

En una sociedad en la que, según estadísticas fiables, tres de cada cuatro matrimonios terminarán en una separación definitiva, pensar, escribir y explicar el divorcio es sin duda un desafío. Silvia Salinas es para mí una de las profesionales más preparadas para acometer esta tarea. No sólo porque desde hace más de veinte años trabaja, estudia y coordina grupos de formación en el tema de parejas, sino porque, como pocos, ha puesto el cuerpo al servicio de su formación profesional y su compromiso con sus pacientes.

El divorcio no es solamente la experiencia de la ausencia, sino mucho más: la experiencia de la presencia de lo ausente, esto es, el dolor de lo que está y no sólo de lo que falta. Como dice la propia autora, «la convivencia con lo que (no) terminó».

Jorge Bucay

Había una vez una isla en la que habitaban todas las emociones y sentimientos que existen... Un día, sus habitantes descubrieron que la isla se hundía, inexorablemente...

Este es el argumento del cuento que Jorge Bucay nos regala en este libro y que Silvia Salinas desgrana para extraer todo su significado. El resultado es una combinación de fábula y reflexión teórica que nos conduce hacia la comprensión del proceso de divorcio y de separación, y nos muestra el camino hacia la recuperación, la aceptación y la apertura de nuevo al amor.

ISBN: 84-7871-086-8



9 788478 710867

N
SAL
tod

integ

SILVIA SALINAS
JORGE BUCAY

TODO (NO) TERMINÓ

Por los autores de *Amarse con los ojos abiertos*.

Este libro ayuda a cerrar heridas y a recuperar

la ilusión del amor.

SILVIA SALINAS

Prólogo y cuento de
JORGE BUCAY

TODO
(NO)
TERMINÓ

Volver a empezar después de la ruptura de la pareja

Sig.: N SAL tod /
Tipo: Prestable Adultos
Sala: Préstamo
Cód.: 3077248



DEL NUEVO EXTREMO



integral



SILVIA SALINAS es Licenciada en Psicología por la Universidad de Buenos Aires. Especialista en psicoterapia de parejas, vivió durante un año en Esalen, California, donde se formó como terapeuta gestáltica. En Buenos Aires continuó su formación con la Dra. Adriana Schnake y se convirtió en su colaboradora. Junto a Jorge Bucay, es autora de *AMARSE CON LOS OJOS ABIERTOS* (de esta misma colección).

Participa en el entrenamiento anual con John Welwood en Estados Unidos desde 1996, y dirige el centro Presencia en Buenos Aires, donde dicta seminarios de formación para terapeutas y trabaja con su equipo en terapia individual, de pareja y grupal. Viaja asiduamente a Málaga (España) para impartir talleres terapéuticos organizados por Laura Wilkis.

laurawilkis@hotmail.com

JORGE BUCAY, médico y psicoterapeuta gestáltico, nació en Buenos Aires en 1949 y es autor de diversas obras que han alcanzado un enorme éxito de ventas en España y América Latina. Es supervisor didáctico y coordinador de laboratorios gestálticos, miembro de la Asociación Americana de Terapia Gestáltica y coordinador de grupos terapéuticos y docentes. Es autor de *DÉJAME QUE TE CUENTE*, *CARTAS PARA CLAUDIA*, *CUENTOS PARA PENSAR* y, junto a Silvia Salinas, *AMARSE CON LOS OJOS ABIERTOS*.

jorgebucay@rba.es

Todo (no) terminó

Autores: Jorge Bucay y Sílvia Salinas
Diseño de cubierta: Opalworks
Fotografía de cubierta: Corbis-Opalworks
Compaginación: Marquès, S.L.

© del texto, Jorge Bucay y Sílvia Salinas, 2003
© de esta edición:
RBA Libros, S.A., 2004
Pérez Galdós, 36 - 08012 Barcelona
www.rbalibros.com / rba-libros@rba.es
Magazines, S.A., 2003
Juncal 4651 (1425) Buenos Aires - Argentina

Primera edición: febrero 2004

Reservados todos los derechos.
ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida, almacenada
o transmitida en modo alguno o por ningún medio
sin permiso previo del editor.

Edición para España. Prohibida su comercialización
fuera del territorio español.

Ref.: LR-53
ISBN: 84-7871-086-8
Depósito legal: B. 3.336 - 2004
Impreso por Novagràfik (Montcada i Reixac)

R. 273.047

*A Frida Z. Fedorovsky de Salinas,
mi madre.*



ÍNDICE

Agradecimientos	11
Prólogo, de Jorge Bucay	13
Prólogo a la edición española	25
Introducción: <i>La travesía del divorcio</i>	27
Primera parte: duda, odio y dolor	31
Ningún vínculo termina	35
Una gran confusión	41
La aparición de un tercero	45
Contemplar lo que nos sucede	51
Cuando el divorcio ya ocurrió	57
El hombre sin su armadura	63
¿Qué hacemos con el enojo?	67
La inútil búsqueda de la justicia	75
Las películas que nos montamos	79
No hay hechos, sólo interpretaciones de los hechos	83
De víctimas y responsables	89
Abandonando la posición de víctima	93
Los hijos como rehenes	95
El padre y los hijos	103
Divorcio y duelo	107
Nostalgia	115

Segunda parte: reencontrando el amor	119
Aprendizaje y reencuentro	121
Recuperando nuestra capacidad de entrega	127
Alma de niño	133
La huida de la soledad	137
La mujer y la espera	145
Nuestra responsabilidad	149
Amor condicional y Amor incondicional	155
Buscando el amor incondicional	163
La fuente que todos tenemos dentro	167
El paso del tiempo	173
Fátima la hilandera y la tienda	183

AGRADECIMIENTOS

A mis hijos:

Anita y Alejandro,
que llenan mi vida de alegría.

A mis amigos:

**Nancy Mendoza, Irene Sfungaristos,
Rosa Goldemberg, Alicia Magi, Pilar Escurra, Susy
Klein, Susana Cabrera, Mónica Rascovich, Fausto Magi,
Héctor Ca, Ricardo Martínez,**
quienes con su amistad me sostuvieron en este
difícil tramo de mi vida.

A mis maestros:

Adriana (Nana) Schnake,
mi maestra de vida.
Luis Jalfen,
que cambió mi forma de mirar.
John Welwood y nuestro grupo Sangha Net,
que me siguen marcando el camino.

A quienes con su amistad y apoyo hicieron posible mi actividad profesional en el exterior:

Mabel García, en Uruguay.

Rosa Cano, Laura Wilkis y
Ricky Benzaquen, en España.
Elisabetta Muracca, en Italia.

A mis pacientes y alumnos, que me regalan su invaluable confianza. Y especialmente a la gente que viene del interior del país, viajando muchísimas horas todos los meses, para formarse conmigo.

Y agradezco en particular a:

Jorge Bucay y Miguel Lambré,
cuya diligencia y cuidado hicieron posible la edición de este libro.

PRÓLOGO

Siempre es un halago ser invitado a escribir el prólogo de un libro.
Cuanto más si es un libro que uno hubiera querido leer.
Cuanto más si es el libro que a uno le hubiera gustado escribir.
Cuanto más si lo escribe una colega valiosa e inteligente.
Cuanto más si esa colega es, sobre todo, una amiga.

No hay mayor halago, pues, que el de esta convocatoria a participar en el nuevo libro de la licenciada Silvia Salinas.

Un libro muy especial, por un lado, porque aborda un tema difícil y conflictivo; por otro, quizá menos importante a tus ojos pero trascendente para la autora y para este prologador, porque es el primer libro escrito por ella sin compartir autoría.

Yo aprendí de Silvia que si se escribe un libro en pareja con un colega se multiplica el trabajo, pero se divide y se comparte la responsabilidad. Aprendí que, como en la vida, dejar atrás a un compañero de ruta es a veces más difícil que no haberlo tenido nunca. Y es lógico decir esto aquí, porque justamente éste es el tema del libro: seguir adelante, avanzar de otra manera, capitalizar lo aprendido y disfrutar de lo nuevo, también gracias a que lo otro, lo anterior, ya no está.

En una sociedad donde, según estadísticas confiables, tres de cada cuatro matrimonios terminarán en una separación definitiva, pensar, escribir y explicar el divorcio es sin lugar a dudas un desafío para entendidos.

La licenciada Salinas es para mí una de las mejores profesionales para acometer esta tarea. No sólo porque desde hace más de veinte años trabaja, estudia y coordina grupos de formación en el tema de las parejas, sino porque, como pocos, se ha volcado al servicio de su formación profesional y su compromiso con sus pacientes.

En nuestro compartido libro, *Amarse con los ojos abiertos*, Silvia y yo hablábamos de la pareja como un espacio de crecimiento compartido. Exponíamos allí, oculta tras la trama de amor de Laura y Roberto, una idea central: hace falta más que el amor para sostener una pareja estable; hace falta que el otro, la otra, sea una descarga, un sostén y un motivo para el desarrollo personal de cada uno.

En este libro, Silvia se hace la pregunta que todos querríamos evitar:

¿Qué pasa cuando uno de los dos —o ambos— se da cuenta de que ya no existe ese crecimiento, cuando uno de los miembros de la pareja empieza a sentir que su compañero o compañera es más un impedimento que un impulsor de ese desarrollo, o cuando alguno de ellos simplemente decide que ya no quiere crecer al lado de esa persona con la que alguna vez soñó un vínculo eterno?

Y no solamente se hace la pregunta, sino que con gran virtud didáctica y terapéutica nos lleva de la mano en el proceso de hallar las respuestas buscadas, respuestas que no sólo son atribuibles a la situación de pareja, sino también a la de cualquier pérdida.

