo rechazaba y parecía odiarlo, siempre buscaba pelear con él y hallarle defectos para comentarlos delante de sus padres.

De adolescentes y adultos la distancia entre ambos se volvió disputa, cuando Alexis, además de ser buen estudiante, era exitoso con las mujeres. La chica más linda de la universidad era su enamorada. La relación no duró demasiado por decisión de ambos, pero siempre tenía una nueva chica dispuesta a salir con él.

Mientras Federico se graduaba de contador y buscaba independizarse, Alexis laboraba como odontólogo en una clínica y ahorraba dinero para abrir su propio consultorio. Se casó y tuvo dos niños, mientras que su hermano permanecía soltero y no se formalizaba con ninguna mujer.

Los miedos de la madre se hicieron realidad cuando su esposo sufrió un derrame cerebral que lo mantendría postrado en cama, y alejado de los negocios familiares, que según lo estipulado, administraría el hijo mayor.

Buscando limar asperezas con su hermano, Alexis le pidió que compartieran la administración de las tiendas de ropa que tenían. Federico lo volvió a tomar a mal, pensó que lo hacía por lástima, pero aceptó sin decir mucho y con el tiempo hizo turbias negociaciones que supo ocultar.

Siempre le decía a Alexis que por su culpa la empresa estaba por quebrar, pues no le dedicaba el tiempo suficiente. Pero la realidad era otra: Federico hacía malos manejos y robaba todo el dinero que podía de la compañía, falsificaba documentos, facturas. Conocía las tretas sucias que un contador corrupto maneja con astucia y malicia.

En menos de dos años ambos hermanos estaban enfrentados legalmente, porque un abogado amigo de Alexis descubrió las malas acciones de su hermano. Federico no solo lo negaba, sino que quería vender las tiendas y repartir la herencia como adelanto de legítima. La madre se negaba, mientras Federico buscaba argumentos legales para excluir a su hermano de la herencia. Para lograrlo inventó y compró testigos falsos que declararon en contra de Alexis y terminó así por hacer creer a su madre que decía la verdad.

Llevan seis años en juicio, el padre ha fallecido y la madre ha descubierto con espanto por medio de una conversación telefónica que Federico solo sabe odiar a su hermano y pretende desprestigiarlo, arruinarlo y quitarle lo que por derecho le corresponde. Como en las escrituras, la historia se repite en su hogar y Caín busca eliminar a Abel por celos, por deseo de venganza.

Federico vive amargado, enceguecido y obsesionado con la idea de dejar sin un solo centavo a su hermano, porque hasta en el último suspiro de su padre y en sus últimas palabras brotó el nombre Alexis y a él no lo reconoció, tal vez porque siempre supo y sintió que en su alma se escondía la semilla que todos evitan tener en casa, aquella que crece solo para dañar al resto.

Comparar hermanos es parte de la ignorancia emocional, de la inexperiencia al ser padre y también de rencores ocultos que salen a flote solo para desunir, castrar y aplastar los talentos de inocentes que tienen derecho a ser auténticos; aprendizaje que suele llegar tarde, cuando los lamentos, reclamos y sin razones ya no tienen sentido, cuando la sangre dio la espalda a la sangre, para erigir en el trono más alto al señor de la soberbia.

El duelo que no termina

El hijo engreído, rebelde y desconsiderado con sus padres que vive autodestruyéndose porque no supera la muerte de uno de ellos.

Son aquellos hijos que fueron consentidos en exceso por su madre y la maltrataron psicológicamente como lo hacía el padre; generando decepción y enfermedad en ella, quien finalmente muere de manera prematura.

Como consecuencia, este tipo de hijos vive con culpa, no superan el proceso y les cuesta tener una vida equilibrada.

La muerte es la certeza con la que el hombre debe aprender a convivir, porque implica saber que cuando ocurra, la distancia con los que ama será definitiva. El tiempo se refleja como tirano implacable porque escasea; ser feliz es un aprendizaje que a veces llega tarde.

No todos están preparados para asimilar la partida de la persona con la cual existe una conexión especial, mucho menos si las circunstancias y ausencia de decisiones tomadas en el momento preciso dan paso a la culpa, eco de un ayer que no volverá y un presente que aún llora.

El duelo que no termina, culpa que condena

El que acepta sufrir, sufrirá la mitad de la vida; el que no acepta sufrir, sufrirá durante su vida entera.
Confucio

La niña rebelde, la oveja negra de la familia

La llegada de una niña dentro de un matrimonio siempre es motivo de euforia, en especial para las mujeres de la familia, quienes esperan tener entre sus brazos a la muñeca viva de la casa, sin imaginar que tanto engreimiento puede desencadenar terribles consecuencias.

Así ocurrió con Sonia, hija única, quien creció recibiendo el cariño y los mimos de sus padres, abuelos y parientes. El no corregirle las rabietas o caprichos contribuía a que su personalidad fuese explosiva, dominante y terca.

Durante la adolescencia, Sonia desarrolló egoísmo y poca consideración en casa, en especial con su madre, a quien trataba sin respeto alguno. Parecía que solo le servía para atenderla como una empleada del hogar. Si la madre se atrevía a darle un consejo, Sonia le decía que era ignorante, que no podía hablar con ella, ya que solo su papá era culto. Las lágrimas de su progenitora y las llamadas de atención de sus abuelas no valían de nada porque las ignoraba. Se pasaba horas hablando por teléfono con sus amigos y tenía calificaciones mediocres, pero siempre su padre la disculpaba. Él era cruel con su madre también. Tal vez por ello Sonia había aprendido a serlo.

Sonia no terminó la universidad y su vida sentimental era tormentosa. Cuando tenía enamorado las peleas eran escandalosas. Si la dejaban, entraba en depresión o llegaba ebria a casa; y solo entonces, cuando veía llorar a su madre, le pedía perdón y le prometía que iba a cambiar.

De manera súbita, una madrugada, cuando bailaba con sus amigas en una discoteca, su madre falleció de un paro cardiaco sin que los bomberos que acudieron al llamado del padre pudieran reanimarla. Sonia tenía el celular apagado, y su tía logró comunicarse con una de las amigas que la acompañaba, quien pudo avisarle de la tragedia. Sonia recibió la noticia con un grito y entre lágrimas y sollozos llegó a casa, cuando estaban por trasladar el cuerpo al velatorio.

El ver el cuerpo inerte de su madre fue desgarrador, la llenaba de abrazos y besos tardíos, de un perdón que no tenía sentido: sus culpas no recibirían redención, no la que ella necesitaba. Por orden médica, Sonia ingresó a un tratamiento para superar su depresión.

Soledad compañera, culpa que no cesa

Sonia dejó la mala vida, pero sus crisis de ansiedad y depresión la postraban en cama durante días. Paseaba por su casa llorando y veía las fotos y videos al lado de su madre. Le decía a su padre que estaba muy arrepentida por el daño e inconciencia que había demostrado. No tenía ganas de vivir más. Por las noches tenía pesadillas, soñaba con su madre llorando y recordaba los desplantes que le había hecho desde pequeña.

El último de sus novios la dejó cuando notó que Sonia no era la misma, no podía reír, no tenía ganas de salir y tampoco fuerzas para luchar. No más escándalos, no más reclamos de amor: se sentía desvalida y solo anhelaba volver a tener a su madre; no se perdonaba no haberse despedido de ella, no presentir su partida, y sentía que era culpable en cierta forma.

Sonia tiene cerca de cincuenta años, sigue tratamientos contra la depresión, que se resiste a ceder, y vive con dos tías maternas a quienes cuida y con quienes comparte el amor que no supo dar a su mamá. El amor se le escapó de las manos, el tiempo no le gritó suficiente al oído; hoy solo escucha el eco de su conciencia, esa que no calla, y siente que la condena.

No vale la pena seguir

La hija que se crió sin madre y estuvo a cargo de un padre intolerante, exigente y desconfiado. Sufre de ansiedad, depresión y no sabe tomar decisiones.

Son aquellas chicas que vivieron reprimidas por miedo a que la máxima autoridad en casa las descalifique o se enfade con ellas. Desarrollan ansiedad, depresión y no tienen fuerzas para tomar decisiones, desconfiando de todo y toda situación que implique un cambio en su forma de pensar.

Su esquematismo y neurosis en diversas aristas de su vida las hace infelices, de pocas amistades y las mantiene en soledad pues adolecen de problemas para socializar.

Autodestruirse es una decisión, recurso y refugio de un corazón que no sabe vivir, de un espíritu sin fuerzas y sin fe en sí mismo que depende de otros para ser, para existir. Como un minusválido que necesita muletas para caminar, seres sin voluntad, enfermos del cuerpo y el alma, ven sus días grises, así el sol brille en su máximo esplendor.

¿Desde cuándo perdieron la capacidad de soñar, de luchar y de amarse? Un hecho, una palabra, un desenlace, un dolor, parte del camino que no aceptan, excusa o debilidad innata, esperando que sus días terminen; sus voces se escuchan cada día más bajo, piden atención, claman amor.

No me aceptas, no vale la pena seguir

Nosotros mismos somos nuestro peor enemigo. Nada puede destruir la humanidad, excepto la humanidad misma.
Pierre Teilhard de Chardin

Te fuiste lejos como mamá

Patricia fue una niña feliz hasta que la fatalidad tocó su vida cuando su madre falleció repentinamente tras padecer un aneurisma cerebral. Ella tenía tan solo seis años y quedó al cuidado de su padre y tías maternas, quienes buscaban ocupar el lugar de la fallecida.

Sin embargo, no era suficiente, y la severidad de su padre, que vivía enfrascado en su trabajo y solo la llamaba para reñirla y gritarle si la veía dormir o comer en exceso, aumentaba su tensión y ansiedad.

Patty, como le decían de cariño, culminó el colegio sin destacar e ingresó a la universidad a estudiar Economía como su padre, buscaba ser aplicada porque anhelaba que se sintiera orgulloso de ella. Con empeño pasó a convertirse en la primera de la clase. Soñaba con trabajar en una gran firma y enamorarse.

Como su necesidad de afecto era evidente, fue seducida por Raúl, un compañero de facultad que solo buscaba pasar un buen rato con ella cuando le provocara. Nunca fueron enamorados, aunque ella creía que con el tiempo se lo pediría. El único hombre de su vida, Raúl, la usó por años, él tenía una pareja oficial. Lástima, cariño, compasión, era lo que Patty le provocaba. Tal vez fue la única mujer que lo escuchaba, pero no podía amarla.

Sentir aquel rechazo y descubrir las mentiras de Raúl, sumían a Patricia en crisis de llanto que le desataban una ansiedad incontrolable. Entonces corría al supermercado y compraba comida y dulces que devoraba mientras veía películas románticas en su dormitorio, esas con finales felices, que ella no conocía en su vida.

