

Mujeres al rescate

de la fuerza interior

Alicia López Blanco



Paidós

ÍNDICE

Portadilla

Legales

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción. Mis queridas mujeres

Capítulo 1. Dalia

Capítulo 2. Margarita

Capítulo 3. Lis

Capítulo 4. Lila

Capítulo 5. Rosa

Capítulo 6. Violeta

Capítulo 7. Azucena

Capítulo 8. Iris

Capítulo 9. Malva

Capítulo 10. Amapola

Epílogo

Bibliografía

Mujeres al rescate de la fuerza interior

Alicia López Blanco

Mujeres al rescate de la fuerza interior

López Blanco, Alicia

Mujeres. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2013.

E-Book.

ISBN 978-950-12-0059-1

1. Autoayuda.

CDD 158.1

Edición: Marcela Luza

Diseño de cubierta: Gustavo Macri

Para contactarse con la autora:

alopezblanco@yahoo.com.ar

www.alicialopezblanco.com.ar

© 2011, Alicia López Blanco

Todos los derechos reservados

© 2013, Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello Paidós®

Independencia 1682, Buenos Aires – Argentina

E-mail: difusion@areapaidos.com.ar

www.paidosargentina.com.ar

Digitalización: Proyecto451

Primera edición en formato digital: agosto de 2013

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del

“Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-0059-1

A la memoria de Francisca Arjones, mi querida madre elegida.

Agradecimientos

¡Gracias!

A Enrico Udenio, el hombre que desde hace veintidós años estimula, acompaña y sostiene el desarrollo de mis potenciales y a quien me une un amor transformador. Sin él no sería la mujer que soy.

A Marcela Luza, que imaginó e impulsó la creación de esta obra.

A Emilce Paz, por sumarse a nuestro sueño y volver a confiar.

A Eleonora Biaiñ, por iluminar mi camino con sus aportes.

A Milka Medjeral, que con sus inteligentes comentarios a los originales contribuyó a su transformación.

A Gloria Blanco Bazán, por la lectura atenta de los originales y sus estimulantes sugerencias.

Y a las mujeres que participan y participaron de mi vida brindándome su afecto y despertándolo en mí. La lista es muy larga, están todas en mi corazón.

Introducción

Mis queridas mujeres

Nací en una familia dominada por mujeres poderosas y hombres devaluados o de muerte temprana. En ese universo de fuerte energía femenina, aprendí a plantarme firmemente, a desafiar, a rebelarme.

Muchas queridas mujeres dejaron en mí su impronta. La primera, mi madre, cuya pulsión de muerte era mayor que su fuerza de vida. Aun así, me incitó a vivir con toda la energía de la que ella carecía, realizando a través de mi persona sus propios deseos. Probablemente porque por mis venas corre sangre guerrera, no me achiqué ante el desafío de encontrar, entre el enjambre de sus aspiraciones, mi propio camino.

Mamá quería verme sobre un escenario, lo que interpreto como un modo de mirarme desde lejos, de recibir admiración a través de mi persona o, lo que es lo mismo, de convertirme en un objeto de sus sueños no realizados. Tal vez me equivoque, pero imagino que esto influyó en su decisión de conducirme por el camino del arte en edad muy temprana. Podrían tomarse sus intenciones como censurables, pero los beneficios que obtuve por esto fueron enormes.

Ella colmó mis días de poesía, música, cuentos y juegos, y estimuló mi imaginación hasta lo inimaginable. El arte es la mejor vía para canalizar lo oculto, lo no reconocido, y darle una dirección positiva a la propia vida. Le agradezco todo lo que hizo por mí, lo bueno, que fue mucho, y lo malo, que abundó en la misma medida, ya que sin esto último no hubiera podido desarrollar la capacidad de sobrevivir estoicamente a tantos embates, ni luchar con tanto ahínco por mi felicidad.

Mientras enarbolaba el estandarte de mi madre, pude ir construyendo el mío propio gracias a otras queridas mujeres que me aportaron lo suyo como modelos y supieron impulsarme en la búsqueda de mi propia esencia. La fundamental, Francisca Arjones, a quien dedico este libro. Amiga incondicional de mi madre, y madre a su vez de mis queridos amigos-hermanos Lucía y Tito. Ella me transmitió el gusto por la comida y la cocina. A través del alimento abrigó mi espíritu, abrazó mi cuerpo y me nutrió de múltiples y variadas maneras.

Supo como nadie captar mi desolación y orfandad de espíritu. Me brindó albergue,

cobijo y contención. Con una generosidad inconmensurable, abrió para mí las puertas de su casa haciendo que la sintiera mía. De su mano aprendí a reconocer y ocupar mi propio espacio, pues yo no había tenido, ni nunca tuve en mi casa familiar, una experiencia semejante.

Francisca me protegió, defendió, escuchó y valoró mis ideas, cuidó y respetó mis elecciones. La amé profundamente. Murió a mis 24 años. Su partida me provocó un desgarró en el alma que solo pude sanar cuando me apropié de su legado. Todavía hoy, la siento vibrar muy adentro en mi corazón.

Otras queridas mujeres también apoyaron y estimularon el desarrollo de lo femenino en mi interior. María Rosa Bazán, mi tía Toty, una mujer de vanguardia para su época, de mente abierta, culta, refinada. Su imagen fue un fuerte modelo. Aspiraba a ser como ella, libre y resuelta, poseer su aire mundano, su elegancia, su gusto, su porte distinguido. Toty fue mi referente y confidente. A ella le confíé mis secretos más íntimos, mis preocupaciones más inquietantes. Nunca me traicionó ni criticó mis acciones. Si no estaba de acuerdo conmigo, se limitaba a mostrarme mejores opciones por si quería considerarlas.

Otra fue Gloria Bara, mi profesora de danzas durante quince años. Ella creyó en mí con tanta fuerza que me infundió una confianza superlativa. Desde muy pequeña, me instó a armar mis propias coreografías exaltando mi enorme capacidad para hacerlo. Esto me ayudó muchísimo a desarrollar mi creatividad y a darme la seguridad interior necesaria para construir mi propia coreografía de vida. Por otra parte, su modelo de luchadora y emprendedora de su propio negocio me mostró cómo una mujer podía mantenerse económicamente de manera independiente del mismo modo que lo hacían los hombres, cosa que en aquella época no era común.

Destaco también a Patricia Stokoe, quien capturó mi atención y admiración aun antes de conocerla personalmente. Sus libros fueron la guía de mi labor docente con niños como profesora de danzas, previamente a iniciar con ella mi formación como profesora de expresión corporal.

Cuando comencé a asistir a sus clases, todo cambió para mí. Su contacto irrumpió en mi existencia como una revolución. No solo me enseñó a habitar mi cuerpo de las maneras más sutiles, sino que su conexión vital arrasó con la pulsión de muerte de mi madre y la arrancó de cuajo.

Una frase suya siempre me acompaña. La dijo al pasar, durante una clase en la que me estaba quejando, tal vez por algún ejercicio de difícil realización. Recuerdo haber dicho reiteradas veces “no puedo, Patricia”. Entonces, con su acento inglés característico y su temible tono enérgico, pronunciando fuertemente las erres, se acercó y me dijo: “No querida, no quiero escuchar ‘no puedo’, no se dice ‘no puedo’, debes decir ‘lo voy a intentar’”. Su reprimenda fue tan contundente que me impulsó a “intentar” obedecerla en todo sentido, y aún no he dejado de hacerlo.

En mi proceso de devenir mujer también influyeron algunas vivencias especiales. Desde los cuatro años comencé a bailar en recitales de danzas. Mamá, excelente modista, confeccionaba para mí unos trajes extraordinarios. Venían a ayudarla mis tías abuelas,

Angélica y Lucila. También solía unirse al equipo de costura una prima de ellas, la tía China, sombrerera, bordadora y sorda. Todas cosían, tejían y bordaban maravillosamente. Yo disfrutaba muchísimo de esas tardes entre canutillos, botones, lentejuelas, sombreros, tules y telas de diferentes texturas, colores y olores. La charla de estas mujeres, su comunicación, complicidad, alegría y risas fueron para mí un estímulo indescriptible que, desde la infancia, aún me acompaña.

Tal vez en un intento de recrear mis experiencias infantiles, durante toda mi vida he buscado la compañía de mujeres. Nada mejor que una “salida de chicas”, suelo decir con total sinceridad, aunque la mayoría seamos ya bastante grandes. Nosotras tenemos nuestros propios códigos y, si nos ponemos en sintonía, disfrutamos enormemente de estar juntas y desplegar nuestras complicidades.

Seguramente todo esto influyó en la idea, abonada a lo largo de los años, de armar grupos terapéuticos en torno a las problemáticas que ocupan y preocupan a las mujeres, unidas en el objetivo de compartir deseos, necesidades, dar lo que cada una disponga y recibir del mismo modo, aprender y generar con la potencia de la que la fuerza femenina es capaz.

Las que integraron los diferentes grupos lo hicieron por distintas motivaciones: compartir experiencias, ocuparse de asignaturas pendientes, identificar deseos, estimular y acompañar cambios, entenderse mejor, sentirse acompañadas en determinadas etapas, poder reírse de ellas mismas.

Los temas emergentes giraron alrededor de: la pareja, lo femenino, lo masculino, la madre, el padre, los hijos, las distintas etapas del ciclo vital, el amor, los celos, la fidelidad, los divorcios, la sexualidad, las familias ensambladas, los mandatos, las trasgresiones, los duelos, la necesidad de descanso, aire libre y contacto con la naturaleza. Deseos y proyectos de viajar, viajar y viajar multiplicados.

Otro tema recurrente fue el paso del tiempo, el deterioro físico y el proceso de envejecer, la mirada descalificadora de los hombres –y de ellas mismas– respecto del cuerpo y la importancia de asumirse como cada una es.

Cobraron importancia las historias familiares para ubicar en contexto la realidad actual de cada una. La dificultad para conocer más sobre esa historia sabiendo que en el inconsciente se ocultan sus marcas. Los secretos de familia y su influencia actual en los lazos, lealtades, relaciones y elecciones. Los rasgos positivos de nuestros ancestros que podemos tomar para nosotras mismas. Las repeticiones de conductas, rasgos de personalidad y enfermedades en las familias. La capacidad para cambiar la propia historia y autocurarse.

Todas sintieron que los grupos fueron fuente de estímulo, acompañamiento y sostén de sus cambios. También que las ayudaron a aceptar la realidad y hacer lo mejor con lo que hay.

Algunas frases rescatadas y representativas:

“Los temas que se trataron en el grupo me ayudaron a experimentar una mayor libertad”.

“El grupo me ayudó a cambiar, a tomar distancia con mis hijos y no sentirme culpable”.

“Empecé a sentirme más independiente afectivamente”.

“Los demás me devuelven con sus dichos que he cambiado”.

“Aprendí a poner límites”.

“Pude hacer cosas sola que antes no hacía”.

“Fue muy fuerte, muy emotivo”.

“Fue terapéutico”.

“Me gustó conocerlas, escucharlas”.

“Me ayudó a generar muchos cambios”.

“Experimenté paridad de experiencias y valores, y eso fue muy bueno. No es fácil de encontrar”.

“Hubo mucho compromiso”.

“Nos abrimos a la comunicación. Hubo confianza y se generó mucha intimidad casi sin conocernos”.

“Sentirme acompañada en este momento me dio la fortaleza para cambiar lo que creí que ya no podría”.

Todas mis queridas mujeres, las de mi vida, las de los grupos y aquellas que en la intimidad del consultorio han expuesto y exponen sus miedos, deseos, dificultades y necesidades, estimularon la creación de este libro.

Lo he concebido como un viaje de descubrimiento y reencuentro con los anhelos más profundos del alma femenina y la apropiación de los recursos que residen en su interior. Es mi esperanza que estimule la autoconciencia y evolución de las mujeres que se propongan recorrer sus páginas y también de los hombres que consideren que conocernos más y mejor puede redundar en su propio beneficio. También ellos alojan en su esencia a lo femenino interior por lo que puede resultarles positivo para sus vidas tomar contacto con ese aspecto.

ALICIA LÓPEZ BLANCO

No deseo que la mujer tenga más poder que los hombres, sino que tenga más poder sobre sí misma.

—Mary Shelley

Así como valoramos nuestro cuerpo, nos valoramos a nosotras mismas de manera integral.

Dalia

No sé qué ponerme para ir al casamiento de Lourdes. Ya me vieron todos los vestidos de fiesta que tengo y, además, ninguno me queda bien. Me marcan la panza. Necesito ponerme uno suelto, como dice Beatriz. A ella le quedan lindos pero, en mi caso, cuando los uso, invariablemente me siento un tanque.

Ayer vino Marita y trajo las fotos de su cumple. No me puedo ver en las fotos, luzco horrible. Al mirarme de reojo en las vidrieras de los negocios, o inclusive al observarme en el espejo, mi cuerpo no se ve tan mal, pero en las fotos todos los defectos salen a relucir y permanecen allí, imborrables.

Si me esfuerzo al máximo haciendo régimen, puedo llegar a adelgazar de cara, de brazos, de busto, de lo que sea, pero la barriga, el trasero y las piernas ni se enteran. Doble ancho de la cintura para abajo, como mi mamá.

“Panza llena, corazón contento” solía decir mi abuela. ¿Cómo puede una mujer tener el corazón contento si tiene panza? ¿Cómo podría tener yo el corazón contento con este cuerpo?

Lo único que escucho es: “estás más flaca”, “estás más gorda”. No entiendo por qué todo el mundo tiene que comentar algo respecto de mi apariencia. Otro clásico: “¿estás haciendo dieta?”. Si ya saben... no deberían preguntármelo. ¡Toda la vida hice dieta! No sé cómo es vivir sin hacer régimen, sin contar las calorías, sin sentirme culpable cada vez que me doy el gusto de una masita, un trozo de torta, una porción de pizza.

A muchas mujeres pareciera que no les importa, van por la vida con los rollos de grasa al aire y se las ve tan tranquilas, tan seguras de sí mismas. Pensar que yo no me animo a usar bikini ni en la pileta de casa por si alguien me observa desde algún balcón.

Marita está haciendo una dieta disociada. Dice que es fantástica. Adelgazó tres kilos en una semana. No sé si probarla y dejar la que estoy haciendo o seguir un poco más con esta. La disociada no la probé nunca. O tal vez sí y no me acuerdo. No sé...

Ella tiene un marido que le dice cosas lindas. Como que está “fuerte” así rellenita, que le gusta tener de qué agarrarse y ese tipo de piropos. El mío no me dice nada, está en su mundo. No se da cuenta si me corto el pelo, si adelgazo, si engordo, si me compro atuendo nuevo. A veces creo que no existo para él.

A las flacas todo les queda bien, como a Susana. Es tan linda que parece una modelo. Y eso que tuvo tres hijos. A mí, después del primer embarazo se me ensanchó la cadera al doble. Nunca volví a tener el cuerpo de antes que, dicho sea de paso, no era algo para destacar o, mejor dicho, en algunas partes se destacaba demasiado.

Cierto que mis pechos nunca fueron grandes pero después de amamantar a mis hijos me quedaron caídos y chiquitos como dos pasas de uva.

Cuando supe que no iba a tener más chicos, decidí hacerme la cirugía. El médico insistió en que no eligiera prótesis tan grandes, pero no pude resistirme. Siempre había soñado con una buena delantera, de esas que los hombres se dan vuelta para mirar. “Además –pensé– si tienen una dimensión importante van a disimular el volumen de la parte de abajo de mi cuerpo y voy a parecer más armónica”.

Al final, el cirujano tenía razón: me quedaron horribles. Ahora parezco un armario. Toda ancha. Para que no se me noten, siempre uso alguna chalina o bufanda que las cubra. Pienso mucho en operarme de nuevo y reducirlas, pero me da miedo. Luli pasó por eso sin problemas cuando se le encapsularon las siliconas. Tal vez tenga que pedirle turno al cirujano y preguntarle, pero no me decido. Igual, el tema me obsesiona.

Sé que la voy a pasar mal en el casamiento. Todo el tiempo comparándome con otras, más lindas, más flacas, más jóvenes. Si pudiera, no iría, pero no se trata de un acontecimiento cualquiera. Es nada menos que el casamiento de Lourdes, la hija de la hermana de Arturo. Una no puede fallarle a una sobrina porque no le gusta su cuerpo. Después de todo, además de ser su tía, soy su madrina de bautismo. En vez de pensar en mí, debería pensar en la importancia que tiene para ella mi presencia en ese día tan especial pero, la verdad, solo puedo preocuparme por mi angustia.

Imposible hablar de esto con Arturo. Lo tengo cansado con el tema. Me va a decir: “Cómprate ropa nueva y se te pasa”. Cree que todo se arregla con ir de shopping. No tiene idea de lo que sufro en las tiendas. Si una prenda me gusta en la vidriera, la odio en el probador y, al final, por vergüenza, por haber hecho ir y venir a la vendedora con enormes cantidades de ropa para probarme, termino llevando algo que no me gusta y regalándoselo después a alguna amiga.

Cuando comparto mi sentir con Marita, siempre me dice: “Si estás divina, Dalia: para tener cincuenta, estás hecha una diosa”. ¿Una diosa? Es una ingenua mi amiga, se cree que con eso me levanta el ánimo.

Mi cuñada no para de llamarme por teléfono para hablar del casamiento. Que la ropa, que los souvenirs, que el catering, que el salón. Yo trato de ayudarla en lo que puedo pero me cuesta imaginarme allí. Igual, no digo nada.

Recorro las tiendas del barrio una y otra vez buscando la indumentaria adecuada. Finalmente encuentro una túnica negra en una boutique cerca de casa. Es preciosa, con un bordado de lentejuelas negras y blancas. La vendedora me dice que me sienta de maravillas, que me hace parecer súper delgada. ¿Qué otra cosa me va a decir? Decido llevarla. Es lo mejor que vi hasta ahora.

Hoy es el día. A media mañana, me probé la túnica y me atreví a desfilas delante de Arturo. Antes me miré en el espejo y pensé: “La verdad es que me queda bastante bien. No seré una diosa pero tan mal no estoy”. Él me dijo: “Está buena, es muy elegante”. “¿Pero me queda bien, Arturo? ¿Me hace gorda?” Bueno –respondió– no te hace más gorda si eso es lo que te preocupa”.

“¡No, Arturo!”, pienso, pero no le digo. Me preocupa estar gorda y que se me note. Las palabras mágicas son: “Te hace más flaca” pero ya es tarde. Me queda claro, estoy obesa y se me nota. No hay nada que pueda hacer. Me repito como un mantra: “Tengo que aceptar mi realidad, tengo que aceptarme como soy, valgo por otras cosas más importantes que mi cuerpo”, pero, ¿cuáles son esas otras cosas?

Ya es la hora de ir a la iglesia y, como es usual, estamos retrasados. Casi en el momento de salir me doy cuenta de que olvidé buscar el sobre negro de lentejuelas. Está guardado en el estante de arriba del armario. Corro a buscar la escalerita de la cocina para poder acceder a la caja y, al bajar, apoyo mal el pie, la escalera se tambalea y caigo de espaldas al piso.

Arturo viene corriendo al oír el estruendo. No me puedo levantar. Con su ayuda, me incorporo en un grito de dolor. Mi columna lumbar parece haberse salido de lugar. Además, cuando quiero apoyar el pie derecho, no puedo. Seguramente, un esguince.

—Tráeme hielo, Arturo, y no te preocupes. Debes partir ya mismo para la iglesia. Rápido, que vas a llegar tarde. Me quedo haciendo reposo y mañana vamos a una guardia médica. Cualquiera cosa que necesite, llamo a la vecina. Eso sí, por favor, te ruego que no dejes de explicarle a Lourdes lo que me pasó. Dile que ansiaba estar ahí, con ella, que la acompaño a la distancia con todo mi amor pero así es la vida, ¿no? Uno propone y Dios dispone.

CUERPO Y AUTOESTIMA

Nuestro cuerpo, tal como lo experimentamos, no es algo natural ni dado, sino un producto cultural construido a lo largo de un complejo proceso en el que se han integrado factores hereditarios y genéticos, el medio ambiente físico, la sociedad a la que arribamos y los seres humanos involucrados en nuestra supervivencia.

Son quienes nos preceden los que, al transmitirnos el lenguaje, posibilitan que nos constituyamos en seres humanos. Al nacer, solo somos un organismo con un potencial: el de devenir en un cuerpo significado. Vamos desarrollando la imagen de cuerpo propio y ajeno en el intercambio con el entorno social.

La gran disconformidad de Dalia con relación a su apariencia le impide valorarse como persona. Sufre por no poder cumplir con su propia expectativa de cuerpo ideal. En lo personal, esa idea le provoca padecimiento, y en lo relacional, le impide compartir acontecimientos importantes con personas cercanas y queridas. Dalia se autoexcluye y evita exponerse proyectando sobre los otros su propia mirada descalificadora, pero ¿cómo llegó a instalarse en su mente este exigente modelo estético?

El cuerpo humano es algo esencialmente distinto a un organismo animal.

—Martin Heidegger

En la relación con los otros, aprendemos a reconocer los estímulos provenientes del interior de nuestro propio cuerpo y a diferenciarlos de los externos; desarrollamos la capacidad de registrar y entrenar las respuestas a esos estímulos; y aprendemos a significar las múltiples sensaciones experimentadas.

Por otra parte, a lo largo de nuestras vidas, vamos paulatinamente incorporando creencias acerca del cuerpo. Estas nos llegan desde dos fuentes: la sociedad en su conjunto y los seres significativos de nuestro entorno más cercano; y nos son transmitidas mediante dos formas de lenguaje: el verbal, con la palabra como instrumento, y el no verbal, a través de las formas de contacto, gestos, actitudes corporales de los otros y los estímulos provenientes del medio físico circundante.

Las ideas que hemos recibido acerca del cuerpo han incidido simultáneamente en la construcción de nuestra corporeidad y en nuestros parámetros de belleza y moda. En este sentido, el ideario del grupo de pertenencia ha sido y es de gran trascendencia en la construcción de nuestro autoconcepto y autoestima, pues toda persona aspira a pertenecer y ser aceptada por aquellos a quienes valora y, por otra parte, cada grupo define lo que es atractivo para él y lo que rechaza.

Si enseñan a la mujer a despreciar su herencia corporal, se sentirá inmediatamente privada de su identificación corporal femenina con el resto de la familia.

Desde su entorno familiar, Dalia parece haber recibido una opinión negativa con relación a su apariencia, o tal vez esta no se dirigió directamente a ella sino a su madre, con quien manifiesta identificarse corporalmente. Esos mensajes bien podrían haberse instalado en su mente en etapas de su desarrollo temprano y, por el momento en el que tuvieron lugar, haber quedado grabados en su subconsciente.

Es obvio que esta valoración poco satisfactoria influyó altamente en su autoconcepto y autoestima, pues estar alejada de la imagen considerada deseable para su grupo de pertenencia tiene necesariamente consecuencias en la percepción estética del propio cuerpo. Dalia juzga su apariencia de manera cruel pues, según la creencia incorporada, esta no responde a la medida de lo esperado.

Las preguntas recurrentes de las personas de su entorno respecto de su peso corporal pueden ser signo de una crítica encubierta o deberse a una retroalimentación propiciada por la misma Dalia en su reiterada y obvia preocupación por su figura. De todos modos, más allá de si se trata o no de una respuesta que ella con su baja autoestima ha estimulado en los otros, no debemos obviar el hecho de que, en nuestra cultura, es muy habitual observar comentarios relativos a la ganancia o pérdida de peso atribuyéndoles valoración negativa a la dupla gordura-vejez y positiva a la de delgadez-juventud.

No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos.

—Anaïs Nin

Las opiniones provenientes de nuestro entorno más cercano nos habrán generado una carga emocional más pesada o liviana según cuán implicadas hayan estado estas personas en nuestra supervivencia, crecimiento y desarrollo. Si bien es cierto que los mensajes significativos se inscriben con más fuerza en las etapas iniciales del crecimiento, eso no invalida que podamos estar expuestas a su influencia en cualquier momento.

Ya en la pubertad y con mayor refuerzo en la adolescencia, comienzan a adquirir relevancia las opiniones de los grupos de pares. Esto puede prolongarse a lo largo de la vida con relación a los diferentes ambientes sociales en los que cada una interactúa. En el caso de Dalia, la persona que presenta como más cercana es su marido, quien con su indiferencia y falta de empatía solo refuerza la negatividad con la que ella aborda su propio cuerpo y no la ayuda a consolidar una autoestima positiva con relación a él.

BELLEZA Y SALUD

En todas las culturas, de todos los tiempos y lugares, el cuerpo ha sido objeto de prácticas simbólicas diversas: vestimentas, maquillajes, tatuajes, máscaras, adornos y

tipos de peinados. Esto muestra la importancia que tiene, tanto para los hombres como para las mujeres, el hecho de resultar atractivos para la mirada del otro. Los medios utilizados para convocar la atención y aprobación pueden ser elementos exteriores, como la ropa o el maquillaje, o intervenciones directas en el propio cuerpo a través de tratamientos y cirugías.

Lo que la cultura transmite con relación a los patrones de belleza influye muchísimo en el estado de salud de las personas y en su autoconcepto. Las mujeres somos mucho más sensibles que los hombres a su influencia, aunque en los últimos tiempos esta preocupación se ha incrementado también entre la población masculina.

Reducir el valor del cuerpo a su apariencia física y funcionamiento en relación al parámetro de moda significa dejar de reconocer su espíritu y las variedades de belleza, forma y función presentes en su naturaleza. Los sacrificios que muchas están dispuestas a hacer, aun a riesgo de su vida, por adherir al valor estético de formas predeterminadas valoradas por su grupo de pertenencia, suelen tener un elevado costo psicológico, afectivo, económico y social.

Si los juicios sobre lo bello dependen de lo que place a cada uno, no hay posibilidad de establecer juicios sobre lo bello con carácter universal.

—Emmanuel Kant

Otro peligroso canon establecido es el que ubica la imagen de la juventud como un ideal, pues propone un desafío a las leyes naturales combatiendo el normal envejecimiento celular, no solo con cuidados adecuados, sino con métodos agresivos, como pueden ser las cirugías, con el objetivo de parecer lo que no se es.

A comienzos del siglo XX, la llegada del cine contribuyó a consolidar ciertos criterios estéticos: el cuidado de la silueta, la importancia del maquillaje y la adhesión al bronceado, el cual se convirtió en un signo de libertad. En el mundo de la imagen, la belleza se presentaba como el primer factor de atracción, razón por la que las estrellas de cine se convirtieron en modelos a alcanzar.

Para imitarlas, las mujeres comenzaron a modelar sus cuerpos con ejercicios y dietas, en una nueva búsqueda de medidas y pesos, considerando al exceso como un signo negativo. Se popularizó la imagen de la belleza construida y surgieron instituciones dedicadas al embellecimiento que buscaban corregir las imperfecciones de la cara y el cuerpo. La ciencia contribuyó a esta renovación estética a través de las investigaciones relacionadas con la piel y la celulitis, y aparecieron las primeras cirugías destinadas a eliminar las arrugas.

Hoy ser bella es cada vez menos un don y cada vez más un trabajo, cada vez menos un destino y cada vez más un proyecto que se expande y se fabrica.

—Georges Vigarello

A través de las adiciones y transformaciones, se empezó a brindar una información no verbal acerca de la personalidad, edad, sexo, estatus, roles sociales y grupo de pertenencia. De este modo, el cuerpo comenzó a constituirse en un objeto público destinado a la mirada de los otros y se convirtió, cada vez más, en un producto cuya atención implica un consumo importante de diversos servicios y variados elementos (cosméticos, tratamientos, prácticas médicas, complementos dietarios).

El embellecimiento del cuerpo relacionado con un modelo ideal de belleza asociada a la juventud, la delgadez y una forma determinada es actualmente un negocio extremadamente rentable que desafía valores sociales deseables como la aceptación de lo diferente, el respeto por las características personales y la apropiación de lo que cada etapa de la vida tiene para brindar.

Dentro de las prácticas de embellecimiento, la cirugía estética se ofrece como una especialidad más en el ámbito de la medicina relacionada con la salud, como si las arrugas, propias del paso de los años y el proceso natural de envejecimiento, fueran una enfermedad a erradicar y poseyeran el valor de signo deplorable, o como si el hecho de poseer una forma de cuerpo que no se adecua a los cánones establecidos, y que en su mayor proporción está determinada por la propia genética, fuera un indicador de segura falta de éxito en la esfera de las relaciones.

Hoy en día lo bello es atributo de la comunicación en sus diversas formas y, ante todo, de la publicidad; los cuerpos bellos, los colores bellos, los planos bellos y los encuadres bellos.

—Jacques Aumont

En sus inicios, la medicina plástica desempeñaba una función restauradora frente a deformaciones congénitas o producidas por accidentes u otras fatalidades de la vida. Fue a mediados del siglo XX que empezó a dedicarse a la atención de imperativos estéticos. De este modo, el ser humano fue encontrando en lo superficial de la apariencia un falso remedio a la angustia existencial.

Actualmente se han naturalizado estas prácticas de modo que resulta normal para cualquiera aumentar el volumen de sus mamas, quitar arrugas, modificar la forma de su nariz, eliminar la flacidez y la grasa, tensar el abdomen, pegarse las orejas o dar volumen a sus pómulos, labios o nalgas.

Aun cuando las técnicas han evolucionado y sus riesgos descendido, someterse a una cirugía estética no es algo banal o inocuo. A los peligros inherentes a cualquier intervención quirúrgica hay que sumar un necesario proceso de preparación psicológica a la nueva identidad que devendrá por el cambio y, en ocasiones, a un postoperatorio con inesperados padecimientos o crisis de extrañamiento.

El mensaje al que todos estamos expuestos es que la belleza es una cuestión de esfuerzo. Si no se consigue es porque no hacemos lo necesario para lograrla.

Las mujeres, más acostumbradas a lo largo de los siglos a ubicarnos en posición de objeto, fuimos en un principio las principales consumidoras de estas prácticas, pero últimamente los hombres se someten cada vez más a ellas. Lo que antes era un valor masculino —“el hombre es como el oso, cuanto más feo más hermoso”— ha dado paso a una feminización del varón en cuanto se ubica en ese lugar del que las mujeres tratamos de salir, la del hombre-objeto. Ese hombre trata de responder a un patrón establecido de proporciones y apariencia, gestos y posturas que le brindan la ilusión de alcanzar algún tipo de éxito.

Quien se somete a una cirugía estética desea o necesita un cambio en algún aspecto de su vida y lo ubica en lo más concreto que posee: su cuerpo. Probablemente, si practicara el deporte del autoconocimiento podría encontrar el lugar donde precisa o desea hacer un corte. Tal vez no necesite entonces acudir al quirófano.

En general, tras la decisión de someterse a una cirugía estética se esconden la devaluación de la propia persona y dificultades en la integración social. Sobre esto se instala la fantasía de que todo cambiará con el cambio de cuerpo. Una nueva identidad más satisfactoria que salga airosa en la confrontación con el ideal planteado. Algo así como la oportunidad de rehacerse en más de un sentido o de impedir que la imagen que se tiene de uno se desvanezca por el proceso de envejecimiento.

La apariencia del cuerpo no siempre es el reflejo del alma.

—George Sand

Son muchos los casos en los que no se obtiene la respuesta esperada pues, tal como le sucedió a Dalia con la operación de sus mamas, después de una intervención considerada imprescindible, la insatisfacción no se resuelve y el sufrimiento interior persiste.

Es importante tomar contacto con la realidad y comprender que los cuerpos ideales no existen y que el paso del tiempo es inexorable. Lo que sí está a nuestro alcance es tomar medidas de autocuidado evitando el sedentarismo, realizando actividad física, proveyéndonos de una alimentación equilibrada, dando y recibiendo afecto mediante el contacto con los otros para, de este modo, darle al cuerpo lo mejor, sin agredirlo.

A la hora de alcanzar la felicidad, lo importante no es si el cuerpo responde a determinadas normas y formas, sino si es capaz de conectarse con el placer, si siente, goza, danza, da y recibe amor.

CUERPO DE MUJER

Puede hablarse de igualdad entre los hombres y las mujeres en lo referido a obligaciones,

derechos y oportunidades pero, si hacemos hincapié en los condicionantes del cuerpo, las diferencias son enormes. Las mujeres construimos el nido mientras los hombres se ocupan de mandar la tropa de espermatozoides, sabiendo que la mayoría morirá en el intento de alcanzar el objetivo. Ellos, por su parte, nos delegan la responsabilidad del albergue y cuidado de su futura cría durante todo el tiempo que duran la gestación y lactancia.

Por su estructura y funcionamiento, el cuerpo femenino condiciona algunas formas de nuestro comportamiento: tendencia a ser receptivas, pasivas, contenedoras, empáticas, perceptivas, pacientes, intuitivas y con capacidad creadora. En el opuesto, el cuerpo masculino les propone a los hombres irrumpir en el mundo exterior, invadir, plantearse metas, dirigirse hacia ellas, ser activos y delegar. Estas características pueden permanecer en estado potencial o desarrollarse en la interacción con el mundo exterior según cómo resulte la combinación entre los aspectos constitutivos de cada uno y el entorno.

Louann Brizendine, luego de veinte años de experiencia clínica como neuropsiquiatra, resaltó la diferencia de la realidad hormonal de hombres y mujeres, y expresó la importancia de las mismas como estimuladoras, en mayor o menor medida, de ciertas áreas del cerebro, determinando intereses e inclinaciones, y también el hecho de que tengamos circuitos cerebrales distintos que los de los varones para resolver los mismos problemas, procesar el lenguaje, experimentar y almacenar la misma emoción.

En las horas graves, las mujeres inspiran por la sensibilidad, por la pasión y por la iniciativa, superior a la de los hombres.

—Jules Michelet

Las distintas sensibilidades se basarían en diferencias estructurales y hormonales que dotan a la mujer de talentos, habilidades, aspectos, maneras de ser y de accionar muy específicas. Por otra parte, Brizendine demostró que la química cerebral de la mujer es más cambiante que la masculina y solo permanece igual a la de los varones durante las primeras ocho semanas de la concepción.

Por las sustanciales diferencias en la biología de hombres y mujeres, no es adecuado plantear analogías entre ambos sexos ni supuestas igualdades. Las mujeres, por nuestra constitución, no podemos responder a las expectativas generadas en un mundo organizado desde una visión masculina.

Para accionar en beneficio de la evolución de la humanidad, es necesario sentar nuevas normas de convivencia social para ambos sexos que brinden igualdad de oportunidades para todos. Desarrollar una nueva mirada que apoye las aptitudes naturales de la mujer y tenga en cuenta sus necesidades, diferentes de las de los hombres, y que no las utilice con el ánimo de discriminarla.

LA CONEXIÓN CON EL PROPIO CUERPO

Las experiencias derivadas de la interacción de nuestras variables hereditarias, genéticas, culturales, sociales y ambientales constituyen los ladrillos con los que construimos un cuerpo capaz de relatar este caudal de experiencias a través de expresiones faciales, tono y calidad de la voz, mirada, actitudes corporales, formas de tacto y contacto, posturas, gestos, calidades de movimientos, síntomas y enfermedades.

Nuestro cuerpo también se expresa a través de la calidad de su energía, memoria, sensaciones, emociones, el tipo y estado de la piel, la consistencia de sus tejidos, la mayor o menor flexibilidad de sus articulaciones, las zonas de tensión, dolor o sensibilidad.

Los animales están en completa conexión con sus cuerpos. Quienes tienen alguna mascota habrán podido observar cómo se echan en días de humedad, y comen menos y beben abundante agua cuando hace mucho calor. Si están enfermos, dejan de ingerir alimentos y reposan hasta sentirse mejor. Incluso pueden llegar a percibir cuando la muerte está próxima y esconderse para atravesar esa instancia en la intimidad.

Ahora ya sabemos que el alma es el cuerpo y el cuerpo el alma. Nos dicen que son diferentes porque quieren persuadirnos de que podemos quedarnos con nuestras almas si los dejamos esclavizar nuestros cuerpos.

—George Bernard Shaw

Los seres humanos hemos perdido en gran medida el contacto con nuestra parte instintiva. Para recuperar ese vínculo, necesitamos dedicarnos a reaprender lo olvidado. La danza, una expresión que todos los pueblos poseen entre sus tradiciones, es una vía ancestral maravillosa para activar ese proceso. También podemos recurrir a técnicas orientales, u otras desarrolladas en nuestra cultura, que facilitan la apertura de conciencia y promueven una mejor circulación de la energía adormecida al interior del organismo; entre otras opciones: la eutonía, el método Feldenkrais, la expresión corporal, el yoga, el tai-chi y diversas propuestas de meditación.

La relajación es también un punto de partida importante para el desarrollo de la conciencia corporal y mental pues disminuye las barreras defensivas, nos torna más receptivas y libera nuestra sensibilidad. Funciona además como un agente transformador, ya que la disminución de la tensión facilita el autoconocimiento y brinda herramientas para que pueda protagonizarse un cambio. Existen métodos llamados “de autoeducación” entre los que se destacan la relajación progresiva de Schultz y el training autógeno.

Por otra parte, la realización de actividad física al menos tres veces a la semana eleva las defensas del organismo y ayuda a eliminar toxinas. Las prácticas más recomendables son aquellas que ayudan a desarrollar la tolerancia cardiorrespiratoria o capacidad aeróbica debiendo, por supuesto, adaptarse a nuestra edad y condición física. Estas son: caminar, trotar, correr, practicar ciclismo o natación, entre otros.

La parte de vuestro cuerpo más sana es la que más se ejercita.

—Séneca

Como somos una unidad, las condiciones en las que se encuentre nuestro cuerpo hablarán de nuestra totalidad y, en el lado opuesto, nuestras emociones, sentimientos y pensamientos se verán reflejados en él. Un cuerpo disponible y con articulaciones flexibles nos ayudará a flexibilizarnos en todo sentido y a integrar aquellos aspectos personales que experimentemos como disociados mientras que, si se encuentra rígido, probablemente tengamos dificultad para realizar cambios, incorporar nuevas ideas o proyectos, desapegarnos de cosas, sentimientos o vínculos, y también estaremos más vulnerables a quebrarnos ante alguna situación inesperada.

Flexibilizar nuestra caja torácica para que pueda expandirse durante el proceso de la respiración nos ayudará a abrirnos a la vida, y a dar y recibir con mayor fluidez. Cuanto más pongamos nuestro cuerpo a reír y gozar, mayor bienestar experimentaremos en todos los órdenes de la vida.

Todos los innumerables signos a través de los cuales el cuerpo se comunica con el mundo exterior y con nosotras mismas conforman un verdadero lenguaje, con su sintaxis y su semántica. Si estamos atentas y aprendemos a escuchar con atención sus frases, oraciones y párrafos, ampliaremos nuestra conciencia y obtendremos una sólida base de sustentación para evolucionar y trascender.

ACTIVIDADES

Mi historia corporal

1. Escribe todo lo que recuerdes acerca de lo que se decía en tu familia acerca del cuerpo como generalidad y de tu cuerpo en particular.
2. Busca en tu baúl de fotos aquellas que sientas que reflejan tu aspecto físico en las diferentes etapas de tu vida. ¿Qué reflexiones te genera ver tu propia imagen en los distintos momentos de tu historia personal?
3. ¿Reconoces a alguien que podría haber oficiado como modelo de belleza para ti cuando eras niña?
4. ¿Puedes identificar a quienes lo han sido en etapas posteriores de tu desarrollo y en la actualidad?