Debido a nuestra profunda amistad, pero también a cierta sobrevaloración que Silvia tiene por mi trabajo, la autora me

pidió permiso hace unos meses para utilizar un cuento que suelo relatar al hablar de duelos. Su intención, según me contó, era utilizarlo como introducción activadora de reflexión en cada capítulo de este libro.

Por supuesto que acepté. Sólo me permití reescribir el cuento, que tiene algunos siglos de antigüedad, para que finalmente explicara lo que ella y yo queríamos transmitir.

La versión completa del cuento, tal como consta a lo largo del libro, es esta:

Hubo una vez una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían, por supuesto, el Temor, la Sabiduría, el Amor, la Angustia, la Envidia, el Odio... Todos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila e incluso previsible. A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido, o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces la Constancia y la Conveniencia lograban aquietar el Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento convocó una reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar de encuentro, todos estuvieron presentes.

Entonces, el Conocimiento dijo:

—Tengo una mala noticia que darles: la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

—¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

—*La isla se hunde.*

—*¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado!*

—*El Conocimiento casi nunca se equivoca —dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad—. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde.*

—*¿Pero qué vamos a hacer ahora?* —se preguntaron los demás.

Entonces, el Conocimiento contestó:

—*Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.*

—*¿No podrías ayudarnos?* —preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.

—*No —dijo el Conocimiento—, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.*

Las emociones dijeron:

—*¡No! ¡Pero no! ¿Qué será de nosotros?*

Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y, llevando de polizón al Miedo, que como no es zonzos ya se había escondido en el motor, dejaron la isla.

Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

—*Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahh... compartimos tantas cosas...*

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el Amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra... y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

«*Quizá la isla se hunda por un ratito... y después resurja... ¿por qué no?»*

Y se quedó durante días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible...

La isla se hundía cada vez más...

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que sólo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería.

Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande, y que aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta... Cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una

pequeña renuncia nunca había sido un problema para él.

Así que, una vez más, tocó las piedritas de la orilla... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que otrora fue enorme...

Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le gustaba, era la más elevada...

Y la isla se hundía cada día un poco más...

Y el Amor se refugiaba cada día en un espacio más pequeño...

—Después de tantas cosas que pasamos juntos... —le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente, sólo quedó una minúscula porción de suelo firme; el resto había sido tapado completamente por el agua.

Justo en ese momento el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la Tierra...

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros le comprendiera y le llevara.

Observando el mar, vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

—Riqueza, tú que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufrí tanto la desaparición de esta isla que no pude fabricarme un bote...

Y la Riqueza le contestó:

—Estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento... —y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor siguió observando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores. Llamaba muchísimo la atención.

El Amor se estiró un poco y gritó:

—¡Vanidad... Vanidad... llévame contigo!

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

—Me encantaría llevarte, pero... ¿tienes un aspecto!... ¡estás tan desagradable... tan sucio y tan desaliñado!... Perdón, pero creo que afearías mi barco —y se fue.

Y así, el Amor pidió ayuda a cada una de las emociones. A la Constancia, a la Sensualidad, a los Celos, a la Indignación y hasta al Odio. Y cuando pensó que ya nadie más pasaría, vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

—Tristeza, hermana —le dijo—, tú que me conoces tanto, tú no me abandonarás aquí, eres tan sensible como yo... ¿Me llevarás contigo?

Y la Tristeza le contestó:

—Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy taaaaan triste... que prefero estar sola —y sin decir más, se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, él y la isla iban a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Entonces se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final...

De pronto, el Amor escuchó que alguien chistaba:

—Chst-chst-chst...

Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote de remos.

El Amor se sorprendió:

—¿A mí? —preguntó, llevándose una mano al pecho.
—Sí, sí —dijo el viejito—, a ti. Ven conmigo, súbete a mi bote y rema conmigo, yo te salvo.

El Amor le miró y quiso darle explicaciones:

—Lo que pasó fue que yo me quedé...
—Entiendo —dijo el viejito sin dejarle terminar la frase—, sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla.

No pasó mucho tiempo antes de ver cómo el último centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre.

—Nunca volverá a existir una isla como esta —murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito le contradijera y le diera alguna esperanza.

—No —dijo el viejo—, como ésta, nunca.

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo.

Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo.

Giró sobre sus pies para agradecerle al viejito, pero éste, sin decir una palabra, se había marchado tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:

—¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó... Nadie comprendía que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quién es...

La Sabiduría lo miró a los ojos un buen rato y dijo:

—Él es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse. El que te salvó, Amor, es el Tiempo.

El duelo, como he dicho en *El camino de las lágrimas*,¹ es un proceso, y esa palabra reúne dos conceptos fundamentales: el de cambio y el de tiempo. Ninguna otra situación vivencial es tan clara expresión de la idea de proceso que el momento de vivir un duelo. Crear un duelo no es olvidar lo perdido, ni despreciar lo que no está. Crear un duelo es ser consciente de lo que dejó en mí aquello del pasado y agradecer a la vida el haberlo encontrado, haberlo vivido aunque sea por el corto o largo tiempo que estuvo a mi lado. Crear un duelo no es hacer desaparecer la cicatriz, es encontrarme con ella casualmente al bañarme, acariciarla y darme cuenta de que ya no me duele al tocarla.

No importan demasiado las circunstancias, un cambio, una ruptura, una muerte; siempre hay un duelo por delante cuando algo de lo vivido queda atrás. Y lo que sigue será mejor o peor, o igual de bueno, de malo o de intrascendente. De todos modos, habrá un duelo que crear por lo que ya no está.

Por supuesto que un divorcio no es un motivo de festejo, pero tampoco debería ser motivo de suicidio. Divorciarse es dejar de apostar por una pareja y, por lo tanto, es una pérdida, por lo menos de una ilusión, de un sueño, de un proyecto. Pero no es dejar de apostar por la pareja en general, sobre todo si somos capaces de entender que es más importante divorciarse del vínculo que (además de y a veces en vez de) separarse de la persona. Esto será lo único que garantice la posibilidad de establecer un vínculo diferente la próxima vez, con otra persona o con la misma.

Cuando esta reconstrucción no es posible en un matrimonio, además de un divorcio hay una separación y, entonces, un fracaso (la fractura del caso), luego un duelo y por ello un dolor.

1. Barcelona, Grijalbo, 2002.

Silvia nos propone que dividamos ese dolor en dos grandes penas:

El dolor que sentimos por todo lo que había y no hay, es decir, por todo lo que terminó, y el dolor que sentimos por todo lo que no termina, esto es, por no poder desprendernos de algunas cosas, de algunos recuerdos, de algunas historias y aventuras compartidas. Dolor que nos obliga a darnos cuenta de que no todo termina tan rápida ni tan fácilmente; que detrás de un final hay todavía demasiadas cosas de las que hacerse cargo, demasiadas vivencias que experimentar, demasiados vínculos que redefinir, demasiadas experiencias que capitalizar, demasiados estímulos que procesar, demasiadas ausencias que superar.

El divorcio no es solamente la experiencia de la ausencia, sino mucho más: la experiencia de la presencia de lo ausente; esto es, el dolor de lo que está y no sólo de lo que falta. Como advierte la propia licenciada Silvia Salinas en el título, la convivencia con lo que (no) terminó.

JORGE BUCAY,
Granada, España, junio 2003

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Un domingo de 2001 recibí una llamada telefónica desde España. Era una tal Rosa Cano, psicóloga. Había leído *Amarse con los ojos abiertos*, el libro que escribí junto a Jorge Bucay, y quería conversar sobre la posibilidad de estudiar conmigo. Quedé paralizada por el placer y la sorpresa, ya que el libro no se había publicado en España por aquel entonces. No fueron sólo palabras bonitas; Rosa se puso en contacto con Laura Wilkis, directora del Gabinete de Actividades Psicoterapéuticas de Málaga, y la idea tomó forma en una propuesta de seminarios para terapeutas y talleres para sus pacientes, a los que se agregarían las personas que estuvieran interesadas en los temas que abordaba el libro.

Así nació una de las grandes satisfacciones que me ha dado la vida en estos últimos años: la posibilidad de trabajar en España y el florecimiento de la amistad con Rosa y Laura, amigas y organizadoras incansables. Hace ya tres años que comparto la entrega generosa de los asistentes y el entusiasmo de mis colegas, a quienes quiero expresar en esta oportunidad tan especial mi más sincero y profundo agradecimiento.

Hoy agrego un eslabón más a la cadena que me une con España: la publicación de *Todo (no) terminó*. Es un placer y a la vez un desafío. Un placer porque el libro ha tenido bue-

na acogida en Sudamérica, y quiero imaginar que en esta tierra pasará lo mismo. Pero también es un desafío presentarlo ante el público español, tan igual como las raíces y la lengua que nos une y, a la vez, tan diferente. Es necesario ahondar en las diferencias para decir realmente que estamos hablando el mismo idioma; yo lo he intentado escribiendo con el corazón.

Es una incógnita escribir desde el sentir. Uno se pregunta: ¿Lo que para mí es tan significativo, lo será para alguien más? Hasta ahora, la respuesta ha sido favorable y me llena de emoción recibir correspondencia de personas que dicen sentirse entendidas, representadas, identificadas...

¿Podrá arraigar este sentir, expresado en este lenguaje, en los españoles? Confío que sí. Al menos, la agradable experiencia de mis talleres así lo indica, lo mismo que con el libro *Amarse con los ojos abiertos*. Si esto ocurre, quizás el libro pueda aportar alguna tenue luz al oscuro y difícil camino de la separación. En ese caso, su propósito estaría más que cumplido.