Fue ganando peso y descuidando su imagen personal, perdiendo motivación para hacer las cosas. Su padre reaccionó tarde, buscó ayudarla, salvarla, pero ella rechazaba su presencia y solo trabajaba para vivir independiente, como le gustaba. Tenía pocos amigos, no era muy sociable y en el trabajo descargaba su frustración con algunos de sus compañeros que no la soportaban, porque la notaban conflictiva.

Esto es lo que soy, tómame o déjame

Cuando el padre de Patty y sus tías le decían que se cuidara, que fuese al médico para controlar su obesidad, ella los hacía callar, les gritaba que no se metieran en su vida y se encerraba por horas en su dormitorio.

Su depresión y enfermedad llegaron al tope cuando se enteró por una amiga que Raúl se había casado con su enamorada y habían decidido vivir fuera del país. La noticia terminó por romper sus esperanzas de que algún día él descubriera que la amaba. Tenía ante sus ojos la verdad que no quiso aceptar jamás: Raúl nunca la amó y ella fue quien le permitió que la usara cuando le provocaba.

La inestabilidad emocional que padece Patty la llevó a perder dos de sus últimos empleos. Hoy se hace cargo de los asuntos de su padre, quien prefiere tenerla cerca para vigilar su salud. Se niega a seguir un tratamiento contra la obesidad que día a día la debilita y ya afecta sus riñones. Su susceptibilidad está en el borde, tiene ataques de llanto repentinos, pelea con sus tías y no soporta que su padre le niegue algo.

Dice que si alguien la ama tiene que aceptarla como es. Es incapaz de asumir que se destruye, que mientras no se ame ella misma irá perdiendo las oportunidades de ser feliz, de dejar el pasado atrás. Patty no tiene fuerzas, no tiene voluntad, por las noches llora a su madre, llora a Raúl y maldice su destino, herida abierta desde los seis años, herida que sangra por su propia decisión.

Vivo a tu merced

Una mujer que no acepta negativas y el amor que desea le es esquivo, vive frustrada y llena de ira, vengándose de la figura masculina en sus parejas, porque siempre fue consentida por su padre.

Son aquellas mujeres que tuvieron un padre en extremo consentidor y al fijarse en un varón que no es como él buscan cambiarlo. Por miedo a perderlo desarrollan dependencia afectiva, pero al terminar siendo abandonadas por su posesividad no aceptan que no fueron amadas, se lamentan y viven amargadas sin olvidar lo vivido. Pasan a otras relaciones sentimentales donde la nueva pareja es víctima del rencor no sanado que llevan en el alma.

Hacer de la compañía una necesidad primaria, como respirar, es la mordaza que cargan por propia decisión seres desprovistos de fuerza e independencia, aquellos para quienes la soledad resulta la peor de las condenas.

El amor empieza por uno mismo y es un aprendizaje que algunos no se atreven a seguir. Tal vez porque los lleva a mirarse y descubrir que no se sienten dignos de ser amados; prefieren seguir sus impulsos e instintos, siendo prisioneros de un miedo que los deja con despojos de lo que creyeron fue un amor.

Vivo a tu merced, sin ti nada es igual

Bien sé que las mujeres aman, por lo regular, a quienes lo merecen menos. Es que las mujeres prefieren hacer limosnas a dar premios. Jacinto Benavente

Solo tú, nadie más que tú

Raquel fue la hija mimada de papá, quien la llamaba princesa, y la llenaba de obsequios costosos y haría lo que fuese por no verla llorar. Tanta atención le impedía ver que la figura fuerte de su hogar no se comportaba de la misma manera con su madre; hacia ella no existían detalles, ni frases dulces, solo órdenes, desplantes y el leve recuerdo de los ojos de su madre, rojos, caídos, decepcionados, cansados de llorar.

El rechazo, el perder y un 'no' por respuesta eran algo a lo que Raquel no estaba acostumbrada; ella pedía y recibía, ordenaba, y deseo concedido. Quiso hacer lo mismo en el amor, se fijó en el hermano de una compañera de clases en la universidad e hizo lo posible por llamar su atención.

En efecto, Raquel lucía atuendos que resaltaban su cuidada figura, viéndose atractiva y segura de sí. A los dos meses de frecuentarse con Xavier, él le pidió ser enamorados y fue entonces que su vida cambió para siempre. El hombre que había elegido no era de naturaleza fiel, todo lo contrario, gustaba de tener muchas amigas y coquetear; lo que más odiaba eran las escenas de celos.

En poco tiempo, Xavier logró dominar a Raquel, quien dejó la altanería que la caracterizaba por la sumisión y carencia de dignidad. Su novio la criticaba, la hacía quedar mal delante de sus amigos y cuando se aburría de ella le apagaba el teléfono.

Xavier se le iba de las manos, se le iba de la vida y fue entonces cuando Raquel buscó embarazarse para retenerlo y lograr que se casara con ella por la presión familiar. Ella no trabajaba, no decidía, no luchaba; comenzaba a sentirse miserable, pero prefería la soledad interna antes que dejar de ser la señora, la esposa: amaba su rol más que cualquier otra cosa en la vida, más que a sí misma.

Lo que no nace, no crece

Tras ocho años de matrimonio y dos hijos al lado de Xavier, Raquel pasaba demasiado tiempo sola. Cuando sus hijos iban al colegio, su marido trabajaba y se veía con amantes, ella lo sabía pero no quería enfrentarlo.

Buscó ocuparse en algo, y tomando clases de salsa conoció a Bruno, un compañero de baile que trabajaba en una empresa de exportaciones. A su lado se sentía admirada y deseada otra vez. Fue infiel, conscientemente infiel, sin miedo y sin pudor; era en el

fondo su venganza, su herida abierta que hallaba la ilusión para vivir y soñar como hacía mucho no recordaba.

Por chismes de amigas, Xavier descubrió a Raquel y no se lo perdonó. Fue el pretexto perfecto para dejarla, como siempre soñó. Le exigió el divorcio y por un tiempo tuvo varias mujeres, hasta que se casó con una que tenía poder sobre él y le sacaba dinero a cambio de amor.

Raquel enloqueció de celos, de ira, de rabia. No solo había perdido a su esposo y el matrimonio, ahora estaba sola porque su amante la dejó cuando conoció a otra más joven que ella. No lograba ser amada como lo soñaba, presionaba, imponía, era incapaz de ver que el amor es algo que solo fluye y no se puede forzar, ni imponer, ni comprar.

Los días de Raquel transcurren en depresión. Su padre falleció y se lleva mejor con su madre, pero vive quejándose de todo; su ira es notable. No sabe estar sola y lo que más anhela es que su ex esposo se quede solo como ella.

No se perdona no haberlo dejado antes, lo odia; su ego herido sangra. Jamás lo amó, pero no lo admite y no se cansa de repetir que él pagará todo el daño que le hizo. Cada mañana se mira al espejo: más arrugas, más cansancio, se va la vida, se aleja el amor.

Si tuviera las palabras

Una persona incapaz de expresar sus sentimientos, decidir y ser auténtica, porque teme ser sancionada como sus padres lo hacían cuando era chica.

Son aquellos que tuvieron un padre exigente y poco afectuoso que impedía que opinaran o expresaran sus ideas con libertad, y cuando lo hacían eran criticados duramente.

Se les enseñó a ser ambiguos, y como consecuencia poseen problemas serios de comunicación, porque temen expresar sus sentimientos y viven en constante frustración si las cosas no se desarrollan como esperan. Por lo general, han hecho cosas en su vida para complacer a otros, ya que temen ser ellos mismos.

Hallar las palabras adecuadas para expresar lo que se piensa y siente es un aprendizaje y, en muchos casos, un don.

Unos nacieron introvertidos, otros no asimilaron la educación que recibieron y otros más fueron víctimas de una mordaza que les impide hablar con el alma por temor a ser castigados, minimizados o condenados.

Nerviosos, ambiguos, atrapados en la lucha entre lo que piensan, anhelan decir y temen hacer, ven correr sus días sin sueños propios hechos realidad, imaginando una vida que les pesa y lamentando en sus noches de culpa y soledad su destino marcado por las cadenas del miedo.

Si tuviera las palabras, si pudieras comprender como soy

El miedo es un ácido que se bombea en la propia atmósfera. Causa asfixia mental, moral y espiritual; mata la energía y todo crecimiento.
Horace Fletcher

En casa solo hablo yo, tú te callas

Roberto no fue el hijo esperado, resultó de los malos cálculos de mamá y de una noche de copas de papá, quien no vio con mucha gracia que su esposa tuviese un tercer hijo. De naturaleza tímida, nerviosa e introvertida, buscó cariño y refugio en los brazos de su madre y abuelas.

Su padre era hosco, exigente, intolerante y autoritario. No comprendía ni aceptaba la naturaleza emocionalmente más frágil de su hijo. Por encima de todo, no soportaba que lo contradigan; lo tomaba como una insolencia que castigaba con silencios prolongados contra quien se atreviera a desafiarlo. Había impuesto la carrera a sus tres hijos y su perfil machista convirtió a su esposa en una mujer gris y a su única hija —la segunda— en una mujer amargada.

Roberto era siempre el menos escuchado por ser el menor, el que mandaban a callar, al que no dejaban opinar. Aprendió a vivir sin abrazos y con regalos comprados a último momento, con los que su padre pagaba sus culpas por su rechazo o falta de atención. Para evitar conflictos estudió arquitectura como su papá, pero siempre tuvo problemas para socializar con las personas.

El lenguaje no verbal y ciertas expresiones fueron lo que Roberto usó para hacerse entender. Lo que más le costaba siempre era demostrar sus sentimientos, mucho más si eran de índole afectivo; el terror a ser juzgado y rechazado lo dominaba. Los recuerdos de los imborrables malos ratos que le hizo pasar su padre dejaron una honda huella que hasta hoy le impide vivir a plenitud. Su hermano y hermana eran fríos y al parecer habían asimilado la dureza de su padre. Pero Roberto no, él era en extremo susceptible, aunque prefería imitar a sus hermanos para no romper las reglas de la casa.

Vivo atrapado, mejor me resigno

La vida sentimental de Roberto era una farsa. Su timidez e inexperiencia lo hizo casarse con Nidia, la única mujer por la que sintió atracción sexual. Fue ella quien se le acercó, quien le propuso ser enamorados y él no se negó: pensaba que eso era amor. Le

agradaba, aunque tenían gustos diferentes.