La relación con mi cuerpo

Ubícate delante del espejo y observa tu cuerpo con y sin ropa.

- ¿Qué opinión te merece su imagen?
- ¿Qué opinión recibiste acerca de tu cuerpo de las personas significativas de tu entorno en tus etapas de crecimiento y desarrollo?
- ¿Qué opinión recibes ahora?
- ¿Se encuentra tu apariencia acorde a tu expectativa?

A continuación, organiza un listado de lo que te gusta y desagrada de tu cuerpo. El desafío de esta propuesta es tratar de encontrar lo positivo en lo negativo y ubicarlo en la tercera columna. Como ejemplo, podríamos inferir que, en el caso de Dalia, ella pondría sus caderas en la segunda columna. Lo positivo que podría encontrar en ellas es que sirvieron de cómodo albergue para sus hijos en gestación o que marcan el linaje de mujeres fértiles de su familia. Trata de encontrar lo que para ti tenga sentido o déjalo para revisarlo en otro momento.

De mi cuerpo me gusta	De mi cuerpo no me gusta	Busco una característica positiva en aquello que no me gusta

Mi estilo personal

- ¿Reconoces tener un estilo personal de arreglo y vestimenta?
- ¿Cuáles son sus características principales?
- ¿Con qué atuendo te sientes más identificada?
- ¿Qué prendas te parecen atractivas pero sientes que no se adecuan a ti?
- ¿Qué prendas te gustaría vestir y no te atreves?
- ¿Hay algún objeto característico de tu atuendo que te defina?
- A la hora de elegir cómo vestirse o arreglarse, ¿qué sientes que te influye más: tu gusto personal, tu familia, amigas, novio, cultura o medios de comunicación?
- ¿Puedes reconocer cómo se formaron tus ideas acerca de la belleza, quiénes influyeron en eso y si han cambiado a lo largo de tu vida? Trata de responder a esta pregunta escribiéndolo a modo de relato.

Reflexiona acerca de lo que escribiste en los diferentes ejercicios de este capítulo y decide algún cambio que puedas realizar para cumplir con alguna expectativa no satisfecha.

Si nos lo proponemos, podemos cambiar el rumbo de nuestra existencia.

Margarita

Margarita siempre hablaba de su madre anteponiendo la palabra “pobre”.

–Pobre mamá –decía–, toda una vida de sacrificios. Pobrecita, todo lo que tuvo que soportar siempre.

María, la mamá de Margarita, había nacido en José C. Paz, provincia de Buenos Aires. Hija de inmigrantes y la mayor de siete hermanos. El padre trabajaba como empleado de la construcción. Su madre no daba abasto con la crianza de tantos hijos, por lo que María desde muy pequeña había aprendido a cambiar pañales, hacer la comida, limpiar y llevar a cabo todo lo que fuera necesario en la casa.

En su familia, los hombres eran privilegiados. Las mujeres, que eran cuatro contándolas a ella y a su madre, se encargaban de atenderlos en sus necesidades.

Así, en la época en la que creció María, era “cosa de mujeres” fregar pero no estudiar, y era “cosa de hombres” proteger a las mujeres y, con la excusa de cuidarlas, coartarles la libertad de relacionarse con quien quisieran o salir adonde les diera la gana. También ellos gozaban del privilegio de continuar sus estudios más allá de la escuela primaria mientras ellas solo tenían que aprender lo necesario para atender al hombre.

–Al marido hay que atenderlo –escuchaba María decir a su mamá como una letanía mientras iba y venía de la cocina–, es lo que me enseñó mi suegra. Si lo quieres tener contento, atiéndelo bien.

María, siendo muy joven, quedó embarazada del primer novio con el que tuvo relaciones sexuales y se casó “de apuro”. A partir de ahí, todo fue tener los hijos, ocuparse de la casa y asistir a Juan, el marido, que resultó alcohólico y violento.

Margarita fue la segunda de sus cuatro hijos. El mayor, Pedro, recibía toda la atención de su padre mientras que a ella y a sus hermanas menores, gemelas nacidas diez años después, casi las ignoraba.

Cuando Margarita protestaba intentando rebelarse, María lo defendía:

–Atiende a tu padre. No le faltes el respeto. Él trabaja para mantenernos y que no nos falte nada. Al hombre hay que atenderlo. Si una quiere tenerlo contento, hay que atenderlo bien.

Por la manera en la que el padre se encolerizaba, y el trato violento y desconsiderado hacia su madre, Margarita no acordaba con que ese fuera un método eficaz para tenerlo contento. Más bien opinaba que los hombres eran unas bestias y las mujeres, unas víctimas destinadas a sufrir por su culpa.

Un fuerte rencor ocupaba el corazón de Margarita. A medida que iba creciendo, también lo hacía el resentimiento hacia su padre y la indignación ante la pasividad de

su madre, pero guardaba para sí su hostilidad mostrándose siempre atenta y dispuesta a ayudar.

Asiduamente, fantaseaba con ganar autonomía económica y dejar la casa familiar. Ningún hombre le iba a decir qué hacer ni cómo debía hacerlo. Si su mamá quería ser la sirvienta de su marido y de su hijo que lo fuera, pero ella no estaba dispuesta a ocupar ese lugar.

Contrariando sus ansias de libertad, a los 18 años Margarita no contaba con muchos logros. Había abandonado el colegio secundario en primer año, nadie la había estimulado a seguir estudiando ni a ella se le había ocurrido. Por esa época, su mamá empezó a trabajar como empleada doméstica y ella quedó a cargo de las tareas de la casa y el cuidado de las hermanas menores. Su vida se veía limitada a ese pequeño universo de José C. Paz. Su única diversión era salir los sábados con amigas y regresar siempre temprano.

—Sabes lo peligroso que es el barrio, Marga. Con la droga y la inseguridad. Está lleno de delincuentes.

Pero para su hermano eso no parecía ser un problema. Salía cuando quería con quien le daba la gana, al tiempo que se encargaba de vigilarla y prohibirle cosas como si tuviera derecho. Él había terminado sus estudios en la escuela técnica y había comenzado a trabajar como mecánico en el mismo taller que su padre. También mostraba sus mismos rasgos de violencia. No tenía reparo en maltratar a su madre con gritos y reclamos si ella no respondía a su expectativa. Margarita no se sentía muy inclinada a relacionarse con los chicos de la zona. Todos le parecían tan brutos como Pedro.

Un domingo, su madrina Antonia, que vivía en la capital, fue de visita y le pidió a María si le permitía a Margarita acompañarla por unos días en su casa. Tenía que operarse de los juanetes y necesitaba que alguien la asistiera en el postoperatorio.

—Bueno —dijo María—, si solo son unos días... porque ya sabes que a Marga acá la necesitamos mucho. Yo trabajo afuera, son dos hombres que atender y las nenas son todavía pequeñas. Está la comida, la ropa y, además, ella no está acostumbrada a ir al centro...

Por primera vez, Margarita se fue a vivir lejos de su familia imaginando que, aunque en lo de Antonia la situación no fuera mejor que en su casa, al menos era un cambio. Su madrina vivía sola en un pequeño apartamento cerca del hospital donde trabajaba como ayudante de enfermería. Ángela, su mejor amiga, era la dueña de la peluquería de la esquina. Cuando no estaba trabajando, Antonia pasaba allí la mayor parte de su tiempo. Ayudaba a lavar cabezas o pasar tinturas solo por el placer de compartir la charla entre mujeres. Era un lugar de reunión en el que las vecinas del barrio se contaban la vida entera.

A Margarita le sorprendió el contraste de ese mundo con el suyo de José C. Paz. No estaba acostumbrada a las risas, la alegría y la camaradería. Tampoco a las confidencias. Miraba con azoro a Antonia, redescubriéndola. Una mujer de 47 años que se mantenía sola, nunca se había casado y, sin embargo, se la veía contenta con su

vida y su trabajo.

Su madrina pasó la operación de juanetes con una recuperación rápida y sin complicaciones. Iban juntas hasta la peluquería y, como Antonia no podía estar de pie, Margarita comenzó a ocupar su lugar en el lavado de cabezas. Ávida por aprender, le pidió a Ángela que le enseñara a pasar la tintura y a hacer el brushing. Con su trato amable y su actitud servicial, obtenía buenas propinas.

Había pasado ya un mes de su partida cuando María llamó de manera imperiosa a Antonia para reclamar el regreso de su hija. Hasta ese momento, ella había evadido su reiterada demanda con el argumento de estar todavía necesitada de ayuda, pero ya no podía seguir estirando el pretexto, por lo que se comprometió a llevarla de regreso el fin de semana siguiente.

Cuando se lo comentó a Margarita, esta le rogó que la dejara quedarse un tiempo más, pero Antonia no quería tener problemas con María, no podía faltar a su palabra. Entonces, a Ángela se le ocurrió la idea de inventarle un empleo en la peluquería, pensando que, en ese caso, su mamá no iba a poner objeciones.

Los problemas eran varios. Ángela no podía darle realmente el trabajo, por lo que su sueldo se limitaría solo a las propinas. Por otra parte, Antonia tampoco tenía medios para continuar haciéndose cargo de su manutención. Además, estaba el tema de la vivienda. Un ambiente tan pequeño no era el adecuado para seguir viviendo juntas si esto se prolongaba en el tiempo pero, al menos hasta la aparición de una mejor solución, la idea podía funcionar.

Ángela le dijo que comida no le iba a faltar y le ofreció el cuartito de atrás de la peluquería para que se quedara a dormir cuando quisiera. No era muy amplio, pero una colchoneta en el suelo cabía.

Todo salió como esperaban. María no se opuso y Margarita inició así una nueva vida a la que incorporó rutinas diferentes. Se quedaba a dormir en el local las noches en las que Antonia no iba al hospital y ocupaba el apartamento cuando ella no estaba. Trabajaba en la peluquería desde que abría hasta que cerraba y ayudaba a Ángela a limpiar y mantener el lugar en la mejor condición.

Una tarde, una clienta, médica del hospital, elogió el toque de sus manos mientras Margarita le lavaba la cabeza:

—Qué mano tienes para el masaje, Marga. ¿No pensaste en estudiar kinesiología?

—No sé cómo hay que hacer para estudiar esa carrera —admitió torpemente Margarita.

—Se cursa en la universidad de medicina. Te prepara para atender a pacientes en rehabilitación y, entre otras técnicas, incluye masajes. La puedes aplicar también en estética o deporte, como desees.

—Si tengo que ser sincera —respondió Margarita—, no creo que pueda. Ni siquiera terminé el secundario.

—Bueno —respondió la médica—, eso se soluciona terminándolo, ¿no?

Esas palabras ingresaron a su mente como un nuevo mandato, opuesto al que había recibido durante toda su vida. A partir de ese momento, la idea de finalizar sus

estudios se tornó casi una obsesión. No sabía cómo pero estaba dispuesta a averiguarlo.

De tanto conversar del tema en la peluquería, un día, una de las chicas le comentó que había un plan del gobierno destinado a adultos que no hubieran terminado sus estudios secundarios. Allá fue Margarita a averiguar y terminó inscribiéndose. Las facilidades eran muchas. Le daban el material de estudio y los tutores le explicarían lo que ella no entendiera.

Los siguientes tres años estudió sin descanso, no solo para dar los exámenes del secundario, sino también para hacer un curso de manicura profesional que le abrió una posibilidad concreta de trabajo en la peluquería.

Con Antonia, decidieron rentar entre las dos un lugar más amplio para poder vivir juntas más cómodas. Esporádicamente visitaba a su familia, los domingos o los lunes y, cuando lo hacía, invariablemente la invadía una fuerte sensación de estar en tierra extraña.

Al martes siguiente, en la peluquería, solía comentar a sus compañeras:

–El domingo estuve en José C. Paz. Pobre mamá, qué vida. Siempre luchando. Siempre tolerando lo intolerable. Pobrecita...

LA ESENCIA INSTINTIVA

Todos los seres humanos albergamos en nuestro interior una esencia instintiva que integra nuestras propias experiencias pasadas con las de todas las generaciones que nos precedieron. Estas están condensadas en un saber profundo que el psicoanalista Carl Gustav Jung llamó “inconsciente colectivo”: el cúmulo de conocimientos que concentra nuestra experiencia como especie.

Margarita pudo entrar en conexión con este aspecto y darle un giro positivo al rumbo de su propia vida. Como ella, todas las mujeres poseemos la capacidad de vincularnos con ese poder esencial. Basta con poner en acto la voluntad de derribar las defensas que obstaculizan el encuentro y perseverar en el esfuerzo.

Cuando alguien que de verdad necesita algo lo encuentra, no es la casualidad quien lo procura, sino él mismo. Su propio deseo y su propia necesidad le conducen a ello.

—Hermann Hesse

Mientras vivía con su familia en José C. Paz, Margarita sentía bullir esa fuerza en su interior. Podría haberse quedado allí, rumiando sus desgracias, pero prefirió arriesgarse, luchar y perseverar para alcanzar aquello que deseaba: su desarrollo y autonomía.

Aunque no seamos conscientes de su presencia en forma permanente, todas hemos percibido este poder en circunstancias especiales: períodos de preñez, lactancia o crianza de los hijos, contacto con la naturaleza, experiencias de creatividad o inspiración, o al sentirla palpar en otras mujeres de la especie. En esos momentos, nos damos cuenta de que estamos participando de un saber profundo, un íntimo “darnos cuenta” de lo que es bueno y malo para nosotras.

LA INTUICIÓN FEMENINA

La intuición constituye la percepción íntima e inmediata de una verdad que se nos aparece como evidente. Es la facultad de comprender las cosas de manera instantánea sin necesidad de que medie el razonamiento. Su enorme poder reside en la velocidad con la que nos transmite la información.

La manifestación de esta cualidad se relaciona con el área de las emociones. Estas son alteraciones del ánimo, intensas y pasajeras, que nos indican la presencia de algo que, por alguna razón, nos interesa o afecta. Siempre surgen como reacción a una evaluación automática que hacemos de lo que nos acontece y van acompañadas por cierta conmoción somática.

Los sentimientos poseen un rol fundamental a la hora de tomar decisiones en la vida,

ya que estas no solo requieren de la racionalidad, sino que exigen la presencia de sensaciones viscerales indicadoras de la sabiduría emocional acumulada por las propias experiencias pasadas y las de la especie.

La intuición de una mujer es más precisa que la certeza de un hombre.

—Rudyard Kipling

Los “sentimientos viscerales” se comportan como una especie de alarma automática ante un peligro potencial o nos indican la conveniencia de un camino a seguir. Cuanto más en sintonía estemos con nuestro sentir, más eficaces serán los mecanismos de prevención y más acertadas nuestras decisiones. Margarita se encontraba en estrecha conexión con sus más profundas aspiraciones y necesidades, por esto pudo estar atenta a las señales y arbitrar rápidamente los medios para lograr su deseo.

En las mujeres, los sentimientos viscerales están mucho más disponibles para la conciencia que en los hombres pero, durante siglos, la cultura ha intentado ponerle freno a la agudeza perceptiva femenina y ha instado a las mujeres a no usarla. Aun así, siempre sigue allí dispuesta a cumplir con su misión de guía tanto para la realización del potencial como para la prevención en el actuar. Por muy atrapadas que nos encontremos en la jaula de los mandatos, nuestra llama interior sigue viva en lo más profundo de nuestro ser. Basta solo el deseo de entrar en conexión con ella para que la comunicación comience a establecerse. Para ello necesitamos aprender a confiar en nosotras mismas y a prestarle atención a nuestras percepciones.

Muchas veces, luego de equivocarnos una y otra vez, nos percatamos de que hubo una sabia vocecita interior que nos dijo que no debíamos hacer esto o aquello, o que no nos convenía fiarnos de alguna persona, y no le hicimos caso. Atender a nuestra intuición implica escucharla y obedecerla.

Escucha a tu voz interior y sigue adelante, aun cuando las personas te digan que no puedes hacerlo.

—Mary Lou Cook

En el imaginario social, hay un perfil de lo que una mujer “debería ser” y de “cómo debería comportarse”. Con esos datos, se ha construido en nuestra psiquis un modelo a seguir. Su influencia nos lleva a accionar tratando de cubrir las expectativas de los demás sin ocuparnos demasiado de las nuestras.

Si queremos recuperar el contacto con la intuición, necesitamos renunciar a acomodarnos a ese modelo, pues debajo de la conducta complaciente se encuentra la necesidad de ser aceptada y aprobada y la fantasía de alcanzar algún tipo de felicidad. Lamentablemente, este comportamiento no nos garantiza satisfacción y, además, nos

encierra en otra paradoja, la del inevitable rechazo: si somos coherentes con quienes realmente somos y deseamos y dejamos de cubrir las expectativas de los demás, nos exponemos al rechazo del otro, pero si las cubrimos a nuestro propio desmedro, a quienes rechazamos es a nosotras mismas pues estamos dejando de lado aspectos personales que claman por realización.

La toma de conciencia de esta realidad nos brinda la oportunidad de elegir lo que queremos hacer de ahí en más: ¿nos arriesgamos a no ser aceptadas o dejamos nosotras de aceptarnos renunciando a ser quienes somos? Margarita se respetó a sí misma y, para alcanzar su deseo, decidió no cubrir la expectativa de su familia. Se arriesgó a un destierro que finalmente terminó experimentando, no por el rechazo del otro, sino por su propio alejamiento y sensación de no pertenencia.

La tragedia es que mucha gente busca en cualquier lugar menos en sí mismos la autoconfianza y el autorrespeto y, así, fallan en su búsqueda.

—Nathaniel Branden

Una manera de desactivar el modelo cultural incorporado es aprendiendo a identificarlo y desobedeciendo conscientemente sus preceptos. Mientras viva en nosotras, no nos permitirá distinguir lo que nos conviene de lo que no, pues representa un obstáculo en nuestro reencuentro con la intuición y hace que, poco a poco, se nos vaya apagando la llama del deseo.

Para ayudar al despertar de la intuición, puede ser un buen comienzo interrogarnos acerca de la dirección que tiene que tomar nuestra vida: si debemos permanecer o no en un determinado lugar o posición, si es necesario ceder o resistir ante determinada situación, o si es conveniente que nos alejemos o acerquemos a alguien. Más tarde o más temprano, la respuesta nos va a llegar.

Cuando nos enfrentamos ante una situación que no podemos resolver, lo mejor es dejarla reposar y regresar a ella más tarde. La solución puede hacerse evidente a través de cualquiera de los medios que utiliza la intuición para comunicarse. Al soltar el problema, ella se hace cargo y nos muestra el camino. Sabremos interpretar sus mensajes si estamos atentas. Estos pueden llegarnos a través de sueños reveladores o sensaciones corporales de placer o displacer, angustia o alivio que aparecen como reacción ante los diferentes estímulos. También, como en el caso de Margarita, las señales pueden presentarse en forma de oportunidades, trabas o facilidades para la realización de algo.

Haced lo que teméis y el temor morirá.

— Jiddu Krishnamurti

Con su accionar, Margarita nos muestra la importancia que tiene para las mujeres el

desarrollo de la autonomía y la capacidad de autocuidado. Ella fantasea con ganar independencia económica y presta mucha atención al modelo que, en este sentido, le presentan Ángela y su madrina, quienes saben proveerse de aquello que necesitan para vivir. Para realizar un cambio en esa dirección, Margarita tuvo que desterrar de su mente las ideas y conductas que trababan su crecimiento y cuya existencia de ser solo tenía un sentido, el de perpetuar la posición existencial de las mujeres de su familia.

Permanecer en el *statu quo* es, indudablemente, tranquilizador, pues nos genera la sensación de tener las cosas bajo control, pero la contrapartida negativa de instalarnos en ese lugar de “no cambio” es que nos impide correr tras nuestros sueños. Si privilegiando seguridades y garantías decidimos permanecer en lo “conocido no satisfactorio”, estaremos reprimiendo a la energía que pugna por movilizarnos hacia nuestra realización personal.

Es probable que intentemos justificar este renunciamento con el argumento de estar esperando un momento de mayor fortaleza para ir hacia la meta deseada pero, al apelar a este pretexto, nos encerramos a nosotras mismas en otra paradoja: nunca nos sentiremos lo suficientemente preparadas para dar el salto, ya que la fortaleza deriva, justamente, de darlo. Es recién cuando nos atrevemos al cambio que verdaderamente nos fortalecemos.

EL MODELO “MUJER”

Sin la intervención de nuestros predecesores, guardianes del acervo cultural, no hubiéramos podido desarrollar, ni poner en acto, nuestra posibilidad de ser humanas. Necesitamos de los otros para que nos muestren el camino. Por esto, para poder desarrollar nuestra feminidad necesitamos de la presencia de modelos representativos de los cuales aprender qué es ser mujer y cuál es el comportamiento esperado.

El primero de esos modelos es el de la madre real, la que ha cumplido la función materna en las etapas tempranas de nuestro crecimiento, haya sido nuestra madre biológica o quien haya ocupado su lugar. Con su manera de ser, nos habrá mostrado lo esperable para los roles de mujer y de madre.

Cabe destacar que una misma madre real puede ser incorporada de manera muy diferente por dos hermanas mujeres, incluso siendo estas mellizas, pues todos nacemos con un temperamento que condicionará, a cada una de manera diferente, la respuesta ante los rasgos, características y conductas de los otros.

No se nace mujer, se llega a serlo.

—Simone de Beauvoir

A María, la mamá de Margarita, su madre le había transmitido un modelo de mujer sumisa, sometida, resignada, sacrificada, descalificada, dependiente y al servicio de los

hombres. Ella no se rebeló ni pudo incorporar algo diferente, por lo que transfirió a su hija lo mismo que había recibido.

Una parte de Margarita sentía germinar la rebelión en su interior mientras otra la resistía. Cuando toma la decisión de abandonar sus estudios, se somete al designio familiar de ubicar a las mujeres en un lugar de postergación. En esa instancia, primaron las figuras de su madre y abuela como modelos representativos. Pudo luego realizar un cambio al incorporar a Antonia con su autonomía, a Ángela con su solidaridad, apoyo y sostén, y a lo que sus compañeras y clientas de la peluquería le mostraban acerca de las diferentes elecciones que una mujer puede realizar para encontrar el bienestar en su propia vida.

Margarita pudo conectarse con su esencia instintiva, adueñarse de su poder, recuperar la intuición, beber de otros modelos de mujer diferentes a los determinados por su nacimiento y ganar autonomía. Dejó así de ser la “pobre Margarita” para empezar a ser una mujer con la capacidad de cambiar su destino.

LO FEMENINO ESENCIAL

Junto con la madre real de la infancia, en el interior de nuestra psiquis se integran nuestros aspectos constitutivos (lo que traemos al nacer), el modelo madre de la cultura de pertenencia, los otros modelos significativos que hayamos podido incorporar y nuestras propias experiencias vitales.

Esta composición –que contiene experiencias ancestrales, personales y colectivas– se convierte en nuestra psiquis en una representación simbólica: lo femenino esencial, que condensa lo que para cada una significa ser y comportarse como una mujer.

Esta estructura no es patrimonio exclusivo de las mujeres, también la albergan los hombres, pero en ellos produce un efecto diferente. A nosotras nos genera el fenómeno de identificación y aprendemos así a ser mujeres; y a ellos, el de proyección y, de este modo, aprenden a elegir a una mujer.

La mujer es Eva y la Virgen María al mismo tiempo... es la que cura y la bruja; es la presa del hombre, es su pérdida, es todo lo que él no es y quiere tener, su negación y su razón de ser.

—Simone de Beauvoir

Para Jung, era tan importante que el hombre aceptase su feminidad como la mujer su masculinidad. De acuerdo a su teoría, el ánimos representa la parte masculina de la mujer y el ánima, la parte femenina del varón. El ánimos posee una cualidad agresiva, que tradicionalmente no se le atribuye al género femenino y le conferiría a la mujer la capacidad de salir al mundo exterior y dejar en él su impronta. El ánima influiría

principalmente sobre las emociones y afectos del varón, otorgándole virtudes y rasgos culturalmente asociados a la mujer.

El ánimo se termina de conformar en la adolescencia. A partir de esa etapa, el hombre depositará esa imagen interiorizada de lo femenino en cada mujer que constituya un soporte posible de proyección para la misma.

La figura femenina presente en los sueños o fantasías de los hombres está conformada por opuestos. Se trata de una criatura peligrosa que nutre y abandona, consuela y lastima, seduce y traiciona. Expresa la dualidad en la que el bien y el mal, el éxito y el fracaso, la esperanza y la desesperación, se complementan.

La vida es como un juego de cartas. La mano que le ha tocado representa el determinismo; la forma en que usted juega es su libre albedrío.

—Jawaharlal Nehru

En cada una de nosotras, lo femenino esencial posee características que nos son propias, pues no se trata de algo universal, sino de la síntesis personal derivada de lo que traemos al nacer, nuestras experiencias vitales, los rasgos que incorporamos de nuestra madre real y los otros modelos significativos, y la imagen de mujer derivada de nuestra cultura de pertenencia.

Descubrir nuestro propio “femenino esencial” es un acto necesario para poder modificar aquellos aspectos que no nos favorecen y hacer crecer los que contribuyen a nuestro bienestar. La desactivación de los que nos resultan disfuncionales requiere de una acción voluntaria enfocada hacia el cambio consciente, pues solo podemos modificar aquello de lo que nos anoticiamos.

ACTIVIDADES

Modelo de mujer

En la primera columna, confecciona una lista de las mujeres que por alguna razón has considerado y/o consideras modelos en tu vida, dejando bastante espacio entre una y otra. Al lado de cada nombre, en la segunda columna, enumera las cualidades y características que más valoras o has valorado en ellas. En la tercera columna, anota las que más detestas y, en la cuarta, consigna aquellas cualidades con las que te sientes identificada. Agrega aquellas que reconozcas tener aun cuando no las hayas mencionado en la lista.

Nombre	Cualidades negativas	Cualidades positivas	Cualidades con las que me siento identificada

Responde:

De tus cualidades, ¿cuáles te gustaría cambiar?

De las que constituyen tu ideal y no tienes, ¿cuáles te gustaría desarrollar? ¿Cuál sería el primer paso que podrías realizar en la dirección de tu deseo?

Las voces de mi femenino esencial

Marca con una cruz las frases que identificas como propias al interior de tu psiquis. Agrega al final las que no figuran pero puedes reconocer como tuyas.

“Seguro voy a lograrlo”.	
“Ningún hombre me va a elegir”.	
“Me propuse una meta imposible”.	
“Confío en mis capacidades”.	
“Confío en mis percepciones”.	

“No es mi responsabilidad”.	
“No tengo la culpa, son los otros quienes me llevan en la dirección equivocada”.	
“Soy horrible”.	
“Soy una desubicada”.	
“Soy torpe”.	
“Debería hacerlo”.	
“Me gustaría hacerlo”.	
“Es imprescindible mi presencia”.	
“Si no controlo todo, nada sale bien”.	
“No están a mi altura”.	
“No estoy a la altura de los otros”.	
“Me voy a poner nerviosa y me va a salir mal”.	
“Mejor me quedo donde estoy”.	
“Es mejor malo conocido que bueno por conocer”.	
“A ella le sienta bien, pero en mí todo se ve espantoso”.	
“Si le cuento esto, me dejará de querer” .	
“Si no me esfuerzo, va a perder su interés en mí”.	
“Prefiero estar sola”.	
“Detesto los encuentros sociales”.	
“Todo lo que hago me sale mal”.	
“Siempre me equivoco”.	
“Elijo mal”.	

“Sé que no me conviene pero igual lo hago, después se verá”.	
“Lo quiero ya”.	
“Como lo hago yo no lo hace nadie”.	
“Estoy rodeada de estúpidos”.	
“No me conviene arriesgarme, es peligroso”.	
“No se puede confiar en nadie”.	

Agrega las tuyas:

Reflexiona acerca de las características de tu femenino esencial. Trata de identificar las voces que impiden tu desarrollo e intenta acallarlas al tiempo que haces crecer aquellas que lo favorecen.

Lo bueno y lo malo habitan en nuestro interior, lo relevante es descubrir quién está al mando.

Lis

Con Eduardo nos conocimos en la inmobiliaria en la que ambos trabajábamos. Fue vernos y quedar prendados uno del otro. A mí no me detuvo saber que era casado y él, ni lerdo ni perezoso, rápidamente dejó entrever que su matrimonio era un fracaso.

–Si no fuera por mis hijos... –dijo sin concluir la frase.

De todas maneras, a mí, en ese momento, su estado civil no me importaba demasiado.

Al principio todo fue intercambio de fluidos. Él decía que iba a mostrar un departamento; yo, que salía a almorzar o al banco; y entrábamos al hotel más cercano a fornicar como perros en celo aunque fuera por una hora. No pensábamos en otra cosa.

Poco a poco, la calentura aflojó, se nos dio por la conversación y ahí todo se fue de cauce. Lo empecé a extrañar al muy cretino. De pronto, me ponía a pensar en él y me corría una lágrima. “Ah no –me dije– con este vamos mal”. Ahí decidí cortarla.

–Esto no va más –le lancé sin más explicaciones, y quedó atónito, con la boca abierta y los ojos para afuera.

–¿Cómo que no va más, negra? ¿Estás bromeando? Si la pasamos de diez.

–Por eso –le dije–, porque la pasamos demasiado bien, y vos estás casado, y yo no quiero quedarme pegada a lo que no me pertenece.

–Ni ahí –me contestó–. Yo soy tuyo y de nadie más.

Y con eso me derritió toda. Supe que era el momento de salir corriendo pero, aun así, no lo hice.

A Norma, su mujer, la conocí una tarde cuando lo fue a buscar a la inmobiliaria con los hijos. Él me la presentó como de pasada. Cambiamos dos palabras y eso fue todo, pero adentro algo se me movió de lugar. Fue verle la cara y empezar a imaginarla con él, los dos abrazados durmiendo cucharita.

Nuestra relación llevaba seis meses cuando Eduardo dejó la inmobiliaria y se fue a trabajar a una agencia de autos. Lo de él siempre habían sido los autos. A partir de ese momento, nuestros encuentros comenzaron a complicarse. Se nos hacía difícil hallar el momento para vernos. Yo vivía extrañándolo, esperando sus llamados o sus mensajes de texto. “El que espera, desespera”, decía mi tía Lili, y qué razón tenía la vieja. Interminables plantones en la esquina de la agencia, solo para vernos unos minutos o ir en su auto a visitar a algún cliente.

Por meses, la cosa siguió igual, plagada de de-sencuentros y con una furia tristona creciéndome dentro. Como me puse cada vez más demandante y caprichosa, terminábamos peleando todo el tiempo. Entonces, me dije “algo tiene que cambiar” y

empecé a presionarlo para que, aunque no se quedara a dormir, tuviéramos los viernes por la noche para nosotros.

–Al menos una noche nuestra –insistí–. Trata de arreglar de alguna manera. Los hombres suelen tener su noche de encuentro. Esa puede ser una excusa perfecta.

–No conozco a ninguno que salga los viernes con los amigos. Si te conformaras con los miércoles... mis amigos del club siempre me invitan para la cena de los miércoles.

–¿No puedes dedicarme siquiera una noche de viernes?! –grité enojada–. ¿Aunque sea para hacer como que somos una pareja?

Encontré la solución por casualidad hojeando una revista de náutica. Cuando vi el anuncio de un curso de buceo, pensé: “¡Es la idea perfecta!”. Él siempre había comentado que moría de ganas por aprender a bucear. Además, Norma no iba a sumarse al plan. No sabía nadar y le tenía pavora al agua.

Llamé para averiguar y justo había un horario grupal los viernes por la noche. Todos los frentes me parecieron cubiertos. Eduardo aceptó porque no le quedaba otro remedio, sabía muy bien que negarse no era una opción.

El primer viernes, le dije: “Hagamos como las parejas comunes, vayamos al cine y a cenar afuera”. Pero estábamos en el medio de la película cuando me empecé a poner nerviosa y nos tuvimos que ir.

–¿Qué pasa, Lis? ¿Qué bicho te picó?

–No sé, me parece que estamos perdiendo el tiempo en el cine. Vamos a un hotel.

No es que estuviera caliente ni nada de eso, pero pensé: “Si tiene sexo conmigo el viernes, seguro se abstiene de tenerlo con Norma el sábado”. Me pareció patético cuando en el baño del hotel mojó la malla y la toalla que traía en el bolso y las guardó en una bolsita de nailon. En ese momento, pensé: “Si la mujer no está en la luna, se va dar cuenta de que no tienen olor a cloro”, pero no dije nada, en el fondo yo quería que la olla se destapara.

Al siguiente viernes, resigné la idea del cine. Por otra parte, por miedo de encontrarse con algún conocido, lo de la cena en un restaurante ponía muy nervioso a Eduardo. Entonces, me dije: “¿Por qué no jugar a la casita?”. El hombre llega a cenar a casa después del trabajo y la mujer lo espera, radiante, con la cena lista. Esa película de Hollywood me pareció genial.

Preparé la escena con velas, vino y música. Eduardo llegó y lo primero que hizo fue tirarse en la cama, prender la televisión y empezar a hacer zapping.

Tratando de no descontrolarme, con voz de esposa dulce, le dije:

–Apaga la tele que la cena está lista.

No obstante, tardó un rato en venir para el comedor, caminando con evidente desgano.

–¿Te pasa algo? –dije disimulando mi fastidio.

–Estoy cansado. Hoy fue un día infernal en el trabajo.

Comimos casi sin hablar, pasamos por la cama como si fuera un trámite y, cuando se fue, me quedé con una horrible sensación de soledad.

–Lo de los viernes mejor lo dejamos –le dije al día siguiente–. Me parece mucho

esfuerzo, ¿no?

—Y la verdad que sí... Terminó agotado.

Y así volvimos por unos meses a la rutina anterior.

Un día, como fui a mostrar un departamento a dos cuerdas de su trabajo, lo llamé para invitarlo a almorzar y quedamos en encontramos en un restaurante cercano a la agencia de autos.

Ya estábamos sentados a una mesa, hojeando el menú, cuando, al levantar ligeramente la mirada para hablarle, lo que vi me dejó helada. Por la puerta del local estaba entrando Norma, y avanzaba con paso firme directamente hacia nosotros.

Eduardo, de espaldas, no podía verla. Intenté avisarle pero no alcancé a balbucear “está Norma” cuando ya la tenía a mi lado taladrándome con la mirada.

—¿Qué haces acá con mi marido? —me dijo con tono enérgico.

—No entiendo la pregunta —respondí casi sin pensar.

Con la cartera abrazada al pecho y clavándome los ojos, se sentó en la punta de la silla vacía que estaba a mi lado.

—Te pregunto qué haces acá con mi marido —dijo elevando un poco más la voz.

—Tu mujer te habla —dije entonces mirando a Eduardo.

—No le estoy hablando a él, te estoy hablando a vos —aclaró.

Al ver que Eduardo no hacía ni decía nada y que yo ya no sabía qué decir, pensé: “Mejor me voy, que vean ellos cómo lo solucionan”. Igual, por las dudas, por unos segundos no me moví. Esperé para ver alguna reacción de Eduardo, pero él permaneció mudo, inmóvil, como ausente.

Norma continuó dirigiéndose a mí:

—¿Qué derecho tienes a estar acá con mi marido, eh? Habiendo tantos hombres libres, ¿por qué buscar uno casado y destruir un hogar?

—Yo no estoy destruyendo ningún hogar —me animé a responder—. En tal caso, tendrás que ver qué pasa con el tuyo, ya que, en lugar de preguntarle a él qué hace acá conmigo, me lo estás preguntando a mí.

—No me interesa preguntarle a él. Quiero oír tu respuesta.

—Yo soy una mujer libre y no tengo por qué dar explicaciones a nadie de lo que hago con mi vida. La respuesta se la pides a tu marido.

Dicho esto, me levanté como pude y me encaminé hacia la salida, tratando de pasar entre las mesas sin caerme. Me pareció sentir los pasos de Eduardo tras de mí, pero al salir a la calle giré la cabeza y vi con decepción que no había nadie.

“Bueno —me dije— al fin se supo, ahora todo va a cambiar para nosotros”. De esta el matrimonio no se salva. Era obvio que Norma tenía algún indicio de nuestra relación porque, de no ser así, su reacción al encontrarlo almorzando con una ex compañera de trabajo habría sido desubicada y extrema.

Permanecí un rato esperando en la entrada de un edificio de la vereda de enfrente al restaurante. A la media hora de estar ahí, de pie, hecha un manojo de nervios, partí para la inmobiliaria porque se me estaba haciendo demasiado tarde.

Desde ese día, que era viernes, y durante todo el fin de semana, esperé noticias,

pero él no dio señales de vida. No me atreví a llamarlo al celular ni a mandarle un mail por si Norma le revisaba el teléfono o la casilla de correo. El lunes, lo llamé a la agencia desde casa. Me atendió apurado y distante, ni siquiera me preguntó cómo estaba.

–Estás raro –le dije.

–Más bien molesto, Lis. Tuve un fin de semana infernal. Tuve que batallar duro para apaciguar a Norma. No sé cómo lo vas a hacer pero, de alguna manera, tienes que reparar el lío que armaste.

Me quedé petrificada al escucharlo. Sin poder salir de mi asombro, le dije:

–No entiendo, ¿de qué estás hablando?

–Estuviste mal. La forma en la que reaccionaste solo dio lugar a malentendidos.

–¿Cómo malentendidos? ¡Se entendió lo que se tenía que entender! –dije en estado de total confusión.

–Tu reacción solo hizo que las cosas empeoraran.

–Perdóname pero sigo sin entender. ¿Cómo tendría que haber reaccionado?

–La podrías haber hecho fácil. Le decías que nos habíamos encontrado por casualidad almorzando en el mismo lugar y que solo estábamos compartiendo la mesa. Pero no –agregó con ironía–, la señorita dejó traslucir que había algo que ocultar. ¿Y ahora? ¿Cómo me vas a sacar de este embrollo? Yo le dije que hacía mucho que no te veía, justo entré, me viste y me invitaste a tu mesa. Le aclaré que no entendía por qué habías reaccionado como lo hiciste, pero que probablemente te había molestado la manera en que ella te había encarado.

Sin poder creer lo que estaba escuchando, exploté:

–¡Pero qué tremendo hijo de puta! ¿Tu pretensión es que hable con tu señora esposa y le diga que se quede tranquila? ¿Que le diga que su maridito no se revuelca en mi cama? ¿Que mienta para que tu mamita no te reprenda? ¿Te das cuenta de lo que me estás pidiendo? ¡Caradura! ¡Sinvergüenza! ¡Después de la humillación que pasé, después de que tu mujer me increpó a mí, en vez de dirigirse a quien le tenía que dar explicaciones! ¡Olvídate de que existo! ¡No te vuelvas a cruzar en mi camino!

Corté y me cansé de gritar a voz en cuello: “¡Soy una imbécil! ¡Soy una imbécil!”. Tomé los almohadones del sillón del living y los revoleé por el aire. Fui por la casa golpeando puertas y pateando paredes. Agotada, caí al piso y ahí me quedé llorando por horas.