SILVIA SALINAS

GAP

Gabinete de Actividades Psicoterapéuticas

e-mail: laurawilkis@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

LA TRAVESÍA DEL DIVORCIO

Este libro muestra una historia poco común. Cuando le conté a Jorge Bucay que me estaba separando, me regaló un cuento que me ayudó mucho y marcó profundamente mis reflexiones. El cuento me llenó de esperanza al darme cuenta de que finalmente el tiempo todo lo cura.

Pensé entonces que podía ser una excelente inspiración para plasmar en el papel mis ideas sobre la separación y el divorcio. Así, decidí basarme en pequeñas partes del cuento y dejar fluir mis pensamientos, y es por eso que ahora forma parte de este libro a modo de epígrafes.

A través de toda esta experiencia nació *Todo (no) terminó*, el libro que hoy tienen en sus manos.

Dirigido a todas las personas que están pasando o hayan pasado por una separación, éste es el libro que me hubiera gustado leer cuando me estaba separando. Creo que uno enseña lo que necesita aprender y escribe lo que necesita leer.

Empecé con estas reflexiones durante mi primer año de separada, mientras experimentaba una sensación de liberación, pero luego entré en un estado de duelo y tristeza que me impidió seguir escribiendo. Durante ese período perdí la posibilidad de disfrutar hasta de las cosas que me gustaba hacer sola. Una de las más queridas era sentarme frente al ordenador y escribir. Fue entonces cuando Alicia me comen-

tó la posibilidad de que su marido me ayudara a crear el libro, así conocí a Fausto Magi: comenzamos a reunirnos con un café y una grabadora delante y dimos rienda suelta a las reflexiones.

Pensar en estas cosas y compartirlas me ayudó mucho a superar la separación: a pasar mi duelo y soportar mi pérdida. En secreto disfrutaba de lo terapéutico que era hablar con Fausto y llorar con él, sobre todo cuando nos reuníamos durante esos problemáticos momentos que se presentan, para toda persona separada, los domingos por la tarde. Así, Fausto daba forma a nuestras charlas y luego releíamos lo escrito para que yo pudiera introducir las observaciones que quisiera.

Es mi deseo escribir como terapeuta que reflexiona sobre su propia vida y la vida de sus pacientes. Lo que sigue no es un tratado sobre la separación ni un análisis exhaustivo sobre el divorcio, sino testimonios y reflexiones sin una especial continuidad. Se trata, realmente, de una mirada parcial destinada a compartir ideas y emociones con aquellos que están en este duro y solitario tránsito.

Sabemos que es muy doloroso deshacer una familia, tanto para los hijos como para la pareja misma. En el libro que escribimos con Jorge Bucay, *Amarse con los ojos abiertos*,² nos referimos a todas aquellas cosas que podemos hacer para reencontrar el amor sin separarnos. Ambos somos especialistas en intentar que las parejas puedan continuar juntas. Sin embargo, también creo que si hemos agotado todos los recursos y finalmente hemos llegado a la conclusión de que no hay manera de seguir, lo mejor es asumirlo y atravesar ese dolor tan grande que implica separarse, darle una nueva estructura a la familia y encontrar un nuevo amor.

2. Barcelona, RBA-Integral, 2002.

Este libro parte de la situación en la que la búsqueda se va agotando. Precisamente, el punto de partida son los momentos de duda, de dolor, de odio. A veces, es la aparición de un tercero la que ayuda a correr el telón, destapando con su presencia nuestras más arraigadas carencias; a veces, es nuestra insuperable insatisfacción la que nos da las pistas. Los testimonios y reflexiones aquí expresados pueden ayudar a conectarse íntimamente con la propia experiencia, un paso esencial para poder salir de la situación de enojo y resentimiento con nuestra ex pareja o con nosotros mismos.

Sólo si nos animamos a atravesar la necesaria etapa del dolor podremos convertirlo en un camino de crecimiento que nos permita abrir las puertas del alma y encontrar, en un momento mejor, el amor que queremos.

La travesía de la separación

Separarse de una pareja es como tomar un barco. Salimos de tierra firme (una tierra en la que realmente no queremos estar) para navegar hacia una isla que vemos allá, a lo lejos.

Rápidamente nos encontramos navegando en medio de la nada. La tierra que dejamos ya es algo remoto, no podemos volver, y por momentos se desatan grandes tormentas. Ni siquiera podemos ver adónde nos dirigimos. Es más, llegamos a cuestionarnos si esa isla existe o simplemente la estamos soñando, porque realmente no vemos nada, todo está muy oscuro, aparecen situaciones que nunca hubiéramos imaginado.

¿Qué hacer durante esas horas de tormenta?

La única salida es mirar hacia el mar en el que estamos navegando y ver cómo nos las arreglamos con las olas y los

vientos; no detenernos a mirar la tierra que dejamos, ni esforzarnos en ver la isla.

Decidimos abordar este barco. De nada vale arrepentirnos ni enojarnos con nosotros mismos por habernos metido en esto. Y menos culpar al otro, que supuestamente también nos metió y nos obligó a estar a la deriva.

Estar donde estamos, permanecer atentos a lo que ocurre para no hundirnos, dejar que el barco nos lleve son tareas primordiales. Y ante todo, seguir navegando con la confianza de que llegaremos a buen puerto.

PRIMERA PARTE

DUDA, ODIO Y DOLOR

Hubo una vez una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían, por supuesto, el Temor, la Sabiduría, el Amor, la Angustia, la Envidia, el Odio... Todos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila e incluso previsible. A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido, o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces la Constancia y la Conveniencia lograban aquietar el Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento convocó una reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar de encuentro, todos estuvieron presentes.

Entonces, el Conocimiento dijo:

—Tengo una mala noticia que darles: la isla se hunde.

(...)

NINGÚN VÍNCULO TERMINA

Trabajaba con una paciente el odio intenso que sentía por su ex marido por cuestiones de dinero. De los motivos en los que más se expresa el odio, el tema económico es uno de los principales. Le hice saber que sus intenciones de agredir a su antigua pareja, de llevarle a juicio, de no verlo más o de borrarlo de su mente y su corazón eran esfuerzos que no le llevarían a ningún lado, salvo a su propio daño. Le aseguré que los vínculos no finalizan, que sólo es posible transformarlos. Podremos terminar la relación, pero no se puede extirpar el vínculo, no es posible hablar con mentalidad quirúrgica. Más allá de los juicios, más allá de la ley, no es algo que dependa de uno.

La paciente estaba terriblemente afectada, ya que no podía mantener vínculo alguno con su ex marido. Se sentía en un callejón sin salida y le parecía que mis palabras no le daban opción. Sin embargo, hay caminos que recorrer. No son caminos fáciles, es cierto, pero recorrerlos es la única manera de salir del callejón sin salida. El odio siempre es un problema para quien lo siente.

Continué diciéndole que el primer paso era aceptar que esa persona siempre iba a ser su ex marido y siempre iba a ocupar un lugar dentro de ella.

Si alguna vez estuvimos unidos, parte del otro, de una

forma u otra, ha quedado en nosotros, por eso el vínculo sigue en nuestra alma, más allá de la lejanía del otro. Es necesario entonces que el lugar que ocupa el otro sea lo más amoroso posible, un lugar en paz.

Le dije que mientras insistiera en la pelea y cultivara el odio, así se mantendría el vínculo en ella, con el perjuicio que esto significa. Trataba de transmitirle algo muy importante:

«Lograr que este vínculo sea bueno, lo mejor posible, no es un regalo para el otro, sino una profunda necesidad propia».

En un principio, cuando decimos esto a personas que están en plena separación, en medio de los naturales sentimientos agresivos que surgen en la primera etapa, les resulta difícil escuchar. Pero a medida que van tomando conciencia de cuál es la verdadera necesidad, es probable que vean las cosas de otra manera y vislumbren la oportunidad de abandonar el odio que les domina. Esto no quiere decir que el odio deba transformarse en amor. A veces los pacientes confunden esta propuesta con la obligación de rehacer la pareja. Cabe remarcarlo: más allá de lo que ocurra en tal sentido, el trabajo consiste en recomponer el vínculo como ex esposos desde la aceptación, es decir, aceptando que el otro es como es y que se hizo lo que se pudo.

Terminada la sesión, la paciente se fue profundamente conmovida, pero con gran conciencia de que algo tenía que hacer, especialmente porque el enojo hacia su ex marido estaba influyendo en la relación con sus hijos. Los hijos desean y necesitan que los padres se lleven bien.

En la siguiente sesión, me contó que se había visto con su ex esposo, y que al expresarle su necesidad de mejorar la rela-

ción ella misma fue sintiendo que la cuestión económica ya no ocupaba el lugar que había ocupado en un principio. Tomó conciencia de algo fundamental: detrás de esa demanda concreta habían cosas que le importaban más. La respuesta del ex marido ante su cambio de actitud fue inmediata, ya que él también necesitaba que el vínculo fuese lo mejor posible.

No es un camino sencillo, no se hace de una vez y para siempre, sino que son permanentes idas y vueltas. Gran parte de este libro está dedicado al trabajo que supone tomar conciencia de ello: el odio es un problema infinitamente mayor para quien lo siente que para quien lo recibe. Debemos hacernos cargo de él y encontrar la manera de cambiar.

Mi paciente me contaba cómo sus amigas le animaban a pelear, confundiendo la aceptación con debilidad. Nuestra cultura nos insta a pelear y ganar, pero como la otra persona está dentro de nosotros, aunque legalmente pueda haber un ganador y un perdedor, ninguna batalla ganada en este terreno aporta algo a la felicidad que necesitamos.