Su familia estuvo de acuerdo y luego de algunos meses de relación se casó con Nadia, y luego tuvieron un hijo. La convivencia hizo que la conociera a profundidad. Se había equivocado; no la soportaba, no la amaba. Nadia gastaba en demasía y se la pasaba siguiendo los consejos de su madre, quien parecía dirigir su vida. Era explosiva y sus cambios de humor lo hacían preferir quedarse trabajando horas extra para no verla ni estar con ella.

Pese a su infelicidad, Roberto no le ponía punto final a la relación. Sentía que su familia y la de Nadia lo condenarían; tenía pavor a la vergüenza, al qué dirán.

Y así mantenía su relación hosca y agobiante, refugiándose en el cariño que le podía dar a su hijo. Su esposa mandaba en casa, tenía siempre la última palabra y pese a que ella tampoco lo amaba, era de las mujeres que no están dispuestas a quedarse solas, para no dar de qué hablar.

Roberto miraba con anhelo y depresión a mujeres que no podía tener, con las que ni tenía derecho a soñar, porque ninguna comprendería su problema, su incapacidad de ser él mismo.

Hoy vive en la misma casa que Nadia. Ella lo engaña, él lo sabe y solo ha marcado distancia; se ha vengado de ella con amantes, y solo siente frustración.

Ha conocido a una mujer especial, se ha enamorado de ella como nunca antes imaginó, pero jamás se lo dirá: no puede, el miedo lo esclaviza y se ha resignado a saber que ella está en brazos de otro.

Su padre ha fallecido, sus hermanos hacen cambios en sus vidas todo el tiempo, solo él permanece igual. Ve correr el calendario, las noches interminables pensando y pensando en lo que no será. Al mirarse en el espejo únicamente quisiera volver a ser niño y aprender a decir: “Yo deseo, yo quiero”.

No tengo nombre

Alguien que quedó huérfano al nacer y se crió en un orfanato, no supera la realidad y es incapaz de dar amor.

Son aquellas personas que fueron abandonadas por sus padres y ante la ausencia de amor y familia desarrollaron mecanismos de defensa, desconfianza e ira.

Al crecer buscaron independencia y para sobrevivir se sacrificaron duramente en su trabajo. Pero no tienen vocación de compromiso y sienten que no pueden tener una pareja para formar un hogar, porque no creen en el vínculo familiar.

Vivir es un don, un regalo y bendición cuando se es capaz de reconocer las posibilidades de hacer los sueños realidad que brindan estas tierras de paso. Este es un aprendizaje que algunos asimilan tarde, cuando el aroma a desaliento e impotencia de su existencia los inunda, cuando los mejores años pasaron como un tren sin retorno.

Nacer sin padre ni madre, sin vestigio alguno de origen y linaje, con la certeza de que se fue rechazado, no amado, abandonado a la suerte sin escrúpulo alguno, es un dolor que cargan sin merecerlo los llamados ‘sin nombre’; dolor que marca y se lanza al mundo con ira, impotencia y, en el fondo, necesidad de protección.

No tengo nombre, no tengo lugar

Yo podría ser el último paria de mi reino, un leproso abandonado por todos, sin recuerdo y sin esperanza de goce alguno, y aún quisiera vivir.
Jacinto Benavente

Vivir o morir, entre la espada y la pared

Omar se crió sin un hogar, su historia fue como la de muchos. Abandonado en un cajón de frutas en las inmediaciones de un mercado, fue hallado por la policía y pasó a vivir de la caridad del Estado. Rodeado de otros niños tan solos como él y tan ávidos de caricias, que reemplazó aquello por gritos, bromas y miradas compasivas de tutores y voluntarios de un orfanato que era su casa.

De naturaleza inquieta, curiosa y osada, le costaba seguir órdenes; soñaba con irse de aquel lugar para tener otra vida y ponía empeño en lo que le enseñaban. Nunca fue adoptado. No entendía por qué nunca lo eligieron. En su memoria, las imágenes de bebés y niños alejándose del orfanato con parejas sonrientes golpeaban su corazón con fuerza. *¿Dónde está Dios que no se apiada?*, pensaba, hasta que dejó de cuestionarse, porque entendió que elegía vivir o moría sin conocer el mundo fuera de esas paredes vetustas.

Las tutoras lo apreciaban mucho por ser colaborador y por aprender con destreza, solo mirando, oficios como el de gasfitería y carpintería.

Lo fueron recomendando para pequeños trabajos en casas vecinas, y cuando cumplió dieciocho años, como ya tenía experiencia, y logró ser contratado como empleado en una fábrica de embutidos.

Más allá de las tutoras y mujeres que se ocuparon de él en el orfanato, Omar no pensaba en amar a una mujer, no podía; las miraba, contemplaba y solo surgía el natural deseo sexual propio de su juventud y virilidad. Salió con varias chicas, pero ninguna logró abrir su corazón.

El amor no se hizo para mí

Omar consiguió alquilar un cuarto para vivir y ser independiente. En año y medio de esfuerzo, y con casi veintiún años cumplidos, tenía un empleo fijo y los fines de semana jugaba fútbol con compañeros del trabajo o del barrio. Su porte seguro y desenfadado llamó la atención de Carla, estudiante de enfermería, que era hermana de uno de los muchachos con quienes Omar se divertía los domingos.

Carla se acercó a Omar y lo invitó a comer y él aceptó sin pensarlo mucho. En pocas semanas, esperaba a Carla en su habitación y pasaban la noche juntos. Carla estaba muy

ilusionada, pero Omar no era romántico, le molestaba que le dijera que eran enamorados y no tenía detalles con ella, no la llamaba a menudo y le decía que ella era posesiva y eso lo aburría; no soportaba que lo abrazara y mucho menos sabía abrazar y charlar de manera amorosa. Algo dentro de él se lo impedía.

Conforme Omar fue ascendiendo en el trabajo por su empeño y disciplina, fue premiado con aumentos de sueldo. Tener acceso a un mejor estilo de vida lo volvió más indiferente y cínico: engañaba a Carla con otra mujer y cuando lo descubrió, su excusa fue que él jamás prometió nada y tampoco buscó tener una relación formal. No le importaron las lágrimas de Carla ni mucho menos sentía cargo de conciencia, parecía que provocar sufrimiento a una mujer lo llenaba de alivio, como si una fuerza interna le exigiera causarle profundo dolor.

Las metas de Omar se van cumpliendo: está próximo a comprarse un departamento, tiene un auto de segunda mano y estudia inglés por las noches porque desea conocer otros países.

Omar rechaza por completo los compromisos y no siente aprecio ni admiración por mujer alguna, porque ha trasladado el rencor del abandono que sufrió contra cada mujer que conoce. No cree en la lealtad ni buena voluntad de la figura femenina y si elige salir con alguna se percata de que sea sumisa, débil y manipulable; actitudes que le indican que podrá manejarla. Así su necesidad de venganza se habrá cumplido.

Si la conciencia le hace algún reclamo parece no escucharla; vive bajo la férrea convicción de lo que ya había planeado. No quiere conocer a sus padres, no los buscará y sus días transcurren sumergidos en su yo, acallando dolor e infringiendo dolor. Sobrevive, camina sin rumbo, finge vivir.

Pesa la raza, pesa la piel

El que sienten vergüenza y se acompleja por su color de piel.

Son aquellas personas que fueron víctimas de bromas crueles en el colegio o en diferentes lugares, y desarrollan mecanismos de defensa para no seguir siendo heridas.

Además de ello, se comparan con los demás y tienen profundos complejos de inferioridad que denotan actitudes agresivas o defensivas en diversas aristas de su vida, en especial, en el afectivo.

Les cuesta aceptarse, amarse y pensar que pueden ser amados o valorados profundamente.

El ego, el deseo de poder y competitividad han atravesado muchas generaciones, donde la enseñanza fue rechazar, despreciar y humillar lo que se consideraba inferior.

La deshumanización persistente ha marcado la vida de quienes poseen una piel, un rostro, una raza que figura dentro de la lista de los que "valen menos" desde un punto de vista colonialista.

La intolerancia transforma mentes y corazones, fomenta tiranos que carecen de sensibilidad y deciden quiénes tienen derechos y quiénes no, como si el sentir y el amar fuese algo que se programe.

Pesa la raza, pesa la piel, esclavo del miedo a no ser

Los complejos son paradojas traumáticas del inconsciente. Suelen desarrollarse en las primeras etapas de la vida, se incrustan en el cerebro como parásitos mentales y alteran el equilibrio psicoemocional y la autoestima.
José Luis Rodríguez Jiménez

Todo entra por los ojos

Las miradas que acarician a una niña y la hacen sentir especial y protegida no fueron dedicadas a Paola. Ella era la menor de cuatro hermanos, que vivían con sus padres en la misma casa, pero cada quien hacía su vida. La madre era apagada y depresiva porque sabía que su esposo le era infiel, pero no tenía el valor suficiente para dejarlo ni cambiar de vida.

Paola no pasaba hambre, pero su madre no tenía fuerzas ni criterio para cuidarla con esmero y mucho menos preocuparse por su apariencia. Había heredado el cabello rizado y abundante de su abuela afroperuana y el porte de su padre algo tosco; no era una niña desagradable ni hermosa, pero podía verse mejor si se hubiesen dedicado a ella.

En el colegio era víctima de apodos crueles por su cabello y color de piel que iban desde "Mona" a "Negra Mama", lo cual mellaba su autoestima. Cuando llegaba a casa renegaba, lavaba su pelo con limón para suavizarlo y odiaba sus rasgos; se sentía fea, rechazada, burlada. Decidió cambiar el dolor que sentía por ira y actitudes defensivas, se convirtió en la chica más rebelde del salón y si alguien la molestaba era capaz de lanzarle golpes con la furia de un varón.

Paola no tuvo un primer amor. Un chico cruel de su salón le coqueteaba y le decía que era hermosa, pero solo para tener sexo con ella. Logró desatar la ilusión en ella, que luego se volvió decepción y frustración.

Con ayuda de sus padres, Paola logró cursar estudios universitarios, donde se empeñó mucho para llegar a ser una buena profesional. Si bien existía gente dispuesta a ser amigos sinceros, ella estaba marcada y no confiaba en nadie, acudía a pocas reuniones y era de grandes resentimientos, pensaba que si algún compañero le sugería algún cambio en un trabajo grupal significaba que ella no servía, que hacía mal las cosas o que era despreciada. Le resultaba sencillo estar enemistada con varios grupos, característica que la acompañó durante la carrera universitaria entera.