EL ENEMIGO EN CASA

En todo proceso de evolución y crecimiento personal, tiende a producirse, en el interior de nuestra psiquis, una lucha de opuestos de diferente intensidad y frecuencia. Por un lado, una fuerza positiva nos impulsa a la autonomía y el desarrollo personal; por el otro, una negativa trata de impedir nuestro crecimiento y evolución.

La fuerza negativa se nutre de los mandatos culturales y de los de la subcultura de nuestra familia, incorporados en las fases primarias de nuestra existencia. Estos han dictaminado cómo se espera que seamos y de qué manera debemos comportarnos. A fin de responder a esta expectativa, nos vamos alejando de nuestros propios deseos y necesidades.

A los mandatos los constituyen las ideas y creencias que se imponen como verdades y que, por la violencia, rigidez y autoritarismo con que han ingresado a nuestra psiquis, no nos han dado lugar a su revisión y filtro. Estos preceptos han tomado, dentro de nosotros, la forma de personajes que boicotean nuestros deseos y nos impulsan a conductas autodestructivas.

Si quieres recoger miel, no des de puntapiés sobre la colmena.

—Dale Carnegie

Es evidente que en el interior de Lis hay ideas y sentimientos opuestos y en pugna, y que los que terminan ganando la contienda no son justamente los que más la benefician. Se involucra en una relación con alta probabilidad de terminar en fracaso y permanece en el vínculo aun cuando este le acarrea sufrimiento. Por un lado, manifiesta no desear una relación con compromiso y, por otro, lo reclama, y busca, en el lugar equivocado.

No tenemos conocimiento de cuál fue el modelo de pareja incorporado por Lis en las etapas iniciales de su desarrollo, pero es probable que los tríos hayan tenido incidencia en él y, por ello, se encuentre compulsada a repetir la historia. O puede que su posición existencial haya sido la de “tercera excluida” y tienda a ocupar ese lugar en las relaciones amorosas que encara. Fuera por la razón que fuere, al elegir a Eduardo, Lis boicotea su deseo de tener una pareja, aspiración que queda en evidencia cuando le propone hacer “como si lo fueran” y también cuando alberga la esperanza de que la mentira salga a la luz y tener así su oportunidad.

Boicotear es impedir o entorpecer la realización de un acto o un proceso para conseguir alguna cosa. En el autoboiçot, le ponemos freno a algo que en nosotras busca realización. El objetivo de este fenómeno es el de satisfacer un deseo inconsciente que se contrapone a nuestro bienestar. Puede ser el castigo por lograr alguna posición de poder que por mandatos internos nos está vedada, o por obtener algún bien para el cual inconscientemente no nos consideramos merecedoras.

Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y descubrir todas las barreras interiores que has construido contra él.

—Roberto Assagioli

Inconscientemente, Lis se boicotea al elegir a quien no puede satisfacer su deseo de tener una pareja y al actuar sin medir las consecuencias, exponiéndose al sufrimiento, humillación y maltrato. Sigmund Freud desarrolló los conceptos de “masoquismo primario” y “masoquismo secundario” que tanto hombres como mujeres podemos experimentar, un estado en el que la pulsión de muerte se dirige sobre uno mismo, o en el que la agresión hacia otro retorna hacia la propia persona.

Quien posee una valoración positiva de sí mismo difícilmente caiga en el autoboiicot. Esta tendencia se verá más marcada en quienes tienen una autoestima baja y se sienten destinadas al fracaso. Sus acciones estarán dirigidas a cumplir con la profecía de que, indefectiblemente, les irá mal.

El autoboiicot también puede ser la resultante de poseer un bajo nivel en la capacidad de frustración. Si nuestra capacidad para afrontar frustraciones es pobre, cuando no cumplimos con alguna expectativa de logro personal, tendemos a sentirnos víctimas de lo sucedido y las acciones derivadas de ese proceso se dirigirán inconscientemente al autocastigo, lo que dará cumplimiento a la autoprefecía desgraciada.

No pienses en el pasado. Aunque tus errores sean tan profundos como el océano, el alma no puede ser tragada por ellos.

—Paramahansa Yogananda

Mientras en nuestro interior se sostiene la lucha entre opuestos, es probable que experimentemos sufrimiento psíquico, merma de lucidez, sensación de cansancio y sentimiento de confusión. Dudaremos entre escuchar los dictados de la razón o del corazón y no lograremos combinar, de manera coherente, pensamiento, sentimiento y acción.

Si la lucha se resuelve y gana la fuerza positiva, nos percibiremos con potencia, seguridad y congruencia; si la que sale victoriosa es la negativa, nos invadirán sentimientos de inadecuación y baja autoestima que inhibirán nuestra conducta.

Como el enemigo interno se nutre del inconsciente colectivo, su capacidad destructiva puede ir más allá del individuo. Muchas sociedades albergan en su seno una fuerza negativa que impide la libertad, la expansión y el crecimiento espiritual, intelectual y de conocimiento de sus integrantes.

Solemos conseguir aquello en lo cual nos concentramos. Si tenemos miedo al fracaso, nos concentramos en él, y es lo que conseguimos.

—John Whitmore

Podemos observar un signo del triunfo de la fuerza negativa en nuestro interior en algunas reacciones tendientes a trabar nuestro desarrollo. Tales son los casos de excusas como: “no puedo encarar esa actividad, carezco de talento para ello”, “no puedo emprender tal tarea, pues no tengo la preparación suficiente”, “no puedo generar algo nuevo, no soy creativa”, “no puedo llevar adelante ese proyecto porque no soy capaz de sostenerlo”, “lo dejaré para más adelante, no es el momento propicio para alcanzar esa meta...”. O, como Lis, a la hora de encarar una relación, diremos “no importa que sea casado”. De tanto evadir la confrontación con los obstáculos, finalmente nos iremos resignando, se nos adormecerá el deseo y terminaremos sometiéndonos.

Otra victoria de la fuerza negativa podemos verla en la propensión a las conductas de riesgo. Entre estas se incluyen adicciones a las que, por estar tan naturalizadas en nuestra cultura, se les resta importancia. Tal es el caso del tabaquismo, el alcoholismo, la drogodependencia y, como en caso de Lis, la adicción a las relaciones disfuncionales. Son muchas las mujeres adictas a romances que les provocan insatisfacción y sufrimiento. Confunden con amor verdadero las sensaciones de excitación provocadas por la inseguridad y la incertidumbre, y se hacen adictas a ese tipo de sentimiento.

Casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo.

—Abraham Lincoln

Para salir de la conducta de autoboiicot, es imprescindible asumir un rol protagónico en la dirección de la propia existencia y asumirse como constructora del propio destino. Si tenemos el poder de crearlo, también tenemos el de transformarlo.

EL CAMBIO ES POSIBLE

La clave para un cambio positivo es la toma de conciencia. El conocimiento ayuda a visualizar al enemigo que habita en la propia psiquis boicoteando la realización de los deseos y la satisfacción de las necesidades. Para neutralizar esta fuerza negativa, es necesario aceptar su presencia, reconocerla como propia y encauzar su energía en la dirección de nuestros propios intereses.

Finalmente, cuando la realidad se le presenta sin fisuras y le es imposible desvirtuarla o negarla, Lis se da cuenta del lugar que ocupa para Eduardo. Se enoja con él pero, al cortar la comunicación, dirige los insultos hacia su propia persona. Eso muestra algo positivo que, de alguna manera y en cierta medida, se hace cargo de su responsabilidad en la posición que ocupa y los eventos que le acontecieron.

Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es hora de comprender más, para temer menos.

—Marie Curie

Un tratamiento psicoterapéutico o un trabajo personal de observación y autoconocimiento pueden ser muy adecuados para empezar a registrar nuestros patrones de autoboicot. Al iluminarlos, pasan a formar parte de la conciencia y, si bien la pulsión inconsciente puede persistir, su aparición se tornará cada vez más esporádica y débil, lo que nos permitirá accionar en la dirección del cambio.

Es difícil que nos vaya mal en todos los órdenes de la vida, pero sentiremos que es de ese modo si evaluamos nuestra existencia con los anteojos de la negatividad, viendo el vaso medio vacío en lugar de medio lleno, magnificando lo que no cumple nuestras expectativas y mirando la realidad de modo extremista y catastrófico.

En este sentido, puede ayudarnos suprimir algunas expresiones de nuestro vocabulario personal tales como “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, ubicándonos en el contexto de una realidad con matices. Esto va a facilitarnos la valoración de cualidades, capacidades y logros en la medida en que estos se den. Si ponemos la atención en lo bueno que hay en nosotras y nuestra existencia, sin duda tenderá a crecer lo positivo en nuestras vidas.

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos.

—Marcel Proust

Si realmente queremos poner en acto nuestros potenciales, necesitamos aprender a reconocer los artilugios con los que la fuerza negativa adentro nuestro intenta distraer nuestra atención. A Lis, su poder le obnubiló el pensamiento, haciéndola minimizar la importancia del estado civil de Eduardo y las consecuencias de sostener una relación clandestina con un hombre casado. Finalmente, al caer en la cuenta de su posición de excluida y humillada, se le presenta una oportunidad para el cambio. La llave de la puerta de la libertad es la toma de conciencia, pues solo atravesando el dolor de perder la ilusión es posible renacer.

Del mismo modo que el enemigo interno está construido por los mandatos a “ser” y “comportarse” de una determinada manera, también habitan en nuestro interior personajes buenos que derivan tanto de nuestras experiencias personales como de la memoria ancestral contenida en el inconsciente colectivo. Son los modelos incorporados en etapas tempranas de nuestro crecimiento que se propusieron acompañar el despertar y la construcción de nuestras ideas, y todas aquellas mujeres que a lo largo de la historia lucharon para ocupar en el mundo un lugar de reconocimiento, digno y respetado. Desde las profundidades, estos personajes pugnan por destruir las fantasías en que nos encontremos atrapadas.

Seguramente en nuestra vida actual también podemos reconocer a los aliados que nuestra fuerza positiva posee en el mundo exterior. Son aquellas personas que se enorgullecen de nuestras cualidades y logros, nos cuidan y apoyan nuestra creatividad. Esas que hacen emerger a la superficie nuestros mejores aspectos y nos estimulan a entrar en conexión con nosotras mismas.

Tu visión devendrá más sana solamente cuando mires dentro de tu corazón. Aquel que mira afuera, sueña. Quien mira en su interior, despierta.

—Carl Gustav Jung

El autoconocimiento es la única vía que puede ligarnos a la naturaleza instintiva. Las preguntas sobre lo que hay detrás de lo visible estimulan a madurar y tomar conciencia. Los aliados de la fuerza de vida son los interrogantes que estimulan la toma de conciencia de deseos y necesidades; los de la fuerza de muerte, los mecanismos que llevan a ignorar o negar la verdad.

Los puntos a analizar pueden referir al modo en que estamos experimentando nuestra existencia; a cuán saludable y constructiva es la relación con nuestra familia; a cómo nos sentimos con respecto a nuestras actividades en general; a cómo evaluamos nuestro vínculo con lo que nos rodea: personas y ambiente; y lo que sea que queramos preguntarnos con el objetivo de echar luz sobre diferentes aspectos. Una vez formulados, entra en juego la capacidad personal de soportar lo que las respuestas dejen en evidencia.

Cuando la falta queda al descubierto, es muy difícil ocultarla y hacer como que no está allí. Difícilmente pueda funcionar el autoengaño si aquello que ha sido cercenado se hace presente y clama por realización. Al abrirnos al conocimiento, podemos llegar a darnos cuenta de que, por mucho tiempo o quizás durante toda la vida, hemos estado facilitando, y permitiendo, la muerte de nuestros sueños y metas más profundas. Entonces, nos resulta imposible dejar de percibir la incoherencia entre pensamiento, sentimiento y acción, y logramos visualizar al enemigo que habita en nuestra propia psiquis boicoteando la realización de nuestros deseos. Tal vez Lis necesitaba enfrentarse sin tapujos a su realidad para iniciar, a partir de la toma de conciencia, un giro positivo en su propia vida.

El camino de la evolución personal está plagado de avances y retrocesos, todos ellos necesarios para ir reconociendo y afianzando los cambios. En los procesos terapéuticos, queda siempre en evidencia ese juego de ir y venir entre el querer saber, tratar de negar la evidencia y olvidar. Es posible que necesitemos de todas estas estrategias de dilación para ir juntando la energía que, en el momento oportuno, utilizaremos para llevar a cabo acciones más drásticas en la dirección de un necesario cambio.

ACTIVIDADES

Evaluando la adicción a las relaciones disfuncionales, responde verdadero (V) o falso (F) al siguiente inventario:	
Puedo llegar a sentirme fascinada por alguien al punto de llegar a obsesionarme, aun cuando apenas lo conozca.	
Aun cuando sospeche que una persona o una relación no son buenas para mí, actúo de acuerdo con lo que siento y me involucro de todos modos.	
Decaigo cuando no estoy implicada en una relación amorosa.	
Iniciar una relación pone fin a mis sentimientos depresivos y eleva mi autoestima.	
Estoy pendiente de lo que mi pareja necesita en todos los órdenes y trato de cubrir sus necesidades.	
Luego de una ruptura, me involucro rápidamente en otra relación.	
No creo que encuentre a otra que lo asista del modo en que yo lo hago.	
Soy una persona independiente en muchas áreas, pero en las relaciones amorosas estoy permanentemente pendiente del otro.	
Hago lo posible para que note mi presencia y por mostrarle cuán útil soy para su existencia.	
Solo estando en pareja me siento bien.	
Aun cuando una relación no me satisface, ni colma mis expectativas, me cuesta dejarla.	
Cuando no estoy con el otro, mi mente se colma de su recuerdo y el de los momentos que pasamos juntos.	
Suelo involucrarme afectivamente con personas que están fuera de mi alcance: viven lejos, o son casadas, o sus sentimientos están puestos en otra persona, o son emocionalmente distantes.	

Imagino escenas en las que los obstáculos desaparecen y finalmente logramos estar juntos y felices.	
Cuando una persona amable y accesible se ha interesado por mí, generalmente la encontré aburrida y, finalmente, terminé rechazándola.	
Si estoy involucrada con alguien, no puedo negarle nada de lo que me pida: tiempo, sexo, dinero o cualquier otra cosa.	
En las relaciones sexuales, me preocupa más su satisfacción que la mía.	
Aunque sufro, no puedo dejarlo.	
Me obsesiono con los recuerdos de una relación pasada.	
Siempre amo más de lo que me aman.	

Si has respondido como verdaderas a más de 10 de las afirmaciones anteriores, es muy probable que, como Lis, tengas tendencia a involucrarte en relaciones disfuncionales. Esta es una forma de adicción de la cual puedes recuperarte trabajando en el fortalecimiento de una autoestima saludable.

Mi realidad hoy

El siguiente inventario facilita la realización de una mirada general de los aspectos en los que nos encontramos involucradas en el aquí y ahora de nuestras vidas. Somos las máximas responsables de nuestro bienestar y las hacedoras de nuestra propia felicidad. Para poder ejercer esa responsabilidad, necesitamos tomar conciencia de lo que pensamos, sentimos y hacemos para luego plasmar este conocimiento en acciones que nos lleven a hacer efectivos los cambios que nos conducirán a estar mejor.

¿Cómo me siento con respecto a...?	¿Experimento la necesidad de que algo cambie? ¿Qué?
Mi cuerpo Salud. Disponibilidad. Flexibilidad. Aspecto. Peso.	

Mi psiquis El tipo de pensamientos habituales. Las capacidades de: afrontamiento ante las demandas de la vida, de tomar decisiones, de resolver problemas, de tener criterio propio, de elegir, de cambiar, de crear, de incorporar nuevos aprendizajes.	
Mis afectos El tipo de emociones que experimento habitualmente. La calidad de sentimientos que tengo hacia mí misma y los otros.	
Mis proyectos Calidad, cantidad y grado de atención que les dedico.	
Mi relación de pareja (o la falta de ella) Gratificación que obtengo. Calidad del afecto. Trato. Entusiasmo. Respeto. Compañerismo. Proyectos compartidos. Sexualidad.	
Mis relaciones familiares	
Mis relaciones con amigos (o la falta de ellos)	
Mi trabajo La satisfacción con el propio trabajo, el ambiente laboral, la exigencia, la remuneración, la seguridad de permanencia, la relación con compañeros y autoridades, y el reconocimiento por parte de los otros de la valía personal.	
Mi tiempo libre y el modo en que lo utilizo	
Mi situación económica	
Mi casa y entorno ambiental	
Las actividades varias que realizo	

Si queremos elegir mejor, necesitamos comenzar por conocernos más.

Lila

El Sr. Humberto, el rector de la escuela en la que trabajo, me llamó un día a su despacho para presentarme a Arnaldo.

—Lila, le presento al Sr. Michelli, el papá de Santiago. Nos ha acercado una propuesta que podría ser interesante para aplicar en sus cursos.

Arnaldo se presentó como psicólogo social. Su proyecto consistía en organizar con los alumnos del ciclo secundario un taller de radio. Tanto la idea como él me resultaron atractivos. Santiago era mi alumno de Literatura en cuarto año, sumamente simpático, con un inteligente sentido del humor. Solía reírme mucho de sus ocurrencias. El papá se le parecía.

Era la hora del recreo y, al salir del despacho del rector, nos quedamos conversando sobre el taller en un rincón del patio de la escuela. Cuando sonó el timbre anunciando el retorno a clases, me despedí de manera atolondrada, dejé caer al suelo las hojas de los exámenes de los chicos y, al agacharnos los dos al mismo tiempo para recogerlas, nuestras cabezas chocaron y tambaleamos. En medio de este caos, sin pensarlo siquiera, rompí un pedacito de hoja para garabatear el número de mi celular y se lo entregué. Mientras me dirigía hacia la escalera alcancé a decirle:

—Llámame y lo seguimos viendo.

Instantáneamente me sentí invadida por una sensación de vergüenza. Empecé a reprocharme la torpeza y el hecho de haberle dado mi número de teléfono. ¿Qué pensaría Arnaldo?

Sin pausa, la conversación que habíamos sostenido comenzó a repetirse una y otra vez en mi cabeza. ¡Cuántas pavaditas había dicho! Mis conocimientos sobre radio eran nulos y había hablado hasta por los codos opinando de lo que no sabía. Mis mejillas se enrojecían reiteradamente al recordarlo. El tema ocupó la totalidad de mis pensamientos, por lo que apenas pude concentrarme en dar la clase.

Al salir me crucé con el Sr. Humberto y, de pasada, sin saber por qué, alabé la propuesta de Arnaldo con exagerado entusiasmo, anticipando cuánto le iba a gustar a los alumnos. Al ver la expresión de perplejidad en el rostro del rector, tuve el deseo de volver a guardar las palabras en mi boca. Me sentí desubicada, tonta, sin entender por qué había hecho ese apresurado comentario en un tono tan exultante cuando habían pasado horas desde el encuentro en su despacho y, seguramente, él ya tenía la cabeza en otros temas.

Al día siguiente Arnaldo me llamó por teléfono. Me propuso encontrarnos en un bar de Corrientes y Callao el viernes a las 22 hs. El hecho de que eligiera ese día y hora para una reunión de trabajo me pareció raro pero, a la vez, halagador. Tal vez algo de

mi le había gustado después de todo.

En ese primer encuentro hablamos del taller y la vida de cada uno. Ahí me enteré de que tenía 39 años, estaba divorciado de la mamá de Santiago, y también de las mamás de otros dos hijos más, el más pequeño de dos años. Sus tres matrimonios y tres hijos, aunque con las dos últimas no aclaró si se había casado, me causaron un poco de desconfianza pero pensé: “tal vez no encontró todavía a la persona adecuada”. Respecto del taller; quedamos en reunirnos el fin de semana siguiente para empezar a organizarlo.

–Si lo deseas, puedes venir a almorzar a mi casa el sábado al mediodía y luego nos quedamos trabajando –dijo de manera casual.

–Bueno, ¿qué quieres que lleve? –respondí en el mismo tono.

–Puedes traer algo dulce para el café –dijo mientras desplegaba una radiante y seductora sonrisa.

En ese encuentro nos dedicamos a la organización del taller la mayor parte del tiempo y a charlar de temas generales el resto. El sábado siguiente nos reunimos en mi departamento. Allí, invirtiendo la ecuación, nuestra conversación se tornó cada vez más íntima.

Me encantó que quisiera saber tanto de mí, aunque mi vida no tenía demasiados avatares. Le conté de mis amigas, la escuela, los alumnos, mi familia y mi vida amorosa. Esta no era muy profusa: unas cuantas parejas fallidas, una convivencia de dos años que terminó sin pena ni gloria y no mucho más.

Cuando empecé a preguntarle por su trabajo, fue muy evasivo, por lo que no me quedó claro cómo se ganaba la vida. Me pareció entender que coordinaba grupos en una empresa aunque de sus dichos también podía inferirse que él tenía una.

En un intento de aclarar la cosa le repregunté y, como si se tratara de una respuesta, acercó su cuerpo al mío y comenzó a acariciarme el rostro. En un principio me sentí incómoda, pero luego me entregué a su contacto e inminente beso. Me gustó la textura de sus labios, la manera tierna en la que tocaba mi cara. Fijó entonces sorprendentemente sus ojos en el reloj y se levantó de manera brusca.

–Es tarde –dijo–. Mati se quedó a jugar en lo de un amigo y lo tengo que pasar a buscar.

Casi corrí detrás de él para poder despedirlo en la puerta. Mientras subía al ascensor, apenas alcancé a decirle:

–¿Cómo quedamos? ¿Cuándo seguimos con el taller?

–Te llamo –respondió mientras cerraba la puerta.

Y eso fue todo hasta el fin de semana siguiente.

Ese sábado, el teléfono sonó muy temprano. Yo estaba dormida, por lo que tardé en reaccionar y atenderlo. Inmediatamente reconocí su voz.

–¿Quieres desayunar conmigo? –dijo como si hubiéramos hablado el día anterior.

–¿Ahora? –respondí sorprendida.

–Voy para allá con medialunas, prepara el café con leche.

–Bueno, dame media hora. Estaba durmiendo –respondí apabullada.

Me levanté de un brinco con un increíble buen humor.

Cuando llegó, desayunamos charlando animadamente. Luego comenzamos a besarnos. Una cosa llevó a la otra y terminamos en la cama aún deshecha de la noche anterior. Ahí, sus maneras se tornaron algo agresivas para mi gusto, bruscas, poco consideradas. Me sentí molesta pero lo atribuí al hecho de ser yo limitada en mis preferencias, estructurada, convencional. Tomé como un desafío la nueva experiencia pero, de todos modos, me inquietó el contraste entre Arnaldo en la cama y Arnaldo fuera de ella. De dulce, cálido y seductor a violento y egoísta. Me costaba gozar en esas circunstancias, aunque aposté a ir adaptándome sin decirle cómo me sentía al respecto.

Durante los tres meses en los que se prolongó nuestra relación, su modalidad de aparecer cuando quería para luego desaparecer no cambió demasiado; tampoco lo misterioso de su discurso. En cuanto al sexo, no tuvo mejor destino. A la espera de que las cosas mejoraran, yo fingía experimentar un placer inexistente mientras trataba de frenar, sin éxito, su agresividad con mi ternura.

El vínculo se mantuvo en el terreno de lo no definido, no solo respecto de los otros, sino también de nosotros mismos. Trabajábamos en la organización del taller, charlábamos de temas diversos y compartíamos arrebatadas fusiones corporales, pero de nuestra relación nunca hablábamos. Me costaba darle nombre a lo que vivíamos por lo que, si alguien me preguntaba si salía con alguien, solo podía contestar “y... más o menos” o “algo así”.

Por otra parte, su vida, en los momentos en que no estábamos juntos, seguía resultándome un enigma. Cuando intentaba llevar la conversación al terreno de lo laboral, sus ambiguas respuestas me dejaban cada vez más intrigada.

Un día le pregunté directamente:

–Arnaldo, ¿de qué se ocupa tu empresa? Porque tienes una, ¿no?

–Bueno, justamente la estoy cerrando, así que puede decirse que sí y no.

–Y esa empresa que estás cerrando, ¿a qué se dedica?

–Productos farmacéuticos –respondió escuetamente.

–Nunca me hubiera imaginado que tuvieras que ver con ese rubro –respondí extrañada.

–Bueno, soy químico... –dejó deslizar sin mucho convencimiento.

–Perdona mi ignorancia: ¿químico o bioquímico? –pregunté–. No sé muy bien la diferencia.

–Bueno, complicado de explicar. En estos momentos, se trata de un tema conflictivo para mí, por lo que desearía no abordarlo.

El límite me dejó aun más confundida y me arrepentí enormemente de haber llevado la conversación a ese terreno, por lo que nunca más volví a mencionarlo.

Arnaldo tenía muchas expectativas puestas en el éxito del taller. No se cansaba de repetirme su interés en hacer de esta experiencia piloto una propuesta organizada para ofrecer en las escuelas de manera remunerada. Algo que podríamos hacer juntos y sería beneficioso para ambos.

–Me encanta el trabajo con jóvenes –afirmaba–. Me colma de energía positiva.

Para apoyar su proyecto, yo trataba de mantener al rector del colegio interesado. Como un modo de hacerle saber que todo seguía fructíferamente en marcha, solía acercarme a su oficina para hacerle comentarios y preguntas acerca de tal o cual requerimiento técnico, o le consultaba acerca del formato del programa.

–¡Qué bien, Lila! ¡Cuánta dedicación! –me dijo un día–. Nunca pensé que llegaría a interesarse tanto... como significa agregarle más trabajo....

–¡Para los chicos es una oportunidad increíble! –respondí con el mayor descaro– y para mí solo es un poco más de esfuerzo.

Tiempo después, el Sr. Humberto me llamó una tarde a su despacho para preguntarme por el proyecto del taller de radio. Le respondí que estaba bastante organizado, las tareas ya se habían distribuido y estábamos preparando un programa piloto para transmitirlo en la escuela.

–¿Y cuánto le debemos de esto al Sr. Michelli? –dijo.

La pregunta y su tono al pronunciarla, me produjeron una sensación de alarma.

–¿Por qué me lo pregunta, señor? –lo interpelé tratando de hacer tiempo y temiendo lo peor, que nuestra relación hubiera quedado al descubierto.

–Porque el caballero en cuestión me pidió el pago de un honorario por su labor. En realidad, un trueque a cambio de las cuotas vencidas de su hijo. ¡No paga desde hace tres meses! En esta “liquidación” me detalla una increíble cantidad de horas de trabajo con usted, Lila. ¿Tanto tiempo le dedicó? –preguntó con un tono notoriamente irónico.

Tomé la hoja sintiendo mi sangre subir y bajar aceleradamente por todo el cuerpo. Con fecha, hora y duración, estaban detallados cada uno de nuestros encuentros. Tal registro me comprometía seriamente, pues no podía justificar ante el rector semejante entrega a un simple taller, sobre todo porque estaban involucrados muchos fines de semana. Evalué en segundos la situación y, sabiendo que no tenía opción, que se trataba de él o yo, y él a mí ya me había rifado, tiré mis principios al cesto de los papeles y dije:

–¡Esto es indignante! ¡Este hombre miente alevosamente! Por supuesto que nos encontramos para organizar el proyecto, pero de ninguna manera tantas veces ni tanto tiempo. Además, siempre recalcó su interés en la experiencia para canalizar su vocación de trabajar como psicólogo social con los jóvenes, nunca habló de que iba a cobrarle a la escuela honorarios por su trabajo.

–Otra cosa, Lila –afirmó el Sr. Humberto con tono sentencioso–, lo de psicólogo social, otra mentira.

Yo no podía creer lo que escuchaba. Solo atiné a balbucear un “¿Cómo?”, a lo que agregó:

–Sí, lo que oye. El hombre nos engañó a todos. Cuando recibí la cuenta de sus honorarios, en esta carpeta tan bien presentada en la que incluye el listado de sus antecedentes académicos y en la que afirma ser psicólogo social, me asaltó una gran duda. Decidí, entonces, hablar al establecimiento en el que refiere haberse graduado.

Me identifiqué y solicité información sobre su persona. Solo tenían el registro de su nombre como inscripto, hace dos años, en el primer año de la carrera. Asistió un mes y nunca más volvió...

—¿Y químico? ... —balbuceé—. ¿Tampoco es químico?

—¿Qué? —respondió el Sr. Humberto con claras muestras de extrañeza.

—No, nada... nada. Disculpe. Estoy tan shockeada que ni sé lo que digo.

Salí del despacho como si me persiguiera el diablo. “Nos engañó a todos”, repetía para mis adentros, pero en el fondo sabía que el premio a la ingenuidad me lo había ganado yo.

Después de esto, no quise responder los llamados ni los innumerables mensajes de texto de Arnaldo al celular. La portera del edificio me contó que lo había visto tocar con insistencia el timbre de casa un día en el que yo no estaba. En el contestador de mi teléfono fijo dejó más de cinco mensajes reclamando una explicación. En el último, me insultó a los gritos.

—Me cagaste, Lila, con todo lo que yo trabajé para ese taller. ¡Hija de mil putas! ¡Falsa de mierda!

En esos días, evité en lo posible cruzarme con el señor Humberto. Arnaldo seguramente me había acusado de mentirosa, pero su palabra estaba demasiado devaluada como para ganarle a la mía.

Pasada una semana, no vi a Santiago en el aula. Supe por una compañera que por los retrasos en el pago llamaron a su madre y optaron por darle el pase al chico a otra escuela. Habrá sido duro para él, pero yo lo viví como un gran alivio.

Al taller de radio, lo enterré lo más profundo que pude.

CONOCERSE Y ACEPTARSE

Tanto si somos conscientes o no de ello, todos los seres humanos aspiramos a amar y ser amados; a encontrar con quienes compartir las diferentes experiencias vitales y llevar el peso de la existencia; a vincularnos con quienes sepan reconocer y entender nuestra verdadera naturaleza, acepten nuestras diferencias y respeten nuestra autonomía. Como tendemos a relacionarnos con quienes de alguna manera o en algún aspecto nos reflejan, si queremos encontrarnos con personas de las características deseadas, tenemos que empezar por acceder al conocimiento, comprensión y aceptación de quienes somos realmente.

La toma de conciencia de nuestras fortalezas, debilidades, emociones, sentimientos, pensamientos y conducta nos brindan una plataforma de base desde la cual desarrollar la capacidad de transformarnos y acceder a modos más asertivos de comunicación y conducta, acordes con nuestros intereses. Tomar contacto con las partes agradables de la propia personalidad es una tarea bastante sencilla, pero no resulta del mismo modo enfrentarse con las que no lo son y, sin duda, todas poseemos. Habitualmente nos protegemos del malestar de reconocerlas, negándolas o desplazándolas, pero esos mecanismos de defensa, que en un punto parecerían beneficiarnos, si se tornan rígidos, pueden perjudicarnos enormemente.

A Lila se le dificulta acceder al conocimiento de Arnaldo del mismo modo que no se conoce bien a sí misma. No es consciente de sus propios sentimientos y emociones. Estos quedan en evidencia por sus actos, los cuales la sorprenden como si se tratara de conductas de otra persona. Arnaldo le atrae pero ella se anoticia de ello por su propia turbación y torpeza, el hecho de ponerse colorada y darle el número telefónico sin pensar. Por otra parte, por el modo en el que censura sus acciones inmediatamente después de realizarlas, puede inferirse que posee inseguridad, baja autoestima y dificultades para aceptarse.

Si abrieras realmente los ojos, y vieras, verías tu imagen en todas las imágenes.

Y si abrieras tus oídos para oír, oirías tu propia voz en todas las voces.

—Gibran Khalil Gibran

Solo si aprendemos a reconocer nuestros aspectos menos iluminados como propios podremos ejercer la libertad de actuar en la dirección del cambio. Si no somos conscientes de aquello que nos está impidiendo alcanzar un estado de integración y coherencia interior, nos será muy difícil modificar lo que nos aleja de él.

Cuando Lila tiene un atisbo de duda con respecto a Arnaldo, inmediatamente desestima su sentir porque darle cabida implicaría cuestionar su ilusión con el consabido peligro de llegar a destruirla. Se adapta y no demanda por miedo a quedar excluida o ser

rechazada. No reconoce su valor ni se da el lugar que merece en esa relación. Cuando la mentira de Arnaldo queda al descubierto, prefiere evadir la confrontación y hacer como si los hechos no hubieran ocurrido. De todos modos, asoma un atisbo de conciencia cuando reconoce su ingenuidad.

Aceptar no significa necesariamente gustar sino experimentar, sin negación ni rechazo, que las cosas son como son. La autoaceptación es la condición previa para el cambio, pues no podemos modificar aquello de lo que no nos apropiamos.

ACEPTAR LA SOMBRA

El psicoanalista Carl Jung llamó “sombra” al conjunto de modalidades y posibilidades de existencia que no queremos reconocer como nuestras por no considerarlas adecuadas. La sombra representa el “lado oscuro” del Yo, tanto lo bueno como lo malo que nos aleja de la imagen que tenemos, deseamos tener, o brindar, de nosotras mismas.

Como muchos aspectos de nuestra personalidad no se adecuan a los valores establecidos, para poder sobrevivir en sociedad desarrollamos un mecanismo: aprendemos a pasar a la clandestinidad de nuestra psiquis todos aquellos rasgos que evaluamos como no pertinentes y alimentamos así nuestra sombra. Obedeciendo los mandatos culturales, las mujeres solemos reprimir las fuerzas naturales e instintivas asociadas con la agresión, la sexualidad y el poder.

La autoconciencia implica que somos un testigo —un testigo puro, objetivo, amoroso— de lo que está sucediendo dentro y fuera.

—Roberto Assagioli

Tendemos a proyectar en los otros aquello que no admitimos en nosotros. Si se trata de lo negativo, vemos culpas y defectos en los demás a quienes tenderemos a criticar. Si se trata de lo positivo, nos inclinamos a idealizarlos, adornándolos con virtudes exaltadas y cualidades inalcanzables. Al no desplegar el propio potencial, nuestras propias características positivas pasan a formar parte de la sombra. Tanto la envidia como la admiración responden a la proyección sobre otra persona de una cualidad positiva que no reconocemos en nosotros por no haberla iluminado.

Los “otros significativos” presentes en las etapas más primarias de nuestro desarrollo han dejado, para bien o para mal, sus huellas. Muchas se encuentran a la vista mientras que otras permanecen en la oscuridad esperando un trabajo de autoconocimiento que las revele. Quienes provocan en nosotras reacciones de atracción o rechazo suelen encarnar aspectos semejantes a los de esos personajes incorporados que no reconocemos como propios. En ese caso podemos tomar registro de sus cualidades y convertir a esas personas en maestros para el conocimiento de nosotras mismas.

La proyección de la sombra no se realiza solo sobre individuos particulares; también aplicamos ese mecanismo a nivel colectivo. Este es el medio por el cual los seres humanos convertimos a grupos minoritarios, religiosos o políticos, a culturas, creencias o naciones en objetos depositarios de amores, odios y fanatismos que pueden llevar a la violencia y destrucción.

La curiosa paradoja es que cuando me acepto exactamente como soy, entonces puedo cambiar.

—Carl Rogers

Para encontrar la paz en nuestro mundo interno y en el exterior, es necesario que nos adueñemos de nuestra sombra y nos reconciliemos con ella. No nos servirán los comportamientos extremos de reprimir o darle rienda suelta a su energía; lo que Carl Jung recomienda es admitir conscientemente la tensión entre los opuestos, aceptando la luz y la oscuridad, lo bueno y lo malo que habita en nuestros corazones.

Puede sernos de ayuda aprender a reírnos de nosotras mismas, utilizando el humor para bajar las defensas y atenuar el enfrentamiento entre el consciente y el inconsciente, una forma de redimir nuestras energías más oscuras y dejar que vivan en nuestra conciencia.

LA DUALIDAD FEMENINA

En el proceso de autoconocimiento y aceptación de quiénes somos y de cómo somos, es importante tener en cuenta que las mujeres poseemos una naturaleza compleja que alberga dos seres: uno externo y otro interno. El exterior acciona de manera clara y previsible; el interior es más esquivo. Cada uno nos provee de diferentes estilos de pensamiento, modos de captar la realidad y formas de accionar.

Como poseen funciones interrelacionadas, requerimos de ambos para acceder a una vida equilibrada, tanto en lo referente a la relación con nosotras mismas como a la que establecemos con nuestro entorno. Para accionar en equipo, nuestras dos naturalezas necesitan transferirse mutuamente información. Esto lo logran si el canal de comunicación se encuentra abierto y sin obstáculos.

Al igual que en cualquier convivencia, los dos elementos de la naturaleza femenina establecen su propio estilo de vínculo. Este será favorable si logran comunicarse e integrarse, o desfavorable si luchan, se separan o uno domina al otro. Cuando los dos aspectos están comunicados e integrados, podemos percibir su unión y nos sentimos dueñas de un poder extraordinario. Si luchan, la experiencia es de tensión interna, desasosiego, confusión y fatiga. En el caso de encontrarse disociados, si estamos en contacto con uno no lo estamos con el otro, lo que se traduce en vernos sorprendidas por

inexplicables sensaciones, sentimientos, pensamientos o acciones que parecerían provenir de una fuerza extraña a nosotras.

En la morfología del ser femenino, acaso no haya figuras más extrañas que las de Judit y Salomé, las dos mujeres que van con dos cabezas cada una: la suya y la cortada.

—José Ortega y Gasset

El aspecto externo es más racional, quiere tener las cosas bajo control. Evalúa los riesgos y las consecuencias de los actos. El interno es más instintivo, flexible, impulsivo; su visión es más dinámica; y su forma de pensamiento, más creativa. No se deja apabullar por el tiempo ni los obstáculos si quiere arribar a un objetivo. Si prestamos atención al modo en el que nos sentimos y accionamos, podremos descubrir si entre estos aspectos del interior de nuestra psiquis hay una relación de dominancia de uno sobre el otro.

Identificaremos si el que manda es el aspecto exterior o racional si recurrimos principalmente a la razón para que dirija nuestros actos, tendemos a formas rígidas de pensamiento y tendencias a la acción, y estamos poco dispuestas a los cambios. Reconoceremos si el aspecto interior o instintivo detenta el poder si solemos accionar a través de impulsos, no medimos las consecuencias de nuestros actos y no somos capaces de dilatar la obtención de la satisfacción inmediata de nuestros deseos u ocasionales ocurrencias.

Cuida el exterior tanto como el interior; porque todo es uno.

—Siddhartha Gautama

El externo nos ayuda a regular la oportunidad, intensidad y forma de expresión de las emociones que experimentamos; a mantener la calma y capacidad de razonamiento a la hora de enfrentar y resolver situaciones; a soportar la espera que requieren los diversos procesos; y a tolerar la frustración si algo no se da de acuerdo a nuestras expectativas.

El interno nos facilita el reconocimiento de nuestra propia intuición, el darnos cuenta de las emociones ajenas; el aprender a ponernos en el lugar del otro y mirar la realidad desde su punto de vista; y la posibilidad de relacionarnos, intimar y sostener vínculos afectivos comprometidos.

El ideal es que el equilibrio reine en nuestra naturaleza dual, pues esto nos permite aprovechar la parte externa para ejercer el autocontrol y la interna para desarrollar la empatía y la intuición. Si ocultamos una, o exacerbamos el desarrollo de la otra, nuestra existencia se verá desequilibrada y no tendremos acceso a nuestro poder esencial. Es por esto que es importante desarrollar de manera armónica ambos aspectos.