El otro, de alguna manera, está dentro de mí, es el padre de mis hijos. No hay salida mediante el odio.

Buscamos razones para sostener el desafecto y tenemos la ilusión de que el enojo nos protegerá de ser lastimados otra vez. Buscamos constantemente razones para sostenerlo, porque necesitamos pensamientos que lo alimenten. No sabemos, todavía, que si nos dejásemos llevar y evitáramos esta clase de argumentos, el odio desaparecería.

¿Qué pasa con nuestras emociones para que nos aferremos tanto a algo que nos perjudica?

Ocurre que cuando vamos abandonando el odio, la otra persona se va desdibujando y aparecen nuestros dolores, nuestras carencias, las heridas que vamos arrastrando, todo aquello que preferimos no ver con la ilusión de que de esa manera no sufriremos.

El otro es como es, no tenemos por qué estar de acuerdo con su forma de ser; pero seguir enojados acaba dejándonos ciegos, nos anestesia.

Sacarnos la venda de los ojos nos da la gran oportunidad de curar las heridas que arrastramos. Y la razón es clara: no podemos curar lo que no vemos, no podemos curar lo que no sentimos.

Si logramos superar la etapa del odio, tenemos la oportunidad de ver lo que hay detrás de él. En el caso concreto de mi paciente, vimos que el malestar y la sensación de rencor que causaba el dinero ocultaba la necesidad de que se ocuparan de ella: necesitaba un lugar, ser valorada. Al sumergirse en su sentimiento y trabajarlo, pudo ver que el reclamo económico ocultaba otra falta que habitaba en ella de forma permanente, más allá del hombre que estuviera a su lado. Así, pudo conectarse con lo que le pasaba y reconocer su verdadera necesidad.

Esta experiencia posibilita bucear en las propias sensaciones:

«¿Por qué necesito que me presten tanta atención?...»

«¿Por qué no puedo aprender a sostenerme sola?...»

Lograr conectarnos con lo que realmente nos pasa, poder reconocerlo, expresarlo y entender que las emociones que el otro nos provoca están relacionadas con nuestra propia historia es una de las reflexiones más grandes que podemos hacer para mejorar nuestras relaciones y nuestra vida.

Por el contrario, cuando nos convencemos de que el otro es «el culpable», nos embarcamos en la inútil tarea de lograr que deje de ser como es.

Cuando nos preguntamos «qué será lo que el otro provoca en mí», conseguimos acceder a nuestras emociones y abri-

mos la puerta a nuestra propia curación. Por eso, al dejar a un lado las acusaciones la relación cambia inmediatamente.

Los hechos están ahí, pero la interpretación o el significado lo ponemos nosotros. En este sentido, en un divorcio podemos estancarnos pensando que no debería haber ocurrido. Pero no es así, sólo se trata de ver qué hacemos para que eso —que ya ha sucedido— nos sirva.

Cada acontecimiento en nuestra vida contribuye a nuestro crecimiento. Hay que recorrer muchos caminos para llegar a esa verdad. Intentaremos exponer algunos de ellos.

UNA GRAN CONFUSIÓN

Hace tres años, durante unas vacaciones con mi esposa y mis tres hijos, tomé la decisión de darle un nuevo impulso a mi trabajo. El momento era propicio, lo pasaba bastante bien con mi esposa y los chicos crecían sin problemas. O sea, mi casa estaba en orden. Así que asumí el riesgo de ampliar mi actividad, trabajé con entusiasmo y finalmente recogí los frutos: no sólo prosperaron mis negocios en Argentina, sino que comenzaron las posibilidades de hacer nuevos negocios con el extranjero.

En uno de los viajes, conocí a una mujer que me hizo sentir lo que no había sentido en muchos años de matrimonio. Despertó sensaciones olvidadas, sensaciones que no era consciente de haber perdido. Cuando volví a Buenos Aires, quise verlo como una aventura pasajera, pero no pude.

Éste fue el principio de la confusión que tengo ahora: cómo elegir entre la pasión y la seguridad, cómo elegir entre la familia y el entusiasmo. Las dos cosas son esenciales para mí, disfruto de ambas, ¿es algo pasajero?...

Milan Kundera³ habla de lo que le pasa a Ulises en la *Odisea*:

«Ulises vivió junto a Calipso una auténtica dulce vida, una vida fácil, una vida de alegrías. Sin embargo, entre la dulce vida en el extranjero y el arriesgado regreso al hogar, eligió el regreso. A la apasionada exploración de lo desconocido (la aventura) prefirió la apoteosis de lo conocido (el regreso). A lo infinito (ya que la aventura nunca pretende tener un fin) prefirió el fin (ya que el regreso es la reconciliación con lo que la vida tiene de finito)...»

«Homero glorificó la nostalgia con una corona de laurel y estableció así una jerarquía moral de los sentimientos. En ésta, Penélope ocupa un lugar más alto, muy por encima de Calipso.»

«¡Calipso, ah, Calipso! Pienso muchas veces en ella. Amó a Ulises. Vivieron juntos durante siete años. No sabemos cuánto tiempo compartió Ulises su lecho con Penélope, pero seguramente no fue tanto. Aun así, se suele exaltar el dolor de Penélope y menospreciar el llanto de Calipso.»

Los momentos previos a la decisión de separarse son muy confusos. Cuando esta situación aparece, sólo cabe enfrentarse a la confusión, instalarnos en ella hasta que algo se configure. Mucha gente llega a soluciones inadecuadas porque no puede permanecer en ese estado. Es imposible asumir que es más sano aprender a convivir con la confusión que resolverla ficticiamente.

Estamos dominados por nuestras ideas de «lo que debe ser». El mundo nos muestra cómo debemos ser para ser amados. Pero mi propuesta es ser capaces de preguntarnos:

3. *La ignorancia*, Milan Kundera. Barcelona, Tusquets, 2000.

«¿Qué me beneficia?»

«¿Qué necesito?»

«¿Cuánto de lo que yo creo que necesito me viene impuesto desde fuera?»

Intentemos desvincularnos de «lo que es bueno» y dejemos que la vida fluya sin ideas previas. Dejemos de cumplir un rol, una idea de lo que debemos hacer.

Somos distintos día a día, debemos ir descubriendo permanentemente quiénes somos, puesto que los acontecimientos son siempre de carácter inesperado, sorprendente. Los acontecimientos fluyen, nunca están prefijados, salvo en el empeño que tiene la razón de fotografiar la vida.

Las situaciones nunca se repiten, los que nos repetimos somos nosotros. Las situaciones siempre recomponen su sentido. No tenemos estrategias para eso.

Sería bueno, por lo tanto, recolocarnos, es decir, colocarnos en otra posición. En lugar de estar dominados por nuestros pensamientos o prejuicios, propongo que observemos los pensamientos y sentimientos que realmente acontecen.

Observar lo que ocurre significa ponernos en el lugar del ser (la neurosis se da cuando estamos dominados por el pensamiento o el sentimiento y creemos que «eso que nos pasa» es la verdad).

Ciertamente, no podemos dejar de tener ideas, pero sí podemos advertir que son sólo ideas, pensamientos. Seamos conscientes de que estamos condicionados y limitados por estereotipos.

Luis Jalfen, profesor de filosofía y gran amigo mío, solía comentar:

«Absolverse de la culpa es levantar la pesadez, dejar que las cosas circulen. Si se está amando a alguien, se trata de acompañar a ese amor, pero si hay que estar

separándose de alguien, se trata de acompañar esa separación. El maestro zen decía:

—Cuando tengo hambre, como. Cuando tengo sueño, duermo.

Esto implica no vivir bajo presión, estar liberados, que es como dejar de ser un espía (propio y ajeno) y dejar ser, porque no hay ningún modelo mejor que otro. En ese sentido, no se puede decir que es mejor vivir solo, o tener hijos, o no tenerlos.»

Aunque parezca obvio, la clave de la vida es la conformidad con nosotros mismos: la autenticidad. No importa lo que hagamos, lo importante es no vivir en contra de nosotros mismos, aunque para eso solemos darnos una serie de razones. Y las razones suelen postergar la vida, haciéndola mediocre.

— La alegría y la felicidad están indisolublemente ligadas a la autenticidad, y el sufrimiento a la convicción de que no vivimos la vida que deseamos. Esto vale para la profesión que desempeñamos, para las amistades que tenemos, para la pareja con quien convivimos. La sabiduría tiene que ver con la plenitud, con la sensación que registramos en nosotros mismos en el camino que anhelamos.

— Busquemos el camino desde nuestras sensaciones, aquellas que nos dicen dónde debemos estar, con quién nos sentimos bien, qué es lo que necesitamos. Y no nos dejemos llevar por los posibles mandatos.

LA APARICIÓN DE UN TERCERO

Tengo una relación con un amante con un nivel de pasión, de sexualidad, que hace mucho que no sentía. Mi anterior terapeuta me dice que me decida por mi amante o por mi matrimonio. Siento que no estoy en condiciones de decidir. Me invade la angustia.

Formamos una pareja, estamos conformes, pero en algunos aspectos no nos satisfacemos. Es muy difícil pedirle a una relación que satisfaga la totalidad de nuestras necesidades en todos los aspectos. Pero un día nos encontramos con alguien que completa alguna parte nuestra postergada. La sexualidad suele ser uno de los aspectos que la rutina de la estructura familiar va deteriorando. Aparece entonces en nuestra vida de pareja un tercero, un amante. No queríamos, pero ocurrió. Quisiéramos borrarlo, negarlo, pero está ahí. La pasión y la culpa luchan entre sí y nosotros en medio, sin saber qué hacer.