Yo digo no primero

Hallar pareja estable era algo que parecía inalcanzable para Paola luego de sus desencantos de adolescente. Un compañero de la universidad llamado Bruno se fijó en ella y, pese a comportarse con dulzura y esmero, ella lo rechazaba constantemente, decía no sentir nada por él; cuando quería le contestaba el teléfono y cuando no, se hacía la dormida. Le criticaba desde la forma de vestir hasta el hablar, lo celaba con cualquier mujer y buscaba echarle la culpa de las discusiones que ella sabía que en el fondo provocaba.

Después de seis meses de conflictos en la relación, Paola pagó el precio de sus inseguridades. Bruno se volvió distante, frío y dejó de hacer caso a sus engreimientos, agresiones verbales y manipulaciones para, finalmente, mirar a otra mujer y dejar a Paola, hecho que revolvió el dolor y malos recuerdos que intentaba ocultar, pero que la convertían en una mujer que buscaba amar. Sus temores y mecanismos de defensa la hacían llevar caretas que Bruno logró quitar enfrentándola.

Los nuevos intentos de relaciones afectivas de Paola resultaban uno más caótico que el otro. Era dependiente de hombres que la rechazaban. Ante crisis o conflictos entraba en estado de ansiedad, ira y llanto prolongado. Otras veces decidía odiarlos de por vida porque siempre ellos tenían la culpa y ella era la perjudicada.

Paola tiene malos modales desde niña. Es arisca y busca un prototipo de hombre específico, que debe ser exitoso y elegante. Cuando alguien le gusta finge no sentir, no estar interesada hasta tener la certeza de que ha logrado dominarlo y se hará cargo de sus mínimos caprichos y solamente tendrá ojos para ella. Pero todo cansa, su lesión emocional ha dejado que la obstinación sea su cimiente, como un árbol firme, y termina por hartar y desilusionar a los hombres que se fijan en ella.

El temor a ser rechazada la ha marcado, el eco de las críticas del colegio vuelven. Unas veces avanza, y otras, retrocede como un niño asustado, y prefiere enojarse, esconderse. El miedo le ha robado la capacidad de crecer y amar, la arrastra a una soledad que deplora y es como un laberinto sin salida.

Destruyo lo que es mejor que yo

La persona envidiosa que con complejo de inferioridad busca sabotear los logros de quienes siente mejores que ella.

Son quienes fueron severamente criticados durante su infancia por sus padres o que por temperamento poseen poco carisma y desarrollaron frustración, al mismo tiempo que envidia incontrolable hacia todas aquellas personas que los rodean y hacen sentir inferiores.

No pueden disfrutar sus logros ni están conformes con sus talentos porque siempre viven pendientes de competir y dañar a todas las personas que resulten ser una amenaza en sus planes de vida. Odian a cualquiera que sea exitoso y buscan desprestigiarlo.

La envidia surge cuando alguien siente que es incapaz de tener éxito o de lograr algo particular que otra persona sí puede. Su fin es sabotear y destruir todo aquello que la persona envidiada ha ganado por sus talentos.

Detrás de esta persona envidiosa se oculta una secreta admiración, pero elige dañar porque solo así siente que el adversario es igual de incapaz que ella.

La palabra, la mirada, el silencio que daña el espíritu de un niño se erige como la valla más alta por cruzar. Cuando el dolor se ramifica, el miedo, la frustración, la rabia y el deseo de venganza contra todo lo que represente la imagen de lo que no se pudo lograr, es el motor de una vida que transcurre estéril.

Destruyo lo que me hace sentir que es mejor que yo

La envidia es mil veces más terrible que el hambre, porque es hambre espiritual.
Miguel de Unamuno

Tú no puedes, tú no debes

Julia nació con problemas para respirar y bajo peso, por eso pasó semanas en una incubadora. Siempre fue frágil, hecho que se acrecentó por el asma que la acompaña hasta hoy.

Sus padres eran exigentes en cuanto al estudio y la matricularon en cursos de expresión oral para que lograra superar los problemas de vocalización y tartamudez. Cuando notaba que alguno de sus compañeros podía hacerlo mejor que ella y obtenía calificaciones más altas, se llenaba de ira y miedo porque su madre la terminaría comparando como siempre, llamándola incapaz y definiéndola como mediocre.

La tristeza que acompañaba a Julia se fue transformando en mal humor y rabia incontrolable contra quienes eran mejor que ella en la escuela. La belleza tampoco le era favorable y, si bien no era una niña desagradable, carecía de carisma y feminidad, tal vez porque su madre no cuidaba de su atuendo y su porte denotaba sus inseguridades.

Nunca logró ser la primera de la clase, pero sí la segunda, y por ello vivió odiando a la que ocupaba el primer puesto, hablando mal de ella a sus espaldas.

La niña frágil era ahora una adolescente que llevaba en el alma envidia, poniendo trabas a gente talentosa que ella misma se creía incapaz de superar.

Lo que tú construyas, destruiré

Al llegar a la universidad, Julia observó a sus compañeros de clase con atención. Le parecieron flojos, distraídos, pensando que no sería complicado obtener el primer lugar. Grande fue su sorpresa cuando al formarse los grupos de trabajo vio exponer a Alexandra, una chica de mirada profunda y muy segura en su accionar, que dejaba boquiabiertos a los profesores por su inteligencia y aplomo. Ella recibía las calificaciones más altas, pero no lo comentaba y Julia pudo averiguarlas porque era obsesiva y había decidido indagar. Julia la envidiaba y odiaba en demasía porque Alexandra tenía todo lo que ella no: inteligencia, facilidad de expresión y vocalización, porte, belleza, además muchos de los chicos del salón la admiraban y querían salir con ella.

Alexandra era distraída y jamás imaginó que Julia le causaría dolor y desgracias por su forma de ser. Entre las perversidades que Julia le hizo a Alexandra para impedir que fuera exitosa en la universidad, figuraron esconder las diplomas de premiación que el coordinador académico dejaba en el aula para ella, porque Julia las recibía y mentía diciéndole que se las entregaría. Luego se acercaba a los profesores mejor posicionados de la universidad que apreciaban a Alexandra para decirles mentiras y chismes sobre ella; y cuando fue convocada para dictar una charla en el exterior para representar a la universidad, Julia acudió al decano y le dijo que Alexandra era violenta, le había pegado por odio y una chica así no podía representar a la universidad.

Sin embargo, todo fue inútil para Julia, Alexandra siempre fue mejor y obtuvo logros desde estudiante, practicó pronto en prestigiosas empresas, y era querida y valorada por sus amigos y docentes.

Lo que siembras, cosecharás

Por varios años, Julia buscó seguir los pasos de Alexandra para continuar dañándola, pero no solo no lo logró, sino que fue despedida de la empresa donde ambas laboraron, porque un gerente descubrió sus malas actitudes al charlar con Alexandra, quien le contó lo que por años había vivido, perseguida por una mujer enferma del alma.

Después de perder el empleo, Julia les dijo a sus padres que había sido porque le querían bajar el sueldo. Consiguió otro trabajo donde tampoco estuvo mucho tiempo por ser conflictiva.

Con el tiempo, los jefes y amistades la fueron rechazando. Jamás era seleccionada para puestos importantes, porque no solo no era líder sino que carecía de creatividad, y aprendía las cosas de memoria, sin empeño por hacer algo distinto ni crecer profesionalmente.

El amor fue su peor revés. Jamás tuvo enamorado y al llegar los veinticinco años decidió que sería lesbiana, adoptando el rol activo. Transformó su apariencia, dejó de verse femenina, dejó de usar aretes y sus padres la echaron de casa cuando observaron el cambio.

Su última pareja la ha vuelto a dejar porque no soportaba sus celos. Vive con una tía que se compadece de ella. Julia sigue gritando al mundo que la gente es mala, que ella sufre mucho y no entiende el porqué; cuando le hablan de la gente que ella dañó cambia de tema, prefiere fingir que no los recuerda para no escuchar el eco de su conciencia. Julia es envidiosa y no desea cambiar; no soporta que alguien brille cerca de ella y si se cruza en su camino hará lo posible por sabotearla, como ha saboteado su propia vida. Hoy la soledad es lo único fiel de sus días. No se arrepiente de nada, para todo siempre hay una razón, y un corazón ciego es como un necio incapaz de asumir un error.

Debo complacerte, soy tu esclavo

La persona que tiene miedo a decir que no, porque aprendió solo a complacer para no ser castigada.

Son quienes fueron castrados emocionalmente por sus padres, quienes escogieron todo por ellos, la escuela, los amigos, la carrera e intervinieron hasta en su vida afectiva, además de ser humillarlos y maltratarlos cuando expresaban sus anhelos.

Son quienes aprendieron a complacer todo el tiempo por miedo a tener conflictos, pero lejos de su casa demuestran su verdadera personalidad. Son incapaces de alejarse de la presencia paterna por culpa y miedo a herir: se han olvidado de ser ellos mismos y de buscar ser felices.

El egoísmo, unido a la frustración de un ayer no asimilado con heridas abiertas que necesitan gritarse, cae como lanza sobre inocentes como los hijos, aquellos que deben inspirar amor porque con su presencia todo lo transforman para llevar al individuo a trascender.

Un inocente se convierte en esclavo cuando aprende a servir por supervivencia, por miedo a ser castigado, juzgado. Entonces complacer se transforma en una vocación y los sueños, si aún permanecen en fondo del alma, viven acallados, y son imposibles de realizar.

Debo complacerte, soy tu esclavo, liberarme me da miedo

El hombre que tiene miedo sin peligro, inventa el peligro para justificar su miedo.
Alain Émile Chartier

Por siempre, pagarás

Los primeros recuerdos que Javier tiene acerca de su padre en la infancia son sus gritos, mal humor y ausencia de contacto físico. Jamás un abrazo, jamás un 'te quiero', mucho menos una felicitación por hacer bien las cosas, por ser su hijo y por existir. En medio de esas escenas, los brazos de su madre protegiéndolo, su mirada triste y asustada eran la certeza de que ambos eran esclavos del amo, del jefe de la casa; su padre era un tirano, incapaz de amar, incapaz de dar.

Cuando tuvo que elegir una carrera, su padre eligió por él: Javier no tenía derecho a opinar porque si lo hacía lo descalificaba con severidad, y si su madre intentaba intervenir a su favor, la maltrataría mucho más de lo que hacía con regularidad. Atrapado en un hogar donde la sumisión y dependencia de su progenitora reforzaban sus cadenas, Javier se cansó de llorar, de pensar y eligió complacer. Tenía ya dieciocho años y era un gran estudiante, pero tampoco era felicitado, no tenía novias porque a su padre todas le parecían poca cosa y no convenían.

Cuando Javier tuvo que graduarse, su padre permitió que acudiera al viaje de promoción que sus compañeros de la universidad organizaron. Le ordenó hacer contactos con profesores y amigos influyentes para conseguir un empleo donde pudieran pagarle lo mejor posible.