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Todos los seres humanos vamos constituyéndonos como tales en la relación con los otros. Ellos, con su mirada y discurso, estimulan la construcción de nuestra mismidad al tiempo que nos transmiten patrones relacionales: “¡Qué linda la nena!”, “Es muy caprichosa”, “Se parece a la mamá”, “Tiene los ojos de su papá”, “¡Qué tranquila!”, “Me parece que se está poniendo gordita, ¿no?”, “¡Qué rebelde!”, “Tiene mal carácter”, “¡Qué dulce!”, “Es muy bajita”, “Está muy flaquita, ¿no come?”, “Nunca me trae problemas”, “¡Es tan inteligente!”, “Es muy coqueta”, “¡Qué llorona!”, “Mira qué consentida”, “Es buena para las matemáticas”, “Es un desastre, destroza todo lo que toca. Torpe”, “¿Dónde está la nena? ¡Acá está!”.

El grado de valoración que tenemos de nuestra propia persona no solo guía nuestra conducta, sino que condiciona formas de interacción, influye en la calidad de los vínculos contruidos y determina las posiciones que ocupamos en ellos. Por otra parte, nuestra forma de relacionarnos con los otros tiene su matriz en la que tenemos con nosotras mismas.

Nuestro autoconcepto, que incluye la autoestima, está constituido por las creencias que tenemos acerca de nosotras mismas. Lo vamos construyendo mediante la incorporación de las opiniones de quienes fueron significativos en las diferentes etapas de nuestro desarrollo y también de quienes lo son en la actualidad. Es la suma de las apreciaciones positivas y negativas referidas a nuestras características personales, capacidades o aptitudes. Estas se transforman en voces interiores que nos alientan o intimidan a la hora de afrontar los desafíos de la vida.

¿Qué es viajar? ¿Cambiar de lugar? ¡Nada de eso! Viajar es mudar de opiniones y prejuicios.

—Anatole France

Si logramos identificar las opiniones encerradas en nuestro autoconcepto, podremos apropiarnos de aquellas con las que nos sentimos alineadas y descartar las que nos traban a la hora de poner en acto nuestros potenciales. Esto redundará en beneficio de nuestro propio bienestar y el de nuestras relaciones.

La autoestima es el componente valorativo del autoconcepto y refleja la opinión que nos merece nuestra propia persona. Si nuestra valoración es baja, nos sentiremos inseguras al afrontar determinadas situaciones o ante las críticas de los demás; tenderemos a ocupar un lugar de minusvalía en los vínculos; estaremos siempre dispuestas a complacer a otras personas y cubrir sus expectativas; nos costará identificar nuestro propio deseo y atender nuestras necesidades; tendremos tendencia a experimentar emociones negativas; veremos dificultada nuestra aceptación a los cambios; experimentaremos miedo a equivocarnos; y nos sentiremos inferiores en las comparaciones con los otros.

Lila está pendiente de la mirada y opinión de los demás y se siente permanentemente expuesta en sus fallas y defectos. Con relación a Arnaldo, actúa como si él fuera una pareja posible para ella, no se detiene a mirar al hombre real, no presta atención a las señales adversas, contacta con la realidad de manera superficial.

Nada de lo que alguna vez imaginamos está más allá de nuestro poder, solo está más allá de lo que en ese momento conocemos de nosotros mismos.

—Theodore Roszak

Si poseemos una alta valoración de nuestra persona, nos sentiremos capaces de afrontar y resolver problemas; seremos más conscientes de nuestras emociones y de las de los otros; aun cuando no nos agraden, no nos derrumbaremos al recibir críticas; podremos tomar decisiones, opinar, cuidarnos, preservarnos y poner límites; expresaremos nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas; nos relacionaremos socialmente; nos sentiremos bien con nosotras mismas; disfrutaremos; nos propondremos metas y lucharemos por alcanzarlas; afrontaremos y nos adaptaremos a los cambios; podremos defender posiciones y reconocer nuestras equivocaciones y defectos. Las personas con alta autoestima asumen la responsabilidad de su bienestar y felicidad.

El modo en el que cada una se siente respecto de sí misma va a incidir en la percepción de los acontecimientos en los que nos encontremos involucradas y, por ende, en nuestras respuestas ante ellos, pues actuamos en función de quiénes creemos ser y cuánto creemos valer. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno merece la felicidad y es competente en el arte de vivir. Es, en última instancia, un modo de ampliar la propia capacidad de ser feliz.

Despertar al conocimiento de una misma y de la realidad que nos rodea acarrea una responsabilidad: la de hacernos cargo de lo que ese saber reclama. Implica reconocer lo que es y lo que no es sin que los miedos, el deseo o el rechazo alteren los hechos. Es proponerse pensar, conocer y echar luz en vez de huir de la realidad, vivir en la fantasía o depender del pensamiento de los demás.

ACTIVIDADES

El aquí y ahora

La atención consciente en el aquí y ahora de la experiencia es condición necesaria para profundizar el autoconocimiento, la autoaceptación y el desarrollo de la autoestima. Para trabajar en el fortalecimiento de esta capacidad, es necesario ejercitar la voluntad de estar presente en los pensamientos, sentimientos y sensaciones que acompañan nuestras vivencias.

¿Cómo hacerlo? Una opción es detenerse con frecuencia a prestar atención y preguntarse: ¿cómo me siento en este momento?, ¿cómo percibo mi cuerpo?, ¿qué emoción registro?, ¿cómo la experimento? Llegará un momento en que este proceso se volverá rutina y habremos entrenado la capacidad de escucharnos en todo sentido.

Evaluando la autoestima	
Marca con una cruz las afirmaciones con las cuales te sientas identificada, observa el balance entre ambas tablas y reflexiona sobre el resultado:	
Autoestima negativa:	
Las críticas de los demás me afectan mucho.	
Habitualmente creo que valgo menos que otras personas.	
Intento siempre agradar a los demás.	
Trato habitualmente de complacer los deseos de los otros.	
Me cuesta darme cuenta de lo que realmente anhelo.	
Registro las necesidades de los demás en mayor medida que las mías propias.	
Atiendo las necesidades y deseos de los demás antes de ocuparme de los míos o en lugar de prestar atención a los míos.	
Suelo experimentar tristeza, irritación, fastidio, molestia, enojo, y me cuesta expresar esas emociones.	

Raramente tomo la iniciativa para emprender alguna cosa.	
En general, tengo miedo a equivocarme.	
Me cuesta la realización de cambios en mi vida.	
Suelo acoplarme a las propuestas de los demás.	
Suelo sentirme desubicada o fuera de lugar en situaciones sociales.	
Frecuentemente experimento la sensación de estar excluida de los grupos.	
Habitualmente percibo rechazo hacia mi persona por parte de los demás.	
Autoestima positiva:	
Cuando tengo un problema, trato de resolverlo a la brevedad.	
Soy capaz de enfrentar conflictos y dificultades.	
Registro con facilidad lo que siento y puedo expresarlo de manera asertiva.	
Soy capaz de admitir mis errores y pedir disculpas.	
Me siento capaz de elegir y de tomar decisiones.	
Puedo diferenciar mis opiniones de las de los demás y expresarlas.	
Puedo cuidarme y atender mis necesidades.	
Soy capaz de pedir y hacer favores.	
Soy directa para expresar tanto mis sentimientos positivos como los negativos.	
Me relaciono socialmente con facilidad.	
Me siento bastante satisfecha conmigo misma y con mi vida.	
No me cuesta disfrutar y pasarla bien.	
Me propongo metas y me movilizo para alcanzarlas.	
Puedo cambiar y adaptarme a los cambios.	

Organizando el autoconcepto

Consigna en las dos primeras columnas el modo en que tú te ves. En la tercera, explicita si los demás te ven del mismo modo que tú lo haces. En la cuarta, especifica si piensas que alguna de estas características produce una merma en tu bienestar y/o en el de los que te rodean. En la quinta, si registras la necesidad de realizar algún tipo de cambio respecto de ese ítem y en qué consistiría:

Cualidades positivas	Cualidades negativas	¿Confirma mi entorno esta visión? SÍ o NO	¿Interfiere con mi bienestar y/o el de los demás? SÍ o NO	Necesidad de cambio

Iluminar la sombra

Las siguientes observaciones nos ayudarán a reconocer e integrar las energías de nuestra sombra:

- ¿Qué aspectos o características de las personas de mi entorno me provocan irritación, molestia o rechazo?
- ¿A qué persona o personas dedico tiempo y energía en juzgar, criticar, odiar o admirar al punto de ubicarlos sobre un pedestal? ¿Cuáles son sus características?
- Confecciono un listado con las cualidades que me atraen o rechazo de manera excesiva y recurrente.
- ¿Puedo relacionar estas cualidades con personas significativas de mi historia personal (padre, madre u otros significativos de las etapas iniciales de mi infancia)? ¿Reconozco en mí alguna de ellas?
- Cuando una persona no significativa para mí me provoca una fuerte reacción de atracción o rechazo: ¿qué cualidades posee?, ¿con qué aspecto personal o de mi historia puedo relacionarlas?
- Escribe una carta dirigida a alguna de las cualidades que observes como de mayor relevancia, como si se tratara de una persona. Por ejemplo: Ira, no te soporto pues tu energía me lastima, eres destructiva. Lo único que haces es daño... Luego déjala descansar unos días, vuelve a leerla e intentar cambiar el nombre de la cualidad por el de alguna persona significativa de tu historia personal.

Las verdaderas amigas son aquellas que nos aceptan, respetan y se entregan a la relación de manera desinteresada.

Rosa

Rosa y Ana se convirtieron en amigas inseparables en el último grado de la escuela primaria. Las dos asistían a un colegio parroquial del barrio de Almagro donde luego también cursaron el ciclo secundario. Entre ellas no había secretos, compartían alegrías y problemas, estos últimos siempre de mayor peso en el caso de Rosa cuya situación, tanto en lo afectivo como en lo económico, era de gran precariedad.

Rosa vivía con su madre en un cuarto de hotel, y de su padre nunca había sabido ni siquiera el nombre. Ana, por el contrario, pertenecía a una familia de clase media, de padres profesionales. Ambos eran los odontólogos del barrio, respetados y conocidos por todos los vecinos de la zona. Atendían en su casa, en cuya pared del frente, al lado de la puerta de entrada, lucía la chapa de dentistas.

Rosa miraba el mundo de su amiga con fascinación, idealizando su realidad hasta el infinito. Ana se compadecía de la situación de Rosa y la ayudaba en todo lo que podía. Le regalaba la ropa y zapatos que ya no usaba, los juguetes que descartaba, los libros ya leídos y los cuadernos a los que les quedaban hojas en blanco y que Vilma, la mamá de Rosa, transformaba en nuevos cortando, a la altura de la línea del margen, todas las hojas escritas y pegándolas entre sí para que no se desarmaran.

El sueño de Vilma era que su hija estudiara, “que fuera alguien”, como siempre decía; que no tuviera, como ella, que “limpiar la mugre ajena”. Rosa, por su parte, poseía una inmensa curiosidad y ansias de aprendizaje, por lo que tenía un buen desempeño escolar y se interesaba por aprender. Cuando cursaba el 3° año, comenzó a ganar su propio dinero cuidando todas las tardes a los hijos de la hermana de Ana, pero eso no mermó su dedicación al estudio.

Cuando terminaron el colegio secundario, Ana ingresó a una universidad privada para estudiar Ciencias Económicas y Rosa se anotó en la estatal para hacer el curso de ingreso a la carrera de Sociología. Seguían considerándose mejores amigas, pero ya no se veían con la misma frecuencia.

Ana realizó una carrera meteórica, se recibió de contadora, entró a trabajar al estudio de un amigo de sus padres y se puso de novia con Alfredo, amigo del marido de la hermana, un licenciado en Administración de Empresas que llevaba adelante la fábrica de su padre, mientras que Rosa, pasados varios años en la universidad, no había logrado pasar la barrera de las materias del 3° año, veía muy lejos la posibilidad de recibirse y, más lejos aún, la de sostenerse económicamente con la profesión de socióloga. En cuanto al amor, solo había tenido unas pocas relaciones frustradas.

En su interior, Rosa se sentía cada vez más limitada, carente de recursos y

desesperanzada. En esos tiempos, trabajaba como administrativa en una tienda de ropa del barrio de Once hasta que quedó sin empleo cuando el comercio cerró sorpresivamente. Nuevamente Ana salió al rescate y, por recomendación de un paciente de su padre, Rosa entró a trabajar como administrativa en una empresa multinacional.

La compañía se dedicaba a la fabricación y la comercialización de productos en gran escala, para lo que recurría a estudios de mercado y del impacto social y ambiental derivado de su desarrollo. Como Rosa había puesto en su currículo que era estudiante de Sociología, la destinaron al Departamento de Investigación Social y la estimularon a terminar la carrera como medio de acceso a posiciones de mayor jerarquía.

Por otra parte, la empresa brindaba a sus empleados cursos de capacitación en diferentes rubros y también de idiomas. Rosa se anotó en la mayor cantidad posible y eso hizo que sus superiores notaran su presencia, empeño y dedicación. No había pasado demasiado tiempo cuando comenzaron a enviarla a recorrer sucursales de diferentes partes del mundo para realizar informes.

A medida que Rosa progresaba en sus estudios y carrera laboral, la amistad con Ana se iba haciendo más y más distante. Percibía cierta tensión en su amiga cuando hablaban y siempre que le proponía un encuentro esta ponía excusas y los evitaba. También había dejado de invitarla a las reuniones familiares a las que antes Rosa nunca había faltado.

Primero pensó que Ana estaba pasando un mal momento o que tal vez tenía un problema que no le había contado pero, a medida que fue pasando el tiempo, se fue dando cuenta de que su amiga la rechazaba y dejaba de lado. El punto de inflexión fue cuando una ex compañera del secundario le preguntó qué ropa se iba a poner para la fiesta de casamiento de Ana. Rosa no había sido invitada ni notificada. Se sintió enormemente dolida por la actitud de su amiga y, sobre todo, por lo inexplicable de su conducta, por lo que decidió, en honor a lo importante y duradero de su relación, llamar a la puerta de su casa para hablar con ella.

Eligió un domingo por la mañana porque infirió que tenía mayores probabilidades de encontrarla. Abrió la puerta Luisa, la madre de Ana, quien la recibió con una sonrisa:

—¿La venís a ver a Anita? No está, se quedó a dormir en lo de Alfredo. Pasá, Rosita. ¿Cómo estás? Hace tanto que no nos vemos...

—Es que hace meses que no logro tener con Ana una mínima conversación y menos que menos arreglar para vernos. Pensé que tal vez tenía algún problema o algún problema conmigo...no sé.

—No creo. Es que está sumamente ocupada con los preparativos del casamiento, ¿viste?

Rosa calló. Sintió que iba a ponerse a llorar y, para no hacerlo frente a Luisa, dijo que tenía que retirarse aduciendo estar muy apurada. Cuando ya se disponía a abandonar la casa, la mamá de Ana la detuvo:

—Espera, Rosa, no te vayas. Hace rato que Ani tiene una bolsa de ropa que

estuvimos juntando para vos y tu mamá. No sé por qué no te la dio. Enseguida la traigo.

Rosa no esperó el retorno de Luisa y salió de la casa desconcertada, dolorida y enojada.

“Cuando se abren los ojos, ya no hay vuelta atrás”, pensó mientras se alejaba.

AMISTAD ENTRE MUJERES

Los seres humanos somos sociales por naturaleza. Necesitamos de la familia nuclear para desarrollarnos, pero también necesitamos de nuestros pares para experimentar esa particular forma de cariño implicada en la amistad: una relación basada en el interés mutuo, el afecto desinteresado, el dar y recibir recíproco, la solidaridad, el compromiso y el compañerismo.

Las mujeres tenemos en nuestra naturaleza un impulso esencial, heredado por años y años de evolución, que nos motiva a relacionarnos con otras mujeres. En la memoria de la especie se encuentra el conocimiento de que entre nosotras nos sostenemos y protegemos. En las comunidades primitivas, cuando los hombres salían a cazar, las mujeres velaban por la seguridad de la cría propia y ajena, pues entre todas cuidaban de la supervivencia de toda la comunidad. Esa sensación corporativa aún persiste y hace que las mujeres nos sintamos cómodas en compañía de otras mujeres y que, si la corriente de afecto es mutua, no dudemos en compartir sentimientos y vivencias aun sin conocernos demasiado.

Desde la infancia, Rosa y Ana fueron construyendo un vínculo amistoso cálido y solidario pero con una configuración de base problemática: Rosa era la “amiga pobre y necesitada” y Ana, la “amiga rica y proveedora”. Dos posiciones existenciales opuestas y complementarias que las ubicaba en una relación asimétrica. Mientras esa situación les resultó funcional a ambas, no hubo conflicto pero, en cuanto Rosa comenzó a crecer y a demostrar capacidad para salir de ese lugar, Ana no pudo adaptarse al cambio y rechazó a la amiga a la cual había ayudado tanto.

No tengo virtudes disponibles. Tengo en cambio muchísimos defectos, a los cuales he de recurrir para comprender y juzgar los vuestros.

—Séneca

Las mujeres somos especialistas en el arte de brindar escucha atenta, consejo respetuoso, contención y cercanía emocional. Entre nosotras, podemos compartir gustos, intereses, experiencias, penas y alegrías. El apoyo de las amigas nos ayuda a levantarnos cuando caemos, y su compañía nos provee de la necesaria contención ante las situaciones conflictivas que la vida nos presenta.

Cada una de nosotras puede tener una experiencia diferente en cuanto a tener muchas o pocas amigas y mantener con ellas relaciones más profundas o más superficiales. Desde pequeñas, y a lo largo de nuestra existencia, es posible que con unas hayamos transitado caminos cortos, pues la vida nos llevó por rumbos diferentes; que a otras las hayamos dejado de elegir porque dejamos de tener algo en común o porque sentimos que nos defraudaron de alguna manera; que a algunas las recuperemos en encuentros

casuales, búsquedas o reconciliaciones; y también es posible que hayamos sido capaces de construir nuevas relaciones en cada una de las diferentes etapas que fuimos atravesando.

Aun cuando participemos de distintos tipos de amistades, con diferente grado de intimidad y confianza, con encuentros más frecuentes o esporádicos, con solo algunas cosas para compartir o con muchas, en todas ellas están presentes algunas características sobresalientes de la amistad femenina: la empatía, la intimidad, el compromiso y la lealtad.

Para mí, el bien no consiste tanto en no hacer lo que nos está vedado como en no dejar de hacer aquello que estamos obligados a cumplir para provecho de nuestros semejantes.

—Alberto Casal Castel

Ana ayudaba a Rosa de buena fe y sus intenciones eran excelentes. De hecho, fue por su aporte que ella pudo dar un salto evolutivo, cuantitativo y cualitativo, pero la nueva posición de Rosa constituyó un desafío que Ana no pudo afrontar. La autonomía y el crecimiento de su amiga amenazaban su identidad: sentirse superior, no por mérito propio, sino por la inferioridad de Rosa. Ana no pudo aceptar el cambio, por lo que prefirió un alejamiento que implicaba el rechazo. Tanto ella como su mamá solo podían ver a Rosa como un ser carente de recursos. Su nueva posición existencial ponía en jaque la imagen que ellas tenían de sí mismas, por lo que prefirieron ignorarla.

Sostener amistades que no nos hacen bien carece de sentido, ya que son un tipo de relación que, contrariamente a la familiar, no nos viene impuesta y elegimos libremente. Rosa se aleja y, con ese alejamiento, se rescata a sí misma. De permanecer en el vínculo tal como está planteado, estaría obligada a ocupar una posición desfavorable que en nada contribuiría a su crecimiento personal.

Mientras las buenas amigas nos sostienen en la caída y nos alivian cuando tenemos un problema, también están las que se nombran así pero no responden a sus valores intrínsecos y, en vez de beneficiarnos, nos dañan. Son esas que traen malestar a nuestra vida pero, aun así, nos cuesta dejar ir.

La vida es demasiado corta para hacerla pequeña.

—Disraeli

Muchas solo se acuerdan de la amistad cuando estamos atravesando por una situación difícil, desgracia o problema de salud. En esos momentos, se muestran en exceso solidarias, por lo que terminamos sintiéndonos atrapadas en una deuda impagable. Renacen cuando estamos abajo y ellas se encuentran en una posición superior pero, cuando dejamos de padecer, desaparecen. Y por otra parte, difícilmente estén dispuestas

a compartir un logro, una alegría, un momento distendido y placentero.

Depende de nosotras la decisión de no dedicar nuestra energía a tolerar a las amigas que no son tales y ponerla al servicio de cuidar, con actitudes positivas de nuestra parte, a las que nos acompañan con respeto, amor y lealtad, pues ellas contribuyen indefectiblemente a nuestra salud y bienestar.

ENVIDIA Y COMPETENCIA, VENENOS PARA LA AMISTAD

Una baja autoestima es un terreno fértil para que crezcan sentimientos nocivos como la rivalidad, competencia y envidia entre las mujeres. Pueden basarse en el deseo de ocupar el lugar que la otra ocupa, de tener su prestigio, bienes, pareja, capacidades. La envidia se expresa como “quiero lo que ella tiene”; la competencia o rivalidad, como “quiero ganarle, ser más que ella”.

Puede que el corazón de Ana albergara alguno de estos dos sentimientos o ambos en alguna medida. Envidia, por la capacidad de Rosa de sobreponerse a un destino marcado de mediocridad y pobreza, algo que para Ana era de imposible alcance, ya que partía de una base diferente. Competencia, por haber logrado, por sus propios medios, un lugar destacado en el ambiente laboral, cosa que tampoco Ana podía alcanzar, pues la posición de privilegio que tenía en su trabajo la debía a las relaciones familiares.

Aunque lo deseara, Ana no podía tener lo que Rosa tenía ni tampoco ganarle. Este tipo de sentimientos termina por quebrar cualquier amistad, pues ubica a quienes participan de ella en posición de adversarias. La relación deja de ser genuina al quedar atravesada por la crítica implícita, expresada en el caso de Ana mediante el rechazo, o de manera explícita adoptando la forma de chisme que suele circular a espaldas de la damnificada.

El hombre más feliz del mundo es aquel que sabe reconocer los méritos de los demás y puede alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.

—Johann Wolfgang Goethe

Puede que en algunos casos seamos nosotras las que nos sentimos envidiadas o, a la inversa, experimentemos ese sentimiento hacia una amiga. En ambos casos, esa amistad deja de ser verdadera, pues carece de una cualidad necesariamente presente en toda relación amistosa genuina: la aceptación de quién el otro es.

Si descubrimos que somos nosotras las envidiosas, podemos trabajar en la iluminación de nuestra sombra y el fortalecimiento de nuestra autoestima ocupándonos de reconocer y estimular nuestras cualidades positivas, capacidades y potenciales. La aceptación, tanto de los propios límites como de la realidad de quién la otra persona es o de lo que logró,

ayuda a superar este tipo de sentimiento perjudicial.

ESTRATEGIAS PARA CONSTRUIR Y SOSTENER AMISTADES

Puede ser que tengamos una gran capacidad para hacer amistades pero, si no gozamos de esta cualidad, podemos trabajar para desarrollarla. Una estrategia para abrirnos a experimentar este vínculo tan gratificante puede ser incorporar las actividades sociales a nuestro estilo de vida y abrirnos a la charla compartida para tener la oportunidad de conocer a quienes podrían ser potenciales amigas.

Muchas veces, la sensación de desinterés por encarar encuentros sociales oculta el temor a exponernos y ser rechazadas. Si experimentamos renuencia a participar de ellos, tratemos de identificar los miedos que podrían estar obstaculizando nuestra apertura a relacionarnos. ¿A qué le tememos? ¿A no cubrir la expectativa de los demás? ¿A no estar a la altura de las circunstancias? En toda ocasión de encuentro social seguramente tendremos algo para aportar pero, si pensamos lo contrario, tenderemos a callar y ser pasivas, y esto contribuirá a que nuestro intento por relacionarnos termine en fracaso.

Hay muchas actividades que pueden contribuir a incrementar nuestra capacidad de interactuar con otros. Para desarrollar habilidades sociales puede sernos de utilidad asistir a grupos diversos de actividades expresivas: teatro, danzas, expresión corporal, reflexión, debates, algunos tipos de estudio, o lo que sea del interés de cada una.

Acercarse para dar antes que para pedir.

—Alberto Casal Castel

Por otra parte, si queremos construir y sostener buenas amistades, tendremos que evitar algunas conductas que llevan a las personas a tomar distancia, tales como: contabilizar lo que hacemos por los demás esperando el momento para pasar factura con reclamos de atención, imponer nuestro deseo sin tener en cuenta el de las otras personas, o creer que siempre tenemos razón sin hacer el esfuerzo por ponernos en el lugar del otro para mirar la realidad desde su punto de vista.

Algunos aspectos que pueden estimular el desarrollo saludable de las amistades son: abrirse a la demostración del afecto genuino, sea por medio del lenguaje verbal, corporal o acciones que así lo reflejen; respetar a nuestras amigas en su diversidad; aceptar y respetar sus particularidades; ser generosas en todas las formas en las que sea posible serlo: al brindar afecto, estímulo, elogios, escucha, bienes o tiempo, en las buenas y en las malas; mantener nuestro interés y dedicación a lo que para ellas sea importante; y acercarnos con tacto y cuidado a aquellos temas que pudieran resultarles dolorosos.

La presencia de amigas contribuye a la salud integral, bienestar y calidad de nuestras

vidas, pues el peso de la existencia se lleva mejor cuando la carga es compartida. Por esta razón, es importante cultivar y sostener este tipo de afecto que tanto puede llegar a enriquecer nuestra vida.

ACTIVIDADES

Amigas que hicieron historia

En la primera columna, realiza un listado de todas aquellas amigas que fueron significativas a lo largo de tu vida.

En la segunda, especifica qué etapa o etapas de tu vida ha abarcado o abarca esa amistad.

En la tercera, apunta lo positivo que esa relación te proporcionó y/o te proporciona. En la cuarta, consigna si el vínculo continúa en la actualidad o no y, si se ha quebrado, cuál crees que fue la razón para que esto sucediera.

Amigas	¿De qué período de mi vida?	Es o fue importante para mí por:	¿A qué atribuyo que el vínculo continúe o haya terminado?

Amistad bajo la lupa

Ser conscientes de cómo experimentamos las relaciones interpersonales en general y las de la amistad en particular nos da la posibilidad de elegir, cuidar y nutrir los vínculos. Para conservar el registro de cómo son las cosas, basta con realizarnos cíclicamente algunas preguntas básicas:

- **¿Cómo me siento en esta relación?**
- **¿Qué sentimientos o emociones me despierta esta persona?**
- **¿Qué me atrae y qué rechazo?**
- **¿Cómo percibo mi monto de satisfacción?**
- **¿Cómo percibo el grado de compromiso? ¿Es mutuo y equilibrado?**
- **¿Qué creo que me sostiene en este vínculo?**
- **En esta relación, ¿puedo ser yo de manera íntegra o tengo que resignar aspectos personales para poder sostenerla?**
- **¿Qué compartimos?**

Nunca es tarde para perdonar y reparar las heridas del alma.

Violeta

Una tarde recibí el llamado acongojado de mi padre avisándome que habían internado a mamá. El problema había empezado dos días antes con un desarreglo digestivo que la había debilitado mucho en pocas horas. Aparentemente, se trataba de un cuadro de deshidratación. Papá me pasó los datos del sanatorio y agregó que en ese momento le estaban haciendo estudios.

Partí inmediatamente para la clínica mientras trataba de acomodar las ideas en mi cabeza. En nuestras últimas conversaciones telefónicas, mi madre no había hecho mención alguna a problemas de salud, aunque difícilmente yo le daba lugar a ese tipo de comentarios.

En los últimos años, nuestros encuentros habían sido esporádicos y breves, y la información que intercambiábamos no salía del terreno de lo banal. Ninguna de las dos conocía demasiado de la vida de la otra. Tenía que remontarme muy atrás para recordar nuestra última conversación sobre algo trascendente. En esa oportunidad, el tema había sido Lautaro.

Mamá y Lautaro se habían conocido en la adolescencia. Él era amigo y compañero del secundario del tío Guido, el hermano fallecido de mi madre. Habían dejado de verse durante muchos años y vuelto a encontrarse en el hospital, cuando mi tío estaba internado. Allí compartieron noches de sueros, calmantes, agonía y el doloroso final.

Lo vi por primera vez a mis 11 años, una tarde en la que mi abuela me llevó al sanatorio a ver al tío. Allí estaban Lautaro y mamá, dentro de la habitación, conversando en voz muy baja. Mientras la abuela quedó cuidando a su hijo, nosotros tres salimos a caminar. Entramos a una librería y Lautaro tomó un libro de una mesa de usados. Se trataba de “El amor sigue siendo niño”, de Álvaro Yunque. Fue a la caja, lo pagó y me lo regaló. Al abrirlo, la primera frase que asomó a mis ojos fue: “Seguir siendo niño significa seguir siendo cándido”.

—¿Qué es ser cándido? —pregunté, y ellos rieron sin responderme.

Otra escena tuvo lugar en el hall de la casa de Irma, la mejor amiga de mi madre. Mamá y Lautaro en un rincón, apoyados contra la pared, mirándose con inequívocos ojos de amor. Yo, en el extremo opuesto, observándolos. Justo en ese momento entra Irma y, con tono indignado, exclama:

—¡Qué hacen! ¿No ven que está la nena?

—Está bien —digo con un aplomo inadecuado para mis recientemente inaugurados 12 años—. Yo ya sé.

Y realmente sabía. No era una deducción construida por la montaña de pistas sembradas por mi madre, ni por los encuentros casuales con Lautaro que luego de la

muerte del tío Guido eran cada vez más insólitos y frecuentes, o por el hecho de que ambos se enfrascaran en largas conversaciones telefónicas y mamá me pidiera que no le comentara el hecho a papá, pues él se enojaba si ella hablaba tanto por teléfono. No, lo sabía porque Lautaro y mamá se habían encargado de comunicármelo de manera explícita, en una cita organizada a tal fin, y lo habían hecho buscando mi aprobación o, lo que deduciría mucho tiempo después, tratando de obtener mi complicidad para los encuentros que sin mi ayuda se hubieran visto extremadamente dificultados.

Los hechos tuvieron lugar una calurosa tarde de verano, a la hora de la siesta. Mamá me invitó a dar un paseo. No me entusiasmó la idea de caminar bajo el calor abrasador de las calles sin árboles del barrio y le respondí que tal vez, más tarde, cuando bajara el sol. Ella insistió hasta convencerme y, finalmente, salimos. Habíamos caminado apenas tres cuadras cuando, señalando un bar cercano, dijo:

—Entremos acá a beber algo. Hace mucho calor.

Me pareció extraño el ofrecimiento. No era usual que fuéramos a bares de la zona aledaña a casa, pero acepté pensando que en ese momento cualquier cosa sería más agradable que seguir en la calle. Apenas entramos, divisé a Lautaro sentado a una mesa junto a la ventana. Inmediatamente, increpé a mamá con disgusto:

—No me dijiste que íbamos a encontrarnos con él.

—No sabía que iba a estar acá, Violeta —acotó ella.

Si bien no creí en lo azaroso del encuentro, me guardé el comentario, pues ya nos encontrábamos junto a Lautaro, que se ponía de pie para saludarnos con extrema efusividad. Sentí mi cuerpo tensarse y adormecerse a la vez, por lo que apenas pude responder al saludo. Luego de sentarnos, se produjo un incómodo silencio. Él lo interrumpió dirigiéndose a mamá:

—¿Ya le dijiste a Violeta?

—No sé si es buena idea —respondió ella mientras hacía con la cara un gesto inequívoco de negación.

—Pero ya es grande y seguro quiere ver feliz a su madre —dijo él.

Comencé a sentir que mi garganta se cerraba. No entendía bien a qué se referían pero intuí que algo sin retorno estaba por suceder. En eso, Lautaro, mirándome directamente a los ojos, dijo:

—Tu mamá y yo estamos enamorados.

Quedé petrificada, miré a mamá como buscando auxilio pero ella rehuyó mi mirada. Con voz apenas audible, atiné a preguntar:

—¿Y papá? ¿Qué va a pasar con papá?

Como única respuesta, mamá, dirigiéndose a Lautaro y sin mirarme, murmuró:

—Te dije que no había que decirle, mira cómo se pone...

—Está bien, mamá —interrumpí yo con lágrimas en los ojos—. Solo quiero saber qué va a pasar con papá...

Ambos permanecieron en silencio, mirándose y mirándome sin articular palabra. Ese día, mi interrogante no obtuvo respuesta.

Días después, mientras caminábamos por la calle, fui más directa:

–¿Papá y vos se van a separar?

–No, Violeta, por supuesto que no. Eso no va a suceder –respondió ella con un tono que pretendía parecer despreocupado.

–Entonces, no entiendo. ¿Vas a seguir casada con papá y de novia con Lautaro? – pregunté confundida.

–No sé lo que voy a hacer. Es más complicado de lo que está a tu alcance entender.

–Mejor es que te separes de papá si no lo amas –casi grité.

–No puedo separarme de tu papá. ¿Qué sería de nosotras si lo hiciera? ¿De qué viviríamos?

–No sé. Puedes trabajar de algo. Podemos gastar menos dinero.

–Yo no tengo estudios. ¿De qué voy a trabajar? –objetó ella.

–Ya se te va a ocurrir algo, mamá, pero, si no lo quieres más a papá, sepárate y, si amas a Lautaro, cástate con él –agregué llorando.

–¡No entiendes, Violeta! Lautaro está casado y, si me separo de tu papá, no tendríamos ni para comer.

–Entonces, que Lautaro también se separe.

–Con lo que él gana vamos a vivir peor que con tu padre. Entonces, por ahora, esto es así y tendremos que soportarlo –respondió de manera contundente–. ¿Acaso crees que yo no quiero encontrar una solución? ¿Sabes lo difícil que es para mí vivir con un hombre como tu padre, tan insensible, con ese carácter tan hosco, con tan poco vuelo? A él solo le preocupa su trabajo y el dinero; ni siquiera se ocupa de ti. Tampoco puedo invitar a casa a la familia –continuó sin que yo la alentara–. Cuando llega del trabajo, todos se tienen que ir. Ni puedes jugar con tus amigas si él está en la casa.

–Pero igual yo quiero saber qué va a pasar con papá –insistí.

–Nada va a pasar con tu papá, ¿no entiendes? –expresó mamá con vehemencia–. No pasa nada y no tiene por qué enterarse de esto. Júrame que no se lo vas a decir. Mirame a los ojos y dame tu palabra de honor. Mira que no se puede faltar a la palabra de honor, ¿eh? Si le dices algo, te pierdo la confianza para siempre y, una vez que uno pierde la confianza, ya no la recupera jamás.

–Te lo juro, mamá, te lo juro. Te doy mi palabra de honor –respondí llorando desconsoladamente.

La conversación con mamá acerca de Lautaro había tenido lugar un año antes del llamado de papá desde la clínica, una tarde que, a la salida del trabajo, yo había pasado unos minutos por la casa de mis padres. En esa ocasión encontré a mamá muy triste, con signos de haber llorado en su rostro.

–¿Qué te pasa, mamá? ¿Estuviste llorando?

–Se murió Lautaro, Violeta, se murió...

–¿Cómo te enteraste?

Según yo creía, hacía ya varios años que no estaban en contacto. Me constaba que, hasta mis dieciocho, Lautaro y mamá continuaban en comunicación telefónica, pues había atendido sus llamadas innumerables veces. En esos tiempos, él, finalmente, se

había divorciado de su mujer. Pensé entonces que habría un cambio en la relación de ambos a partir de ese acontecimiento. Cuando le pregunté a mamá acerca de esa posibilidad, respondió en tono sentencioso:

–La oportunidad es un pájaro que nunca se posa, hija.

–Eso quiere decir que hay que agarrarlo al vuelo –afirmé casi con reproche, sintiendo ridícula y desubicada la máxima de mi madre.

–Efectivamente, y este hace rato que voló lejos.

La metáfora del pájaro no me pareció adecuada para definir la relación de mamá con Lautaro. Me resultaba más pertinente otra que solía usar mi padre:

–La oportunidad es un tren que se detiene en la estación unos minutos, si no te subes rápido, lo pierdes indefectiblemente.

En este caso, el tren de Lautaro se había detenido por años y mamá no había querido o no había podido subir a él. Después de su divorcio, él había conseguido un puesto de docente de Arte en una escuela de la provincia de San Juan y se había radicado en ese lugar. Supe luego, también por mamá, que se había casado con una mujer mayor que él, una médica veterinaria que le llevaba más de diez años.

Mamá se había enterado de su muerte por el llamado de la hija, quien avisó a todos los amigos y conocidos que estaban en la agenda de su padre. Había fallecido en pocos días de un cáncer de páncreas fulminante.

Me encontraba enfrascada en estos pensamientos cuando llegué al sanatorio y encontré a mi padre en la sala de espera.

–Todavía no se sabe nada. Hay que esperar –dijo él con tono y gesto de inquietud.

Nos sentamos en silencio, uno al lado del otro, y así permanecemos durante más de una hora, sin dirigirnos la palabra. En eso, se nos acercó un médico. Después de dar algunos rodeos, nos comunicó que los resultados de los análisis de sangre eran preocupantes, pues los datos que arrojaban podían ser compatibles con un cuadro de leucemia.

–¿Qué? –casi grité–. ¿Cómo alguien va a tener leucemia así, de golpe?

A partir de ese momento, los acontecimientos se desencadenaron de una manera vertiginosa. El diagnóstico, tan cruel como inesperado, se confirmó a las pocas horas: una leucemia aguda.

Los días subsiguientes no aportaron sino malas noticias, su estado iba de mal en peor. Una semana después de haber sido ingresada al sanatorio, me encontraba sentada a su lado, cuidándola, cuando experimenté un fenómeno inusitado. Al fijar mi mirada en su rostro, su fisonomía comenzó a resultarme extraña. La cara de mi madre se me presentaba como fragmentada. Si me detenía en algún rasgo en particular, necesitaba hacer un enorme esfuerzo para reconocerlo y otro esfuerzo aun mayor para ubicarlo en su contexto. Como si sus facciones asomaran rotas desde atrás de un manto de niebla.

No podía determinar cuándo ni cómo había comenzado a sentir tan tremenda sensación de extrañamiento, pero pude reconocer que no era nueva. Buceé en mis recuerdos tratando de encontrar el momento en el que había dejado de buscar su

contacto, de sentir la necesidad del abrigo de sus brazos. ¿Dónde estaba todo el amor que alguna vez había sentido por esta mujer? ¿Dónde guardaba ese lazo de afecto incondicional, de lealtad absoluta?

Al mirarla dormir con los ojos entrecerrados, me invadió un fuerte encono. Me di cuenta de que, a pesar de creerlos superados, mis rencores seguían vigentes.