Emitir juicios sobre la situación no contribuye en absoluto a beneficiarla. Así, la etiqueta «está mal hacer esto» sólo empeora las posibilidades de aclararnos sobre lo que verdaderamente pasa. Podrá aumentar nuestra culpa, pero el deseo, que no conoce de etiquetas o reglas morales, se mantiene intacto. «No queríamos», pero ocurrió.

El primer paso es reconocer lo que nos está pasando y, más allá de cualquier enjuiciamiento, aceptar que nos ocurre.

Cuando no vemos claro y, en consecuencia, no nos sentimos en condiciones de tomar una decisión, lo mejor es no tomarla y esperar hacia dónde nos lleva la situación. En ese sentido, siempre acompaño a mis pacientes en lo que les pasa, sin juzgar, sin condenar, descubriendo por qué les ocurre lo que les ocurre y tomando conciencia para poder observar hacia dónde les lleva.

La experiencia con un amante es muy compleja. Hay casos en los que el descubrimiento de niveles de sexualidad nunca explorados contribuye a mejorar la sexualidad dentro del matrimonio. En otros casos, el amante contribuye a descubrir la total falta de pasión existente dentro del matrimonio. No hay reglas para esto.

Como se sabe, en la vida sexual con un amante están ausentes todos los problemas que conciernen a la estructura del matrimonio. ¿Qué pasaría si esa persona se convirtiera en la pareja formal? No es una pregunta trivial. Es por ello que a los pacientes que se encuentran en esa situación les sugiero que comiencen a compartir verdaderamente los problemas cotidianos para ver qué sucede.

Una de las experiencias en mi consultorio ilustra largamente lo dicho:

Un paciente que había dejado a su esposa para casarse con su amante, al poco tiempo, convirtió a su primera esposa en la amante. En este caso, es evidente que el hombre no podía unir la estructura y la pasión en una sola persona. Finalmente, optó por su primera esposa, ya que era la madre de sus hijos.

Todos deseamos llegar a una pareja completa donde el amor y la sexualidad se mantengan mucho tiempo, donde la sexualidad siempre esté alimentada por el amor, desarrollándola y recreándola continuamente. Pero a veces no ocurre así, y cuando esto pasa sólo podemos vivir con la conciencia de lo que estamos viviendo y al mismo tiempo tratar de averiguar por qué ocurre.

No se trata de recomendar tener amantes y menos de perpetuar esta situación, ya que una doble vida no aporta solución alguna. Por el contrario, se trata de comprender que, cuando esta situación nos sucede, no podemos borrarla por decreto, ni exaltarla, sino ver en la intimidad hacia dónde nos conduce, ver qué nos provoca. Digo «en la intimidad» porque hay que ir descubriendo en nosotros mismos lo que nos acontece, sin darlo a conocer prematuramente.

A veces, tendemos nuestra propia trampa idolatrando a alguien, adjudicándole todo el poder y la belleza que no somos capaces de reconocer en nuestra propia vida. A veces, ese alguien nos despierta del letargo, ayudándonos a descubrir nuestras partes desconocidas.

Si logramos permanecer abiertos, conectados con lo que se da, la propia situación nos irá dando el camino.

(...)

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

—¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

—La isla se hunde.

—¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado!

—El Conocimiento casi nunca se equivoca —dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad—. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde.

(...)

CONTEMPLAR LO QUE NOS SUCEDE

Tuve la sensación de que mi matrimonio había llegado a un punto muerto, sin avanzar ni retroceder. Poco a poco, se fue apoyando en la indispensable relación con mis hijos y la pareja se vistió con el ropaje poco colorido de la rutina. Las tareas cotidianas, las presiones laborales y económicas, fueron tendiendo un cerco que apagó la pasión, o quizá el tejido de nuestro amor se fue aflojando y dejó filtrar los males que hoy nos alejan.

A punto de cumplir los 40 años, sentía que no había hecho lo suficiente y que la vida ya estaba planteada así. Sólo me quedaba un sendero establecido, como si a pesar de ser joven ya apareciera mi vejez como una presencia lejana pero amenazante.

Entonces se cruzó Leda en mi camino. Casi no puedo describir cómo ocurrió, sólo sé que volvieron sensaciones olvidadas. Es más, no me acuerdo si alguna vez las tuve. Fue como beber la poción mágica, pude sentir la vida empujando dentro de mí.

Al principio, todo estaba claro, era el amor que había golpeado a mi puerta. Iniciar una nueva vida con Leda era el camino. Hoy ya pasó la locura descontrolada de los primeros momentos. Sigo necesitando de esta relación, pero me siento con un pie en cada bote, con miedo a que el

salto hacia uno de ellos me ahogue en las profundidades. Me asusta la forma que tomará la relación con mis hijos. Necesito el contacto cotidiano, verlos cuando se van a dormir, desayunar juntos por la mañana. No estoy preparado para tenerlos lejos.

Me pregunto si estoy encontrando mi camino o estoy escapando de una realidad que volverá a alcanzarme. Reconozco que yo también contribuí a formar ese cerco que hoy ahoga mi matrimonio, negándome a aceptar lo cotidiano como parte de la vida. Esperaba que algo mágico sucediera, ignorando que el mago va practicando diariamente sus actos de magia. Abandonamos ese trabajo hace mucho tiempo. Como en un acuerdo tácito, apenas pisamos los bordes del terreno del entusiasmo y la pasión.

Leda me sacó del letargo, me sorprendí diciéndome que me rejuveneció; es decir, me trataba a mí mismo como a un viejo. Siento que no puedo renunciar a esta fuerza, a esta intensidad que me domina, pero reconozco que también tengo una familia, una familia a la que la decisión de mi separación cambiaría de una forma imprevisible para mí. La posibilidad del alejamiento de mis hijos me resulta insostenible.

Quiero cambiar, pero no quiero perder nada. Trato de imaginar los movimientos a realizar para calcular los resultados, pero los senderos de nuestros sentimientos son impredecibles. Tampoco me parece que pueda mantener esta situación por mucho tiempo.

Poco salió como lo habíamos planeado. Tengo claro que elegir también es perder. Pero todo es demasiado grande y pesado como para conformarme con esa frase. Por eso me encuentro aquí, dando vueltas y vueltas esperando una señal.

Los dilemas previos a la separación suelen parecerse en todas las parejas. Sin embargo, no es fácil encontrar las respuestas de antemano. En primera instancia, se trata de tomar conciencia de la totalidad de las cosas que nos están sucediendo, tolerando —como dije antes— permanecer en la confusión, sin urgirse a tomar una decisión y esperando que esa decisión se configure. Para eso, es preciso distanciarse y contemplar cada aspecto de nuestra vida sin emitir juicios de valor; escuchar lo que cada uno de esos aspectos tiene que decirnos y prestar atención a qué estamos dando y qué estamos pidiendo. Habrá que ver cómo se construyó la jaula espiritual en la que nos sentimos encerrados y —para decirlo con palabras de Welwood— ver y sentir las maneras como nos hemos ido muriendo, para empezar a revivir y despertar nuestro deseo de vivir más expansivamente.

Hemos encontrado a alguien que nos conecta con la pasión, con el sexo, con la carga de vida que este tipo de conexión da, pero nos preguntamos si no estaremos escapando de una realidad que volverá a alcanzarnos. Es una pregunta crucial.

Si pretendemos huir de algo, ese algo, tarde o temprano, nos alcanzará.

Si estamos presentes en nuestra pareja y en nuestra vida, si escuchamos sin juzgar, si atendemos a nuestros sentimientos más profundos, quizá descubramos que tenemos mucha tierra por trabajar y frutos por obtener en lugares que creíamos desérticos dentro de nuestra pareja.

Sin duda, estamos frente a una tarea que requiere de mucho coraje y audacia. Sólo estando auténticamente presentes empezaremos a percibir nuestros obstáculos externos (el ajetreo de nuestras vidas, las presiones a las que estamos sometidos) y nuestros obstáculos internos (viejas

opiniones sobre nosotros mismos y sobre el otro). Identificar estos obstáculos es imprescindible, de lo contrario, los arrastraremos con nosotros y volverán a aparecer en todas nuestras relaciones, sin que podamos encontrarles respuesta.

Quiero hacer hincapié en la idea de estar presentes sin juzgar. A menudo creemos que lo esencial es averiguar si tenemos razón o no, sin advertir que tener razón no beneficia en absoluto a nuestro estancamiento. Nos acostumbramos a invalidar las observaciones del otro; nos forzamos a gritar más fuerte cada vez; y de esta manera, sin darnos cuenta, excavamos unas trincheras de batalla más profundas, destruyendo la relación.

Seguramente tenemos abundantes pruebas para demostrar que el hecho de tener razón nunca pudo despejar nuestros problemas. No obstante, solemos aferrarnos a esa idea como si realmente pudiera ayudarnos. Mi experiencia como terapeuta de parejas me indica que la verdadera ayuda está en el movimiento contrario: en cuanto podemos servirnos de la idea de justicia, el enojo disminuye. Estoy segura de esto. Porque el enojo necesita de una idea que lo alimente, y se mantiene si lo cultivamos con pensamientos, pensamientos que seleccionamos para poder sostenerlo.

Por supuesto, el enojo es una reacción natural ante situaciones que nos disgustan, y no se trata de negarlo o taparlo, sino de atravesarlo y avanzar para no perpetuar esa situación que nos nubla la visión y no nos deja ver las cosas tal como son.