Lejos de casa, lejos de las presiones, Javier era otro: charlaba, reía, descubría un mundo que no conocía porque casi no salía de casa y notaba que las personas lo apreciaban, le brindaban oportunidades de una vida distinta, escuchaba historias de padres distintos, que él hubiese deseado tener. Allí también pudo, por primera vez, besar a una chica que le gustaba desde hacía mucho tiempo y descubrir asombrado que era correspondido y deseado. El amor era algo natural y tenerlo por unas horas era un regalo que siempre llevaría en el recuerdo.

Al volver a casa estaba retraído, callado y sin tener idea de cómo defender a su madre del maltrato de su padre. Nadie se metía; su madre callaba y mentía ante sus familiares, sus hermanas casi no la visitaban y él también tenía que mentir o pagaría las consecuencias.

Cuando Javier le preguntaba a su madre las razones por las que su padre los odiaba, ella aún lo defendía y le decía que era temperamental porque de niño sus padres lo abandonaron y se crió con su abuela que era tan dura como él, pero que pese a eso los amaba y nada les faltaba. Ella no era capaz de luchar por sí misma y mucho menos por sus hijos, el miedo la había convertido en una esclava de la violencia, sin hallar salidas ni fuerzas para liberarse de su tirano y de su enfermedad.

Prefiero decir que sí

Javier había estudiado la carrera que su padre eligió y era infeliz con ella, pero tenía trabajo y ayudaba en casa. Cuando le comunicó a su padre que tenía enamorada, este le dijo que era poca cosa y le sugirió casarse con la hija de su socio.

Apenas había cruzado palabra con Mirtha, pero al parecer la muchacha gustaba de él y lo halagaba. Se hicieron novios, pero ella le fue infiel y descubrió que no la soportaba, porque era tan autoritaria como su padre. Evadir aquel compromiso le costó reproches inagotables.

Desde entonces, Javier solo ha tenido enamoradas por breves periodos, porque cuando visitan su casa huyen espantadas al notar que su padre es agresivo y déspota.

En los tres puestos de trabajo previos donde ha estado, Javier recibió malos tratos al demostrar su talento para las empresas. Pero prefiere no pelear y termina por hacer lo que le pidan porque no sabe decir 'no', teme ser agredido y despedido. A cambio, recibe explotación, pero la soporta para llegar tarde a casa y ver lo menos posible a su padre. Solo su deseo de ver a salvo a su madre lo anima a seguir en esa cárcel de la que no logra liberarse, aún hoy, a sus casi cincuenta años.

Si le piden un favor siente que necesita hacerlo porque lo tranquiliza. Su máximo sueño es irse lejos con su madre. Su padre está viejo y ha dejado de herirlo porque se queda dormido en cualquier momento, pero la ira que siente contra él y su madre siguen allí, es la fatalidad sobre sus vidas. Aun así ama a su padre, lo ama como nunca fue amado porque nació noble y agradece el techo y el pan como los esclavos, fieles por supervivencia.

Javier dice que sí a todo, menos a sí mismo, menos a renovar su vida. El miedo a fracasar y la intolerancia ante los mínimos errores lo atormentan; sabe que está enfermo del alma, que su mente también necesita ayuda, que sus lesiones sangran y se reflejan en su ansiedad, depresión e incapacidad para dar un abrazo. Solo puede dar cariño a su madre, le teme a la gente, le incomoda que lo toquen, tal vez porque por dentro teme un azote más.

Tengo dos rostros

Aquel que oculta su opción sexual por miedo a ser juzgada y perder el afecto de su familia.

Son quienes desde chicos sintieron una fuerte inclinación hacia personas del propio sexo, pero la desarrollaron a escondidas de su familia, para no causar escándalo ni vergüenza a sus padres.

Viven frustrados y con extremo dolor por no tener fuerzas de ser ellos mismos y vivir como necesitarían para sentirse felices.

Se condenan al pensar que hasta nacer fue un error, por lo general llevan una doble vida y son presa de la ansiedad y la depresión.

Vivir es un regalo para disfrutarlo en libertad, de manera auténtica y decidida como pida el alma y dé paz al corazón. Pero nacemos con un guión por respetar, guía de camino escrita por hombres, seres imperfectos, muchos de los cuales jamás asumen sus errores; y, en nombre de la sociedad, los crueles se erigen sobre quienes desean ser distintos y hacer de sus días, con todo derecho, algo especial.

"Los niños no deben vestir de rosa y las niñas no deben vestir de azul", resuena en la mente de quienes se sienten distintos, atrapados en un cuerpo que les pide ir en dirección opuesta a como nacieron. La mirada que condena pesa sobre sus espaldas, la palabra que reaviva el azote que soportan, la marginación como causa común, puertas cerradas que resuenan una y otra vez.

"Si no soy como esperas, dejarás de amarme", "Si no soy como crees que debiera ser, te avergonzarás de mí", voces que se cuelan en los sueños de niños que al despertar eligen salvarse; tienen miedo, no soportarían el abandono.

Tengo dos rostros y un corazón, si no puedes verme, no me condenes

No se nos otorgará la libertad externa más que en la medida exacta en que hayamos sabido, en un momento determinado, desarrollar nuestra libertad interna.
Mahatma Ghandi

¡Habla como hombre! ¡Camina como hombre!

Gabriel fue el bebé más esperado en su familia, cuyos miembros pertenecían a la marina y todos compartían el gusto por los deportes de aventura y la pesca de altura.

El papá de Gabriel mostró mucho entusiasmo con la llegada de su hijo varón, con quien anhelaba jugar fútbol, llevarlo a correr y viajar por el mundo. Fue él quien pintó y decoró su cuarto con barcos, timoncitos y anclas, reflejando la bienvenida al futuro marino. La madre era sumisa y prefería hacer lo que el esposo decidía, porque temía pelear con él y que la dejara, no era una mujer feliz, pero tenía un matrimonio y no estaba sola.

Cuando el pequeño Gabriel tenía cuatro años se robaba el cariño de todos porque era amoroso, risueño y algo nervioso. No parecía haber heredado el porte militar de su padre y más bien era algo torpe con los juegos y huía de todo aquello que le pareciera violento; las voces elevadas lo llenaban de miedo y corría a refugiarse en los brazos de su madre.

Al pasar los años, su sonrisa era menos frecuente y su introversión preocupaba a la familia pero enfurecía a su padre, quien le echaba la culpa a la madre, alegando que lo consentía todo el tiempo. Parecía delicado, de todo se quejaba y era frágil e inútil para las labores que le encomendaba.

A menudo las críticas de su padre eran sobre sus modales y aspecto: "¡Camina como hombre, Gabriel!, ¡Te tuerces para un costado!", "¡Habla más fuerte, no te escucho, habla como hombre!", "¡Vístete como hombre, todo el tiempo esos buzos, usa las camisas que te compré!". Y Gabriel luchaba por agradar a su padre para no ver sufrir a su madre. Sus manos no se veían fuertes, no eran fuertes, sino delicadas como las de una mujer.

Gabriel era ya un adolescente y no sabía cómo ocultar su gusto por los chicos, las chicas jamás llamaron su atención. De manera oculta salía con Leonardo, un chico de un grado mayor que él, quien lo contemplaba en el patio de la escuela y tras charlar un poco pasó a convertirse en su primer amor. Llevaba una doble vida y ocultaba su homosexualidad con culpa y vergüenza, como un vicioso que se autodestruye.

No te acepto, no te quiero en mi familia

Cuando Gabriel le dijo a su padre que no quería ser marino, ni militar, ni médico y le intentó explicar que deseaba ser diseñador de ropa, entonces los gritos del padre no cesaron. Lo llamó maricón, malnacido, una vergüenza para su apellido y amenazó con echarlo de casa si no se comportaba como hombre.

Los chismes en el barrio sobre su opción sexual eran abundantes, pero Gabriel mentía una vez más y su madre lo ayudaba a reforzar su doble vida: era la única que sabía cómo pensaba, sus sueños. No lo juzgaba, pero prefería callar por miedo a que su esposo lo matara a golpes.

Una noche en que su padre llegó ebrio a casa, desfogó su ira contra su esposa. Gabriel la defendió y prometió hacer lo que él dijera a cambio de evitar más agresiones. Su vida se vio reprimida aún más. Ingresó a estudiar administración de empresas y usaba la ropa ejecutiva que tanto odiaba para verse varonil; se dejó barba y cuando los hermanos de su padre pisaban su casa, hacía esfuerzos por hablar en un tono impostado.

Por las noches, cuando su padre dormía profundamente, salía por la puerta del garaje y era él mismo, usaba sus prendas preferidas, nada varoniles. Nada le importaba, buscaba el amor del hombre que amaba. Si bien las desilusiones afectivas eran continuas, necesitaba seguir luchando, probando y caía en los brazos de algún acompañante ocasional. El amor parecía irse de sus manos, no lo hallaba en casa, no lo hallaba fuera, la miseria era total.

Tras un operativo realizado en una discoteca gay, Gabriel fue llevado preso por carecer de documentos y su padre tuvo que intervenir para liberarlo. El escándalo fue mayúsculo. Una vez más los insultos, las frases hirientes y, finalmente: "¡Lárgate de mi casa, maricón! ¡Un hijo mío no es como tú, prefiero verte muerto!". Gabriel lloró como un niño, lamentaba su suerte de amar a un hombre sin fuerzas para resistirse, y causar tanto dolor a su madre. No se había ido antes de casa por falta de valor y por miedo de dejarla desprotegida; era la única que lo aceptaba y le daba amor.

Gabriel tiene treinta y ocho años, vive solo y sigue ocultando su homosexualidad. Trabaja en una empresa textil con cierto éxito; no habla con su padre hace diez años y visita a su madre cuando sabe que él no está, o la recoge para llevarla de paseo. Ve poco a sus familiares y cuando le preguntan la razón de su soltería prefiere decir que se siente bien sin pareja, que evita problemas. No se atreve a tener una relación sólida con nadie porque la culpa no se lo permite: cree que no debe ser la vergüenza de sus padres ya que no soportarían el escándalo. Cuando anochece suele mirar el cielo, encender un cigarro y pedir al cielo partir. Se siente infeliz y solo espera estar cerca de su madre hasta el final.

Viaja fuera del país cuando puede. En otras tierras, donde no es señalado, se da permiso para soñar, para sentirse libre de verdad y decirle a otro hombre que lo ama, que lo desea y que tal vez no lo vuelva a ver pero lo llevará en el corazón.