En mi mente irrumpió el recuerdo de un suceso ocurrido unos meses después de la secreta declaración del bar. La voz de mamá dirigiéndose a mi padre me llegó nítidamente, con todos sus matices e inflexiones:

—Fernando, ¿sabes a quién me gustaría invitar a cenar? A Lautaro. ¿Te acuerdas de Lautaro, el amigo de Guido, el compañero del colegio que lo cuidaba cuando estaba internado? El otro día me lo topé en la calle y nos pareció buena idea reunirnos con él y su familia. Tiene una nena de ocho años hermosa, me mostró la foto.

Yo no podía creer lo que estaba escuchando. No bien nos quedamos un momento a solas, le dije a mamá:

—¿Cómo vas a invitar a Lautaro y a la mujer a casa? ¿Estás loca?

—Es que ella le hizo un escándalo porque un día llegó tarde y él le dijo que se había encontrado conmigo, la hermana de su amigo Guido. La mujer hasta puso en tela de juicio que Lautaro lo hubiera cuidado alguna vez en el sanatorio, ¿no es increíble? Entonces, se nos ocurrió que seguramente se iba a quedar más tranquila e iba a controlarlo menos si nos conocía, ¿entiendes? —respondió mamá como si fuera la cosa más natural del mundo.

Aquella velada en casa jamás se borró de mi mente. Puedo reproducir en mi boca el sabor de las papas fritas, finitas y crocantes, que preparó mamá y todos elogiaron. Puedo rememorar el sonido de la voz de papá explicando cómo había armado un aparato de radio ayudado únicamente por las indicaciones de un manual. Puedo evocar el olor dulzón del perfume de Nélica, la esposa de Lautaro, su vestido negro ajustado y su timidez. Puedo ver a mi madre radiante, insólitamente cómoda en esa situación, conversando animadamente con la mujer de su propio amante, tratando de apabullarla con temas en los que esta solo atinaba a intervenir con monosílabos. Puedo también sentir entre mis dedos la textura del cabello suave y finito de la hija de Lautaro, a quien, en contra de mi deseo, me sentí obligada a entretener jugando a la peluquería.

Estaba enfrascada en esos pensamientos cuando mi madre abrió los ojos y, apenas con un hilo de voz, balbuceó:

—Violeta, estás aquí...

—Sí, mamá.

—Acércate, hijita. Necesito tenerte cerca. Necesito que me abras.

Sorprendida ante la inmediatez que requería el acto, quedé paralizada. No podía acercarme, me era imposible hacerlo sin sentir rechazo. Hacía mucho, mucho más de lo que podía recordar, que no me aproximaba con afecto a su cuerpo. Me arrimé cuanto pude y la rodeé con mis brazos, pero mamá, percibiendo seguramente la distancia, susurró:

–Abrázame bien, estás muy lejos, no me estás abrazando bien.

–No sé qué me estás pidiendo, mamá –dije, apartando rápidamente mi cuerpo del suyo mientras trataba de disipar mi turbación.

–Quiero que me abras fuerte. Abrázame fuerte, Violeta, por favor, abrázame fuerte –agregó mamá, con los ojos llenos de lágrimas.

Sentí mi cuerpo sin respuesta. Aproximé apenas mi mano hacia la mano de mi madre y apoyé mi palma sobre el dorso de la suya.

–Lo lamento, mamá, no puedo... no puedo...

Estas fueron las últimas palabras que intercambiamos, pues cerró sus ojos y ya no volvió a despertar.

LA FUNCIÓN MATERNA

Nuestra salud emocional, y la de nuestras relaciones, se encuentra asociada a cómo haya ejercido la función materna nuestra madre real o quien haya ocupado ese lugar en las etapas primarias de nuestro desarrollo. La palabra *función* alude a cómo ha accionado quien ocupó el lugar de madre con relación a la expectativa de ese rol desde lo biológico y social.

En los seres humanos, la función materna combina aspectos ligados tanto a la naturaleza como a la cultura. Afecta la manera en la que nos relacionamos a lo largo de la vida por la sencilla razón de que, cuando nacemos, ya lo hacemos en un vínculo. El concepto de madre conlleva intrínsecamente el de hijo, y viceversa.

No fuimos testigos de cómo ejerció la madre de Violeta esta función en los períodos iniciales de su crecimiento, pero sí pudimos observar cómo, mientras atravesaba el de su pubertad, expuso a su hija a situaciones que en ese momento de su desarrollo no estaba en condiciones de afrontar ni asimilar. La descuidó y estimuló a mentir. Con un doble discurso, en el que utilizó el valor del honor al servicio de la traición, la convirtió en cómplice de un engaño que perjudicó la necesaria incorporación de la figura paterna que tiene todo niño en crecimiento, sumergiéndola en un estado de total confusión. Violeta quedó profundamente herida por estas acciones.

Cada madre lleva a su hija en sí misma y cada hija lleva a su madre.

—Carl Gustav Jung

La función materna requiere, para su desempeño, de la intervención del padre, o quien simbólicamente lo represente, ejerciendo la función paterna. Esta última es la encargada de producir el corte, la separación y discriminación necesarias entre la madre y su hijo, cuando la medida en la que se encuentra no es la adecuada para la etapa evolutiva del niño. El padre real o simbólico podrá ejercer esa función en tanto esté presente en el interior de la madre como representación de la pareja o de la ley emergente de la cultura.

Podemos deducir que en el caso de Violeta no hubo un padre ocupando un espacio en el imaginario de su mujer. Esta situación posibilitó que entre ambas sellaran una alianza colmada de secretos y mentiras que cercenó su infancia sumergiéndola en un estado de desorientación. ¿En quién confiar? ¿A quién serle leal? Por la etapa evolutiva en la que se encontraba, dependía de sus progenitores, necesitaba fiarse tanto de su mamá como de su papá, pero no podía aliarse a uno sin traicionar al otro.

Con relación al rol de la mujer, la madre de Violeta le transmite un modelo donde conviven la promiscuidad, la mentira, el interés por lo material, la sensación de incapacidad para afrontar la vida sola, la dificultad de hacerse cargo de su deseo y la carencia de valores de vida tales como la lealtad, honestidad, compromiso y coherencia.

ÉTICA Y CONFIANZA

Para poder vivir en comunidad es necesaria la regulación moral de la conducta, pues no hay otro modo de ordenar las relaciones y promover el bienestar colectivo. Para estimular una conducta considerada buena dentro del marco social, a lo largo de la historia de la humanidad los seres humanos hemos apelado principalmente a dos recursos: la obediencia a los mandatos de una divinidad, presentados en forma de mandamientos o textos considerados sagrados; y la autoridad derivada de la capacidad de razonamiento para crear normas que favorezcan y regulen la vida en común.

Distintas épocas han dado origen a diferentes pautas de lo considerado “bueno” para el comportamiento humano según la conformación social y necesidades de cada momento. Es por esta razón que las pautas morales varían según la época y sociedad de que se trate. No pasa lo mismo con la ética, pues esta tiene un carácter más subjetivo. En su construcción influyen: los otros significativos y sus conductas, los ideales sociales que la escuela nos ha brindado a través de la educación, y las reflexiones que derivan de las propias experiencias de vida a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo. La ética integra los principios y valores adquiridos a lo largo de la vida y sirve de guía para la conducta personal o la de los grupos que adhieren a ella.

Los valores se aplican en las diversas situaciones de la vida y entrañan acciones concretas que los reflejan. Como en la naturaleza humana coexisten lo bueno y lo malo, por el bien propio y el de los demás, es un compromiso ético adherir a valores de vida y desarrollar virtudes destinadas a propiciar el bienestar general, aspirando a ser, cada vez más, mejores personas.

¡No toques, porque te mueres! Y el niño nos cree. Por lo tanto, no se aprende por ensayo y error, sino por confianza en el otro. Se aprende porque uno cree en la palabra del otro.

—Silvia Bleichmar

La construcción de una ética personal que regule nuestra propia conducta no es independiente de los principios morales que nos han transmitido pero constituye nuestra propia escala de valores, aquella que orienta nuestras acciones más íntimas, esa que, cuando la traicionamos, sentimos que nos estamos traicionando a nosotras mismas.

Para crecer y desarrollarse de manera saludable, todo niño necesita saber que puede confiar en quienes, en una relación asimétrica, son responsables de su crianza; necesita recibir de sus mayores un modelo basado en valores de vida y conducta coherente. A Violeta, su madre la encierra en una paradoja: no puede confiar en ella porque sabe que miente y no le puede confiar al padre su secreto porque, si dice la verdad, pierde la confianza de su madre, una confianza basada en la mentira.

Haga lo que haga, Violeta traiciona a una u otra de sus figuras más representativas. Se encuentra en un dilema ético de imposible resolución. Para sobrevivir a esto, necesita

desligarse de la figura de apego representada por su madre y, aparentemente, uno de los mecanismos que desarrolla para lograrlo es el de ubicarla en el lugar de un extraño irreconocible al que no puede acercarse sin sentir rechazo.

LA FIGURA DE APEGO

Por las condiciones de indefensión con las que nacemos, los seres humanos requerimos de un otro que satisfaga nuestras necesidades básicas de abrigo, alimento y afecto. En un principio, es la madre quien provee cuidado, nutrición y sostén al recién nacido y también quien hace de puente entre el bebé, el medio ambiente y el entorno social.

Ella le transmite a su hijo el lenguaje, condición fundamental para que se estructure su aparato psíquico. Al darle nombre a lo que el lactante expresa a través de su cuerpo, lo va colmando de significados y, de ese modo, construye su corporeidad. Su voz no solo alberga el contenido verbal de su discurso, también transmite un mensaje no verbal afectivo a través de su tono y ritmo.

Los gestos, caricias, contacto corporal y miradas dan expresión al afecto mutuo en una retroalimentación constante. La madre también le transfiere al hijo su propia historia infantil, las afinidades a determinados valores, creencias, mitos y paradigmas de su cultura de pertenencia con relación a la maternidad.

Una olla de arcilla puesta al sol siempre será una olla de arcilla. Tiene que ir al calor del horno para convertirse en porcelana.

—Mildred W. Struven

El apego es un vínculo específico y especial que se forma entre la madre, o quien la represente, y el hijo en etapas tempranas de su desarrollo. Implica una relación emocional perdurable con una persona determinada y constituye la estructura de base para todas las relaciones que el niño desarrollará en su vida. La pérdida o la amenaza de que esta figura desaparezca provocan una intensa ansiedad pues, evolutivamente, la función de esta conducta radica en proteger, brindar seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.

Si hemos crecido sostenidas por quien nos ha brindado afecto, apoyo, aliento y protección, habremos hecho acopio de recursos de afrontamiento, nos sentiremos seguras y, ante las dificultades, confiaremos en nosotras mismas al tiempo que sabremos encontrar personas en las cuales depositar nuestra confianza. Lo más propicio es que la respuesta de la figura de apego sea incondicional y que el afecto siempre esté garantizado.

Otra opción es que hayamos incorporado una figura de apego que solo respondía de manera positiva ante el cumplimiento de ciertas pautas. En ese caso, habremos

construido un patrón de conducta asociado al axioma de que valemos por lo que hacemos o damos y no por quienes somos. Si estas reglas han sido claras y permanentes, podremos confiar en obtener apoyo si cumplimos con la expectativa del otro pero, si las condiciones impuestas son ambiguas, de difícil cumplimiento o incluyen amenazas de abandono, la confianza en nosotras mismas y en el otro pueden desvanecerse.

El niño necesita de afecto incondicional. Aquel que perdura sin exigencias, que no depende de su comportamiento. Podrá equivocarse, cometer errores y desobedecer, pero sin perder por ello el afecto.

—Mabel Munist

Si, tal como le ocurrió a Violeta, no hemos tenido quienes nos brindaran sostén y cuidado de manera constante, y la respuesta frente a nuestras necesidades biológicas y afectivas ha sido ambivalente, incoherente e impredecible, puede que no hayamos podido desarrollar ni confianza en nosotras mismas ni la capacidad de acceder a una figura de afecto que nos la merezca. Percibiremos al mundo como algo impredecible y hostil, y responderemos a ese sentimiento en consonancia: alejándonos u oponiéndonos a él.

Un apego seguro basado en la calidez afectiva, la empatía y la congruencia favorece el desarrollo de la seguridad y la confianza en uno mismo y en los otros. Uno inseguro, incoherente, ambivalente y confuso lo dificulta.

El hecho de revisar la experiencia afectiva de nuestros primeros años nos ayudará a tomar conciencia de nuestra propia forma de apego. Sobre esta base podremos accionar hacia el cambio, pues no se puede modificar de manera voluntaria aquello que no se conoce.

APEGO Y RELACIONES

Un mal apego infantil puede revertirse mediante un trabajo personal de reparación y transformación. La condición para que esto suceda parte del reconocimiento de la forma de apego primaria y la detección de sus huellas. No podremos borrar las marcas pero sí orientar nuestra conducta hacia un cambio para no repetir en los vínculos los aspectos disfuncionales que caracterizaron esa relación inicial.

Si el estilo incorporado ha sido seguro, en nuestras relaciones nos inclinaremos a sentirnos satisfechas, a ser cálidas, empáticas, estables, coherentes y comprometidas. Si ha sido inseguro, experimentaremos en los vínculos la sensación de no ser lo suficientemente queridas, tendremos poca confianza en nosotras mismas y, por ende, en los otros. Esto nos generará incertidumbre, miedo a la intimidad, suspicacia, angustia ante la separación y enojo.

El patrón de conducta derivado de un apego inseguro suele ser el de evitación pues,

ante el temor de no obtener la respuesta adecuada o, lo que es peor, de que esta sea fuente de estrés, tenderemos a inhibir el deseo de acercarnos al otro en busca de amparo y construiremos una falsa autosuficiencia emocional que nos dará la ilusión de no necesitarlo.

Mientras más severa es la historia de violencia y abuso de los padres, más hostil es la relación con sus hijos.

—Karlen Lyons-Ruth & Block

Por otra parte, en tales circunstancias, difícilmente hayamos podido hacer acopio de las herramientas necesarias para afrontar situaciones conflictivas de manera adecuada por lo que, ante eventos estresantes nos inclinaremos a sentirnos amenazadas y accionaremos de manera poco asertiva. Nuestra conducta se manifestará con dificultades para la adaptación a las normas sociales, expresada en forma de desafío a las figuras de autoridad o, en el otro polo, como excesiva inhibición, aislamiento y rechazo a ser consideradas parte del grupo.

Otro riesgo que esconde el haber padecido este tipo de apego es el de percibir el maltrato como algo natural y la violencia como una forma válida de relacionarse con los demás y resolver problemas. La vivencia de terror, impotencia y falta absoluta de control sobre los acontecimientos seguirá rigiendo nuestro modo de accionar ante la vida hasta que tomemos conciencia y, mediante un trabajo de transformación, logremos superarla.

La marca inicial del tipo de apego inseguro no es necesariamente determinante de formas de conducta en la vida adulta pero, para no caer en ellas, es imprescindible su reconocimiento, reparación y superación. Esto requiere tanto de la toma de conciencia como de un arduo trabajo, preferentemente en un espacio terapéutico, dirigido a la construcción y acopio de recursos personales de afrontamiento.

También en el dolor está la escuela de la vida.
Con él nos hacemos sabios.

—Esquilo

Si, como en el caso de Violeta, hemos sido víctimas de maltrato infantil, físico y/o psicológico, o de abandono, puede haberse afectado nuestro desarrollo en las áreas afectiva, cognitiva y social. Las dolorosas y caóticas experiencias tempranas carecen de un marco lógico de referencia, ya que quienes supuestamente tienen que cuidarnos son quienes nos lastiman.

Reconocer cómo opera en nosotras la conducta de apego desarrollada puede ayudarnos mucho a entendernos mejor y a realizar los cambios necesarios para evolucionar.

Siempre estamos a tiempo de enmendar el daño nutriéndonos, a lo largo de nuestra vida, de otras madres posibles. Los vínculos que logremos establecer con diferentes mujeres sabias y nutrias pueden ayudarnos a atender y enmendar aquellos aspectos que se encuentren en nosotras pendientes de reparación.

PERDONAR, REPARAR Y TRANSFORMAR

El proceso de sanación de formas de apego disfuncionales integra tres pasos:

1. *Perdonar a nuestros padres, y a los otros adultos significativos de nuestra etapa de crianza, por los daños que nos hayan infringido.* Perdonar es liberar de una ofensa o un perjuicio a quien nos haya perjudicado con ello. Para llevar a cabo esta acción, usualmente requerimos de la respuesta del otro, precisamos que quien infringió la ofensa tome conciencia del mal realizado, se arrepienta y disculpe pero, tal como le pasó a Violeta, en la mayoría de los casos esta instancia no tiene probabilidad de ser.

Si somos conscientes de la necesidad de sanar a nuestra niña interna, tenemos que perdonar aun cuando quienes la lastimaron no quieran o puedan hacerse cargo. En este proceso, nos ayudará entender que, probablemente, ellos no tuvieron la capacidad, conocimiento o recursos personales para accionar de manera diferente.

Necesitamos comprender que probablemente no hayan hecho más que repetir, en nosotras, su propia historia. Tal vez por falta de registro personal, evolución, autoestima, herramientas, recursos o estrategias, nos dieron, sin tamizar, lo mismo que ellos recibieron, realizando activamente en nosotras lo que los adultos significativos de su infancia hicieron con ellos.

El perdón es la llave de la acción y la libertad. Sin perdón la vida es gobernada por la repetición compulsiva, por un ciclo sin final de resentimiento y venganza.

—Hannah Arendt

Otra opción es que nos hayan brindado aquello de lo que carecieron y tuvieron conciencia de necesitar. Al no querer que nosotras experimentáramos sus mismas carencias, se rebelaron a repetir la historia y nos dieron lo opuesto de lo que fue su vivencia. Utilizándose como parámetro, nos colmaron de lo que les hubiera gustado recibir, no registrando nuestra individualidad ni nuestras verdaderas necesidades, sino ocupándose de ellos mismos a través nuestro.

2. *Reparar nosotras el daño recibido.* Cuando el otro no puede, o quiere, compensar su perjuicio de alguna manera, la única opción que nos queda es resarcirnos nosotras mismas por el daño recibido, darnos las respuestas que ellos no nos dieron ni dan. Esto

implica hacernos responsables por nuestra propia felicidad, brindarnos aquello de lo que fuimos privadas. Si faltaron cuidados, cuidarnos; si faltó amor, amarnos; si faltó atención a las necesidades, escucharlas y satisfacerlas. Cuando la carencia desaparece, deja de estar presente el objeto del resentimiento.

Para realizar un cambio en el sentido de la reparación, necesitamos también estar atentas. Esto nos permitirá identificar la aparición de necesidades infantiles en nuestra realidad adulta y observar el tratamiento que le damos a la niña, que todavía llora adentro nuestro, cuando esta aparece en escena. Como nuestro vínculo con la niña interior está marcado por las experiencias de la infancia, tendremos una tendencia espontánea a tratarla del mismo modo que nos han tratado a nosotros en esa etapa. Esto puede hacer que nos hostiguemos, castigemos y torturemos adjudicándonos culpas y descalificando nuestro propio accionar.

Cuando una persona exhibe una conducta infantil, tal como hacer mohines, desatar rabietas y buscar una atención excesiva, es el niño interior el que se activa.

—Eric Berne

Cuando la niña interior logra abrir las puertas que hemos cerrado con esmero para evitar su escape, sabe como adueñarse de nuestros actos, pensamientos o sentimientos. Puede expresarse como un hambre insaciable de afecto, la sensación de no ser querida, celos irracionales, enojo crónico, resentimiento, extrema sensibilidad, reacciones desmedidas ante los estímulos, acciones destructivas hacia sí misma, los otros u objetos. De mil y una maneras, puede clamar por límites, contención, afecto, seguridad, reconocimiento y valoración positiva.

Un trato poco satisfactorio para nuestra niña interior sería infundirle miedos, impulsarla a la realización de acciones descuidadas y autodestructivas, criticarla, confundirla, dejarla destruir todo sin ponerle límites, agredirla de diferentes maneras, compulsarla a la represión de sus necesidades.

Al reconocer a la niña, en vez de castigarla tratemos de ponernos en su lugar, de entender su mensaje, respetar sus necesidades, comprenderla, abrazarla, consolarla y hablarle con dulzura para que entienda. Actuemos con ella del mismo modo que lo haríamos con un niño perdido, desamparado y aterrorizado. Su desborde no es más que un grito desesperado en busca de una contención necesitada y, como somos adultas, estamos en condiciones de dársela.

3. Transformar nuestra realidad rescatando a la niña interior y ayudándola a crecer. La adultez implica, entre otras cosas, haber aprendido a frustrarnos, asumir la muerte con todo lo que esto implica, especialmente en lo que refiere a la temporalidad: no podemos volver el tiempo atrás, ni tener los padres que nos hubiera gustado tener, ni vivir aquello que deseamos en una etapa ya pasada de nuestras vidas. Es energía malgastada la que se emplea en buscar lo imposible. Lo factible es tratar de regenerar las

heridas que las experiencias, o la falta de ellas, nos han dejado. Por suerte, en este proceso no pueden evitarse las cicatrices, y eso hace que no olvidemos. Perdonar no es lo mismo que olvidar. El recordar nos sirve para evitar la repetición.

Dependiendo de las vivencias personales, para algunas perdonar significará comprender que los adultos significativos de su infancia no tuvieron las herramientas ni la capacidad para evolucionar. Para otras, aceptar que el mal existe y no estamos exentas de que nos alcance en cualquiera de las etapas de nuestro ciclo vital pero que, por sus características, la infancia es la más vulnerable y la que tiene la más alta chance de padecerlo.

Cuando ejercemos la paternidad con conciencia del niño interior, creamos una red de seguridad que alienta a nuestros hijos a expresarse sin miedo a ser rechazados y humillados.

—Jeremiah Abrams

Otra vía para sanar a la niña interna es aprovechando el ejercicio de la maternidad para acercarse a los propios hijos de manera afectuosa y compasiva, cortando la cadena negativa transmitida de generación en generación. Si partimos de la idea cierta de que es imposible dar aquello que no se tiene, podremos reconocer la alta probabilidad que tenemos de tratar a nuestros hijos del mismo modo que a nuestra niña interior. De esto se deduce que, si no tenemos compasión hacia nosotras mismas, difícilmente la tengamos hacia los demás. Esta es otra razón de importancia para llevar a cabo el saneamiento de esta relación.

El psicólogo estadounidense Jeremiah Abrams dice que la renovación espiritual de todos los seres humanos comienza en el propio hogar, porque los niños criados con comunicación abierta, valoración positiva y aceptación proporcionarán un mayor y mejor potencial a la sociedad.

La realización de cambios positivos y superación dependen de la profundidad del trabajo de conciencia personal que podamos realizar o hayamos realizado, de la capacidad de bucear en la propia historia, de la flexibilidad de nuestros mecanismos de defensa para permitir que nos adentremos en ella, y de la aceptación, el perdón y la elaboración de duelos que hayamos sido o seamos capaces de realizar.

ACTIVIDADES

Sugerencias para desarrollar un vínculo madre-hijo saludable

Algunas acciones que podrían favorecerlo:

- Durante el proceso de gestación, acaricia tu vientre; comunícate con tu bebé a través de la palabra, el canto, la danza y la música; evita exponerte a situaciones estresantes y excesos en general; aliméntate adecuadamente, evitando ambientes y sustancias tóxicas; prepara tus mamas para garantizarle una lactancia adecuada; trata de compartir con tu pareja, si la tienes, la experiencia del embarazo, el parto y la lactancia.
- Pide ayuda en los primeros tiempos de crianza para poder dedicarte al niño y a tu recuperación. Bríndale tu atención y tu pecho cuando sea necesario o él lo demande. Acúnalo con ternura, estableciendo un contacto consciente de tu cuerpo con el de él. Háblale mucho. Establece contacto ocular. Permanece cerca y atenta.
- Durante sus primeros años de vida, exprésale física y verbalmente tu amor y aceptación incondicional. Bríndale tu consuelo y apoyo cuando atraviese situaciones de estrés. Alienta su desarrollo y aplaude sus logros. Trata de proveerle, en un ambiente seguro, nuevas experiencias, personas y espacios.
- Utiliza el lenguaje para ayudarlo a identificar sus propias emociones y las de los demás. Ayúdalo a identificar los problemas y sugiérele maneras en las que estos pueden resolverse. Demuéstrale que puede confiar en ti siendo honesta, clara y coherente.
- Estimúlalo a realizar las cosas por sí mismo ayudándolo solo en aquellas cuestiones que no puede resolver solo.
- Establece límites y normas claras de lo que se puede o no hacer y muéstrale, mediante la supresión de algún privilegio, que los actos tienen consecuencias.
- Haya o no un padre presente en el período de su desarrollo, habilita y propicia la incorporación de la ley de la cultura, simbolizada en la ley del padre.
- Establece una comunicación basada en el diálogo y el respeto.
- Comparte diariamente información acerca de acontecimientos cotidianos, ideas, observaciones y sentimientos.
- Alimenta su espíritu exponiéndolo al contacto con la naturaleza, el arte y la actividad física.
- Transmítele valores de vida con el ejemplo y la palabra.

El proceso de reparación

1. 1. Confecciona una lista de aquello que sientes que no les has perdonado a los adultos significativos que en tu infancia te han lastimado de diversas maneras. ¿Cómo crees que podrías reparar y transformar esos sentimientos en fuerza positiva para tu vida?
2. 2. Trata de identificar las conductas concretas en las que tu niña interior toma el timón de tu vida. ¿Cómo podrías ayudarla a crecer? Pregúntale qué precisa, qué le falta, y elabora estrategias para brindarle lo que necesita o ayudarla a aceptar lo que ya no puede obtener.

Perder una ilusión es despedirse de lo que nunca fue.

Azucena

Cuando conocí a Joaquín no me atrajo en lo más mínimo, olvidé su rostro al instante. En general, tengo una enorme dificultad para recordar los rostros y, de hecho, no pude reconocerlo en nuestro segundo encuentro.

—Azucena, ¿te acuerdas de Joaquín? —dijo Patricia.

—Por supuesto —respondí para no ofenderlo—. ¿Quién es? —le pregunté a mi amiga cuando él se alejó.

—Te lo presenté en casa, el día del cumpleaños de Jorge —me recordó ella.

Joaquín era médico dermatólogo, compañero del marido de Patricia en el hospital. Dentro del campo de la medicina, su especialidad no me resultaba demasiado interesante, por lo que rápidamente inferí que él tampoco lo era. Los hombres que pueden ganarse mi atención inmediata son aquellos de profesiones atractivas según mis parámetros: artista plástico, actor o director de teatro, periodista, cineasta, escritor, músico, guionista de cine o de televisión. Paradójicamente, ninguno de los que participaron de mi vida amorosa se desempeñó en actividades afines a esos mundos.

El siguiente encuentro tuvo lugar en una clase de tango. Jorge había invitado a algunos compañeros del hospital, entre los que estaba él, y Patricia me había invitado a mí. Comencé a asistir a esas clases regularmente, y también lo hizo Joaquín. Paulatinamente, el “piel a piel” que nos proponía el tango nos transformó en compañeros de baile inseparables. Patricia bromeaba: “¿El doc te está haciendo el examen dermatológico que te aprieta tanto?”. Pero, la verdad, la cosa no pasaba de ahí. No sentía nada especial por él. Terminada la clase, terminaba el contacto y la atención que yo podía dispensarle al tema.

En una oportunidad, la profesora pidió que armáramos una coreografía en parejas tomando como base una secuencia de pasos. Lo novedoso era que teníamos que desarrollarla alrededor de una historia. Con Joaquín dimos por obvio que la armariamos juntos. Con el grupo convinimos en que cada pareja prepararía por su lado el argumento y el vestuario, y que luego todos convergeríamos en un tema unificador: un baile en un club de barrio allá por los años cuarenta.

A la salida de la clase, terminamos de armar nuestra pequeña historia. Se trataría del encuentro de un malevo con una chica de conventillo que asistía al baile por primera vez. Trabajaríamos la escena con miradas a la distancia y un acercamiento luego del cual incorporaríamos la secuencia. Quedamos en ensayar en mi casa al día siguiente.

No bien abrí la puerta y lo vi ahí, de pie, me descubrí experimentando una extraña

sensación de incomodidad. Nunca habíamos tenido un encuentro a solas fuera del ámbito de la clase. Tratando de disimular mi turbación, le ofrecí un café y saqué inmediatamente a relucir el tema que nos convocaba.

Al planear la coreografía, sugerí iniciar la secuencia con un juego de miradas, acompañadas de sutiles gestos corporales invitando al acercamiento.

—Entras al baile y yo ya me encuentro allí, sentada, conversando con una amiga. Te veo, tu imagen me turba. Realizas un recorrido hacia el mostrador del bar mientras yo te sigo con la mirada. Estás tan concentrado en ti mismo que ni notas mi presencia. Lo que mi amiga me cuenta de tu persona me entusiasma. Aparentemente, en el barrio todos conocen tu trayectoria de bravo y pendenciero pero yo, si bien tenía alguna pequeña referencia, nunca te había visto personalmente ni sabía demasiado de tu vida. Permaneces de espaldas a mí, apoyado sobre la barra hasta que, sorpresivamente, sosteniendo un vaso en tu mano, giras la cabeza y me miras fijamente.

—Entonces —dijo él—, bajas un poco los ojos como avergonzada. Mi mirada de macho fuerte te inhibe. Yo sí te conocía. Todas las mañanas, al salir de tu casa, pasabas frente a mi taller. Me sentía atraído hasta la obsesión por tu aire inocente y provocador al mismo tiempo pero, a pesar de mi valentía, nunca me había animado a abordarte. Ahora se me presenta la ocasión. Sin dejar de mirarte, me acerco lentamente. Entonces, primero de reojo y luego con más audacia, posas tu mirada en mis ojos y ya no la retiras. Te levantas de la silla como por inercia, aceptando mi tácita invitación a bailar. Nuestros cuerpos se van acercando lentamente. Cuando se encuentran, realizamos unos pasos básicos y luego empezamos a desarrollar la secuencia.

—Probemos —dije.

Puse la música. Me senté en el borde de una silla ubicada en un extremo de la mesa de mi comedor mientras él fingía entrar al lugar por primera vez. Tal como habíamos acordado, al principio ni me miró. Yo comencé a ponerme en la piel de esa chica de barrio que nunca había visto un baile, en su asombro y expectativa, en su timidez y vergüenza, en su avidez de experiencias, en su necesidad de ser tocada y querida. De pronto lo ve, lo veo, me intriga, siento miedo y atracción a la vez. Ese malevo fuerte, capaz de defenderme y protegerme, respetado en el barrio, temido y admirado.

No puedo evitar la fascinación ante su fuerza y hombría. Cuando desde el mostrador del bar gira la cabeza y me mira por primera vez, quedo subyugada, todo mi cuerpo se estremece, el compás del tango me obliga a levantarme de la silla y a acercarme, ya desprovista del vestidito de percal y el cabello trenzado, acercarme como lo haría una hembra en celo vestida de raso, con tajo al costado, zapatos de charol y el cabello suelto apenas tomado de lado por una hebilla.

Nuestros cuerpos se juntan con urgencia sin soportar casi una mínima espera para empezar a fundirse en uno solo, para comenzar a moverse con la cadencia del bandoneón, serpentear con su fuelle y seguir haciéndolo aun cuando la música ya no se escuche más.

Enredados entre las sábanas y el acolchado, a la mañana siguiente despertamos en mi cama. Al abrir los ojos me topé con la mirada de Joaquín, observándome con

acaramelada expresión de enamorado. Probablemente porque vio que ya estaba despierta, o tal vez previamente con su acción él causó que esto sucediera, acarició mi cabello con dulzura, tomó mi mano, comenzó a besarla y la acercó a su pecho. Su presencia y contacto me molestaron al instante. ¿Cómo se me había ocurrido invitarlo a pasar la noche? ¿En qué había pensado? Sentí crecer en mí un mal humor expansivo y explosivo. Para no quedar en evidencia, esboqué una media sonrisa y, sin emitir sonido alguno, me dirigí hacia el baño.

Me tomé un largo tiempo para darme una ducha y tratar de poner en orden mis ideas y, sobre todo, mis emociones. Tardé mucho en salir, con la esperanza de que algún milagro lo hubiera hecho desaparecer, o se encontrara tan cansado y fastidiado por mi demora que se le hubiera borrado esa estúpida expresión del rostro.

Contra todo pronóstico o ilusión, cuando me digné a aparecer, él estaba canturreando en la cocina, preparando sonriente el desayuno, invadiendo mi espacio personal, abriendo mis alacenas. Había encontrado todo lo necesario. La mesa estaba puesta con esmero, las tostadas listas, el jugo de naranja y el café. Se lo veía cómodo y radiante.

Traté de recordar sus dichos durante la apasionada velada nocturna. “¡Cuánto esperé este momento, Azucena! ¡No sabes cuánto lo deseaba!” y “Nunca imaginé que llegaría el día en que pudiéramos estar juntos”. ¿Y yo? ¿Le había respondido? ¿A él o al malevo del baile? No creía haber dicho nada demasiado comprometedor; solo los exultantes comentarios respecto de lo bien que lo estábamos pasando, lo cual era cierto en ese momento y lugar.

Murmurando apenas algunas ambiguas frases, me senté a desayunar. Joaquín, sentado frente a mí, me empezó a contar cómo seguía su día, como si yo le hubiera preguntado algo o como dando por sentado que eso me importaba. Sin prestar atención a su discurso, me dediqué a observarlo a la luz del día, lejos del club de barrio, lejos de su porte de malevo osado y protector, lejos del facón enganchado en su cinto...

De pronto, algo que dijo me sobresaltó:

—Mañana lo blanqueamos en el grupo, ¿no? ¿Cómo tomarán la noticia nuestros compañeros?

EL AMOR

Las experiencias emocionales le han servido a nuestra especie para poder sobrevivir. Las básicas, que compartimos con los animales más evolucionados, tienen funciones asociadas a la reproducción, comunicación, defensa territorial, elaboración de pérdidas, cuidados personales y de la cría, y regulación de las relaciones. Constituyen patrones de conducta que gobiernan nuestros objetivos prioritarios y comunican intenciones que regulan la interacción social. Algunas de las reacciones fisiológicas y conductuales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras se adquieren y desarrollan en el marco de la cultura.

Toda emoción afecta nuestra totalidad: cuerpo, mente y conducta. En el cuerpo, experimentamos sensaciones y cambios fisiológicos internos; en la mente, se representa un pensamiento automático derivado de la evaluación instantánea que hacemos de la situación; y en la conducta, la puesta en acto o expresión de lo que estamos experimentando. Los afectos se integran con los pensamientos para dar lugar a los sentimientos, conscientemente experimentados.

Los sentimientos son emociones pero en un estadio evolutivo más elevado. Poseen una estructura más compleja y conforman patrones estables respecto del modo de sentir con relación a personas, cosas o situaciones. Los cambios corporales se presentan de manera más sutil y estable; los pensamientos incluyen creencias y expectativas; y la conducta se encuentra regulada por la cognición.

Si tú me amaras y yo te amase, ¿cómo nos amaríamos!

—Paul G  rally

Azucena y Joaquín se atrajeron mutuamente en un determinado momento y situación, pero lo sucedido no significó lo mismo para ambos. Ella experiment   una excitación propiciada por algunos neurotransmisores y hormonas, una emoción que tiene la misión ancestral de estimular la función reproductiva y asegurar así la supervivencia de la especie. La experiencia de Joaquín fue de diferente orden pues incluyó sentimientos más complejos y elaborados, cercanos a lo que podríamos llamar “amor”.

Erich Fromm, en su libro *El arte de amar*, afirmaba que el amor como sentimiento no es una pasión que se impone contra la voluntad de quien lo vive, sino un arte y, como tal, una acción voluntaria que se emprende y se aprende, un verdadero acto de decisión y elección. En Joaquín, Azucena había despertado ese tipo de sentir, aparentemente él ya la había elegido y esperado el momento adecuado para expresar su sentimiento. Para ella, el encuentro solo obedeció a un enamoramiento pasajero que duró lo que la escena montada para el baile que, en última instancia, fue la principal generadora de lo sucedido.

Azucena lo expresa claramente cuando, al planear la coreografía, describe lo que

siente su personaje y adorna a Joaquín con sus más secretas fantasías, al punto de que este deja de ser quien en realidad es para pasar a ser el objeto de su proyección. En cambio, él, cuando en esa misma circunstancia habla de ella, deja entrever su interés en la Azucena real, mencionando simbólicamente la dificultad que hasta ese momento había tenido para el acercamiento.

El corazón tiene razones que la razón no comprende.

—Blaise Pascal

La antropóloga Helen Fisher, autora del libro *Anatomía del amor*, identificó en el cerebro humano tres aspectos del amor –deseo sexual, atracción y unión– y los relacionó con diferentes hormonas o neurotransmisores. Al deseo sexual lo vinculó con la testosterona, la causante del impulso inicial que nos hace buscar pareja. A la atracción, la atribuyó a bajos niveles de serotonina y altos de dopamina, y al amor que se consolida y evoluciona hacia una relación calmada, duradera y segura lo ligó con la oxitocina y la vasopresina. En el caso de Azucena, podemos inferir que habrán primado los niveles de testosterona y habrán estado ausentes los de la oxitocina, pues bastó la luz del día para desteñir la imagen de la noche anterior y hacer que su interés sucumbiera.

Según Gareth Leng, de la Universidad de Edimburgo, la oxitocina es la hormona responsable de que la atracción inicial pueda llegar a transformarse en amor duradero, pues ayuda a forjar lazos permanentes entre amantes tras la primera oleada de emoción. Por supuesto, la respuesta hormonal no lo es todo, sobre ella se instala la construcción social respecto de este sentimiento, realizada en cada cultura y subcultura familiar. Este andamiaje influye de manera decisiva en el modo en el que lo experimentamos.

No es casual que nos sintamos atraídas por una persona y no por otra, ni tampoco que no le resultemos atractivas a toda potencial pareja, pues el interés hacia alguien no es azaroso, se construye en función de un modelo incorporado. Este resulta de la combinación de características de los “otros significativos” que acompañaron nuestro crecimiento y desarrollo. En base a él, vamos delineando una imagen de los rasgos físicos y la personalidad de la pareja ideal. Los rasgos nos llegan a la conciencia a través de atributos reconocibles y al subconsciente por medio de variados mensajes subliminales. Probablemente, Joaquín no contenía para Azucena ninguna de las características deseadas, por lo que nada en él despertaba su interés; solo cuando le adjudica determinadas cualidades, relacionadas tal vez con algún aspecto de su historia, su imagen comienza a seducirla.

No ser amado es una simple desventura.
La verdadera desgracia es no saber amar.

—Georges Courteline

En general, cuando detectamos en alguna persona rasgos del modelo personal construido, tendemos a completar la figura ideal proyectándole el resto de las características que la componen. El receptor de nuestro interés usualmente difiere bastante del modelo establecido, pero tendemos a dejar de lado las discrepancias y a prestar atención a las coincidencias.

EL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento, que no es exclusivo de la especie humana, constituye la primera etapa del proceso amoroso. Fisher lo define como una “cumbre química”, de aproximadamente un año de duración, luego de la cual declina, probablemente porque el cerebro comienza a producir menos sustancias o los receptores se adormecen.