De conseguir contemplar las cosas desde esta posición, indudablemente permitiremos que se abran en nosotros otros interrogantes más constructivos. Por ejemplo:

«¿Qué recurso está pidiendo que saque de mi interior esta situación?»

«¿Qué necesito cultivar para ser capaz de afrontar y trabajar esta dificultad?»

Haciéndonos esta clase de preguntas podremos enfrentarnos sin engaños con las posibilidades e imposibilidades que realmente tenemos.

Quizá, después de haber estado amorosamente presentes y de haber trabajado y dado cabida a todos los sentimientos que nos conectan profundamente con nuestro ser (más allá de las fachadas que muchas veces adoptamos), quizá —insisto— noelijamos continuar con nuestro matrimonio y decidamos separarnos para buscar otro camino que nos haga más felices. Entonces no habrá huidas, sino despedidas. Habremos aprendido algo. Y cuando nuestras antiguas formas de ser retornen, cuando algunas situaciones del pasado se repitan, estaremos en mejores condiciones para encontrar la salida.

Es cierto que la familia, tal cual era, dejará de existir. No hay modo de evitarnos ese dolor o evitárselo a nuestros hijos. En primer lugar, porque si mantenemos nuestro matrimonio sólo por ellos no podremos evitar cargarlos, tarde o temprano, con ese peso. Y en segundo lugar, porque si ha dejado de haber amor en nuestro matrimonio, si poco a poco nos vamos consumiendo por dentro, también irá afectando a la capacidad amorosa para conectarnos con ellos.

No es posible medir de forma exhaustiva lo que sucederá durante y después de una separación. Quizá el otro lo comprenda, quizá se enoje con nosotros. En cualquier caso, debemos respetar su proceso, sea cual sea. La amorosa comprensión de su dolor y el respeto a la relación con nuestra ex pareja es la semilla del futuro reencuentro con nuestros hijos, si es que hay algún alejamiento.

Por otro lado, si nos separamos sin estar totalmente convencidos, es probable que carguemos a la nueva pareja con la responsabilidad de habernos separado de nuestros hijos. Es de vital importancia, por lo tanto, tomar la decisión desde la perspectiva personal, desde nuestro propio sentir, dejando que el alma nos guíe antes que nuestra cabeza y atendiendo a lo que la propia situación nos indica.

No podremos eludir la responsabilidad por las pérdidas que hemos de sufrir. Sabemos que nos separamos para vivir mejor, pero es imprescindible ser conscientes de que una separación es una elección, y elegir es ganar lo elegido y perder algo a cambio.

Únicamente de este modo nos encaminaremos sin huidas hacia una nueva relación, preparando su bienvenida, sin esperar que nos ahorre el dolor que nos produce lo perdido y conscientes de que buscamos el amor por un camino sin garantías, corriendo el riesgo.

CUANDO EL DIVORCIO YA OCURRIÓ

De repente, lo que estaba... ya no está.

A menudo, yo observaba cómo las cosas se iban desgastando. El interés no era el mismo y la separación ocurrió sin que pudiéramos evitarlo. Una de las cosas que más me unía era el abrazo de la mañana. Cuando me despertaba angustiada, me acurrucaba en él, me sentía segura, el alma volvía al cuerpo. No importaba lo que había soñado. No estaba sola en el mundo, éramos dos. Pero esa sensación se fue perdiendo. Intenté buscarla, pero su cuerpo no era el mismo, mi cuerpo no era el mismo. No ocurría nada. Qué dolor.

No quería separarme, no quería romper la familia, pero no pude evitarlo. Lo que nos unía ya no estaba. Me debatía pensando en el valor de la familia, en la importancia para los chicos de que los padres estén juntos. Pero no podía luchar contra lo que acontecía. La separación ocurre desde las sensaciones. No es una decisión de la cabeza, no se decide, simplemente ocurre.

Podría haber optado por separarme del alma y seguir viviendo juntos. Respetar el deseo de tener una familia es

sano, a condición de encararlo con responsabilidad y sin engaños o autoengaños.

Yo decidí separarme, descubrir mi propio sentido sin atarme a «lo que es bueno» o «lo que es correcto», vivir de acuerdo con lo que siento, aunque me equivoque. Atreverme a ir en contra de lo que se espera de mí, para ser fiel a mí misma. Arriesgarse en la vida y no quedarme con la aceptación de los demás. Poder despertar, descubrir lo que me apasiona, dejando atrás las presiones que me impiden ser libre.

Es un tránsito espinoso. Al principio, la soñada libertad tropezaba con la angustia de estar sola, con la posibilidad de deprimirme, de aislarme. Pero tomar el camino de la libertad de mí ser fue tomar el camino que me ayuda a convivir con mi soledad, y quizás, en ese camino encuentre a alguien para compartir la misma ruta.

En un seminario al que asistí, Herville Henrix dijo una frase que ilustra muy bien esta cuestión:

«Si en una fiesta hay cien personas y me propongo elegir una pareja, elegiré a la persona con la que voy a repetir un viejo problema que tengo que resolver».

Como afirmamos con Jorge Bucay en *Amarse con los ojos abiertos*,⁴ muchos de los problemas de pareja son problemas personales expresados en la relación. En ese caso, el desafío es permanecer en la pareja, y nuestra tarea como terapeutas es contribuir a fortalecerla, ayudando a descubrir que lo que molesta a un integrante es en gran parte el reflejo de las situaciones no resueltas de su propia historia.

4. Ver nota 2.

Recuerdo el caso de un matrimonio en el que una infidelidad menor y casual del marido despertó en ella una angustia sumamente desproporcionada. Poco a poco, fuimos descubriendo que el episodio actual la conectaba con un viejo problema no resuelto: nunca había podido experimentar el dolor que le ocasionaba el hecho de que su padre hubiera tenido una doble vida. No lo negaba, pero no tenía ningún sentimiento especial por esa circunstancia. Ante la confesión del marido de una infidelidad menor, ella se conectó con un nivel de angustia que no guardaba proporción con lo sucedido en la actualidad. Sin duda, aquella angustia estaba esperando una oportunidad para salir a la luz. Lo que hicimos en ese momento fue trabajar el dolor por la situación vivida en su infancia. Le ayudé a que pudiera expresar esa angustia y ese enojo, no sólo por lo que había ocurrido con su marido sino por la vivencia de su padre. De este modo, ella pudo no sólo resolver la situación con su marido, sino además curar ese viejo dolor relacionado con su padre. No cabe duda: esta experiencia le ayudó a estar más entera y gozar de una capacidad mucho mayor de abrirse al amor. Porque un pedazo de ella estaba cerrado, encapsulado, y cuando logró verlo se convirtió en una persona mucho más vulnerable pero también más abierta y entregada a sí misma, como nunca había podido hasta ese momento.

La comprensión de aquella circunstancia y el trabajo sobre ella fue vital para la continuidad de la pareja. De nada serviría cambiar de pareja en casos como éste, ya que se repetiría el problema en cada relación.

También existen casos en los que las parejas vienen al consultorio, se pelean, montan la bronca y a la sesión siguiente me cuentan que estuvieron muy bien, que tuvieron un encuentro maravilloso, pero que eso les duró unos pocos días y luego volvieron a pelearse. Ante situaciones así, la terapia de pareja es factible porque vemos que, cuando

podemos trabajar sobre el conflicto y despejarlo, se abren y pueden encontrarse amorosamente.

Sin embargo, muchas veces, detrás de los problemas concretos (las parejas siempre acuden a mi consultorio con problemas concretos), vamos descubriendo que, una vez despejado el aparente conflicto, el encuentro amoroso igual no se produce. Entonces nos damos cuenta de lo que realmente pasa: no hay amor, no hay ganas de estar juntos, no hay ganas de compartir una cama o, como me dijo un paciente: «La persona que soy ahora no la elegiría a ella como pareja». Por lo general, en estos casos es cuando el divorcio «ocurre», cuando el divorcio ya ocurrió inevitablemente, más allá de la decisión, más allá de la voluntad de uno u otro integrante, más allá de que se separen o no físicamente. Cuesta aceptar lo que está ocurriendo. A raíz de esto, siempre cuento la experiencia en la que una mujer trae arrastrando a su marido hasta mi consultorio y éste le dice sin rodeos: «No te quiero, no quiero estar contigo», a lo que la esposa contesta dirigiéndose a mí: «¿Ves? Siempre busca una excusa».

Cuando esta situación se presenta, la mayoría de las veces en forma no tan explícita, considero, como terapeuta, que debo ayudar a la separación.

(...)

—¿Pero qué vamos a hacer ahora? —se preguntaron los demás.

Entonces, el Conocimiento contestó:

—Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.

—¿No podrías ayudarnos? —preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.

—No —dijo el Conocimiento—, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron:

—¡No! ¡Pero no! ¿Qué será de nosotros?



Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y, llevando de polizón al Miedo, que como no es zonzo ya se había escondido en el motor, dejaron la isla.

(...)

EL HOMBRE SIN SU ARMADURA

Cuando ella habló de divorcio no lo pude creer, pero cuando comprendí que era una decisión inamovible y le vi resuelta como nunca, el mundo se me vino abajo.

Quedé envuelto en un torbellino de reproches... Culpé al trabajo que me absorbe por completo, me enojé con ella y me recriminé a mí mismo. Pasé de la furia a las lágrimas, de la amenaza a la imploración, cualquier reacción mía provocaba más alejamiento.

Ella se quedó en casa con los chicos y yo me mudé. Tengo la sensación de estar en ruinas.