Gabriel no sabe volar; tiene miedo de romper las cadenas, terror a ser rechazado por sus amigos y perder la solidez que ha conseguido económicamente. Extraña a su padre, aún conserva los barcos de adorno. Ha intentado llamarlo, pero siempre es lo mismo, le cuelga el teléfono sin escucharlo.

Gabriel lleva dos rostros en un corazón. Se ha condenado de por vida a fingir lo que no es. Como millones de homosexuales incomprendidos, anhela el cariño de su padre, imagina que merece todo el desprecio que le propina y antes de ser un mal ejemplo para sus sobrinos, se oculta.

Maldigo mi suerte

La persona que posee profundos complejos por tener alguna discapacidad o defecto físico.

Son quienes nacieron con algún defecto y sienten que no son atractivos ni pueden ser amados por ello. Para suplirlo, han luchado por ser exitosos en todas las aristas de su vida.

Además, son ansiosos y buscan el amor con desesperación, padeciendo dependencia afectiva y desilusión tras desilusión, porque no asumen que al no ser capaces de aceptarse y amarse ellos mismos como son, nadie podrá amarlos profundamente.

"Como te ven, te tratan", dice el refrán. Y como te sientes te proyectas, es la realidad. Apariencia que seduce, apariencia que amordaza, premio o condena según sea el caso.

No todos los ojos pueden ver con amor, y el rechazo permanente termina por destruir la seguridad de cualquiera.

Miles de apelativos surgen cuando se busca explicar que alguien lleva consigo alguna discapacidad física. Comentarios al oído, miradas de asombro que intentan disimular y expresiones como 'pobrecito', es el eco que corre tras la espalda de quien no necesita más lástima, ni que los demás sean un espejo más de lo que sus ojos ven cada día.

Maldigo mi suerte, maldigo mi ser, si no puedes quererme, siempre huirás de mí

Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna.
Oscar Wilde

Quizá fue mal de ojo

Clemente nació prematuro y con una evidente deformación física en una de sus manos. Una era más pequeña que la otra y tenía solo dos dedos, motivo por el cual tuvo que asumir todo tipo de bromas y comentarios en el colegio y donde acudiese: "Ahí viene el cortadito", "Pobrecito, el manquito"; además de interrogatorios, historias y suposiciones sobre las razones de su problema físico afectaron profundamente su autoestima y su necesidad de llamar la atención para ser valorado y respetado se convirtió casi en una obsesión.

Analítico, responsable, disciplinado y creativo eran los calificativos con que sus profesores describían el gran talento e inteligencia de Clemente, quien fue el primero de su clase en ingresar a la universidad. Por otro lado, su necesidad de trabajar pronto para ayudar a su familia era un aliciente más para salir adelante.

Las hermanas de su madre siempre creyeron que cuando ella estaba embarazada alguna envidiosa que estuvo interesada en su esposo, le había hecho brujería para que perdiera a la criatura, y por ello el niño nació con tal deficiencia física. Nunca se supo a ciencia cierta, pero como si tal idea tuviera algo de verdad, el pequeño vivía entrampado emocionalmente.

Su romanticismo y deseos de dar amor hacían que Clemente luchara imperiosamente por tener pareja. Pese a no ser desagradable, el amor le era esquivo. Las chicas parecían huir de su presencia apenas se les acercaba y si alguna lo trataba con amabilidad su mente volaba, la ilusión lo hacía perder las perspectivas de la realidad y asumía que la muchacha sería su novia. Pero al notar que solo era visto como amigo, caía en fuertes crisis de mal humor y acudía a algún bar para ahogar su pena.

Busco mi dama y, en ella, a mí mismo

La desesperación por ser amado lo llevó a mendigar amor y hasta a pagarlo, manteniendo una relación con una secretaria vulgar llamada Nancy, quien por interés cedió a sus galanterías. El precio fue muy alto: pagaba las salidas y los gustos de su pretenciosa mujer, pero ella jamás estaba satisfecha y solo tenían relaciones sexuales cuando recibía

algún regalo costoso.

Nancy notó que Clemente hacía esfuerzos por ganar más, pero eso tomaría tiempo y decidió dejarlo. Él siempre miraba su mano deforme y pensaba que esa era la razón, que tenía vergüenza de él o temía tener un hijo defectuoso. Nada de ello era verdad, pero sus pensamientos tormentosos no lo dejaban descansar y la frustración lo desgastaba y le quitaba las ganas de seguir viviendo.

Con los años, Clemente fue ganando mejor posición laboral: era gerente de una empresa exportadora. Pero su vida amorosa seguía igual.

Se independizó de su familia, se compró un auto y culminó estudios de postgrado. Cuando estaba por comprometerse con alguna mujer, esta lo dejaba súbitamente sin darle demasiadas explicaciones. Y cuando no comprendía les gritaba en la cara: "¡Me dejas porque tengo un defecto, lo sé, lo veo en tus ojos, no hace falta que me mientas!".

Clemente no era capaz de percibir que el amor se le iba de las manos porque las mujeres que cortejaba se sentían asfixiadas con su sobreprotección y los detalles exagerados que les brindaba por miedo a perderlas. Realmente jamás había amado, porque ninguna de esas mujeres tenía empatía con él, ni estaban a su nivel cultural.

La depresión del hombre que ha convertido su defecto físico en el centro de su dolor, no le permite ver que posee las facultades y talentos para sentirse dichoso sin tener que mendigar cariño, porque quien siente lástima de sí mismo únicamente puede inspirar compasión, y el amor encaja con lo que se admira.

Un hogar con hijos es el sueño de Clemente, quien trata de dejar en el ayer al niño que hasta hoy actúa sobre él. No es su mano, no son sus dedos, no es su defecto, son las sombras de su interior lo que generan su mirada sin esperanza, sin fe y sin deseos de asumir con humildad que el amor nace con uno mismo.

El dinero no compra el amor

Los padres que por concentrarse en crear riqueza se olvidan de los hijos, y cuando reaccionan es tarde porque los han perdido.

Son aquellos padres que tuvieron la idea fija del crecimiento económico como precepto de felicidad y descuidaron a sus hijos.

Para suplir la culpa y las ausencias entregan regalos y complacen a los hijos en lo que pidan, pero pierden el sentido de la autoridad y el respeto.

Con los años, el dinero resulta inútil para remediar la serie de problemas emocionales que albergan los hijos en aquellos hogares, donde el ego, el miedo, la ira, los apegos y la baja autoestima se juntan y los llevan a la autodestrucción, sin que los padres logren hallar el camino correcto para evitarlo.

Nacer dentro de un hogar donde lo material abunda y las oportunidades para desarrollarse están al alcance resulta una bendición. Sin embargo, existe una riqueza que no puede comprarse, y es de la que sin duda dependerá de que la abundancia sea sostenida: la inteligencia emocional acompañada de una educación en valores.

El dinero y el poder pueden nublar la mente y el espíritu de quienes permiten que la ambición los haga olvidarse de ir por el camino correcto, dejando el amor de lado, ese que cuando agoniza arrasa con quienes más lo necesitan trazando marcas de vida imborrables, retos para el alma, a veces infranqueables.

El dinero no compra el amor, el dinero es el refugio de los necios

El dinero solo puede comprar cosas materiales, como alimentos, ropas y vivienda. Pero se necesita algo más. Hay males que no se pueden curar con dinero, sino solo con amor.
Madre Teresa de Calcuta

Pago por ti, con el tiempo comprenderás

Susana fue una niña privilegiada. Lo tuvo todo, desde las muñecas más caras hasta el auto más moderno antes de cumplir los dieciocho años. Pese a que sus padres eran divorciados, ver crecer sus ingresos parecía ser una obsesión para ellos y cada quien tenía una considerable fortuna.

La imagen de padres querendones y tiernos no era algo que Susana recordara. Niñeras, empleadas y profesores particulares fueron quienes la consolaban si lloraba, si tenía miedo de algo o si, por no saber una tarea, gritaba de frustración. Sus padres no tenían tiempo, no existía la posibilidad de molestarlos.

Su madre solo le hablaba para preguntarle qué le faltaba, o cómo iría vestida a la reunión de sus amigos o para criticarla por sus malos modales y hablar groserías aprendidas de sus amigas Ignoraba que fumaba marihuana desde los doce años y que comenzaba a beber a escondidas. Al llegar a los veinte años, no pasaba un fin de semana sin que tomara en exceso.

Tras su primera decepción sentimental al descubrir que su enamorado la engañaba con su mejor amiga, y descubrir, también, que su madre no le fue fiel a su padre, se desató su rebeldía y rencor contra su progenitora. Buscaba hacerla sentir culpable para sacarle dinero con el único fin de pasarla bien con sus amigos.

Cuando llegaba a casa ebria, si su madre le reclamaba algo, Susana gritaba, pateaba las puertas y le decía: “Una mujer cualquiera como tú no tiene derecho a reclamarme nada, porque por tu culpa mi padre nos dejó y se fue del país, y nunca te lo voy a perdonar”.

Cuando las hermanas de la madre de Susana la llamaban para decirle que su hija estaba metida en drogas, ella enfurecía y decía que eso era mentira y que solo buscaban dañar su imagen por envidia. Era incapaz de admitir que con todo su dinero no podía pagar el amor y los cuidados que su hija necesitaba. Aceptar que se destruía por dolor, por decepción y soledad era algo que su soberbia no podía reconocer, y cuando la conciencia la visitaba, el dinero salía de sus manos de manera generosa, antes que seguir

escuchando los gritos de Susana.

No tengo rumbo, no sé vivir

Las relaciones sentimentales de Susana eran caóticas porque padecía de celos enfermizos, y además era bulímica, enfermedad que intentó ocultar a su madre hasta que sufrió un desmayo y comenzó a perder peso considerablemente. Tras los chequeos médicos, la verdad salió a la luz. Un médico con experiencia le dijo que su hija era drogadicta, bulímica y padecía problemas severos de personalidad.

Nuevamente la madre reaccionó con soberbia y puso en tela de juicio lo que con claridad le explicó el médico. Decidió poner enfermeras en casa para cuidar a su hija quien, sedada y sin fuerzas, parecía vivir solo para dormir. Pasada la crisis, Susana volvió a las calles, a las noches de borrachera; y si su madre le negaba dinero terminaba por robárselo de la cartera.

La mamá de Susana no tuvo mejor idea que enviarla a vivir al extranjero, con su hermana menor para que la ayudara a madurar. Pero fue peor, Susana le robó dinero a su tía e intentó seducir a su pareja, y terminó por ser echada de la casa y enviada de regreso donde su madre. Era como un animalito que nadie quería tener cerca.