Este sentimiento, que cumple con la misión evolutiva de estimular el proceso de apareamiento, puede activarse de manera gradual o de forma inmediata. Azucena no se había sentido interesada en un primer momento por Joaquín y no se sintió atraída por él aun teniendo un asiduo contacto corporal en las clases de tango pero, en la soledad de su departamento, el juego teatral y el ambiente proporcionaron un nuevo marco al encuentro y su deseo sexual se despertó.

Para que dos personas se enamoren, deben darse algunas condiciones tales como proximidad, semejanzas o afinidades, reciprocidad, atractivo físico y una cuota de misterio. Esta última fue la que primó en la atracción de Azucena hacia Joaquín, un misterio fabricado por su propia imaginación cuando creó la historia del malevo, la muchacha y el baile. En el interés de él hacia ella, en cambio, se conjugaron también algunos de los otros componentes. Probablemente contribuyó a que se atreviera a abordarla el hecho de intuir que había reciprocidad, un elemento que había estado ausente en su relación hasta ese momento.

El contacto de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas; si se produce una reacción, ambas se transforman.

—Carl Gustav Jung

En su aspecto más básico, el enamoramiento responde el llamado ancestral de supervivencia de la especie; en su lado más complejo, varía según las diferentes culturas. Esto da cuenta de que los sentimientos responden a una construcción social de la realidad que nos determina a sentir de una forma y no de otra, según sea o haya sido nuestro grupo de pertenencia.

Quienes no tienen demasiada experiencia o conocimientos respecto del amor se acercan a él con la expectativa de que colme sus ansias más profundas. Como si este pudiera llenar todos los huecos, cicatrizar todas las heridas, calmar todas las ansias. Si

bien nada puede ser más atractivo que encontrar un otro que nos facilite la vida de esta forma, esta manera ingenua de abordar una relación amorosa puede tener una consecuencia nefasta: la imposibilidad de sostenerla una vez terminada la fase de enamoramiento, pues llega un momento en el que ya no podemos alimentar más el espejismo y tenemos que enfrentarnos, sin vendas en los ojos, con quién es el otro y con quiénes somos nosotros.

Muere la ilusión, lo que significa que “desaparece lo que nunca fue”. Debería aliviarnos saber que estamos haciendo un duelo por la pérdida de algo que jamás tuvimos, pero lo que en el fondo echamos en falta es el cúmulo de sensaciones que experimentábamos cuando todas nuestras hormonas se encontraban en ebullición y el estado de enajenación que nos mantuvo alejadas de la realidad durante ese período.

Las ilusiones perdidas, son verdades halladas.

—Eduard Douwes Dekker

Cuando llegamos a esta instancia se nos presentan dos opciones: damos fin a lo que nunca comenzó, pero que fue necesario para generar el encuentro, o empezamos a prepararnos adecuadamente para el inicio de una nueva etapa. El fin de la fase de enamoramiento nos insta a dejar ir lo que hay que dejar ir, pues de nada vale fabricar una alegría que ya no está, una intensidad que dejó de ser o una pasión que ya no abrasa. En el intento de mantener una imagen falsa, el alma de la relación se desvanece.

Si los enamorados no son capaces de soportar este proceso, tampoco podrán prolongar su afecto más allá del estímulo inicial de sus hormonas pues, cuando el sentimiento amoroso es obligado a quedarse estancado en una fase, termina por morir. La no aceptación de la muerte de una etapa nos lleva a exterminar ese amor como proyecto.

Al tiempo que la vivencia del enamoramiento decae pueden darse dos opciones: que el sentimiento de amor evolucione y nos permita conservar la energía inicial de apareamiento enfocada en la pareja elegida; o, como le sucedió a Azucena, que se diluya, lo que hará que nos abramos a la opción de otras potenciales relaciones.

LA PÉRDIDA DE LA ILUSIÓN

El final de la etapa de enamoramiento se nos anuncia con el inicio de siguiente: la pérdida de la ilusión. Esta se caracteriza por la reducción de la libido y la visión ineludible de las partes oscuras del otro, sus debilidades y defectos. En la breve experiencia de enamoramiento de Azucena hacia Joaquín, esto sucede cuando en el desayuno empieza a despojarlo de los adornos con los que lo engalanó la noche anterior.

La vivencia de ver al otro tal cual es no es agradable pero sí necesaria para que el

verdadero amor tenga posibilidades de construirse. Esto es, un amor que no se alimente de la fantasía, sino que sea capaz de enfrentar la más dura de las realidades y soportarla sin salir huyendo. Es en esta fase que sobrevienen los conflictos y aparece el temor por la muerte de la relación. Ese miedo es en realidad una excusa que oculta el deseo de conservar solo las facetas agradables evitando la confrontación con las que no lo son.

Para desarrollar y fortalecer la capacidad duradera de amar, no queda otra opción que enfrentarse a la totalidad de los aspectos involucrados, los que nos gustan y los que no. Es comprensible que al atravesar esta experiencia nos invada la sensación de no estar preparadas y que imaginemos que tal vez, con más tiempo, o con otra persona, o en otro momento, todo resultaría mejor pero, en realidad, nunca estamos verdaderamente preparadas para encarar ninguna cosa. Lo que en realidad nos entrena, tanto para afrontar cualquier situación vital como en el arte de amar, es zambullirnos en la experiencia y atravesarla. Crecemos y evolucionamos en la superación de los desafíos que la vida nos pone delante y, para eso, necesitamos sacar de nuestra caja de herramientas la valentía y el coraje. La transformación nace cuando se ha logrado superar el propio temor.

Amar significa abrazar y, al mismo tiempo, resistir muchos finales y muchísimos comienzos... todos en la misma relación.

—Clarissa Pinkola Estés

En este período, los deseos de huir coexisten con los de permanecer. Podemos llegar a tener la sensación de no estar más enamoradas y experimentar sorpresa por la pérdida del sentimiento. En realidad, lo que se ha perdido es el conjunto de fuertes sensaciones que caracteriza al primer período, y por suerte ha sido así, pues no podemos vivir nuestra propia vida teniendo la mente literalmente ocupada por otra persona.

Si logramos entrar en conexión con nuestra parte instintiva, aceptaremos que la vida es cíclica y que, como les sucede a las hojas de los árboles en el devenir de las estaciones, todo nace, muere y renace. Por lo tanto, veremos a esta fase como una prueba a superar y confiaremos en la transformación que llevará a la relación a un estadio superior.

Por supuesto, no faltarán los miedos que generan la intimidad y el compromiso, pero el temor no es una razón valedera para no seguir adelante. Todas sabemos que en las relaciones hay facetas agradables y desagradables, y que no podemos optar por quedarnos solo con la parte placentera. Sabemos también que, cuando sea el momento, el panorama se aclarará.

LA CONFIANZA

En esta tercera etapa, cuando ya hemos aceptado la pérdida de la ilusión y nos atrevimos

a ver las cosas tal cual son, necesitamos comenzar a confiar en que todo será como tiene que ser. La confianza implica atreverse a amar a pesar de las dudas y el temor a lo desconocido. No se basa en creer de manera ingenua que todo irá bien, o que el otro no podrá dañarnos, sino en la conciencia de poseer una fortaleza interior capaz de superar las heridas del alma y en el conocimiento de que algo nuevo surgirá.

Junto con la confianza, sobreviene el alivio de haber bajado las defensas y haber dejado al descubierto la verdad en todos sus planos. Esto hace que en ambos miembros de la pareja se despierte un amor compasivo, tanto por la propia persona como por el otro. Enfrentarnos con nuestra propia vulnerabilidad, tomar contacto con nuestras heridas, y compartirlas con la persona elegida nos lleva a un proceso de sanación personal.

Para algunas mujeres, la dolorosa verdad revelada puede referir a haber llevado la vida por el camino equivocado, tener cuestiones no resueltas, asignaturas pendientes que duelen en el alma o cicatrices profundas de daños en la infancia. Para otras, relacionarse con alguna pérdida no elaborada o sueños truncos.

El amor es un acto de fe y quien tenga poca fe también tendrá poco amor.

—Erich Fromm

Al enfrentar lo que nos duele profundamente, no podemos dejar de ver las corazas que hemos construido y han quitado plenitud a nuestra vida. Es en esa instancia que estaremos en condiciones de iniciar la construcción de un amor transformador que, basado en la intimidad, se exprese sin recelos.

El concepto de intimidad está directamente relacionado con el encuentro conmovedor de lo más profundo de dos personas que se eligen para transitar juntas el camino de la existencia. El abrir al otro el corazón nos deja siempre expuestos y vulnerables. El temor a ser dañados hace que reprimamos nuestro impulso de hacerlo.

No es fácil aprender a confiar y derrumbar las murallas protectoras que nos impiden el genuino contacto amoroso pero, si escuchamos a nuestra intuición, sabremos identificar a la persona adecuada, aquella que puede acceder a lo que subyace en nosotras y que, por otra parte, sería incapaz de utilizar ese conocimiento en nuestra contra. Una pareja construida sobre la base del contacto de lo más íntimo de cada uno posee cimientos suficientemente fuertes para soportar conflictos y desacuerdos, buenas y malas épocas, riqueza y pobreza.

EL AMOR TRANSFORMADOR

El amor transformador, sostenido por la intimidad y el compromiso, proporciona un espacio de crecimiento para quienes participan de él. Un amor así es inspirador para

quienes lo experimentan.

Cada miembro de la pareja cambia y evoluciona. Ambos son la plataforma del crecimiento del otro. Establecen una relación de paridad, interdependencia y roles intercambiables donde ninguno se encuentra subordinado al otro. Hay alternancia entre fortaleza y debilidad, actividad y pasividad.

Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso.

—Honoré de Balzac

Cuando participamos de este tipo de amor, las actitudes de cuidado, colaboración y atención las ejercemos, uno u otro, de manera indiferenciada. Experimentamos el deseo de estar cerca de la persona amada, de compartir con ella experiencias placenteras, y nos sentimos mutuamente inclinados a protegernos, brindarnos apoyo, sostén y ayuda.

EL AMOR ROMÁNTICO

En su ensayo *El amor y Occidente*, el escritor y filósofo suizo Denis de Rougemont expone las características que le adjudica al amor la cultura occidental. Lo describe como una atracción especial por aquellas relaciones que presentan un fuerte obstáculo, combinada con una idealización exagerada del sentimiento y la persona amada.

Este ideal romántico nos brinda un modelo de conducta amorosa plagado de significados, pues nos enseña a “sentir” de una manera establecida aquello que nos acontece. Durante nuestro largo proceso de socialización, aprendemos lo que significa enamorarse y asociamos a ese estado aquello que debemos experimentar.

También las pautas culturales respecto del amor varían en la educación de las mujeres, propiciando en nosotras una mayor tendencia al amor romántico que en los hombres. En mi práctica clínica, he observado que ellas emplean la mayor parte de su tiempo en hablar de su pareja, mientras que ellos solo la mencionan cuando se les presenta algún problema o para describir una situación puntual.

Yo amo, tú amas, el ama, nosotros amamos, vosotros amáis, ellos aman.
Ojalá no fuese conjugación, sino realidad.

—Albert Camus

Tal como podemos observar en las telenovelas, el modelo de la doncella dormida que espera al hombre capaz de despertarla está bastante arraigado en nuestra cultura. Esta representación alimenta la idea de un amor romántico plagado de desencuentros que lleva

implícita su difícil realización. La doncella pasiva desea profundamente experimentar pasiones, pero estas generalmente están asociadas al sufrimiento y provienen de amores irrealizables en los que el poder lo detenta el hombre. En su ensoñación se programa para experimentar sentimientos de intensidad superlativa, con un alto grado de obsesión y un elevado grado de padecimiento.

Aun cuando en las últimas décadas la posición de la mujer en el mundo y en las relaciones ha girado significativamente en la dirección de su autonomía, las mujeres tienden a conservar ese modelo de amor romántico que las lleva a encauzar su energía en torno a encontrar el amor y, muchas veces, a embarcarse en relaciones poco gratificantes con tal de obtenerlo. Los amores sufrientes, en los que muchas se encuentran atrapadas, encuentran su razón de ser en este modelo cultural nocivo para el crecimiento e independencia femeninos.

Como el gozo es la contracara del dolor, uno no existe sin el otro. Por un lado, el amor es un pilar fundamental del estado de bienestar personal, pero cuando amamos siempre estamos expuestos a sufrir. El rechazo, alejamiento o muerte de aquellos en quienes depositamos nuestro afecto necesariamente nos causarán algún tipo de desazón, pero esto no implica que sea el amor el que entrañe sufrimiento. Cuando en sí mismo es el amor lo que duele, conviene que nos preguntemos si hemos perdido el límite entre quiénes somos y quién es la otra persona. En ese caso, el sufrimiento tendría la utilidad de acercarnos más a nosotras mismas y nos estaría preservando del peligro de desdibujarnos totalmente.

Ninguna persona merece tus lágrimas, y quien se las merezca no te hará llorar.

—Gabriel García Márquez

Las pasiones destructivas tienen mucha prensa. La literatura, el cine, las canciones románticas y las telenovelas muestran al que ama en un estado de ansia no satisfecha, de espera infructuosa sostenida por la esperanza de poseer lo imposible. Este tipo de pasiones se caracterizan por un alto grado de obsesión y un elevado grado de padecimiento que puede llegar al extremo de la autodestrucción.

La experiencia pasional zambulle al enamorado en una vivencia emocional fuerte y continua que aliena la mente y orienta la conducta, por lo que puede considerarse una forma de adicción. Quien la padece se encuentra atrapado en una paradoja: experimentar un sentimiento condenado a la insatisfacción siendo esa misma insatisfacción la que lo sostiene.

No es necesario sufrir para amar, al menos no lo es si no aspiramos a experimentar una pasión arrolladora y destructiva sino un amor profundo y transformador construido en el día a día de nuestra vida. Por supuesto que, en un comienzo, es deseable y necesario atravesar un período de enamoramiento pero, pasada la alienación inicial generada por la cumbre química de nuestras hormonas, es importante pasar al período de construcción de una relación real.

ACTIVIDADES

Amar y ser amada

Escribe a la manera de un relato la biografía de tus relaciones amorosas a lo largo de tu vida y en la actualidad.

Luego analiza tu relato y, a la luz de la lectura del capítulo anterior, trata de identificar sus características y reflexiona acerca de ellas.

Soportamos mejor el peso de la existencia cuando la carga es compartida.

Iris

Ariel respondió al anuncio que publiqué en una revista literaria. En él, me ofrecía como tutora de escritores noveles, correctora ortográfica, de puntuación, gramatical y de estilo. Su secretaria me llamó por teléfono una tarde para concertar una entrevista en sus oficinas. Era dueño de una cadena de negocios de venta de electrodomésticos.

Habitualmente, atendía a los escritores y alumnos particulares en mi casa pero, en general, se trataba de personas recomendadas por amigos o gente conocida. Si alguien se comunicaba sin que mediaran referencias, por cuestiones de seguridad, prefería recibirlos al terminar mis clases, en algún rincón disponible de la escuela. En este caso, que la secretaria solicitara mi presencia en sus oficinas fue, para mí, una novedad algo perturbadora.

Lo que más me llamó la atención cuando nos encontramos por primera vez fue la forma en la que enunció su pedido:

–Acabo de terminar de escribir una novela de doscientos cincuenta mil caracteres. Te aclaro que no se trata de mi primera obra literaria. Quiero que alguien idóneo le haga la corrección gramatical y de estilo –dijo con un tono condescendiente, como si con ello me estuviera haciendo un favor.

Antes de meterme de lleno en el asunto, haciendo un rodeo, pregunté:

–¿Cómo fue que llegaste a mí?

–No tengo la menor idea –contestó Ariel–. La búsqueda la hizo mi secretaria.

Mientras dirigía su mirada a la pila de papeles que se encontraban sobre su escritorio, y sin dar lugar a que le siguiera preguntando nada más, me espetó:

–¿Trajiste tu currículo? Porque parece que Alina no me lo dejó por aquí.

Como no era usual que alguien me lo pidiera, no lo había llevado. No estaba habituada a ese tipo de entrevistas, ni a moverme con comodidad fuera de mi territorio, por lo que respondí torpemente:

–Es que tu secretaria no lo tiene, ella no me lo pidió. Será que mis recomendaciones habrán sido suficientes... Probablemente averiguó que he acompañado a varios escritores en la publicación de sus libros y, además, gozo de reconocimiento en el ambiente literario porque coordino, desde hace años, talleres de escritura –aclaré pasando de la turbación a la irritación–. Si te parece necesario, puedo alcanzarte una síntesis de mis antecedentes.

Contra lo que esperaba, Ariel me dijo que al salir combinara la entrega con su secretaria.

–¿Cuáles son tus honorarios? –me preguntó luego, sin preámbulos.

–Recién podré definirlos cuando vea el material y evalúe los requerimientos de la

tarea.

–Imagino que tendrás un honorario base, ¿verdad? ¿No depende eso de la cantidad de caracteres?

En ese momento, me sentí en falta. Siempre había calculado mis honorarios con relación a la cantidad de horas que tenía que dedicarle a la labor y esas no podía saberlas de antemano. La presión de Ariel me hizo dudar y pensar si no sería tal vez más adecuado cobrar por número de caracteres en lugar de hacerlo como lo había hecho hasta ese momento. Sentí mi imagen en riesgo y, rápidamente, realicé un cálculo mental. Llevada por la furia dupliqué en el acto esa cantidad. Agregué que eso tendría un adicional en el caso de que la novela necesitara una reestructuración. Marqué también la diferencia entre reescribirla yo o realizar una tutoría guiándolo para que lo hiciera él.

–Si quieres tener una idea más acabada de todo el panorama –le dije–, entrégame una copia del material para poder calcular los costos de manera más precisa.

–Bien Iris, yo te llamo –contestó Ariel desplazando la silla hacia atrás en un claro signo de ponerse de pie y dar por terminada la entrevista.

Sin mencionar siquiera la probabilidad de darme una copia, se incorporó, me acompañó hasta la puerta de su despacho, se despidió cortésmente prometiéndome que su secretaria me contactaría a la brevedad y reiteró que no me olvidara de enviarle la síntesis de mis antecedentes.

Era la primera vez que no llevaba la voz cantante en entrevistas de esa naturaleza y, cuando atravesé la puerta de su despacho, me di cuenta con enojo de la poca información recibida acerca del trabajo para el que había sido convocada. Detrás de la cordialidad en el trato, me exasperó su actitud distante, calculadora y agresiva. Mucho tiempo después, me preguntaría por qué no le había hecho caso a esa primera impresión.

A pesar de mis negativas percepciones, le hice llegar mi currículo. A la semana siguiente me llamó su secretaria para convocarme a una segunda entrevista. Fui decidida a preguntarle más y dispuesta a no decir que sí a nada sin antes estar muy segura de tener interés en el trabajo. Fundamentalmente, me propuse estar atenta a mis emociones para no embarcarme en algo que realmente no deseara o que me sobreexigiera en tiempo y energía.

De entrada, Ariel dijo:

–Bien, Iris, te comunico que voy a probar contigo, así que el trabajo es tuyo. Como no quiero que el material salga de mi oficina, vamos a trabajar aquí todos los días hasta terminar. Salgo de viaje en un mes y, antes de irme, quiero presentar la novela en la editorial.

–Mira, Ariel, no sé si me va a ser posible trabajar a diario porque tengo otras obligaciones –respondí sin cuestionar el hecho de si iba o no a aceptar la tarea.

–Bueno, podemos escribir los fines de semana para compensar. Por supuesto, te voy a pagar un plus por ocupar esos días.

–Bueno, mañana salgo de la escuela a las 17 hs. ¿Te parece bien que venga para

acá? –me escuché decir.

La trama de la novela de Ariel trataba de la historia de su familia judía y sus migraciones durante la guerra. Las anécdotas eran sumamente interesantes y estaba, en general, bastante bien escrita. Pensaba editarla él a través de una editorial que le ofrecía los servicios de impresión y distribución. También había establecido contacto con un agente de prensa para que la promoviera. “Aparentemente, tiene todo bajo control”, pensé.

Al cabo de tres semanas de compartir con él casi todos los días y los fines de semanas, y casi sin darme cuenta, comencé a amanecer en su cama. Nunca supe cómo fue que quedé hechizada por unos encantos que, tiempo después, no fui capaz de determinar.

En ninguna relación anterior que recordara me había sentido, como en esta, tan fuertemente atraída y rechazada, sostenida y abandonada, querida e ignorada, valorada y descalificada, todo al mismo tiempo.

El vínculo con Ariel comenzó a absorberme de tal modo que casi no prestaba atención a mis clases ni a mis alumnos. Tampoco veía ni llamaba a mis amigas. Estaba todo el día como en estado de ensoñación, mientras él se mostraba disponible al tiempo que distante, amoroso al tiempo que agresivo; por momentos, transparente como un cristal, por otros, misterioso.

Comencé a dudar todo el tiempo de mis percepciones, sintiendo que me equivocaba cuando le hacía algún tipo de reclamo, porque me parecía que ponía en peligro la única relación buena y estable que había tenido en mi vida.

En una sesión con Ricardo, mi terapeuta, le comenté algo que había pasado esa semana. Yo había estado cuidando la casa de Ariel mientras él se encontraba de viaje por negocios. Desde que había comenzado la relación, hacía más de nueve meses, se había ausentado por trabajo en más de diez ocasiones. En cada una de ellas, yo había dejado mi espacio seguro, mi departamento y mis rituales preferidos, para trasladarme a su casa, recibir a su empleada doméstica, darle de comer a su gato, llevarle las boletas para pagar a su secretaria y tomar nota de sus mensajes telefónicos.

Regresó de su viaje una tarde y le manifesté mi deseo de que por la noche fuéramos a cenar con una pareja de amigos. Ariel era terriblemente renuente a los encuentros sociales y estos eran los únicos amigos míos que él soportaba. Como manifestó no tener ganas de salir, le sugerí invitarlos a cenar. Muy molesto, con tono de irritación, dijo que prefería estar solo, que estaba cansado y que cuando decía “estar solo” se refería también a mí. Su actitud me indignó. Empecé entonces a pasarle factura por todo lo que había hecho por él durante su ausencia, además de dejarle bien en claro lo injusto de su maltrato.

–¿Te das cuenta de tu tendencia a arruinar todo? –me increpó–. ¿Te das cuenta de cuánto te cuesta ser feliz? ¿De cómo haces lo posible por estropear las cosas buenas que te pasan? Vengo de trabajar veinticuatro horas al día resolviendo problemas, llego a mi casa con necesidad de paz y con lo único que me encuentro es con una mujer quejosa y desconsiderada exigiéndome lo que no puedo dar.

A esa altura de su discurso, yo ya estaba planteándome que Ariel tenía razón. Terminé, como siempre, llorando, pidiéndole disculpas y rogándole que me permitiera quedarme con él, que lo había extrañado mucho y no lo molestaría.

Le conté a Ricardo lo que había sucedido y lo mal que me sentía conmigo misma por estar permanentemente boicoteándome, tratando de destruir las cosas buenas que me pasaban. Me preguntó si había pensado en alguna otra posibilidad.

—¿Como cuál? —le dije.

—Como que algo no esté funcionando bien en la relación y que eso no sea tu entera responsabilidad, Iris.

Cuando le conté a Ariel lo que me había dicho mi terapeuta, inmediatamente dijo:

—A ese hijo de puta le gustas. Es él el que está boicoteando nuestra relación, seguramente para atender a sus propios intereses.

Ante Ariel, defendí a Ricardo pero, en mi interior, empecé a desconfiar de él. En el siguiente encuentro no pude evitar sentirme intranquila e incómoda en su presencia. No me atreví a relatarle lo que había dicho Ariel. Soporté ese sentimiento dos o tres sesiones más hasta que, finalmente, le planteé que en ese momento no me sentía con deseos de continuar con la terapia y que, por otra parte, me encontraba muy bien y sin ningún problema significativo, por lo que prefería transitar un tiempo sin su ayuda.

—Evidentemente, algo de lo que hemos estado viendo en las últimas sesiones te afectó y movilizó mucho, Iris. Creo que sería bueno que lo hablemos —respondió Ricardo a mi planteo.

Esa interpretación me enojó mucho, por lo que le respondí:

—Ya estoy crecilita, Ricardo. Tengo 37 años y me parecería bien, por una vez, que me trataras como a una persona adulta que puede tomar sus propias decisiones. La que tomo en este momento es la de suspender el tratamiento.

—No me opongo a que lo hagas, Iris —acotó él—. Solo creo que podría ser útil charlar sobre esto en la próxima sesión.

Ante su insistencia, y solo para no seguir tratando el tema, le dije que lo vería en la próxima. A los dos días, dejé un mensaje en su contestador telefónico haciéndole saber que no concurriría. Nunca más volví a comunicarme con él.

Tiempo después, Ariel me dijo:

—Cuando viajo, te extraño. Por el escaso salario que percibes en las escuelas bien podrías dejarlas, empezar a coordinar talleres por tu cuenta y tener así más disponibilidad para viajar conmigo.

—Bueno —respondí—, no será mucho pero es el sueldo básico del cual yo vivo y, por otra parte, los otros trabajos son inestables. Además, está la obra social, eso es como una paga adicional.

No sé cómo sucedió pero, dos meses después de esta charla, estaba determinada a renunciar a mis cargos en las dos escuelas en las que trabajaba, perdiendo la antigüedad y la cobertura médica. Si no hubiera sido por Eugenia, la única amiga con la que aún me encontraba, muy esporádicamente, a tomar un café, lo habría lamentado mucho.

Ese día charlamos, en un principio, de muchas cosas. Cuando me preguntó por Ariel, comencé a sentir la necesidad de deshacerme en elogios hacia su persona, demasiados tal vez. Mientras hablaba, no entendía por qué sentía tanta necesidad de convencerla de lo extraordinaria persona que él era y de lo feliz que me encontraba. Luego hablamos de mi trabajo y le conté mi proyecto de coordinar talleres de escritura en forma privada. Por último, con una rara sensación casi como de ocultamiento, dejé deslizar la información de que renunciaría a las dos escuelas. Estaba segura de la desaprobación de Eugenia respecto a esa decisión, por lo que me sorprendió enormemente que dijera:

—Mira, Iris, nos conocemos desde hace más de veinte años y eso no es poco. Me parece fantástico que hagas de tu vida lo que se te dé la gana, siempre que sea lo que quieres y no para dar satisfacción a los intereses de otra persona.

—No entiendo, Eugenia. Si te refieres a Ariel, él apoya mis decisiones, todo fue mi idea. Pero, si te parece mal que quiera independizarme y crecer en mi trabajo, soy yo la que no entiende.

—Iris, no te estoy diciendo que me parezca mal que renuncies a las escuelas. Lo único que te pregunté fue si ese era tu genuino deseo. Tu reacción ya me aclaró las dudas. ¿Llevaste este tema a tu terapia?

No me atreví a comentarle de la interrupción del tratamiento porque eso hubiera sido echar más leña al fuego. Sentí el llanto aflorar en mis ojos. Para evitar cualquier comentario adicional, me puse de pie y me retiré abruptamente del lugar, dejándola con la palabra en la boca.

Sentía como si una cortina imposible de cerrar se hubiera descorrido ante mis ojos. Mientras caminaba, llorando y sin rumbo, recordé una película de origen checo que había visto hacía muchos años. Se trataba de un chico sin padre que juntaba dinero para comprarse uno. En realidad, se trataba de un maniquí que estaba en el escaparate de una tienda. Yo había hecho algo semejante. Me había comprado una pareja imaginaria y la sostenía a fuerza de dejar de ser yo misma, de relegar mi propio mundo a un segundo plano. No lo había pagado con dinero ahorrado; me había costado mucho más.

Traté de aquietar mis pensamientos y de no tomar ninguna decisión. Tal vez podía generar alguna estrategia para salir del lugar de geisha y ver qué pasaba entonces con él, cuánto estaba dispuesto a poner en la construcción de una relación en la cual yo no fuera la cal, la arena, el ladrillo y los andamios y, a lo mejor, algo podía rescatarse.

Fui directamente a mi casa y, por primera vez después de mucho tiempo, la miré con atención. Tomé conciencia de cuánto la había abandonado y de cuánto orden y limpieza necesitaba. Cuando llamé a Ariel para avisarle que no iría a dormir fui consciente de lo difícil que me iba a resultar sostener, sin actuar en consecuencia, la nueva visión que tenía de su persona.

—Iris —dijo—, mañana viajo a La Rioja y necesito que estés acá temprano porque vienen a traerme el repuesto del lavarropas. Di por sentado que dormirías aquí y les dije que a las nueve estaba bien, pero yo parto a las ocho.

–Lo lamento, Ariel, pero no cuentes conmigo. No me siento bien –respondí.

–Bueno, pero da lo mismo “no sentirte bien” en un lugar o en otro –acotó Ariel–. Es solo abrirles la puerta para que coloquen el repuesto.

–Es que mañana, como es sábado, prefiero dormir hasta la hora que me despierte. Además, tengo mucho que hacer en mi casa –sostuve con firmeza.

–La verdad es que me estás complicando las cosas, Iris –dijo él con tono molesto–. ¿No te parece que tendrías que haberme avisado antes? Sabías perfectamente que viajaba mañana, y hay muchas cosas que necesito dejar en tus manos.

–¿Sabes qué? No te voy a complicar más –dije en tono tajante y corté la comunicación sin despedirme.

No había pasado ni media hora cuando Ariel tocó el timbre del portero eléctrico.

–¿No trajiste la llave? –le pregunté de mal modo.

–Quería comprobar si estabas, Iris. Ahora subo.

Cuando llegó al palier, yo ya estaba cerrando la puerta. Con el bolso al hombro, mientras me dirigía hacia el ascensor, le espeté cortando todo diálogo:

–Voy a ir a tu casa a ocuparme de “tus mandados” porque no tengo la frialdad suficiente como para dejarte con tantas cosas sin resolver a pocas horas de tu viaje.

Bajamos sin hablar. Subí al auto y, durante el primer tramo del trayecto, permanecí en silencio tratando, por todos los medios, de cambiar mi estado de ánimo, de aplacar la furia destructiva en mi interior y de frenar la expansión de mi hostilidad. A mitad de camino, Ariel estacionó a un costado del parque Centenario.

–No entiendo ni puedo soportar tu enojo, Iris. Tu reacción es extrema y totalmente incomprensible.

Sus palabras activaron mi verborragia e inicié un replanteo de toda la relación. En mi diatriba, fui escalando niveles de tensión hasta que, casi gritando, dejé fluir una catarata de demandas.

“Le estás pidiendo lo que no te puede dar”, me decía a mí misma mientras, desdoblada, me escuchaba, pero no podía parar.

–Al final, ¿qué signífico yo en tu vida? ¿La relación cómoda que no te trae problemas? ¿La que siempre te los soluciona?

Ariel soportó un tiempo mi perorata hasta que, con tono sarcástico, me interrumpió:

–Para un poco, Iris. ¿Se puede saber qué te ha puesto tan loquita?

No acabó de decir eso cuando una cólera ingobernable se apoderó de mí. Comencé a abrir y cerrar la puerta del automóvil, golpeándola con una fuerza que no podía reconocer como mía. Aunque lo intentaba desesperadamente, Ariel no lograba frenarme.

–¿No dices que soy loca?! –gritaba yo, desahogada–. Bueno, ¡como soy loca, rompo todo el auto! No te importan mis sentimientos y ni siquiera los registras. ¿Crees que soy de plástico, que no me rompo? ¿Crees que no necesito ser cuidada, respetada, valorada? ¿Crees que soy tan fuerte, eh? ¡Para que lo sepas, no, no soy tan fuerte, yo también puedo quebrarme, yo...!

Paré de hablar en la mitad de la frase. Sorpresivamente, mi cuerpo se alivió de la

carga que me ocupaba un instante antes. Sentí que todo se aclaraba, todo empezaba a tener sentido. No tenía que ver con él, tenía que ver conmigo. Miré a Ariel que, anonadado, asistía a mi alternativo despliegue de locura y calma y, con un tono pausado, totalmente incongruente respecto de mi desborde anterior, atiné a decir mientras bajaba del auto:

—Me vuelvo a casa, Ariel. Voy sola. No me sigas.

Crucé apresuradamente la calle. Como si estuviera esperando mi llegada, un taxi con el cartel de “Libre” iluminado apareció frente a mí. Instintivamente, levanté la mano. Cuando subí le indiqué al chofer la dirección de mi casa. En ese momento supe, con total claridad, dos cosas: lo de Ariel no tenía retorno y algo en mí había cambiado inexorablemente.

PAREJA Y FAMILIA

En todo sistema social existen unidades cooperativas compactas, organizadas internamente, que ofician de intermediarias entre cada individuo y la sociedad a la que pertenece. En nuestra cultura, conocemos estas unidades como familias. En ellas, los seres humanos tuvimos nuestra primera referencia respecto de ocupar un lugar y ejercer un rol. Estos aspectos fueron evolucionando junto con la evolución de la sociedad.

El hecho de pertenecer a una unidad familiar nos fue creando la necesidad de conducirnos de maneras preestablecidas y de responder a expectativas determinadas, poniendo en acto deberes y derechos específicos estipulados por nuestra cultura de pertenencia. Los conceptos de pareja y familia se encuentran, en la actualidad, en un importante proceso de transformación, pero llevará mucho tiempo desterrar de nuestro imaginario los viejos patrones incorporados.

Probablemente, Iris respondió a ellos cuando emprendió la tarea de cubrir la expectativa de Ariel a cualquier costo. Siendo profesional, independiente, prestigiosa, con capacidad para relacionarse y hacer amigos, un déficit de su área afectiva la hizo buscar el amor en el lugar equivocado y de una manera errónea. Desde el primer momento, su intuición la alertó del peligro al cual se exponía, pero prefirió acallar esa voz, pues la alejaba de su evidente deseo de tener una pareja. Un objetivo tal vez planteado desde su niñez interior carente de afecto, tal como queda simbólicamente reflejado en la analogía que ella misma hace al comparar su elección con la del niño de la película checa comprándose un papá irreal en una tienda.

Donde hay una vía o un camino están los pasos de otro. Cada uno tiene que descubrir su propio camino...

—Joseph Campbell

La pareja es la célula base necesaria para que la unidad social “familia” se conforme. Tanto la noción de familia como la de pareja varían de cultura en cultura, y aun dentro de una misma cultura han experimentado, y continúan haciéndolo, cambios a lo largo del tiempo. Por esto, es importante flexibilizar la mirada hacia la diversidad y entender que cada sociedad y persona, mientras que no avasallen los derechos de los demás, tiene el derecho de elegir la forma que mejor se adecue a sus ideas, sentimientos y necesidades.

Según afirma el antropólogo Ralph Linton en su libro *Estudio del hombre*, es muy probable que los primeros seres humanos hayan vivido en familias constituidas por un macho con muchas hembras, dominadas por el macho. También considera probable que estas familias se hayan agrupado formando una horda. En tiempos primitivos, la continuidad de las familias se aseguraba por medio de una combinación de dos factores biológicos: la atracción sexual entre los padres y el hecho de que los vástagos

dependieran de ellos para su subsistencia.

Cuenta Ralph Linton que entre los nayares, una tribu de Madagascar, las mujeres se casaban según la ley hindú, pero lo hacían con un extranjero, y el matrimonio se daba por terminado a los tres días por medio de un divorcio formal. Al marido no se lo volvía a ver por ahí, y la satisfacción sexual y la reproducción la obtenían las mujeres casadas a través de amoríos informales, reconocidos socialmente pero sin implicancia de lazos permanentes ni compromiso entre los amantes, o entre el hombre y sus vástagos. Si entre ellos existía afinidad, las relaciones podían prolongarse en el tiempo, pero siempre terminarse sin previo aviso. La mujer tenía el control absoluto de la situación y podía dar por finalizado el vínculo con el simple acto de devolver al hombre su último regalo. Era libre de tener varios amantes simultáneamente y no le exigía al hombre mayor fidelidad. La verdadera unidad familiar estaba compuesta por ella y sus hijos e hijas. Los hijos se mantenían unidos después de la muerte de la madre, y el hijo varón consideraba la casa de su hermana como su casa, teniendo el mismo interés en los hijos de ella que el que en nuestra sociedad tendría un padre por sus propios hijos. Como los nayares eran una casta guerrera, consideraban mejor para ellos no establecer hogares, ni asumir responsabilidades, para estar en condiciones de lanzarse a la lucha en cualquier momento y sin arrepentimientos.

Es absolutamente imposible encarar problema humano alguno con una mente carente de prejuicios.

—Simone de Beauvoir

En otra tribu de Madagascar, los vezo sakalava, la mujer divorciada no podía casarse nuevamente sin el permiso del esposo anterior. Antes de concedérselo, este entraba en tratos con el nuevo esposo, del cual recibiría hasta tres de los primeros hijos de la nueva unión. Esos hijos tenían la misma posición social y legal que los hijos de un matrimonio no disuelto. Los reclamaba tan pronto habían terminado el período de crianza y quedaban bajo el cuidado de su propia familia. Los hombres parecían tener el mismo interés en estos hijos que en los suyos propios, sintiendo gran afecto por ellos.

Estos testimonios antropológicos dan clara cuenta de que ciertos valores o principios que podrían considerarse naturales, universales o verdaderos en algún sentido no son tales y que el desafío del hombre es crear pautas de comportamiento consensuadas socialmente, encontrarles valor y sentido, adherir a ellas y comportarse en consonancia con la elección realizada. Tanto las expectativas de comportamiento de sus integrantes como las formas de concebirlas, dependen de las tradiciones, creencias, usos y costumbres de la cultura y subcultura familiar a la que se pertenezca.

Para que la organización social funcione, una vez que establecemos nuestros principios tenemos que darles valor de ley, algo así como una constitución personal a la usanza de las constituciones que regulan a las naciones, que solo podremos reformar analizando y reflexionando éticamente acerca de sus pautas. A mi entender, este es el

único modo en el que el ser humano puede desenvolverse individual y socialmente sin destruirse.

No hay viento favorable para el que no sabe dónde va.

—Séneca

Actualmente, las formas de relación de hombres y mujeres, y la inseminación artificial, han dado lugar a diferentes tipos de familia: monoparentales, heterosexuales u homosexuales, ensambladas, tradicionales, casadas legalmente o convivientes. Esto ha revolucionado las formas preestablecidas de organización social a las que se suma la idea, mayoritariamente incorporada en nuestra cultura, de quedar en libertad de romper el vínculo.

En esta realidad, en la que reina la diversidad y la libertad de elegir y dejar de hacerlo, podríamos definir a la pareja humana como el conjunto de dos personas interdependientes de igual o diferente sexo que coinciden en sentimiento, pensamiento y acción en un determinado momento de su existencia personal. Desde este punto de vista, podemos distinguir tres aspectos que implican a sus integrantes en igual medida: el sentimiento de amor, entendido como atracción; el pensamiento, determinado por la elección mutua; y la acción, establecida por el hecho de transitar juntos el camino de la existencia, durante el tiempo y lugar que resulte satisfactorio en alguna medida y aspecto. Si analizamos la pareja en construcción de Iris y Ariel a la luz de esta definición, podemos observar una asimetría: el amor de Iris era incondicional y el de Ariel, utilitario. Él obtenía el mayor monto de satisfacción mientras que ella, para sostener el vínculo, se postergaba. Esto muestra un alto grado de dependencia por parte de Iris. Constituían lo que podríamos llamar irónicamente una “despareja”.