Los hombres están acostumbrados a proveer, prever, hacer planes de futuro, pelear por un espacio en el mundo laboral. Detenerse es perder el tren, es dar ventaja. Es la supervivencia del más apto, del que menos puntos vulnerables tiene. Así construyen poco a poco su coraza. A fuerza de aguzar los ojos mirando hacia el futuro, dejan de ver lo que sucede aquí y ahora, a su alrededor. Han perdido la capacidad para ver lo que hay cerca y la coraza no les permite sentir. No importa, comprueban que así van más rápido, escalan más alto.

No es pura negligencia, les vienen enseñando esto desde pequeños, que es lo buscado y lo premiado. Las esposas sue-

len ser cómplices, disfrutando de la protección que da la poderosa armadura, pero tarde o temprano se dan cuenta de que no pueden llegar hasta él, no soportan sus abrazos y el calor de su cuerpo. Ellos están mal preparados para detectar tempranamente estas señales; a fuerza de no ver, de no sentir, les parece que está todo bien. El rey con su armadura fue construyendo un castillo para su familia, todo «funciona bien» en su interior.

Un día, ellas les muestran que el amor y la pasión desaparecieron casi sin que lo advirtieran, y entonces todo se derrumba. Quedan en ridículo. Descubren que, para lo que más les importa, la armadura es un artefacto inservible. Quienes les brindaban gestos de complacencia, ahora los miran con sorna o acusatoriamente. Entre esas miradas están ahora las de ellos mismos. La vivencia de destrucción es inevitable.

El dolor es inmenso y buscan alivio tratando de encontrar un culpable. En este sentido, es frecuente que indaguen si detrás de las necesidades de ella no hay una infidelidad, lo que les permitiría escapar de su propio enfado. Pero la única manera que encuentran de evitar el dolor es estancarse en la furia para siempre. Sucede que el amor y la pasión se han ido y no fueron capaces de sentir prematuramente sus señales, haya mediado o no una infidelidad.

Naturalmente, cuando el hombre se encuentra en esta situación, el culpable más cercano que tiene es él mismo. Y le sobrarán razones y pruebas para reprocharse a lo largo de una vida el derrumbe de su pareja. Así llueven castigos sobre su humanidad maltrecha, ya sea mascullando su propia acusación o desplegando el enojo si encuentran a quien culpar.

Están tentados a vestir nuevamente la armadura.

Paradójicamente, hay caminos de impresionante sencillez que no se sabe transitar. Uno, quizá el más importante, comienza con darnos la oportunidad de contemplarnos en nuestro sufrimiento, comprendernos en nuestro dolor, y darnos cuenta de lo necesitados que estamos. Se trata aquí de que nuestra propia mirada sea benévola y comprensiva. Contemplarnos en nuestra desnudez y vulnerabilidad para aprender que, precisamente, tales cualidades —que creíamos débiles— son valiosos instrumentos para detectar aquellas señales que perdimos en la ocasión de salvar el amor de aquella pareja, pero que siempre estamos a tiempo de recuperar.

En la separación muere la relación, pero nosotros no morimos con ella, sea como fuere la intensidad del dolor producido por la ruptura. Todo lo contrario: si nos comprendemos y nos tratamos amorosamente, podremos hacer nacer o renacer nuestra capacidad para sentir, para dejar entrar el amor y la pasión, para volver a sentirnos intensamente vivos.

¿QUÉ HACEMOS CON EL ENOJO?

Deshacer una familia es una pérdida terrible. Poco a poco fuimos intentando construir un nuevo hogar: nuevas costumbres, nuevas maneras de funcionar. Nos fuimos acomodando. Los chicos se resistieron, estaban enojados. El primer día que comimos en el comedor sin mi ex marido, el menor de mis hijos no quería que nadie ocupara el lugar del padre, puso una foto en ese espacio de la mesa. Las explicaciones a veces no tienen cabida. Dejamos de comer en el comedor por un tiempo. La primera vez que prepararon la mochila para dejar cosas en la casa del padre se me hizo un nudo en la garganta. Me da mucha pena ver a los chicos de aquí para allá. Es un dolor inmenso que no les pude y no me pude evitar. La casa quedaba grande, el silencio era insoportable. Antes de la separación fantaseaba con tener mucho tiempo libre para hacer lo que me gusta, que es leer y escribir. Instalarme en mi cama con mi computadora portátil, todos mis libros, el diccionario de inglés, y pasarme horas citando las cosas que me llegan al alma, escribiendo lo que me pasa. Pero es muy duro estar sola después de quince años de vivir en familia.

La angustia me dominaba, me costaba quedarme sola en casa, procuraba salir a hacer cualquier cosa para no depri-

mirme. El enojo se apoderaba de mí con frecuencia, como la vez que me fui a la playa con mi hija Leticia. Nos tocó un fin de semana espectacular, gozábamos del sol y el mar. Estando allí, se enfermó el perro de Mauro (nuestro hijo, que se había quedado en Buenos Aires). Llamé a mi ex marido para que se ocupara del asunto, ya que en realidad se trataba del perro de nuestro hijo (si fuera por mí, no tendría perro, y él lo sabe). No quiso hacerse cargo. Finalmente, nuestra empleada, que es como de la familia, lo llevó al veterinario. Este incidente me amargó la estancia: me indignaba que no se ocupara de las cosas y a la vez me enojaba conmigo misma al ver que este episodio menor me ponía tan mal. Me preguntaba... ¿Por qué me afecta tanto? ¿Por qué no acepto que no puedo esperar nada de él? ¿Por qué me enfado siempre?

- Siento que para las cosas concretas me puedo arreglar sola, no necesito nada de ningún hombre; pero lo que realmente me duele es la sensación de estar sola de alma, de no tener un hombre con quien compartir la vida. Cuando me conecto con esto, cuando doy paso al verdadero dolor, siento que el enojo, el sufrimiento, ceden.

Trabajé todo el año para desengancharme del enojo y aceptar el dolor de estar sola, rodeada de afectos, pero sola de hombre. Fue muy difícil.

Ahora me siento como la cigarra, renaciendo después de un año bajo la tierra.

En un principio, el enojo es inevitable, natural. Sin embargo, lo que hacemos con esta emoción cambia sustancialmente las cosas. Es tan necesario no retenerlo como no quedar sujeto a él. Si bien en un primer momento necesitamos expresar el enojo, en un segundo momento debemos estar atentos a no cultivarlo.

El enojo sólo puede sostenerse con pensamientos. Por eso, cuando hacemos la prueba de no cultivar pensamientos negativos, el enojo contra los demás o contra nosotros mismos cede.

Es primordial que consigamos tener la conciencia de salirnos de ese lugar, recuperar una mirada amorosa hacia nosotros y hacia los demás y, por esta vía, entrar en el proceso de duelo. Me refiero a la importancia de entregarnos a nuestro dolor y aceptar verdaderamente lo que pasó. Afirmo esto porque muchas veces creemos estar en el dolor simplemente por el hecho de vernos sufriendo. Pero si indagamos más profundamente vemos que, en definitiva, nuestro sufrimiento deriva de la falta de aceptación de que todo fue como fue y, por eso, el resentimiento nos sigue dominando.

Aceptar no es lo mismo que resignarse, porque en la resignación uno sigue enojado con la situación («me resigno porque no me queda otra alternativa»). En cambio, en la aceptación nos entregamos absolutamente a lo que aconteció, aunque contradiga nuestra «idea» de lo que debería haber sido.

Es fundamental, entonces, dejar de enjuiciar y dejar de enjuiciarnos, ya que, como dice Welwood, esta actitud es la base de la neurosis. Cuando estamos dominados por la crítica, nos encontramos atascados en un lugar neurótico. Es esencial desplazarse de este lugar de jueces para con nosotros y los demás.

El sentimiento de bronca, cuando nos obsesiona, se convierte en un gran asunto. Para quedar libres de los sentimientos que no nos gustan, los empujamos. Pero cuanto más empujamos, más obsesionados estamos; cuanto más negamos lo que nos pasa, más poder le damos. Tenemos que aprender una lección amorosa: cuando damos la bienvenida

a nuestras emociones, cuando las aceptamos, más allá del dolor que nos causen, y finalmente nos abrimos a nuestra vida, las sensaciones fluyen, los sentimientos cambian, porque todo cambia si no nos resistimos a lo que ocurre.

Los sentimientos entran y salen, abrimos la puerta y dejamos entrar al miedo, la ansiedad, la pena. Esto no significa que disfrutemos de lo que nos pasa, se trata de tomar conciencia de lo que nos está ocurriendo, y darle la bienvenida a lo que experimentemos sin tratar de extirparlo, enjuiciarlo, resistirlo o identificarnos con eso.

Si podemos aceptar incondicionalmente lo que ocurrió, vamos a observar como cambia todo.

Le estamos dando paso al dolor. No es una emoción placentera, sin duda, pero es importante perderle el miedo.

Nuestra cultura no respalda el estar triste, pero en ciertas ocasiones lo más verdadero que tenemos es nuestra tristeza.

En el momento que, de corazón, reconocemos que las cosas son como son, comenzamos a crear nuestro duelo. Ese dolor, esa pena, nos lleva a la apertura del alma, y ésta nos conduce nuevamente al amor. Porque ésa es la tarea: reencontrar nuestro camino al amor, al amor hacia nosotros mismos, hacia los otros, hacia la vida.

El Dalai Lama⁵ cita a Buda:

«La primera noble verdad declara con seguridad que el dolor es inherente a la vida, porque todo es cambio. La segunda noble verdad explica que el sufrimiento es

5. *Words of Wisdom*, 2001. Calendar by Margaret Gree. Andrews McMeel Publishing.

lo que ocurre cuando peleamos con cualquier cosa que ocurra en nuestra experiencia de vida, en vez de aceptarlo con una sabia y compasiva respuesta. Desde este punto de vista, hay una gran diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es inevitable, la vida viene con dolor. El sufrimiento no es inevitable.