Una noche de copas, Susana escuchó que su madre hablaba por teléfono con una de sus tías: "Mi hija está acabando con mi vida. No hace caso. Hace todo para herirme y creo que terminaré echándola de casa yo también, porque ni su padre quiere hacerse cargo de ella". Aquellas palabras terminaron de destruir el corazón de Susana. Solo atinó a meterse en su habitación, cerrar la puerta con llave para que nadie la interrumpiera, y tomarse cinco frascos de pastillas distintas que tenía para su tratamiento.

Al día siguiente, Susana no se levantaba y las empleadas pensaron que como siempre había llegado borracha y tenía resaca. Pero al pasar las horas su madre abrió la puerta con su llave y halló a su hija boca abajo acostada sobre su propio vómito. Dio gritos pensando que estaba borracha, pero al sacudirla y tocarla notó que no se movía y su piel estaba fría. "¡Susana, Susana, qué has hecho!", gritaba su madre y pedía a las empleadas llamar a una ambulancia. Pero era tarde: su única hija estaba muerta y esta vez el dinero no sería la solución.

La madre de Susana entró en una fuerte crisis de depresión. No quiso ver al padre de su hija, quien llegó del exterior el día del entierro. Como su ex esposa, eligió llorar a escondidas con una culpa que parecía sería la eterna condena para ambos, quienes no solo se casaron sin amarse, sino que carecieron de fuerza y valor para amar a lo único que los unía: su hija.

Los padres de Susana fueron soberbios y, sus egos, monstruos que los hicieron perderse, impidiendo asumir la paternidad como un regalo. El dinero que amasaron no logró sanar las heridas de su hija ni las de ellos. La fatalidad se impuso como lección de vida, donde el amor ausente hacia su hija, reemplazado por frivolidad, los dejó sumidos en la soledad interior que por tantos años su única hija experimentó, y acabó con su vida.

Entre el ego y el amor

El hombre machista que lleva un rencor oculto hacia la figura femenina y necesita conquistar constantemente para elevar su ego.

Este tipo de hombres busca imponerse y controlar a mujeres de baja autoestima para probarse a sí mismos que son superiores. Tienen problemas para creer en el compromiso honesto que implica amar, y suelen reaccionar tras varios fracasos sentimentales.

En elevados porcentajes, estos hombres compiten con otros varones y consigo mismos porque intentan aparentar un estilo de vida exitoso, además carecen de autocrítica y sentido reflexivo, que es vital para alcanzar una personalidad madura.

Competir con los demás y consigo mismos se convierte en una necesidad para quienes crecieron sintiendo que serían descalificados si no lograban lo que la familia, el entorno y los amigos aprobaran.

Un niño puede crecer imitando a su primer ídolo, representado en su padre, hermano o tutor, sin saber que los valores que evade o no le inculcan le cobrarán factura con los años. La soledad y la culpa se convertirán en eternos visitantes que se niegan a salir de su camino, porque están recogiendo lo que sembraron.

Amar es un aprendizaje, y el niño que se hizo hombre sin recibir la guía adecuada termina por jugar con el sentimiento, burlarse de él y nublar su mente para dejar paso al personaje común que la sociedad conoce como conquistador, playboy, soltero codiciado, que pasa por la vida dañando y marcando a mujeres desprovistas de autoestima y dignidad.

Entre el ego y el amor

El sabio es sabio porque ama. El loco es loco porque piensa que puede entender el amor.
Paulo Coelho

¡Tú eres el hombre, hijito!

Carlos nació en una familia machista, donde el padre y los hermanos mayores eran copia fiel del jefe de familia. Por tanto, tenían la férrea convicción de que las mujeres habían nacido para atenderlos, para dejarse guiar y si protestaban era necesario ponerlas en su sitio, porque atentaban contra su virilidad.

Carlos era tímido y le era difícil hacerse amigo de las chicas de la escuela. Pero jamás olvidó el consejo que su hermano mayor le dio: "A las mujeres las miras pero sin acercarte; cuando ellas vengan solas las ignoras un rato y luego ya son tuyas. Estarán comiendo de tu mano; luego ahí nomás te mandas, hermanito". Y así lo hizo. Carlos se convirtió en un adolescente altanero, cuyos sus gestos y posturas aparentaban una seguridad que atraía a las chicas desprovistas de afecto y autoestima, quienes lo perseguían mendigando un amor que él no podía darles.

La primera enamorada oficial que tuvo Carlos se llamó Lucía, por quien solo sentía una fuerte atracción física. Se sentía orgulloso de caminar de la mano con la chica más hermosa de la universidad, siendo la envidia de sus amigos y compañeros. Sin embargo, la chica linda era conflictiva y celosa y Carlos no estaba acostumbrado a dejarse manejar por ninguna mujer, por lo que fue alejándose de ella. Le fue infiel con dos de sus amigas y cortó la relación del todo cuando se trazó como meta conquistar a una nueva chica: Maritza.

Las mujeres que lo odiaban y le guardaban rencor pasaban la decena, porque las utilizaba sexualmente y luego las dejaba. No tenía conciencia y mucho menos tenía claro lo que era amar de verdad. En noches de juerga con sus amigos contaba los detalles de sus salidas con sus nuevas víctimas. Su padre y hermanos también celebran sus hazañas: ahora era uno de ellos, y cuando formara un hogar debía buscar la mujer ideal.

Cuando una chica no le hacía caso, Carlos se obsesionaba con ella, la perseguía, casi la acosaba hasta enamorarla. No había amor en ello, solo necesidad de satisfacer su ego porque no soportaba el rechazo. Alguna vez llegó a pensar que estaba enamorado, pero la mujer que amara de verdad aún no había llegado. Con el tiempo, el desprecio y rencor inexplicable que Carlos sentía por la figura femenina marcarían su destino.

Perder y perderse

Al recibirse de abogado, Carlos laboraba como asesor legal de una empresa. Después se asoció con un compañero de clases para tener un estudio propio, que fue creciendo por su eficiencia para los litigios. No imaginó que una de las chicas con las que buscó divertirse saldría embarazada, obligándolo a casarse con ella. No la amaba, pero para cumplir con su deber y no quedar mal con su madre accedió a casarse con Virginia, dejando claro a su dependiente y obsesiva futura esposa que tendría que aceptarlo tal como era.

En efecto, Carlos le fue infiel siempre y las peleas entre ellos eran asuntos cotidianos. Su esposa no aceptaba que no la amara, y juró que jamás le daría el divorcio.

Luego de tres años de tormentoso matrimonio, Carlos conoció a Gabriela, abogada como él, con quien trabajaba para sus más importantes clientes. Se hicieron amigos y buscó tener una aventura con ella, pero Gabriela no solo no se lo permitió, sino que lo despreció y le dijo que era un patán por intentar engañar a su esposa.

Carlos parecía reírse de sus palabras, pero al insistir en que estaba separado y que de verdad le interesaba salir con ella, Gabriela le respondió como ninguna mujer lo había hecho antes: "Yo no sé si a ti te enseñaron a ser patán o lo llevas en la sangre, pero tú no sabes lo que es amar. Estoy segura de que has hecho sufrir a muchas mujeres. A mí no me interesas, no me ilusionas y, es más, me das pena porque te veo tan ególatra, inseguro y superficial que nada tendría para conversar contigo. ¿Por ser macho, quieres usarme? Se nota que no conoces lo que es amar a una mujer porque no la respetas, así que mejor ni pruebes conmigo».

Carlos quedó paralizado luego de escuchar a Gabriela. Se acordó de su madre que siempre le decía que debía cambiar. También la recordó llorando a escondidas alguna nueva infidelidad de su esposo, el padre con el que había crecido escuchando que ser hombre significaba no enamorarse de ninguna mujer.

Cansada de burlas y humillaciones, la esposa de Carlos lo engañó y, para su sorpresa, fue ella quien pidió el divorcio. Carlos no tenía nada que reclamar porque Virginia conoció a tres de las mujeres con las que le fue infiel, y solo los unía el niño que tuvieron.

Carlos siente hasta hoy que solamente se ha enamorado de Gabriela. Pero no solamente no la pudo conquistar, sino que ha contemplado en silencio que su novio la trata como él jamás trató a ninguna mujer con la que salió. Siente dolor, vergüenza, ansiedad y mucho miedo a la soledad.

El machismo reina en el espíritu de hombres que en el fondo temen sentirse inferiores a una mujer. Olvidan que nacieron de una, y por un impulso incontrolable que les dicta sus erradas convicciones, van por la vida dañando y lesionando corazones. Reaccionan tarde y luego la culpa los hace sentirse como niños nuevamente, que necesitan más que nunca a la mujer, que nunca aprendieron a respetar ni amar.

Aunque nunca es muy tarde para comenzar.

Sentir y pensar

Decidir

Renovar

Liberar

Fortalecer

Descubrir

Cambiar

Mala suerte, fatal destino, maldición, olvido divino. Frases repetitivas, aprendidas de generación en generación, donde autoanalizarse ocurre tras perder sueños, lo que más se quería y dañarse a sí mismo. Es que nos educan para temer, nos enseñan a protegernos, a vivir con prejuicios y recetas de la felicidad, que resultan inservibles cuando descubrimos que cada quien necesita una forma particular de vivir para ser auténtico, para sentir paz.

Es entonces que las lesiones de amor viven abiertas, operan a cada instante y constituyen una larga cadena de rostros del dolor, e impiden a quienes las padecen de sentirse plenos, equilibrados, porque el dolor sigue vivo, el recuerdo activo y el rencor, la ira y temor se entremezclan para hacer los días caóticos.

Elegimos la forma de pensar por libre albedrío, pero pensar de manera correcta y saludable es un aprendizaje que implica descender hacia los rincones más profundos, donde las lesiones claman sanación.

¿Por dónde empezar?

Decidir

Reconocer que uno no solo es víctima, hay que investigar los orígenes.

Si logras comprender que tal vez tus padres, pareja, amigos, o quienes consideras que te han dañado, poseen lesiones como tú: ignorancia emocional, inteligencia endeble y valores ausentes. Te resultará más fácil reconocer con humildad que nadie puede dar lo que no tiene ni recibió, porque si bien amar es un don, también es un aprendizaje, que para muchos llega muy tarde por falta de apoyo, pobreza extrema, enfermedad o abandono.

Los seres humanos se defienden del dolor evadiéndolo, vengándose, aislándose, autodestruyéndose o luchando contra él. Luchar es lo menos frecuente y ocurre en personas que buscan conocerse, que han aprendido a pensar de manera saludable, que buscan ver realizados sus sueños y que son auténticas. Nadie está libre de una lesión, pero aprender a reconocer las heridas, y decidir sanarlas y hacer de ellas una enseñanza hace de la persona un ser sabio.

Renovar

Vivir quejándose es en el fondo una necesidad de justificar los propios errores por cobardía.