La palabra “pareja” determina una relación, un número y una posición, pues implica un conjunto de dos elementos de igual valor. Mientras que la dependencia siempre es indicativa de subordinación a un poder mayor, hablar de interdependencia es igual a decir que ambos dependen y, por ello, quienes participan de la relación se encuentran en un lugar de paridad. Tanto la medida del deseo como el área en el que sus miembros se sienten beneficiados son personales y subjetivos, están relacionados con la historia personal, las creencias que sostienen sus expectativas y la propia capacidad de disfrute respecto de lo que la vida ofrece.

LOS PILARES DE LA PAREJA

Una pareja está conformada por dos personas que afrontan juntas los desafíos que la existencia les presenta y que, al compartir su peso, lo alivianan mutuamente. De esto se deduce que no pertenece a su esencia ser generadora de problemas. Si, como le sucedió

a Iris, su construcción y sostenimiento nos insuena tal cantidad de energía que nos impulsa a olvidarnos de nosotras mismas o a postergarnos. Tendríamos que sospechar que algo, en el punto de la adicción a sufrir, está en la base de nuestra elección. Lo ideal es que una pareja constituya una plataforma de despegue para los potenciales de quienes la constituyen o, al menos, que no obstaculice ni sea fuente de merma para ese desenvolvimiento.

El vínculo amoroso que llamamos “pareja” se construye sobre algunos pilares fundamentales: respeto mutuo, proyectos compartidos, comunicación eficaz, intimidad, confianza, sexualidad activa y valoración positiva del otro. El deterioro de alguno de ellos pone en riesgo la salud de la relación, por lo que la revisión periódica de la vigencia de estos pilares constituye un buen instrumento de prevención para quienes están involucrados.

El respeto implica la aceptación del otro con sus virtudes y defectos. Una cosa es desear que modifique alguna conducta y otra es pedirle el renunciamento a aspectos que le confieren identidad. En el primer caso, nos referimos a su “hacer” y en el segundo, a su “ser”. No podemos pretender que la otra persona deje de ser quien es para satisfacer nuestra expectativa. Un medio asertivo para promover un cambio de comportamiento es solicitarle que deje de hacer lo que por alguna razón nos molesta, sobre todo si nos involucra, y tratar de negociar, en la medida de lo posible, para que el cambio suceda, pero siempre aceptando que es el otro quien decide y que el “no” es una respuesta posible. La pareja de Iris y Ariel exigía para funcionar que ambos renunciaran no solo a conductas sino a ser quienes eran.

Amor no es *mirarse* el uno al otro, sino *mirar los dos* en la misma dirección.

—Antoine de Saint Exupéry

Además de los proyectos personales, es también importante que la pareja participe de proyectos compartidos. Esto implica que coincidan en planes y objetivos que revistan importancia para ambos e impliquen llevar a cabo acciones en común para su realización, sosteniendo, en ese proceso, una comunicación directa, honesta, sin agresiones ni manipulaciones.

La confianza está basada en la intimidad, en el conocimiento de que el espacio de la pareja es apto para exponer los sentimientos más profundos, deseos, fantasías, zonas oscuras y vulnerables, sin temor a que el otro nos dañe o se aproveche de nuestras debilidades. También implica saber que ninguno de los dos traicionará los acuerdos realizados, sean cuales fueren estos para cada pareja. Cuando Iris se negó a cubrir las necesidades de Ariel en ocasión de su viaje, este vivió esa acción como un rompimiento de ese contrato. La misma Iris lo entendió así, pues luego decidió modificar su decisión y cumplir con ese acuerdo tácito.

Todos tenemos aspectos agradables y desagradables, buenos y malos, y no necesariamente el otro tiene que gustarnos como totalidad. Sin embargo; al poner en la

balanza lo que nos agrada y lo que no, es importante que pese más, en cantidad y calidad, aquello que valoramos y admiramos de su persona.

EL CONTACTO CORPORAL EN LAS RELACIONES

En todas las relaciones, el acercamiento corporal es un medio para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. La proximidad adecuada entre las personas y las formas utilizadas de contacto varían en cada cultura y familia pero, más allá de lo que se estile en tal o cual sociedad o grupo, tocarse, besarse y abrazarse favorece el desarrollo saludable del ser humano y promueve la construcción de vínculos satisfactorios.

No es lo mismo tocar que hacer contacto. La diferencia fundamental radica en que, en este último, la atención está en el acto mismo de hacerlo, y esto produce un encuentro, una conexión que va más allá de las palabras.

En las etapas iniciales del crecimiento, el contacto corporal o su carencia dejan en el cuerpo marcas indelebles. Con estas experiencias, se aprende o no a obtener placer, a responder a los estímulos y a emitir mensajes eróticos. Esto influye en la mayor o menor capacidad de comunicación corporal, adecuada y satisfactoria, de la etapa adulta, fundamentalmente en la facilidad para expresar los afectos con el cuerpo y en la sexualidad.

El cuerpo sabe de qué carece, no puede olvidar las privaciones, el agujero está ahí y espera ser llenado.

—Alice Miller

Una sexualidad activa contribuye de manera fundamental al bienestar de las personas. Cada mujer podrá encontrar el medio para experimentarla si atiende a su deseo, acepta su singular manera de concebirla, respeta sus preferencias y elige en consecuencia. Todas las formas de disfrute son válidas siempre que conduzcan a un bienestar basado en el cuidado personal y en el de los otros involucrados, si es que los hay.

En el marco de la pareja, la sexualidad activa incluye las relaciones sexuales, los juegos previos, el ejercicio de la seducción, las caricias, los besos en la boca y los diálogos respecto a cómo cada uno la experimenta.

CONSTRUIR UNA PAREJA SALUDABLE

Una serie de comportamientos positivos pueden ayudarnos a fomentar una relación de pareja gratificante y saludable. Entre ellos, se encuentran: la protección mutua; reírnos y divertirnos juntos; compartir actividades recreativas; contener y sostener afectivamente al

otro cuando lo necesita; dar muestras corporales de afecto y cariño; expresar verbalmente los sentimientos amorosos; reconocer y dejar en evidencia las cualidades del otro; brindarle una escucha atenta y dedicada; compartir los problemas, las responsabilidades, el trabajo y los bienes materiales; sostener una sexualidad activa y satisfactoria para ambos; expresar lo que sentimos para que el otro sepa lo que nos está pasando; expresar claramente los deseos y necesidades; y aprender a negociar, eligiendo tiempo y lugar para el diálogo.

Por otra parte, necesitamos evitar algunos comportamientos negativos que pueden resultar destructivos para el vínculo, tales como: la descalificación de los pensamientos, sentimientos, acciones o decisiones de la otra persona; la manipulación como medio para conducir sutilmente al otro a que satisfaga nuestros deseos; la agresión verbal o corporal o a través del silencio hostil; el rechazo o evitación del contacto físico.

Muchas parejas continúan juntas, no porque los una un sentimiento amoroso, sino por motivos que exceden, y en mucho, al afecto compartido. He podido comprobar, en mi práctica clínica, que una considerable cantidad de hombres y mujeres de mediana edad, con hijos ya crecidos que no encuentran satisfacción en su matrimonio, manifiestan su deseo de separarse y, aun así, no lo hacen.

Cada elección implica algún conflicto, bien quedarse dentro y leer o salir a dar un paseo, no puedes hacer las dos cosas al mismo tiempo.

—Roberto Assagioli

El Lic. E. Jorge Antognazza, en su libro *Parejas tormentosas*, enumera algunas razones que suelen esgrimirse para continuar en un vínculo no satisfactorio: miedo a la desprotección económica o a perder el patrimonio; no causar trastornos a los hijos y a la familia en general; deudas contraídas con la familia política (préstamos para comprar una casa, un auto); afectos en juego o dependencia laboral con la familia de la pareja; amenazas de desprestigio; temor a ser considerado “el malo” o “la mala” de la película; cuestiones religiosas; miedo a la soledad; temor a la falta de asistencia en la vejez; costumbre; simbiosis o codependencia; y la sensación de fracaso por el tiempo invertido.

Un ítem que Antognazza resalta es lo que llama “esperanza renovada”, que refiere a permanecer en la relación con la ilusión de que alguna vez el otro cambie y se adecue a la imagen idealizada construida. Y así, van pasando los años mientras crece el nivel de frustración por la expectativa no cumplida.

Siempre y cuando el amor y el deseo estén todavía presentes, es importante evaluar con criterio de realidad la necesidad de pedir ayuda profesional cuando la pareja se convierte en una fuente de angustia y malestar, y no promueve el crecimiento ni la felicidad de sus miembros.

ACTIVIDADES

Mi relación de pareja

¿Qué sentimientos o emociones me despierta mi pareja habitualmente?	¿Qué me atrae de su persona?	¿Qué me provoca rechazo?	¿Qué cosas compartimos? (creencias, intereses, gustos, proyectos, actividades, valores)	¿Qué nos distancia?

Responde por escrito y reflexiona:

- ¿Estás satisfecha con tu relación de pareja?
- El grado de compromiso de ambos en la relación, ¿es mutuo y equilibrado?
- ¿Te sientes comprendida?
- ¿Te sientes respetada?
- ¿Tienes proyectos personales?
- ¿Te sientes apoyada en ellos por tu pareja?
- ¿Tienen proyectos en común?
- ¿Comparten las decisiones? ¿Las negocian?
- ¿Consideras que la comunicación es eficaz?
- ¿Experimentas sentimientos afectivos positivos con relación a él/ella? (amor, ternura, interés, atracción, deseo sexual, respeto, admiración, orgullo, ganas de compartir experiencias juntos)
- ¿Cuáles son las razones por las que eliges esta relación y la continúas? (enuméralas en orden de importancia)

Tacto y contacto

Responde por escrito y reflexiona:

- ¿Con quién te contactas corporalmente con regularidad fuera de la actividad sexual?
- ¿Con qué parte/s del cuerpo sueles contactar a las personas (beso, abrazo, palmadas, dar la mano, otros) y cómo es ese contacto (superficial, fuerte, agradable, desagradable? (Confecciona una lista de las personas que contactas, las partes corporales con que las contactas y lo que experimentas).
- ¿Por quién o quiénes eres abordada corporalmente con regularidad?
- ¿En qué parte/s del cuerpo sueles ser tocada? (Haz una lista de las personas y de las partes corporales).
- ¿Cuándo deseas o quieres que te toquen?
- ¿Cómo deseas o quieres ser tocada?
- ¿Sientes la necesidad física de ser tocada fuera de la actividad sexual?
- ¿Cuándo crees que las personas de tu entorno desean o necesitan ser tocadas?
- ¿Cómo podrías describir el comportamiento táctil de tus padres con respecto a ti, entre ellos y con relación a otras personas?
- ¿Has tenido alguna experiencia desagradable o que registraras como abuso corporal? ¿Experimentaste esa intrusión en etapas u ocasiones en las que no podías defenderte o elegir? Si tu respuesta es positiva, ¿crees que has podido superar las marcas que esto ha dejado en tu vida? ¿Has pedido ayuda para elaborar esa experiencia?
- ¿Cuáles son las restricciones o inhibiciones que sientes para tocar a otras personas? (hora, lugar, ocasión, persona, parte del cuerpo)
- ¿Te es de ayuda el contacto corporal en algunas ocasiones? ¿De qué manera?
- ¿Cómo describirías, usando adjetivos, la clase de contacto físico no sexual que desearías?
- Con el correr de los años, tu necesidad de contacto físico, ¿ha aumentado o disminuido? ¿A qué lo atribuyes?
- ¿Piensas que hay una edad en la que debería cesar o limitarse el contacto corporal entre las personas?
- ¿Cuántas veces abrazas al día? ¿Cuántas veces deseas que te abracen?
- ¿Qué dos cosas (sin tapujos) podrías decirle a tu compañero/a sexual sobre el tacto, el contacto y las relaciones sexuales que quisieras que él/ella supiera para tu beneficio?

Los secretos develados pierden su capacidad de dañar a quien los guarda.

Malva

En la época en la que Julio trabajaba en la empresa, yo advertía cómo mis empleadas lo miraban con avidez cuando entraba a reparar alguna cosa a la oficina y cómo, en varias ocasiones, no se privaban de llamarlo “el bombón” en mi presencia.

Con total desparpajo, decían “llamemos a Julio para que nos prenda la luz”, expresado así, con pronombre reflexivo, o expresiones más burdas tales como “para que nos destape la cañería” o “nos limpie las telarañas”, seguido esto de carcajadas banales y cómplices.

Todo el revuelo que generaban con sus comentarios y actitudes hizo que yo empezara a prestar atención a los atributos de Julio, que no eran pocos, y que empezara a llamarlo para solucionar problemas que perfectamente podía resolver sola.

Muchas veces me descubrí fantaseando con sus fuertes manos de trabajo recorriéndome toda y, solo con verlo, sentía estremecerse mi entrepierna. Casi sin pensarlo o, mejor dicho, sin pensarlo en lo absoluto, empecé a acercarme a él con cualquier excusa, aprovechando la proximidad para rozar mi cuerpo con el suyo de manera casual. Al poco tiempo, él comenzó a responder a mis avances de manera torpe y algo confusa, como percibiendo algo pero sin saber muy bien el terreno que pisaba.

Julio solía retirarse del trabajo a eso de las 18 horas, pero un día lo encontré a las 19 en la puerta del edificio, justo en mi horario de salida. Me dedicó una amplia sonrisa, me preguntó hacia dónde me dirigía, señalé una dirección e inmediatamente dijo:

–Yo también voy para allí.

No esperó mi consentimiento para caminar a mi lado con total naturalidad. Mientras transitábamos, sin hablar, el recorrido hasta la cochera donde guardaba mi auto, empecé a sentirme turbada y excitada a la vez. En mi mente, desfilaron mil pretextos para sugerirle una visita a mi casa, pero ninguno me parecía demasiado adecuado. En eso, se me ocurrió decir:

–¿Dónde vives? ¿Te puedo acercar a algún lado?

–Vivo en la provincia –dijo–, en González Catán.

–Un largo viaje, ¿no? ¿Tomas el tren?

–Sí, pero hoy no tengo apuro.

En ese momento, se produjo un silencio denso, palpable. Como si fuera otra la que hablaba, me escuché decir:

–Si tienes tiempo, me gustaría que vinieras hasta mi casa para ver la persiana de mi dormitorio que está trabada. Tal vez un día de estos puedas venir a arreglarla.

¡Yo misma no podía creer lo que estaba escuchando salir de mi boca! En ese

momento, evoqué la imagen de mis empleadas diciendo: “Llámallo a Julio para que te abra la persiana en el dormitorio”. No concebía la posibilidad de estar haciendo lo que estaba haciendo, pero tampoco podía evitarlo. Solo pensaba en las ganas de frotarme contra su cuerpo.

Como si lo supiera de antemano, accedió a acompañarme. En el ascensor, me ocupé especialmente de ubicarme muy cerca, de rozar su costado con mis pechos y abrazarlo con mi mirada más envolvente.

Entramos a mi casa y, luego de darle un vistazo a la persiana, con voz y actitud de experto determinó que era necesario cambiar la correa. Dicho esto, nos quedamos en silencio, de pie, de cara a la ventana cerrada, muy juntos, con la cama detrás, invitándonos. Giré mi cuerpo hasta quedar frente al suyo. Luego de un momento confuso, tenso, aproximó sus labios a mi cuello mientras con mis brazos yo acercaba su cintura hacia mi pelvis. De ahí en más, una explosión de fluidos y de urgencia nos llevó a niveles totalmente inesperados.

Después de dos asaltos, Julio me dejó knock out, distendida, aliviada y satisfecha. Lo miré y lo vi tan lindo, tan viril, tan fuerte, tan inexplorado. A pesar de conocerlo desde hacía más de tres años, no sabía nada de este hombre, por lo que me aboqué a restaurar la brecha.

Su forma de hablar siempre me había sorprendido por lo correcta, pronunciaba las eses, hecho de mucha importancia para mí, y parecía bastante educado. Sutilmente fui llevando la conversación hacia el tema de los estudios y así me enteré de que, por haber trabajado desde muy chico, no había podido terminar el secundario. Inmediatamente, me encontré aconsejándole el modo de concluir esa etapa y comprometiéndome a ayudarlo.

—No sé si será posible —me dijo—. Tengo que mantener a mi familia y después del laboratorio suelo tener trabajos particulares hasta muy tarde.

—¿Trabajos como el de hoy? —le pregunté recelosa.

—No, trabajos de verdad —respondió sonriendo—. Tengo los pibes adolescentes. Quiero que estudien, y eso sale plata.

—Ah, no sabía que tenías hijos...

—Sí, tengo tres. Una de 13 que se llama Malvina, igual que vos; el más grande, Jonathan, de 15 y la Roxi, que vino de contrabando y tiene 2 añitos.

—Mira, qué bien —acoté como si realmente me lo pareciera—, aunque en realidad mi nombre es Malva, no Malvina —aclaré como si el hecho revistiera alguna importancia—. ¿Y tu mujer qué hace? —agregué.

—Ella se dedica a los chicos y a la casa, porque yo no quiero que trabaje afuera.

—¿Y qué hay con esto, con lo que pasó hoy?

—No sé... pasó...

“Y sí, Julio, pasó”, pensé yo. Y ahora me muero de vergüenza y tengo que seguir viéndote a diario, imaginando que me imaginas desnuda y en tus brazos mientras el dueño de la empresa se pasea por allí. Y qué decir si se te ocurre hablar, contarle a alguien que tuviste sexo con la gerente de Marketing, o comentar lo buena que es en la

cama. Traté de parar con mi paranoia. Justo cuando decidí plantearle que lo nuestro no tenía un futuro posible, él, mirándome tiernamente, dijo:

–Mira, Malva, me gustas mucho pero yo soy un hombre casado y a la rubia la respeto.

–La verdad es que hace un rato no me pareció que la respetaras tanto.

–Sí, es verdad, pero no sé qué me pasó, era como una obsesión. No quiero que me malinterpretes.

Ahí lo miré y lo vi tan tosco, tan limitado, tan torpe, tan diferente. Solo deseaba que se fuera de una vez por todas para bañarme y cambiar las sábanas. Le dije que me esperaban a cenar unos amigos y lamentablemente tenía que irme, por lo que lo invité a vestirse y salir lo más rápido posible. Cuando lo acompañé hasta la puerta le pedí:

–No le comentes a nadie lo que pasó, ¿eh? ¡Está el honor de una mujer en juego! –agregué en un acto de manipulación, como para ver si le tocaba algún punto de su probable educación machista.

–Ni hablar, jefa –respondió.

Y con eso la terminó de rematar. Yo no me quedé atrás y con tono irónico le dije:

–Perdona, no te convidé ni un cafecito.

Sin captar en lo más mínimo mi fastidio, con mirada pícaro y esbozando una media sonrisa, dijo:

–Si quieres, vengo la semana que viene a arreglarte la persiana...

–No, gracias, Julio. No te preocupes. Si el problema es la correa, el portero la puede cambiar.

SECRETOS Y MENTIRAS

¿Qué mujer no se avergüenza de haber cometido algún acto inconfesable del que luego se arrepintió? ¿Quién no ha guardado alguna experiencia nefasta, propia o de otra persona, como quien encierra un tesoro bajo siete llaves para que nadie pueda verlo? ¿Quién no ha sentido que si eso sale a luz existe el riesgo de que algo preciado pueda llegar a perderse o desaparecer para siempre?

Hasta donde he podido comprobar, ninguna mujer se salva de haber hecho algo de lo que se avergüence, considere impropio, prohibido o censurable. Todas hemos estado, en mayor o menor medida, involucradas en algo semejante, participado de secretos personales o de familia, más o menos relevantes, y obligadas, por una razón u otra, a guardarlos y preservarlos de su exposición.

Malva se arrepintió de varias de sus acciones y sentimientos, y se avergonzó de ellos: la atracción hacia una persona de condición social y cultural inferior; su accionar impulsivo; el dominio de su excitación sexual por sobre el razonamiento y conveniencia de abstenerse; haberse arriesgado a quedar expuesta ante sus empleadas y puesto en peligro su posición laboral. Cuando toma conciencia de sus actos, lo que más le preocupa es el deterioro de su imagen ante su entorno si ese secreto llegara a trascender.

Los secretos de las mujeres suelen referirse más bien a la trasgresión de alguna norma de conducta moral o social de su cultura, religión o sistema personal de valores.

—Clarissa Pinkola Estés

Desde un punto de vista objetivo, los secretos pueden tener diferente nivel de importancia pero, desde la propia subjetividad, son generalmente vividos de manera trágica. La decisión de no divulgarlos puede obedecer a motivaciones diversas: el sentimiento de que si lo hacemos cometemos un acto de traición; la sensación de estar amenazadas por alguien con poder para lastimarnos; la idea de que si sale a la luz podemos llegar a perder privilegios; o que se vea deteriorada nuestra imagen ante los demás y nos rechacen.

Los temas secretos de las mujeres refieren generalmente a amores indebidos o clandestinos; la elección de realizarse abortos; haber sido víctimas de violencia sexual; las adicciones; la elección sexual; la invasión de la privacidad del otro; las promesas o pactos no cumplidos; y cualquier otra conducta evaluada como vergonzosa.

Para evitar el sufrimiento que producen, tendemos a eludir todo lo que esté relacionado con la historia secreta, soslayando temas que podrían acercarnos a lo oculto. Este mecanismo de defensa tiende a adormecer no solo al espacio en el que el secreto se esconde sino otros aspectos de nuestra psiquis que se encuentran próximos, influyendo desde la oscuridad en nuestras elecciones y decisiones. El peligro de proteger con tanto

esfuerzo secretos y mentiras es que estos, inevitablemente, claman por realización y tratarán de salir a la superficie de alguna manera, generalmente mediante síntomas somáticos o del estado de ánimo. Cuanto más evitamos acercarnos a ellos, mayor es el poder que les otorgamos. Para desactivar su fuerza dañina, el secreto necesita ser de algún modo revelado.

Nada es imperdonable en este planeta o en el universo.

—Clarissa Pinkola Estés

Contárselo a alguien o escribirlo a modo de relato son estrategias útiles para debilitar su fuerza pues, si no se expresa, difícilmente sane nuestra herida interna. Dependiendo de qué tipo de secreto se trate o de las características de personalidad de quien lo sostiene, el peso puede llegar a ser demasiado grande como para soportarlo sola.

Los secretos vergonzosos promueven la experiencia de emociones negativas, como el remordimiento y la culpa. Esto hace que, paradójicamente, en nuestro interior tenga lugar el castigo que pretendemos evitar. Esos sentimientos nos quitan el sueño o nos persiguen desde ellos. Los sueños son una vía sanadora para que esta energía se canalice, nos ayude a revelar el secreto y liberarnos de su carga: llaves que no encuentran la cerradura o llaves que se pierden, habitaciones oscuras con pesadas cortinas que no se pueden correr o que cuando se descorren enceguecen o lastiman, ojos cerrados que no pueden abrirse aunque se realice el esfuerzo para hacerlo son algunas de las imágenes oníricas que pueden dar la pauta de lo cuidadosamente temido y guardado.

Muchas veces sucede que no podemos dar cabida a algo bueno en nuestra vida porque la energía puesta al servicio de guardar un secreto ha anulado parte de nuestros potenciales. Por ejemplo, un aborto que la mujer no se ha perdonado a sí misma puede conducirla a negar su deseo de maternidad o a que su cuerpo ponga trabas para que esto suceda.

¿Cuán lejos puede llegar a extenderse nuestro amor por las partes quebradas y arruinadas de nosotros mismos?

¿Cuánta caridad y compasión tenemos para con nuestra propia debilidad y enfermedad?

—James Hillman

La solución al problema no es exponer los secretos de manera indiscriminada, sino revelarlos a quien merezca nuestra confianza. Puede que necesitemos contarlos muchas veces para que su influencia vaya aminorando paulatinamente. Al compartirlos, es importante ponerle alma al relato para que quien lo escucha pueda también poner la suya. No es cosa de referirlo sin afecto, como si no estuviéramos involucradas —algo así como la típica frase “a una amiga le pasó tal cosa”—, haciendo como que hablamos de otra

persona, esperando a ver cuál es la reacción del otro. Para sanar la herida, necesitamos ser principalmente honestas con nosotras mismas, conmovernos y conmover, recrear el presente del suceso, la situación en la que hubiera sido saludable contar lo que nos pasó.

La mayoría de las historias secretas no pueden comentarse con la familia y los amigos, pues estos, para evitar su propio sufrimiento, suelen resistirse a creerlas o las minimizan. Por esta razón, conviene elegir como confidentes a quienes nos parezcan personas dignas de confianza y compasivas. De ninguna manera, optar por quienes intuyamos que van a juzgarnos o darnos cátedra acerca de cómo se tiene que vivir y cómo deben hacerse las cosas. En ese caso, la búsqueda de la liberación del secreto podría transformarse en encontrar el castigo.

Si no prendemos la luz, los fantasmas continuarán siempre acechándonos. Necesitamos perdonar y perdonarnos, decidir conscientemente que vamos a dejar de guardar rencor y de culparnos por lo malo que hicimos o nos hicieron. Lo pasado no tiene retorno y lo hecho, hecho está. Tratemos de mirarnos y mirar a quien nos ha dañado con benevolencia y veremos el enojo aplacarse en nuestro corazón. En este proceso, puede ser una buena compañía un terapeuta capaz de acompañar los dolores del alma y estimular su transformación en algo positivo.

ACTIVIDADES

El baúl de los secretos

¿Dónde alojas el baúl de los recuerdos vergonzosos, dolorosos y temidos, esos que no pudiste compartir con nadie o que, cuando los compartiste, resultaste dañada pero que, todavía, cuando vienen a tu mente, te producen alguna emoción desagradable?

Busca el baúl en tu interior, abre la tapa y comienza a sacarlos de a uno por vez.

¿Todavía te producen el mismo efecto? ¿Crees que estás en condiciones de compartirlos con alguien en quien puedas confiar, te respete y acompañe a iluminar tu sombra?

Planea con cuidado esta instancia: elige a quien pueda escucharte con confianza, respeto y compasión e intuyas que puede ayudarte en este proceso. Puedes contarle la tarea que has emprendido y qué es lo que necesitas. Luego lleva a acto la “confesión” y verás cuán sorprendentes son los resultados. Esa primera experiencia te ayudará a ir sacando el resto. Probablemente produzcas con tu accionar un efecto contagioso.

Siempre estamos a tiempo de poner orden en nuestra vida y de descartar aquello a cuya presencia ya no le encontramos sentido.

Amapola

Era mi primera oportunidad de cerrar trato con un cliente. Los quince minutos de espera en la sala, mientras la secretaria no paraba de responder llamados, me habían dado un interesante panorama del intenso movimiento de la empresa. A la hora de pasar el presupuesto, lo tendría en cuenta.

—¿Amapola?

La puerta del despacho se abrió. El hombre, de unos cincuenta años, me invitaba a pasar.

Los siguientes veinte minutos los dediqué a compartir con él ideas y posibilidades para la decoración del lugar. Propuse un estilo minimalista, con objetos muy bien iluminados, y desplegué sobre el escritorio, a modo de ejemplo, las imágenes de algunos proyectos que llevaba en mi carpeta. Para mi sorpresa, estuvo rápidamente de acuerdo. Me pidió que armara el presupuesto y se lo presentara.

—Estoy convencido de que llegaremos a un acuerdo —aclaró al despedirse.

Con el corazón exultante, salí del edificio por la puerta que daba a la calle Suipacha, en pleno centro de Buenos Aires. Mi alegría no tenía límites. Hacía apenas cinco meses había concluido el curso de tres años de decoración y arquitectura de interiores, y ya se me había presentado la oportunidad de iniciarme en esta nueva profesión. No renegaba de la actividad a la que me había dedicado la mayor parte de mi vida, pero la creatividad que podía desplegar ambientando espacios no tenía comparación posible con la requerida en la enseñanza del inglés, aunque esta me había dado muchas satisfacciones, entre ellas la de conocer a Carlos, mi marido, uno de mis primeros alumnos en el Liceo. Apenas dos días atrás, habíamos cumplido veintisiete años de casados.

Al llegar al cruce con la calle Viamonte, decidí visitar a Carlos en su oficina para contarle las novedades. Mientras caminaba, pensé en cómo se había resistido en un principio a mi idea de aprender decoración y cómo luego había ido entusiasmándose. Incluso había consentido acompañarme muchas veces en las salidas con mis compañeros del curso. Con algunos de ellos, Corina y Pedro en especial, habíamos establecido una buena relación de amistad. Eran dueños de una mueblería ubicada en la calle Belgrano, socios en el comercio y pareja en la vida.

Carlos era agente de seguros y valores, y tenía sus oficinas en Viamonte y Maipú. Me encontraba a pocos metros del edificio cuando los vi salir. Lo hicieron a paso rápido y en dirección contraria al lugar en el que yo me encontraba. Enfilaron directamente hacia la calle Florida.

Azorada, seguí el movimiento de sus cuerpos. Carlos y Corina llevaban los brazos

bajos y las manos entrelazadas. Al llegar a la esquina, se miraron, ella rodeó su cuello en un abrazo y besó sus labios con ternura, deteniendo el contacto. Él tomó su nuca y le devolvió un beso intenso, apasionado y dulce a la vez. Acarició luego su rostro dejando deslizar su mano hasta los labios y colocó el dedo índice en ellos como si quisiera sellarlos. Luego giraron sus cuerpos. Corina se dirigió por Florida hacia la derecha mientras Carlos cruzó la calle y se perdió de mi vista.

Quedé petrificada. Me recosté en la pared más cercana tratando de recobrar el equilibrio. A lo largo de mi vida, había aprendido a no actuar sin medir las consecuencias, por lo que decidí no hacer nada hasta no estar en condiciones de pensar con claridad. Mi primera reacción fue llamar a Silvia, mi mejor amiga, para contarle lo sucedido. Sabía que compartirlo me ayudaría a ordenar ideas y planear acciones. Preferí visitarla en su casa para que el entorno fuera más íntimo.

—¿No lo puedo creer! ¿Nada menos que con Corina?

—Sí. Nada menos que con esa hija de puta.

—Seguro que se separó de Pedro porque inició un romance con Carlos.

—¿Te parece? También podría haber sido al revés, como estaba sola manoteó lo que tenía más cerca. Es una hija de puta. Pensar que yo le abrí las puertas de mi casa y de mi vida para que me robe a Carlos. ¿Cómo puede una persona ser tan mala y traicionar así una amistad?

—¿Cómo no te diste cuenta?

—Silvia, no estoy de humor para críticas.

—Perdóname, solo intento ayudarte.

Dejé la casa de Silvia decidida a encarar a Carlos. Me era imposible sostener sola tanto dolor. Entré a nuestro apartamento, él ya se encontraba allí, sentado frente a la computadora. Sin siquiera quitarme el abrigo, me senté en la silla que estaba a su lado, moví su asiento giratorio de modo que pudiéramos mirarnos a la cara y le dije:

—Carlos, ¿hay algo que yo debería saber? ¿Tienes algo que decirme?

—¿Qué te pasa, Poly? ¿Pasó algo? No tuviste ningún llamado telefónico si es lo que quieres saber.

—Lo que quiero saber es cómo puedes ser tan hijo de puta.

—¿Qué dices? ¿De qué me hablas?

—Sabes muy bien de qué te hablo, solo que estás pensando como zafar, ¿no?

—¿Estás loca? ¿Qué te pasa?

—Estoy más cuerda que nunca, Carlos. Por eso quiero lo mejor para mí, un marido honesto que no me meta los cuernos, y mucho menos con una amiga mía que podría ser su hija.

Por un segundo, Carlos desvió la mirada en un gesto de desconcierto.

—¿De qué estás hablando?

—De que te vi con Corina, agarraditos de la mano, saliendo de tu oficina.

—¿Y eso qué? Es una amiga. Ella está muy mal por su separación con Pedro y me consultó por temas financieros. No es fácil seguir siendo la socia de tu pareja y tener tan mezclados los temas económicos.

—Pero qué basura, Carlos. ¡Qué reverendo hijo de una y mil putas!

—Te estás pasando, Amapola. No te desubiques. No me faltes el respeto.

—¿Pero cómo puedes hablar de respeto? El primer irrespetuoso del planeta. Respetar no es privarse de insultar. Respetar es ser honesto, es ser buena persona, es no hacerle al otro lo que no te gusta que te hagan. ¿Te olvidaste de cómo consolaste en la esquina a la pobre Corina?

Esta vez, Carlos no contestó. Me levanté, me quité el abrigo y fui a servirme un trago. Necesitaba beber algo bien fuerte.

—Amapola, lo siento.

—¿Lo sientes? ¿Solo eso se te ocurre decirme?

Ahora fue él quien se levantó del sillón para servirse un whisky. La mano le temblaba ligeramente.

—Quiero que te vayas, Carlos.

—Poly, te amo. No quiero perderte.

—Tu forma de amar es muy extraña. Igual, ya no me importa. Solo quiero que te vayas.

Me miró con ojos de niño asustado. Su expresión sufriente me conmovió. Él percibió al instante mi cambio de actitud e intentó abrazarme.

—No me toques. No se te ocurra acercarte.

Desde esa noche, Carlos durmió en el cuarto de servicio. Los días subsiguientes traté de no cruzármelo salvo para lo imprescindible.

Luego de varios días de llorar hasta el agotamiento, decidí salir del lugar de víctima y empezar a ver qué podía hacer con mi vida de ahí en más, antes de que fuera demasiado tarde. A los 55 ya no me cerraba eso de tener la vida por delante. Por otra parte, desde el punto de vista económico, me encontraba en un momento frágil pues para darle lugar a mi nueva profesión había renunciado, con la anuencia de Carlos, a mis clases en instituciones.

—¿Cómo vas a ganarte la vida hasta que arregles tu divorcio? —me preguntó Silvia en nuestro siguiente encuentro.

—No sé, iré viendo. Además, todavía no sé si quiero divorciarme. Quizás lo de Carlos y Corina sea solo temporal. Una crisis de la vejez. Es un clásico de los hombres maduros, ¿no?

—¿Lo perdonarías?

—Hoy, al menos, no. No sé más adelante, no quiero ser tan dura. A cualquiera puede pasarle.

—Cualquiera puede sentirse atraído por otra persona pero, de ahí a vivir una aventura, hay un abismo. No se trata de seguir todos los impulsos sin importar cuánto daño hagas, ¿no?

—Sí, pero en eso los hombres son como criaturas: les cuesta frustrarse y no miden las consecuencias. Igual, no sé lo que quiero, Silvia. El enojo se me fue, la tristeza no. Dejaré que los acontecimientos me vayan acercando las respuestas.

Silvia me miró con un gesto de desaprobación.

—En verdad —agregué—, quiero una vida mejor vivida. Debí haberme separado de él hace años, cuando todavía era joven. Conociendo lo que le cuesta asumir la edad y el paso de los años, eran altas las probabilidades de que algún día se enredara con una mocosa.

Un mes después, Carlos dejó la casa que habíamos habitado juntos los últimos dieciocho años. No quise estar para ver su partida. Esa noche fui a cenar a lo de Silvia y regresé muy tarde. Me pesó el silencio al entrar. Recorrí los espacios vacíos de Carlos y vacíos de ese “nosotros” que hasta hace tan poco me había conferido identidad. Cada rincón contaba historias, en cada hueco reverberaban nuestras voces y en mí, en lugar del alivio imaginado, un dolor desgarrante.

Tiempo después recibí la invitación de Roberto para la inauguración de su muestra de pintura. Como era un amigo en común, quise asegurarme previamente de que no encontraría a Carlos allí. Roberto me confirmó que Carlos no concurriría porque estaba por esos días en Uruguay.

Instantáneamente pensé si habría viajado con Corina. Ni siquiera sabía si continuaba su relación con ella. Secretamente deseaba que la desgraciada le hubiera dado una patada al tomar conciencia de lo que implicaba lidiar con un hombre veintitrés años mayor, lleno de síntomas y manías.

—Transmite mucha ternura este cuadro, Roberto.

—¿Sí? Me encanta que lo sientas así, Amapola.

—¿Quién fue tu modelo?

—Maia.

—¿Maia, la rusa?

—Sí.

—¡Qué raro!

—¿Raro?

—Sí. Una rareza obvia.

—¿Por qué?

—¡Qué tonto! Lo digo en broma. Siempre imaginé que había algo entre ustedes. La risa de Roberto confirmó mis sospechas.

—Me enteré de que cerraste la fábrica. ¿Vas a vivir del arte?

—Eso espero. Siento que es mi única opción.

—Bueno. Talento no te falta.

—Gracias, Amapola, pero no se trata de tener o no talento... No tengo otra posibilidad si quiero vivir como deseo.

Sus palabras quedaron repiqueteando fuertemente en mi mente. Quedamos unos segundos en silencio. Tenía muchas ganas de saber si Carlos había viajado a Uruguay con Corina pero, al mismo tiempo, no quería demostrar mi interés en saberlo. Roberto introdujo el tema.

—Amapola, ¿estás saliendo con alguien?

—No. Por ahora, quiero estar sola.

–Me parece una decisión excelente. Creo que cuando se termina una relación importante la soledad elegida ayuda a pensar y superar el trance. Es lo que le dije a Carlos.

–¿Qué le dijiste?

–Que no estaba para nada de acuerdo con que conviviera con... Corina... pero tu marido no soporta la soledad.

–¡Y sí...! Por eso viven juntos ahora...

–Así es. No lo puede evitar.

El golpe fue profundo y doloroso. No tenía la menor idea de que Carlos y Corina ya vivían bajo el mismo techo.

Como un modo de atenuar el impacto recibido, quise continuar la conversación con Roberto, pero no pude articular palabra alguna. En eso, una amiga se acercó para saludarlo salvándome en el momento justo.

Seguí recorriendo la muestra sin prestarle demasiada atención a los cuadros. De repente, me encontré frente a la puerta de salida. La traspasé sin dudar. Necesitaba llorar y para eso, nada mejor que la soledad.

Habían transcurrido ya dos años desde la partida de Carlos. Me encontraba en la esquina de Santa Fe y Salguero mirando atentamente el edificio ubicado en la vereda de enfrente. Sonó el celular y atendí la llamada. El representante de la Secretaría de la Exposición Municipal de Arte Decorativo me llamaba para informarme que mi trabajo había sido elegido para participar. Seguía sumando alegrías.

Por esos locos vericuetos de la mente, vino a mi memoria el día en el que obtuve mi primer trabajo como decoradora. El júbilo me había durado lo que un suspiro. Pocos minutos después, mi mundo, tal como lo conocía hasta ese momento, se había desmoronado totalmente. Por suerte, ahora podía cruzar la avenida Santa Fe con muy pocas probabilidades de que la gran noticia recibida pudiera ser truncada por persona alguna.

Entré al edificio y esperé el ascensor. Subí al sexto piso. En el pequeño palier había dos puertas. Me paré frente a la que exhibía la letra A y hurgué en mi bolso buscando la llave, esa que hacía apenas media hora me entregaran en la escribanía luego de pagar y firmar la escritura. La encontré, la introduje en la cerradura y abrí, con enorme gozo, la puerta de mi nueva casa.