Si solo te dedicas a pensar: "Yo no merecía esto", "Yo lo di todo y me pagaron mal", "¿Por qué me tuvo que pasar a mí?", "¿Si me amaba, por qué no pudo cambiar?", "Por su culpa todo me fue mal", "Si no me hubiesen abandonado", "Si no me hubiesen maltratado", y otros pretextos para justificarte, estás eligiendo sufrir y permanecer estancado. Porque pese a lo sucedido la vida continúa y si bien será un proceso difícil aprender a lidiar con la melancolía, la frustración y el desencanto, elegir quejarte es una decisión y quienes no logran darse cuenta de ello son unos cobardes, porque les resulta más sencillo vivir echando la culpa al pasado y a los demás de sus actuales errores.

Buscar ser feliz es una decisión, una convicción y luchar contra las lesiones para renovarte, comprendiendo que el real sentido del éxito es cuando el dolor se transforma en logro; pero esto requiere un plan de vida donde la voluntad, la fe y la constancia deben ir de la mano.

Nada podrás hacer para borrar lo vivido con tu padre, madre, hermanos, pareja, amigos o desconocidos, absolutamente nada, pero puedes adormecer el recuerdo, perdonar desde la comprensión y renovarte para trazar metas de lo que tú deseas ser.

Las personas que solo piensan de manera negativa o viven quejándose de su suerte van perdiendo la capacidad de ser proactivas, tienen menos memoria de lo importante y actual, les cuesta concentrarse en labores o asuntos que importan, tienen dificultad para dormir, no saben tomar decisiones y padecen ansiedades que las pueden llevar a enfrascarse en estilos de vida autodestructivos. Solo se puede mejorar cuando se aprende a pensar de manera sana.

Liberar

Reemplazar el ego y la soberbia por la humildad.

La vida superficial parece erigirse cada día más en el mundo donde herir es algo cotidiano, sin reconocer a tiempo las lesiones emocionales que siembra a su paso. Es que dentro de ese estilo de vida las consignas son: "El hombre debe ser viril, deseado y mientras más mujeres conquiste más exitoso será", "El amor no necesita compromisos, darle paso al placer, al momento es lo que importa", "Todos los hombres y mujeres deben verse como modelos de pasarela, llevar atuendos de marca para demostrar estatus y llevar del brazo una pareja trofeo para lucir; amar llegará tarde o temprano", "Los padres de hoy deben ser liberales, los hijos deben ser independientes", "No hay tiempo para hablar en familia porque crecer económicamente cuesta mucho esfuerzo",

"Expresar los sentimientos es peligroso porque puedes perder el control", "Únicamente los tontos buscan sentirse dominados por un sentimiento", "La vida es

corta hay que vivir el momento" "Si alguien sale dañado en una relación, pues en la vida unos ganan y otros pierden, es la realidad".

Todas estas imposiciones de vida aparecen en los medios de comunicación y los centros de enseñanza de corte light, el hombre que jamás recibió adecuada guía en casa necesita imitar a la masa "ganadora", porque piensa que con ello será feliz. En cada una de estas premisas el ego y la soberbia se imponen porque la consigna es ser mejor que el otro, competir, lucir, hacer gala, buscar que hablen de ti, ser el centro de atracción, figurar, dejando morir la verdadera esencia porque la baja autoestima de apariencia, profesional y sentimental ha permitido que millones de personas vivan presos del ego y la soberbia, incapaces de amar, de mirarse, de cultivarse para elegir valores, convicciones y la felicidad que su ser le pida sin avergonzarse de ella.

De modo que si descubres que no te amaron, fíjate si lo supiste siempre y pese a ello decidiste permanecer en una relación de pareja por miedo, por ego, por venganza o por orgullo. Cuando lo hagas, podrás admitir que tal vez tú tampoco amabas porque no admirabas ni necesitabas, solo que no soportabas ser reemplazado, que te digan 'no'.

Así mismo, si descubres que te autodestruyes, evalúa si lo haces por miedo, venganza, revancha, despecho o castigo. ¿Acaso necesitas vivir dañándote para que tus padres paguen lo que te hicieron de chico? ¿Necesitas un perdón, un te amo, un tal vez? Cuando lo asumas podrás liberarte y renovar el camino, pero como en la vida, es tu elección.

Fortalecer

La fuerza es una actitud que se renueva.

Nadie está libre de sentir ni padecer dolor y fatalidad. Y cuando se habla de fortaleza, se habla de aprender a crear una actitud, una convicción que implica vivir con lesiones emocionales desde la comprensión, resignación y humildad porque, como expuse antes, no podrás borrar lo vivido, pero tú eliges renovarte. La fuerza interior solo aflora y crece cuando conoces tus talentos y llevas claras tus pequeñas metas.

Ante las nuevas caídas y errores, el daño no merecido, las injusticias y las pruebas de fe del camino debes pensar con realismo y decidir soluciones, recordado que los pensamientos orientados al victimismo, fatalismos y condena solo te esclavizan y te impiden avanzar.

Descubrir

Explora tus talentos y asúmelos con alegría.

Lo maravilloso de cada ser humano es su capacidad de ser único e irrepetible. Si por el estilo de vida que has tenido, por fatalidad, por falta de apoyo y otros factores, dudas de tus capacidades y desconoces tus talentos, dedícate a descubrirlos, que para ello no hay edad.

Empieza por observar, investigar y acercarte sin miedo, con entusiasmo a todas las actividades que desaten emoción, alegría, entusiasmo y plenitud en tu ser, aquellas donde estás concentrado, y que sean tu felicidad. Tal vez dibujas, tienes habilidades manuales, eres un artista oculto, un escritor con mucho por decir, un líder de masas, un músico y no lo has descubierto, o te cuesta creer que te realizarás.

Todos tienen talentos, pero solo quienes usan sus talentos para crear, dar, servir y disfrutar son almas que trascienden lo común y cotidiano; y a través de ellos luchan por hacer de las experiencias dolorosas un nuevo comienzo.

Cambiar

La fe es una experiencia personal, quienes la poseen alcanzan paz interior, el sincronismo con lo necesario y hacen crecer el amor.

Una de las mayores consecuencias de las lesiones emocionales es perder la fe en sí mismo y en Dios. Sin embargo, considero que no es casualidad que las personas que más dolor han padecido, y mantienen la fe como bastión, son las que logran ver sus metas concretarse y vivir armónicamente, bendecidos y premiados por la suerte, el destino o como yo prefiero llamarlo: ley de causa y efecto, y mano de la divinidad.

Mientras que el sincronismo consiste en toparte con lo que necesitas en el momento preciso para tu mayor bien, aunque parece obra de ángeles.

Lo cierto es que las buenas acciones hacia uno mismo y los demás generan una energía peculiar, luz y abren caminos para vivir como uno se merece y ser plenos.

Quienes te rodean y eliges como cercanos no merecen pagar tus lesiones emocionales no sanadas. Y si no eres consciente de ello, escúchate hablar, analiza tus actitudes y reconoce con humildad tus errores. Entonces podrás cambiar tu vida y pasar del fracaso a la posibilidad y la dicha.

Nadie está condenado al dolor perpetuo si utiliza su voluntad, inteligencia emocional y talento para cambiar su destino.

No esperes mucho tiempo, y recuerda que más cerca de lo que tú crees hay otra gente como tú, que al ser consciente de sus lesiones emocionales ha logrado superarlas.

Rosa María Cifuentes C. (Lima, 1975)

Magíster en Periodismo y Coach Ontológico. Catedrática de la Universidad San Martín de Porres y el Instituto San Ignacio de Loyola. Ha sido asesora de comunicaciones en instituciones del Estado de los rubros educación, salud y cultura. Dirige la empresa Resurge, que brinda asesorías de coach empresarial en Perú, Colombia, Chile, Bolivia y Uruguay. Realiza terapias para el manejo de las emociones y el autoconocimiento. Es especialista en MianXiang (lectura de rostro), morfopsicología, comunicación no verbal y grafología. Además, se desempeña como pancista en programas de televisión y radio donde se analizan casos psicosociales. Fue jurado del programa "Psíquicos" (2013), sobre temas paranormales. Entre sus títulos publicados destacan: *Presencias, Cómo aman ellos, Cómo aman ellas, Destellos de Luna, 13 Asesinas y La verdad oculta de los rostros al poder.*

Otros títulos publicados por Diana

La muerte no existe: la gran metamorfosis
Sixto Paz Welles

Palabras que sanan
Dr. José Luis Pérez-Albela

El cielo es real
Todd Burpo
Lynn Vincent

Una mochila para el universo
Elsa Punset

El buen amor en la pareja
Joan Barriga

ROSA MARÍA CIFUENTES

LESIONES DE AMOR

Recibir amor es una necesidad primordial y su ausencia genera lesiones en el alma, a veces imborrables. La primera fuente de amor son los padres, que determinan nuestras actitudes al socializar y expresar sentimientos.

Cuando el amor que necesitamos es reemplazado por indiferencia, tiranía, egoísmo o abandono, la mente y el espíritu nos crean heridas a veces insuperables, si no somos conscientes de ellas. Estas heridas son "lesiones de amor", que pueden dejar secuelas y mellar nuestra autoestima profesional, personal o sentimental.

Sentir que uno no fue o no es amado por la familia, amigos, compañeros de estudio o trabajo puede dejar heridas abiertas que impiden evolucionar, madurar y alcanzar la felicidad.

En el peregrinaje de la vida, los sinsabores y fracasos por sentirse rechazados, minimizados, discriminados y anulados crean lesiones que los invito a descubrir en este libro, para que puedan liberarse de ese dolor y alcanzar la dicha.

DIANA

Índice

Página del título 2
Copyright 4
Índice 5
Prólogo 9
Lesiones de amor 13
1. La madre agresiva 15
2. Hombre herido 18
3. El rechazo paterno 21
4. Me dijo que no 24
5. La crítica destructiva 27
6. Nunca tuve padres 30
7. La enseñanza que no se olvida 33
8. Cuando la sangre no llama 36
9. El duelo que no termina 40
10. No vale la pena seguir 43
11. Vivo a tu merced 46
12. Si tuviera las palabras 49
13. No tengo nombre 52
14. Pesa la raza, pesa la piel 55
15. Destruyo lo que es mejor que yo 58
16. Debo complacerte, soy tu esclavo 61
17. Tengo dos rostros 64
18. Maldigo mi suerte 69
19. El dinero no compra el amor 72
20. Entre el ego y el amor 76
Sentir y pensar 80
Decidir 82
Renovar 82

Liberar 83
Fortalecer 84
Descubrir 84
Cambiar 85
Contraportada 88