LA CONEXIÓN CON LOS CICLOS VITALES

Durante siglos, las mujeres hemos estado en conexión con los ciclos naturales de la vida, atendiendo alumbramientos y enfermos, y ocupándonos de la preparación de los cuerpos de los muertos para su morada final. De madres a hijas, de mujer a mujer, estas prácticas nos fueron transmitidas durante generaciones. Estas tradiciones se fueron perdiendo en la modernidad, principalmente en los medios urbanos, pero el conocimiento que emana de ellas permanece aún en el inconsciente colectivo del que todas participamos. A él podemos recurrir cuando necesitamos recuperar el equilibrio perdido y poner nuestra vida en orden.

El cuerpo es el puente más efectivo para reestablecer la conexión con los saberes olvidados pues, como todo en la naturaleza, también responde a ciclos. Cuanto más en sintonía estemos con él, mejores serán nuestras decisiones en todos los ámbitos. Sus mensajes, y el significado que estos alojan, nos ayudarán a ligar razón, sentimiento y acción.

Nuestro cuerpo de mujer sabe de crear, retener, soltar y volver a empezar. El movimiento de nuestras hormonas nos insta a ser cíclicas, sensibles a los cambios, capaces de registrarlos y de actuar en consecuencia. Durante años, todos los meses preparamos el nido para albergar la semilla de una nueva existencia y, todas las veces en que esto no sucede, lo dejamos ir. La conexión con el ciclo natural de nacimiento, muerte y renacimiento en nuestro interior puede facilitarnos la identificación de lo que tiene que seguir siendo, dejar de ser o comenzar a ser en nuestra vida y a mirar nuestra existencia como si lo hiciéramos con nuestra casa, preguntándonos por dónde vamos a comenzar a ordenar y limpiar. Amapola logra entrar en conexión con estas cualidades, y eso la ayuda a atravesar con éxito la fuerte crisis que la vida le impone.

La verdad en sí misma... solo puede ser alcanzada dentro de uno mediante la más profunda meditación y conciencia.

—Siddhartha Gautama

Más allá del movimiento estimulado por circunstancias externas, las mujeres solemos atravesar, cíclicamente, períodos de desequilibrio. Nos salimos de nuestro eje y nos dejamos arrastrar por la autoexigencia, el perfeccionismo, las necesidades de los otros, la creencia de que podemos controlarlo todo o de que somos capaces de dar siempre a los demás lo que estos esperan o reclaman. Llega un punto en el que las exigencias a las que estamos sometidas superan nuestra capacidad de atención y afrontamiento. Las señales de agotamiento, irritabilidad, tensión y síntomas somáticos variados nos avisan del momento en que necesitamos retornar a nuestro centro y ordenarnos pues, si permanecemos mucho tiempo alejadas de nosotras mismas, tiende a disminuir nuestra

capacidad de avanzar por la vida.

Puede que las demandas provengan de nosotras mismas, los demás o las circunstancias, y también es probable que no sean negativas o, por el contrario, sean francamente positivas pero, para las consecuencias que acarreen eso, no es muy relevante; sí lo es el hecho de que nuestra existencia esté padeciendo algún exceso o alguna deficiencia y, por ello, necesitemos realizar algún tipo de cambio en la dirección del equilibrio.

Aunque iniciar ese proceso nos demande un gran esfuerzo, su realización es necesaria pues, si continuamos sometidas a la presión, podemos llegar a tornarnos insensibles a nuestras necesidades y dejar de registrar el momento en el que lo que es excesivo, o lo que no es suficiente, rebasa nuestros propios límites y nos supera. En el caso de Amapola, ella tomó conciencia de estar experimentando una deficiencia e inició un proceso de cambio en la búsqueda del equilibrio al dejar su profesión de profesora de inglés y comenzar a desarrollar otro camino. Pero la vida le tenía guardadas otras sorpresas.

El equilibrio no se busca por asociación con otros; debe existir dentro de nosotros mismos.

—Anaïs Nin

Tal vez estamos inmersas en una tarea que, aunque elegida, nos absorbe en demasía, alguna responsabilidad ha agotado nuestras fuerzas, un requerimiento afectivo nos pide más de lo que podemos dar, o recibimos menos de aquello que necesitamos. Tanto por el exceso como por la falta, podemos llegar a pagar un alto costo pues, atravesado un límite, la energía comienza a mermar y la inquietud interior a crecer. Esto nos lleva estar irritables y reactivas ante cualquier cosa que identifiquemos como presión.

Cuando hemos permanecido mucho tiempo ocupadas y preocupadas por asuntos del mundo exterior, solemos visualizar el cambio para más adelante, para cuando termine esto o suceda aquello, una fecha de algún momento del futuro en el que imaginamos estar nuevamente libres. Pese a esto, nos cuesta volver a nuestro eje y soltar el control sobre lo que sea que ocupa nuestra existencia, y seguimos respondiendo a la demanda aun cuando nos invada una sensación de culpa por postergarnos.

Nunca es tarde para comenzar a seleccionar, ordenar, recomponer lo que sea posible y descartar lo que ya no tiene sentido que permanezca. Difícilmente logremos, de manera constante, estar atentas y conscientes de todo lo que sentimos, pensamos, hacemos y anhelamos pero, si adquirimos el hábito de revisar, de manera cíclica, la vigencia de nuestros deseos y necesidades personales, habremos empezado a transitar el camino de regreso a casa. Para esto necesitamos replegarnos, entrar en comunicación con nuestro interior, dejar de mirar para afuera y apartarnos de las distracciones del mundo exterior, las agradables y las que no lo son. También contener el impulso de ocuparnos de las necesidades de los demás, salvo que sea nuestra responsabilidad o se trate de una

cuestión vital.

Para abrir nuevos caminos, hay que inventar, experimentar, crecer, correr riesgos, romper las reglas, equivocarse... y divertirse.

—Mary Lou Cook

Cualquier recurso que nos convoque a estar con nosotras mismas en un diálogo interior, y nos ayude a restaurar la energía, puede servirnos para decir “basta”. Las elecciones difieren en cada persona, y aun para la misma en diferentes épocas: leer un libro, visitar un lugar preferido, compartir tiempo con alguna persona especial, incursionar en una actividad artística, arreglar las plantas o el jardín, viajar, escribir, meditar, charlar con amigas, hacer terapia, caminar en soledad, jugar con la mascota, u otras experiencias que ayuden al objetivo de poner la mente en orden, dándole lugar a todas las ideas, incluso a las más raras o aparentemente absurdas. Para Amapola, la soledad y los amigos fueron un importante soporte. Silvia con su escucha y Roberto con su mensaje de elección de vida.

Es de gran ayuda en esta fase la conexión con el propio universo emocional, la revisión y renovación de valores, la eliminación de las trivialidades que ocupan la mente y la búsqueda de la originalidad de pensamiento y acción. Necesitamos aprender a reconocer en lo cotidiano lo que nos hace bien, lo que es medicina para nuestra alma, y servirnos de ello para nutrirnos, curarnos, sostenernos en el camino y actuar en consecuencia, poniendo las cosas en su sitio, dejando vivir lo que tiene que vivir, permitiendo que muera aquello cuyo tiempo final ha llegado, abriendo la posibilidad del nacimiento de lo nuevo y regando con pasión todas las áreas que abarcan nuestra existencia: trabajo, pareja, proyectos y relaciones en general.

La práctica de la soledad elegida, realizada diariamente aunque sea por pocos minutos, constituye una verdadera herramienta de cura para los males del alma y el cansancio del cuerpo. Solo requiere de aprender a aislarse aun en medio del bullicio, conectarse con las sensaciones corporales, la experiencia emocional y los pensamientos. Luego, dar rienda suelta a la imaginación y dejar que nos lleve por donde ella desee. Esta breve vivencia permitirá que emerjan muchas respuestas esperadas y nos ayudará en lo cotidiano a estar en una mejor conexión con nosotras mismas.

Cuando una flor muere, nace una semilla; cuando una semilla muere, nace una planta.
Y la vida sigue su camino más fuerte que la muerte.

—Rabindranath Tagore

Durante este proceso, es probable que se haga presente nuestra dualidad femenina y nos demos cuenta de que precisamos algo en un período y lo contrario en otro; que estemos por momentos muy activas y por otros con necesidad de quietud o descanso;

que nos sobrevengan ganas de irnos y luego de quedarnos; que experimentemos ansias de soledad seguidas del deseo de compañía, y fases alternadas de incubación y fertilidad creativa. Así somos de cíclicas las mujeres y, si aceptamos con flexibilidad este hecho, podremos aprovechar lo mejor de cada vaivén pues, durante el movimiento, suele emerger lo novedoso, algún aprendizaje nunca abordado, un reencuentro o la generación de un nuevo vínculo. Amapola fluyó sin resistir los movimientos a los que la vida la arrojaba, atenta a sus necesidades, apelando a sus recursos, escuchando su deseo. La recompensa no tardó en llegar.

Tal vez nuestro entorno se resista a nuestros movimientos cíclicos o su intensidad y frecuencia le resulten excesivas. Por ello, necesitamos estar atentas a no sucumbir a las aspiraciones o ideas de los demás renunciando a los movimientos que necesitamos hacer en nuestra vida. No realizarlos puede acarrear consecuencias nefastas, pues indefectiblemente buscarán realización por otra vía: una enfermedad, una tristeza crónica o un abandono abrupto de todo lo significativo hasta ese momento.

LO CÍCLICO EN LAS RELACIONES

Tanto la pareja como la familia constituyen organismos vivos expuestos a las mismas leyes que regulan cíclicamente la vida en la naturaleza y que nos confrontan con la única certeza de nuestra existencia: la de su finitud. Nos guste o no, nos cueste o no asumirlo y afrontarlo, en algún momento, con seguridad, moriremos. Vida y muerte son dos caras de una misma moneda y existen de manera simultánea.

Es justamente la condición de terminal la que le da sentido a la existencia. La muerte late por debajo de la membrana de la vida dejando una impronta positiva en nuestras experiencias y conductas pues difícilmente podríamos encontrar la voluntad para esforzarnos en vivirla de la mejor manera posible si tuviéramos la seguridad de su eterna permanencia.

Si tomamos el concepto de muerte en un sentido amplio, podemos ver que puede aplicarse a todas las experiencias, pues todas tienen un principio y un final. Cuando el telón se cierra indicando que la obra terminó, se abre la puerta de salida y nos sumergimos en una nueva posibilidad existencial, otra opción o abanico de opciones posibles. La muerte trae consigo la enseñanza fundamental de que todo termina y, con ello, nos estimula a dejar ir lo que ya ha llegado a esa instancia. Su contrapartida, la vida, nos enseña que todo tiene un principio y con ello nos estimula a generar lo nuevo que tiene que nacer.

La esperanza es paradójica. Tener esperanza significa estar listo, en todo momento, para lo que todavía no nace, pero sin llegar a desesperarse si el nacimiento no ocurre en el lapso de nuestra vida.

—Erich Fromm

Los que sienten que los finales acarrearán la muerte de toda esperanza poseen una enorme falta de confianza en un hecho irrefutable: todo final implica un comienzo. Aun en el momento más terminal imaginable, aquel en el que la vida individual acaba, se inicia otra etapa, la de la trascendencia. Carlos se siente envejecer y se aferra a la juventud de su nueva pareja, como si esta fuera transferible. Amapola es consciente de la etapa en la que se encuentra pero, en lugar de resistirla, la acepta, y eso la beneficia en todos los terrenos: el afectivo, pues experimenta satisfacción y alegría por sus logros, y el laboral, porque logra desarrollar su nueva profesión con éxito.

Todas las relaciones amorosas se mueven de acuerdo a los ciclos vitales de nacimiento, muerte y renacimiento. Luego de una merma, un incremento; luego de un progreso, una decadencia. Como el aire que entra y sale de nuestros pulmones, en las relaciones amorosas, la pasión, el placer, el disgusto y el dolor van y vienen. Saber que esto es así ayuda a soportar la espera en momentos de declinación y fortalece la voluntad de transformar los vínculos para que estos se colmen de vida.

Moverse al ritmo del ciclo vital implica también cultivar la paciencia. A lo novedoso, antes de poder traerlo a la vida, hay que buscarlo y encontrarlo. Esto implica un esfuerzo y un trabajo, y no es una existencia acelerada el mejor terreno para llevar a cabo este proceso. La fuerza vital que se contrapone a la muerte es la del amor. Este poderoso sentimiento impulsa a la unión, a la procreación y a la generación de nuevas formas de abordar la existencia.

Nos han enseñado que la muerte siempre va seguida de más muerte. Pero no es así, la muerte siempre está incubando nueva vida aunque nuestra existencia haya quedado reducida a los huesos.

—Clarissa Pinkola Estés

La conexión con el círculo de la vida brinda a los vínculos amorosos la posibilidad de acompañar el ciclo de nacimiento, desarrollo, declinación, muerte y renacimiento. La fuerza del amor conduce a una unión espiritual en la que el ego, la competencia y la lucha de poderes poco tienen que ver. Al dejarnos fluir en las relaciones al ritmo del ciclo vital, cultivamos la paciencia que requiere el hecho de permanecer juntos, viviendo de la mejor manera el mayor tiempo posible.

Para poder crear este tipo de amor, fuerte y duradero, es necesario estar atentas al momento en el que los ciclos empiezan y terminan, y saber reconocer cuándo es el momento en el que el vínculo tiene, necesariamente, que transformarse. Los lazos verdaderos se retroalimentan permanentemente de muertes y renacimientos. Si la relación no logra sobrevivir y definitivamente muere, todo lo conocido, la estructura en la cual nos movemos con confianza y comodidad, se desvanece. De manera repentina, o como una muerte anunciada, pasamos de estar en compañía a transitar solas el camino de la existencia y a sostener su peso por nuestros propios medios. Sea por un divorcio o por el fallecimiento de quien era nuestra pareja, nuestra imagen, la que hemos construido

hasta ese momento, se pone en jaque y tendremos que aprender a reconocernos en esa nueva manera de estar en el mundo.

Se trata de un evento complejo y estresante en el que la reconstrucción de la propia vida demanda un enorme esfuerzo. Todo vacío requiere ser llenado de nuevos contenidos, volver a colmarse de otros significados, pero antes de esto hay que atravesar las instancias que demanda el duelo.

No se trata de si puedes ser derribado, se trata de que puedas levantarte.

—Vince Lombardi

La modalidad con la que cada una de nosotras puede superar las pérdidas depende de múltiples factores: la mayor o menor cantidad de recursos personales de afrontamiento que hayamos desarrollado a lo largo de nuestra vida, la significación de lo perdido y el monto de afecto depositado en él, la etapa del ciclo vital que estemos transitando, la red de afectos que nos rodean, y si el final era esperado o sucedió de manera abrupta. Cuando la muerte próxima de un vínculo o de una persona es previsible, el proceso de duelo suele adelantarse, pero lo repentino, como le sucedió a Amapola, suele producir una conmoción que hace tambalear todo el andamiaje psíquico.

Ante la pérdida, hay una etapa inicial en la que los sentimientos se encuentran adormecidos para permitirnos tomar las decisiones urgentes y necesarias, pues precisamos desplegar mucha actividad para resolver cuestiones prácticas. Luego de esto, el sufrimiento es ineludible. Aparecen el enojo, el dolor y la tristeza, y comenzamos a transitar el duelo por la pérdida acontecida: la muerte de un ser querido, de una relación o de una posición que nos confería identidad. Amapola atravesó todas esas instancias, no temió zambullirse en ellas y emergió fortalecida.

En nuestra cultura, existen pautas que determinan un tiempo habitual de duelo que oscila entre los seis meses y un año. Luego de ese lapso, se espera que las personas muestren signos de estar recuperándose de la pérdida, cualquiera fuera esta, o de ya haberse recuperado. El desafío que proponen los duelos es el de aprender a soltar y a vivir desde el presente hacia adelante. Como toda crisis, constituye una oportunidad para poner en acto los propios recursos y la creatividad aplicada a la propia vida.

ACTIVIDADES. EJERCICIOS PARA FACILITAR EL CAMBIO Y LA CONEXIÓN CON LOS CICLOS VITALES DE MUERTE Y RENACIMIENTO.

Del mismo modo que en el entrenamiento físico, el del alma conviene realizarlo de manera paulatina, comenzando por los ejercicios más sencillos. Los siguientes están pensados para ser realizados en forma secuenciada, en los tiempos y forma que cada una se proponga.

El cumplimiento de estos pasos facilitará tu conexión con los ciclos vitales y te ayudará a estar más flexible ante los desafíos que te presente la existencia.

1. Desprenderse de lo no significativo

Te sugiero que te ocupes de tus objetos personales, ordenando gavetas, estantes, guardarropas, cómodas y similares. No te detengas demasiado a pensar qué hay en ellos y trata de que tu intuición te guíe en la tarea. Arroja sin demasiados preámbulos al bote de basura lo inservible y regala lo que ya no tiene sentido retener. Deshazte de todos esos recuerdos de quien ya no es ni significa nada para tu vida actual, de todas esas partes de objetos que pensaste alguna vez en componer, de todas esas prendas que te propusiste remendar pero no lo hiciste, de toda la ropa que ya lleva sin uso dos o más años. Imagina que todo eso es agua estancada que no permite que tu energía fluya.

2. Desprenderse de algo relativamente significativo

Busca entre tus cosas algunas que te gusten pero de las que intuyas que no te importará demasiado su ausencia y regálaselas a distintas personas que tampoco sean demasiado significativas para ti.

3. Cambiar una actividad habitual

Durante una semana, presta atención al modo en el que realizas las acciones cotidianas y organiza en una lista aquellas que se repiten a medida que las vayas identificando. Luego, durante el lapso de la semana siguiente, elige cada día una distinta y realízala de manera diferente a la habitual. Pueden ser cambios de hábitos horarios, de los circuitos que recorres para ir a tu trabajo, de bares que frecuentas o de rutinas diarias que realizas.

4. Soltar relaciones tóxicas

Imagina que vas a realizar una gran fiesta por tu cumpleaños y confecciona una lista que incluya todas las personas con las que mantienes una relación. Ubícalas por orden de importancia para tu vida y por el tipo de vínculo que tienes con ellas. Mayor o menor significación, intimidad, compromiso, deseo de compartir, entusiasmo por el encuentro. Trata de evaluar si las relaciones en las que estás involucrada te gratifican y tienen sentido para tu vida actual o solo las continúas porque lo tuvieron en el pasado. ¿Sigues aún eligiendo a estas personas? Si no es así, no puedes, como con los objetos inútiles, tirarlas al bote de la basura, pero sí puedes agradecerles internamente lo que significaron para ti en el pasado y alejarte de ellas en la medida que te sea posible.

5. Dejar actividades

Lo dicho para las relaciones interpersonales vale también para el trabajo, los pasatiempos y las actividades sociales. Conviene que confecciones también un listado y, si ya no te resultan valiosos, trata de encontrar el modo de realizar los cambios que sean necesarios para lograr que lo que sea que hagas tenga un sentido para ti.

6. Descartar esquemas de pensamiento

Revisa tu estilo de pensamiento y trata de estar atenta a aquellos que reconozcas como negativos. Desde el interior de tu psiquis, muchas voces intentarán frenar el cambio. Puedes acallarlas incorporando nuevos esquemas a tu diálogo interior siendo más comprensiva, amorosa, considerada y respetuosa contigo misma, tus deseos, necesidades y tiempos. Solemos tratarnos del mismo modo con que nos han tratado en etapas primarias de nuestro desarrollo. Si podemos reconocer esos patrones de pensamiento como negativos para nuestra vida actual estaremos en condiciones de elegir una conducta diferente y promover un cambio.

7. Desactivar conductas nocivas

¿Puedes identificar en tu comportamiento conductas nocivas tales como fumar, abusar de sustancias tóxicas, llevar una vida sedentaria, no descansar adecuadamente, alimentarte de manera descuidada, no disponer de tiempo para el ocio, el esparcimiento o el intercambio afectivo? Confecciona una lista y trata de ver el modo de ir desactivándolas una por una. Tal vez tengas que pedir ayuda para esto, pero los beneficios te compensarán ampliamente.

8. Desprenderse de algo significativo

En esta etapa del ejercicio, probablemente ya estés capacitada para ir por más y desprenderte de alguna cosa que te resulte significativa. Puedes donarla o regalársela a quien consideres que la sabrá valorar.

9. Generar algo nuevo

Luego de la muerte, viene el renacimiento. Ya despojada de lo que no te es útil o de aquello a lo que no le encuentras sentido en tu vida actual, es tiempo de darle lugar a lo nuevo. Para empezar a mover la energía del renacer, puedes:

- Iniciar alguna actividad que te interese y no hayas realizado antes.
- Continuar otra que hayas interrumpido y desees retomar.
- Atreverte a establecer nuevas relaciones sociales, frecuentando a otras personas. Esto te abrirá la probabilidad de cultivar amistades.
- Plantearte un cambio en cualquiera de las áreas en las que estás involucrada. Puede tratarse de reorientar tu trabajo, tus vínculos o cualquier otro cambio que consideres necesario.

Epílogo

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor y la electricidad... la voluntad.

ALBERT EINSTEIN

Todas las mujeres poseemos en nuestro interior un poder esencial alimentado por nuestras propias experiencias pasadas unidas a las de todas las generaciones que nos precedieron. Para acceder a él, necesitamos aprender a confiar en nosotras mismas y prestar atención a nuestras percepciones.

La toma de conciencia de nuestras fortalezas, debilidades, emociones, sentimientos, pensamientos y conducta es la plataforma de base desde la cual podemos desarrollar la capacidad de transformarnos, acceder a modos asertivos de comunicación y conducta, y lograr el bienestar en nuestra vida.

¿Nos sentimos capaces de reconocer y desterrar los temores que impiden nuestro desarrollo?

¿Nos animamos a dar el salto?

¿Nos atrevemos a desafiar y desactivar los mandatos a ser o comportarnos según esperan los demás?

¿Confiamos en nosotras mismas, reconociendo y aceptando como válidas nuestras percepciones?

¿Hemos podido reconocer y aceptar nuestra sombra, integrando nuestras zonas oscuras y encauzando de manera positiva su potencia?

¿Estamos decididas a poner nuestra psiquis en orden, dejando que viva lo que tiene que vivir, muera lo que tenga que morir y nazca lo novedoso?

¿Somos capaces de conectarnos con la pasión en todos los ámbitos?

¿Hemos decidido mantener activa la intuición, consultándola en todas las etapas del camino?

Es momento de comprender y reconocer el poder en nuestro interior y dejar atrás los miedos al cambio y desarrollo personal. Muchas veces, al recuperar la intuición, no nos gusta lo que vemos y por eso intentamos descartarlo. Cuando se hace la luz, se ilumina todo: lo bueno y lo malo, lo propio y lo ajeno. Para poder soportar tanta exposición, necesitamos apelar a la voluntad y esperanza de que, una vez que hayamos podido adueñarnos de esta nueva manera de mirar la realidad, estaremos en mejores condiciones

para encarar la vida y elegir amigos, amores y maestros que sepan vibrar en nuestra misma frecuencia, que no sean destructivos ni de nuestras ideas, ni de nuestros sueños, que sean respetuosos de nuestra autonomía de criterio y acción, y que intenten comprendernos y apoyarnos aun cuando no estén de acuerdo con nuestras elecciones. Vincularnos con esta calidad de personas contribuirá, en mucho, a elevar la calidad de nuestra vida.

Interrogarnos por el propio deseo, tratando de encontrar la respuesta dentro nuestro y no en el afuera, requiere de fuerza de voluntad y perseverancia pues, a menudo, tarda en llegar. Muchas veces, la dificultad para sostener el cambio hace que retornemos a lugares conocidos, cómodos y seguros que generalmente no son los que más nos convienen. Si no somos capaces de reconocer las equivocaciones, repetiremos una y otra vez conductas disfuncionales que, en un principio, nos darán la ilusión de llenar nuestros agujeros del alma pero, a la larga, nos resultarán poco satisfactorias y destructivas.

Podemos dejar que nuestra intuición nos guíe utilizando como sensor la percepción de fortaleza o debilidad. Si la vía nos es favorable, la sensación será de potencia y energía; si no lo es, experimentaremos cansancio y desgano. Por otra parte, cuando las fuerzas flaquean y la desesperanza arrecia, generalmente aparece algo que nos ayuda a despertar y nos saca de ese estado. Alguna señal, alguna tregua o simplemente una disminución de la presión que facilita la aparición de una luz en el camino.

Actuar en pos de nuestra integración no significa realizar cambios drásticos ni sufrir pérdidas dolorosas, sino usar el conocimiento para accionar de manera prudente, utilizando los buenos límites, y hacerlo de manera efectiva en la dirección de nuestro beneficio. Todas, en el fondo, sabemos qué es bueno para nosotras.

En mi caso, supe que sería “bueno” para mí escribir este libro y no me equivoqué. Al bucear en mi interior, revisé mi vida entera con los anteojos de mi “ser mujer”, lo que fue revelador en más de un sentido. Pude plasmar mucho de lo que quería transmitir y fui capaz de renunciar también a mucho. Mantener mi capacidad de frustración entrenada es una tarea que me propongo diariamente con voluntad, cualidad que poseo en abundancia, pues mi niña interna ha necesitado mucho apoyo en ese sentido.

Para dar una idea de mi temperamento infantil, comparto mi primera experiencia en un escenario. Tenía cuatro años. Se trataba de un acto de fin de curso de la escuela a la que asistí en el jardín de infantes. Una de mis presentaciones, que realizaba sola, consistía en recitar una poesía: “Mi chango ya dice tata”, de Ramón Luna. Recuerdo como si fuera hoy la sensación de pequeñez en ese inmenso escenario y la visión de una enorme cantidad de gente sentada en la platea. Yo estaba muy acostumbrada a recitar desde los tres años en todas las reuniones familiares, pero ese espacio proponía un desafío diferente. Se trataba del cine-teatro Roca, ahora devenido en templo evangélico, ubicado en la Avenida Rivadavia entre Bulnes y Salguero.

Descalza, vestida con un pantaloncito y un poncho que cubría la mitad de mi cuerpo, inicié mi declamación pero, acabada de iniciar la segunda estrofa, comenzó a sonar una música muy fuerte. Mi mente se puso en blanco. Quedé callada mirando aterrada al público. Tal vez para que el inconveniente no pasara a mayores, la gente empezó a

aplaudir, pero yo, con los escasos centímetros que me separaban del suelo, miré hacia bambalinas y, con el típico gesto de llevar el dedo índice a la boca, pedí silencio. Como los de la platea comenzaron a reírse, les dirigí una furibunda mirada y grité “¡shhh!” mientras acompañaba el gesto con todo mi cuerpo intentando imponerme. Todos quedaron literalmente mudos, la música cesó y comencé a recitar nuevamente mi poema desde el principio. De más está decir que, cuando finalicé, el público me ovacionó. Cuando salí del teatro, todo el mundo se acercó a saludarme: “¡Qué divina la coloradita, qué carácter!”.

“Genio y figura hasta la sepultura”, decían en mi familia. Siempre me pregunté si el dicho provenía de “mal genio” o de que yo era “genial”, o de ambas cosas. Mi fuerte carácter infantil hablaba mucho de resiliencia pero no por ello dejó de traerme muchos problemas en la vida. Mi niña interna clamaba por límites, lo que es lo mismo que clamar por contención. Fue necesario mucho trabajo y dedicación personal en mi vida adulta para aprender a brindarle lo que necesitaba. Todavía hoy sale, de vez en cuando, a dar un paseo sin mi permiso.

La curiosidad, que aún me acompaña y espero que no cese, fue también una característica importante de mi infancia. Desde muy temprana edad, la vida de los adultos me provocó fascinación. Debo admitir que en aquella época no tenía muy desarrollados valores tales como el respeto a la privacidad y, hasta aproximadamente los 9 años, solía esconderme en los lugares más insólitos para escuchar aburridos diálogos entre mis tías abuelas, o interminables conversaciones telefónicas de mi madre con sus amigas. Luego dejé de espiar tan burdamente pero mis oídos se encontraban siempre atentos a lo que pudiera filtrarse.

Accedía así a retazos de intimidad que no comprendía totalmente pero que poco a poco iban tomando forma. Cuando, para escribir este libro, comencé a recorrer la evolución de mis creencias respecto de la mujer, rescaté mis primeras experiencias como fuertes marcas que, por un lado, me condicionaron a ser de determinada manera y, por otro, me impulsaron a buscar la transformación.

Me crié en el barrio de Almagro, un vecindario de clase trabajadora en el que el aire de infelicidad de las mujeres podía palparse. Las casadas porque lo eran y las solteras porque no. El matrimonio constituía un bien ansiado que, una vez obtenido, se transformaba en un problema. ¿Serían así las cosas? En mi propio hogar y en el edificio de mi casa, el colorido espectáculo de relaciones disfuncionales me fue acercando sustanciales conocimientos acerca de las cosas de la vida y, sobre todo, de la enorme distancia entre lo que los adultos decían, hacían y sentían.

Corrían los años cincuenta, no existía el divorcio y las separaciones estaban muy mal vistas; también era totalmente censurable que las parejas vivieran juntas sin estar casadas; ni hablar de las madres solteras, o de casarse “de apuro”. Por supuesto, se trasgredían las reglas y los que lo hacían trataban de ocultarlo muy bien. La infidelidad era moneda corriente y, cada tanto, alguna vecina arrastraba de los pelos a otra por el pasillo del edificio, acusándola de traidora porque andaba en relaciones con el marido. Las mujeres acusaban a las otras mujeres pero, sorprendentemente, el marido no era el

blanco de su furia.

Como no existían las telenovelas, las vecinas cuchicheaban por los rincones mientras con mi amiga Lucía, que vivía en el departamento del frente, recolectábamos la información fragmentada y armábamos historias completas. Fuimos así sacando conclusiones tempranas de incoherencias diversas: el matrimonio no era para toda la vida, la fidelidad no era un valor, la mentira era moneda corriente y el discurso era lo opuesto a la realidad.

Todas las vivencias de mi infancia respecto al tema del amor y el matrimonio se daban de bruces con las películas de Doris Day que empezaron a fascinarme a principio de los años sesenta: parejas perfectas de roles incuestionables y felicidad garantizada. En aquellos tiempos, yo era una especie de combinación de Mafalda y Susanita, (1) aunque todavía no las había conocido, por lo que no aspiraba a tener una pareja a lo Hollywood pero sí amor, compañerismo, alegría, confianza y bienestar, algo que en la vida real nunca había visto.

Más adelante apareció en mi vida la señorita Perri, mi profesora de castellano de la escuela secundaria, y empecé a soñar con los amores que declamaba en las poesías que seleccionaba para la clase. Me encantaba una en particular que se llamaba “Romancillo” y que relataba las penurias de un amor no correspondido.

En aquellas épocas, me era imposible evitar el llanto cada vez que ella lo recitaba. En mi romántica fantasía adolescente, no podía dejar de imaginar a la protagonista abandonada por el amor de su vida, vestida de novia y muriendo de pena, y tampoco podía dejar de pensar que los grandes amores provocaban, indefectiblemente, algún tipo de sufrimiento, que los amores de verdad estaban destinados a no realizarse y que esa era la razón por la que amor y matrimonio seguramente no iban de la mano.

Las mujeres de mi generación, y las de la generación de mi madre, centraban su existencia en relación a los hombres. Esto viene modificándose fuertemente en los últimos tiempos pero, por lo que he observado, tanto en mi vida personal como profesional, el tema “hombres” sigue siendo central, aun cuando se trate de mujeres con prestigio y amplio desarrollo en sus carreras. También he podido comprobar que las relaciones afectivas son un tema en el que centran su felicidad y tiempo de terapia la mayoría de las mujeres que me han consultado. Por esto, me pareció importante en esta obra hablar del amor, sus etapas, la pareja y la concepción de amor romántico que tanto sufrimiento nos ha acarreado y me interesa profundamente desmitificar. El amor en sí es fuente de alegría y una señal de que estamos vivas, pero sufrir por amor no está en su naturaleza.

En mi caso personal, estar en pareja o en su búsqueda ha sido mi manera de estar en el mundo la mayor parte del tiempo en el que ha transcurrido mi existencia, desde mis siete años cuando me enamoré perdidamente de mi vecinito Guillermo, de quien nunca supe el apellido. Experiencias relacionales y sentimentales, intensas y tempranas: noviazgos, matrimonio, hijos, divorcio, relaciones anodinas, apasionadas, lamentables, olvidables, nueva pareja, familia ensamblada, y posterior matrimonio. Mi vida entera está marcada por los hombres y el amor, pero esto no impidió mi desarrollo personal.

En épocas de mi infancia, no sé por qué razón, la sopa constituía un alimento esencial de la dieta de los niños. Como buena rebelde, en mi casa yo me negaba sistemáticamente a tomarla. Entonces, mamá le pedía a Francisca, mi querida madre elegida, que me invitara a comer porque allí yo sí comía, incluso la comida que mi mamá le daba a escondidas para que ella me diera. Francisca me servía la sopa en un plato azul, decorado, que en fondo tenía la imagen de una casita rodeada de un paisaje. Ella me decía: “esa sopa es con sorpresa, pero hay que dejar el plato limpio para poder hallarla”. Yo ya sabía que me iba a encontrar con la casita, pero ansiaba tanto verla, una y otra vez, que tomaba la sopa hasta el final y limpiaba con miga de pan el fondo del plato. Siempre podía admirar algún detalle pasado por alto: un pájaro, una rama, un árbol. Si algo aprendí con esta experiencia es que nunca llega el momento en el que dejamos de ver algo diferente en lo ya conocido, que siempre vale la pena estar atentas a algo que estaba y no vimos, a algo que ha cambiado y no nos dimos cuenta. La vida es un modelo para armar; depende de nosotras el resultado.

A esta altura de mi vida, en la que ya he llegado a los sesenta años, percibo que todo pasa demasiado rápido y que el momento para estar bien no es otro sino hoy, este precioso y maravilloso tiempo del “aquí y ahora” que todas merecemos disfrutar.

1. Personajes de la historieta *Mafalda*, de Quino. Mientras Susanita soñaba con ser esposa y madre de dedicación exclusiva, Mafalda deseaba desarrollarse como mujer independiente.

Bibliografía

- ANTOGNAZZA, E. J. (1997): *Parejas tormentosas*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana.
- ARANGO, A. (1994): *Los genitales y el destino*, Buenos Aires, Editorial Planeta.
- BERGER, P. y LUCKMAN, T. (1998): *La construcción social de la realidad*, Buenos Aires, Amorrortu.
- BERNE, E. (1974): *Juegos en que participamos*, México, Editorial Diana.
- BERTHERAT, T. (1984): *El cuerpo tiene sus razones*, Buenos Aires, Ediciones El Caballito.
- BLEICHMAR, S. (2008): *Violencia social. Violencia escolar. De la puesta de límites a la construcción de legalidades*, Buenos Aires, Novena.
- BOURDIEU, P. (1990): *Sociología y cultura*, Grijalbo, México.
- BRIZENDINE, L. (2007): *El cerebro femenino*, Buenos Aires, Del Nuevo Extremo.
- BOWLBY, J. (1998): *El apego*, Barcelona, Paidós.
- CARNEGIE, D. (1957): *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, Buenos Aires, Cosmos.
- COHEN, D. (1996): *El cuerpo habla*, Buenos Aires, Editorial Sudamericana.
- DAVIS, F. (1998): *El lenguaje de los gestos*, Buenos Aires, Emecé Editores.
- DE ROUGEMONT, D. (1979): *El amor y Occidente*, Editorial Kairós, Barcelona.
- FAST, J. (1971): *El lenguaje del cuerpo*, Madrid, Editorial Kairós.
- FRANKL, V. (1994): *La voluntad de sentido*, Barcelona, Editorial Herder.
- (1980): *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Editorial Herder.
- FISHER, H. (2007): *Anatomía del amor*, Barcelona, Anagrama.
- FROMM, E. (1947): *El arte de amar*, Buenos Aires, Editorial Paidós.
- HIRIGOYEN, M. F. (2008): *Las nuevas soledades*, Barcelona, Paidós.
- JUNG, C. G. (1980): *El hombre y sus símbolos* [2ª ed.], Barcelona, Luis de Caralt Editor.
- (1974): *Teoría del psicoanálisis* [2ª ed.], Barcelona, Plaza y Janés Editores.
- KANT, I. (1790): *Crítica del juicio*, Madrid, Espasa Calpe.
- KRISHNAMURTI, J. (1994): *El vivir y el morir*, Buenos Aires, Editorial Planeta.
- LE BRETON, D. (2002): *Antropología del cuerpo y la modernidad* [2ª ed.], Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.
- LENG, G. (2010): <www.ed.ac.uk/schools-departments>, Universidad de Edimburgo.
- LINTON, R. (1942): *Estudio del hombre* [8ª ed.], México, Fondo de Cultura

Económica.

LÓPEZ BLANCO, A. (2005): *El cuerpo tiene la palabra*, Barcelona, Editorial Robin Book.

— (2008): *Por qué nos enfermamos*, Buenos Aires, Paidós.

LOWEN, A. (1992): *Bioenergética* [14ª ed.], México, Editorial Diana.

LURIA, A. (1980): *Conciencia y lenguaje*, Madrid, Pablo del Río Editor.

MAISONNUEVE, J. y BRUCHON-SCHWITZER, M. (1984): *Modelos del cuerpo y psicología estética*, Buenos Aires, Paidós.

MILLAR, Ronald (1993): *Como es arriba es abajo. La tarea cotidiana como camino espiritual*, Buenos Aires, Editorial Planeta.

MORRIS, D. (1975): *El mono desnudo*, Barcelona, Plaza y Janes.

PERROT, M. (2008): *Mi historia de las mujeres*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

PINKOLA ESTÉS, C. (1998): *Mujeres que corren con los lobos*, Barcelona, Grupo Z Ediciones.

QUITMANN, H. (1989): *Psicología humanística*, Barcelona, Editorial Herder.

RODIN, J. (1992): *Las trampas del cuerpo*, Buenos Aires, Paidós.

ROGERS, C. (1984): *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós.

ROJAS, E. (1999): *El laberinto de la afectividad*, Madrid, Editorial Espasa-Calpe.

SANGRADOR, J. L. (1993): *Consideraciones psico-sociales sobre el amor romántico*, Universidad Complutense de Madrid, Psicothema.

SARTRE, J. P. (1982): *Lo imaginario* [4ª ed.], Buenos Aires, Editorial Losada.

RUSSELL, B. (2007): *La conquista de la felicidad*, Buenos Aires, De Bolsillo.

VIGARELLO, G. (2005): *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*, Buenos Aires, Nueva Visión.

WATZLAWICK, P.; BEAVIN, J. y JACKSON, D. (1967): *Teoría de la comunicación humana*, Barcelona, Editorial Herder.

YALOM, I. (1984): *Psicoterapia existencial*, Barcelona, Editorial Herder.

Índice

Portadilla	4
Legales	5
Dedicatoria	7
Agradecimientos	8
Introducción. Mis queridas mujeres	9
Capítulo 1. Dalia	14
Capítulo 2. Margarita	29
Capítulo 3. Lis	44
Capítulo 4. Lila	59
Capítulo 5. Rosa	76
Capítulo 6. Violeta	88
Capítulo 7. Azucena	106
Capítulo 8. Iris	121
Capítulo 9. Malva	140
Capítulo 10. Amapola	149
Epílogo	164
Bibliografía	169