»Si el sufrimiento es lo que ocurre cuando peleamos con nuestra experiencia, por nuestra falta de habilidad para aceptarla, entonces el sufrimiento es opcional.

»Yo comprendí mal esto cuando comencé mi práctica y creí que si meditaba con disciplina iba a terminar con mi dolor. Esto es un gran error. Estuve muy desilusionado cuando descubrí mi error, que había sido tan ingenuo. Es obvio que no vamos a terminar con el dolor en nuestra vida.»

«Todo lo que nos importa nos causa dolor. Aquellos que elegimos la vida de relación elegimos que el dolor vale la pena.»

(...)

Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

—Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahh... compartimos tantas cosas...

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el Amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra... y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

«Quizá la isla se hunda por un ratito... y después resurja... ¿por qué no?»

Y se quedó durante días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible...

(...)

LA INÚTIL BÚSQUEDA DE LA JUSTICIA

No puedo dejar de estar indignada... Me llena de odio tanta injusticia...

Las emociones más tóxicas afloran en ese tumulto de confusión que es la separación. Es sorprendente el nivel de odio que podemos llegar a sentir. Desde la perspectiva de la razón, siempre encontramos una gran justificación que nos otorgue el derecho a odiar.

Días atrás, una de mis pacientes me dijo: «Cómo no lo voy a odiar, si nunca se ocupa de sus hijos, no los viene a buscar, no aporta dinero, me tengo que hacer cargo de todo». Si damos espacio a la justificación, fácilmente deduciremos que tiene razón en odiarlo. Por supuesto, podemos hacer todos los reclamos concretos que creamos pertinentes, pero no debemos olvidar que, en última instancia, lo que deseamos es quedar en paz para poder curar nuestras heridas y seguir nuestro camino. La propia persistencia de situaciones injustas nos da argumentos que alimentan una y otra vez nuestro odio, y así quedamos anclados en ese sentimiento pidiendo que nos den la razón.

Cuando hacemos esto, no nos damos cuenta de algo fundamental: tener razón es inútil en el terreno de los senti-

mientos. La razón no sirve para curar nuestras heridas, ni para reparar la pérdida que hemos sufrido, ni para llevar a cabo las acciones necesarias. Al comprender esto, dejamos de estar obsesionados por la idea de lo justo o injusto; el otro comienza a retirarse de la escena y entramos nosotros. Como a verdaderos protagonistas, se nos abren nuevas perspectivas para enfrentar lo que nos tocó vivir.

Una vez más, se trata de decir: «Qué hago yo con lo que me ha tocado vivir, más allá de lo justo o injusto que sea».

Sólo así puede surgir la ocasión de encontrar qué hay de nuestro en una situación en la que seguramente tenemos una cuota de responsabilidad pero no queremos enterarnos de ello.

Otra paciente me hablaba del odio que le generaba la primera mujer de su actual marido. Bajo la perspectiva de la justicia, atendiendo a lo que aquella persona hacía, se justificaba plenamente el odio. Sin embargo, en el consultorio aprovechamos esta ocasión para dar un paso más e investigar si no había otras causas detrás de tan profundo aborrecimiento. Yendo en esta dirección, mi paciente pronto descubrió que aquello que verdaderamente odiaba, más allá de las situaciones que describía, era que la primera esposa de su marido aún tuviera poder sobre él.

Seguimos profundizando: «Yo no tolero que otra mujer tenga peso sobre mi marido», dijo. Y así fuimos trabajando con ella sobre esta competencia con las mujeres y el odio que generaba en su vida la imposibilidad de manejar absolutamente las cosas que ocurrían. Al poco tiempo, reconoció que nunca había tolerado, incluso en la actualidad, que su madre y otras personas de su vida ocuparan un lugar. Así, el objeto odiado quedó fuera y surgió la posibilidad de descubrir y curar sus propias heridas.

Éste es un camino para salir del estancamiento al que nos

sometemos. Porque si nos aferramos a la idea de «el culpable es el otro», «yo tengo razón», la única conclusión a la que llegaremos es: «yo tengo razón... pero igual he perdido».

En el caso de mi paciente, lo importante era expulsar ese sentimiento que tanto le dañaba, porque la que más sufría cuando odiaba era ella.

Una de las formas de cerrar la etapa de la separación es dejar de pensar que el culpable es el otro. Desde luego, llevar a la práctica dicho estado emocional es bastante difícil, pero al hacerlo descubrimos que es mucho más útil ver cuál es nuestra parte en el asunto. Lo que realmente ayuda a concluir una relación y permanecer abiertos a que un nuevo vínculo aparezca es terminar con la posición que señala al otro como culpable y ver la totalidad. El otro es una persona que también está sufriendo y, a la vez, reaccionando a las cosas que estamos haciendo. Hasta en las situaciones más extremas —y cuesta escuchar esto— tenemos que abandonar la búsqueda de la razón, porque ésta indefectiblemente nos conduce a la rivalidad y nos aprisiona. Reconocer cómo provocamos esta situación entre los dos es la única manera de abrir la trampa en la que nos hallamos.

En definitiva, queremos ser felices... pero a menudo perdemos la perspectiva, la esencia del problema, su sentido. Queremos sentirnos bien, estar en paz, llenos de amor, poder apasionarnos... pero algo nos lo vuelve a impedir. Es hora de que tomemos conciencia de algo: mientras sigamos alimentando nuestro odio para tener razón —y aun cuando consigamos tenerla y logremos que el otro nos la reconozca— no habremos resuelto nuestro problema.

LAS PELÍCULAS QUE NOS MONTAMOS

Estoy cansado, intento relacionarme de mil maneras, pero ella sale siempre con lo mismo...

Muchas de las cosas que nos hacen sufrir tienen que ver con la interpretación de los hechos y no con los hechos en sí, como una película que nos montamos de lo que nos está sucediendo. Esto tiene origen en nuestra historia, en nuestra infancia, y sucede sin darnos cuenta.

Por ejemplo, una paciente relata que cada vez que su marido levanta la voz, a ella le entra el pánico. Esta situación plantea dos caminos para ella: o pedir al marido que no levante la voz, o tratar de descubrir por qué le entra el pánico. Durante la terapia, ella recuerda que cuando tenía tres años y el padre volvía a su casa borracho, habían discusiones y gritos. Ese dolor era demasiado fuerte para ser soporado por una niña tan pequeña. Entonces, se bloqueaba, cerraba la compuerta de sus sensaciones, es decir, se ponía la coraza para seguir como si nada pasara. Ese dolor enquistado, que nunca tuvo la oportunidad de expresarse, es el que produce el efecto que describimos. Al levantarle la voz, el marido le remitía a aquella escena de su historia, de modo que ese dolor tan oculto fluía y se expresaba con una angus-

tía que no guardaba proporción con el acontecimiento actual.

En el caso de una separación, es necesario saber cuál es «la película que nos montamos» a partir de la separación. Un guión podría ser: «Me separé porque yo no soy una persona capaz de mantener el amor, no soy alguien a quien poder amar».

Tenemos que hacer una distinción básica: el hecho de que mi pareja ahora no me quiera, no implica que yo sea una persona a quien no puedan amar. La separación de la pareja ocasiona dolor, esto se sabe, pero la película que me monto comporta un sufrimiento adicional: «Yo no merezco ser querido».

Con más frecuencia de la que suponemos, las historias que nos montamos nos ciegan, no nos permiten ver las cosas tal como son, precisamente porque la interpretación que construimos es tan fuerte que perdemos de vista lo que nos está ocurriendo. Por lo tanto, es imprescindible que sepamos separar los hechos de las historias.

Al separar ambas cosas, descubrimos que lo vivido como una desgracia insuperable no era un hecho, sino la película que nos montábamos acerca de ese hecho. Si confiamos, si buscamos e intentamos ver la situación tal cual es, aprenderemos de la circunstancia vivida —en un principio tan dolorosamente— y podremos crecer en lugar de estancarnos y llenarnos de odio.

Confiar y buscar. No es que nosotros podamos elegir lo que ocurre. La vida ya eligió por nosotros, los hechos ya ocurrieron. Por más que expresemos todo el enojo del mundo, nada cambiará lo que ya ocurrió. Pero sí hay algo que aún podemos cambiar: elegir qué hacer de ahora en adelante.

Al principio, cuando estamos dentro de la tormenta, estas palabras pueden generar irritación. No obstante, pensarlas desde un comienzo nos ayudará a recorrer este camino con mucha más confianza.

Aceptar la situación tal cual se presenta no significa pensar que sea justa, tampoco injusta. La propuesta es no ver la vida en términos de justicia o injusticia. Lo que ocurrió —no cabe duda— ocurrió. No tiene ningún sentido quedarse evaluando si está bien o está mal que haya ocurrido. Por eso, nuestro cambio más fecundo consiste en dejar de pensar si lo que pasó es justo o injusto, si está bien o mal —poco importa ya—, para pensar ahora:

«Ya que las cosas son como son, ¿qué hacemos ahora?»

Tenemos una opción: aceptar y entrar en nuestro dolor para salir mejor de lo que estábamos antes, o estancarnos en el enojo. Es nuestra elección.

Dicho de otra manera: o gastamos energía en pelearnos con la vida, pensando «esto no debería haber pasado», o bien nos decimos: «esto es lo que es», y allanamos el camino para encontrar algo mejor para nosotros.

Cuando aceptamos lo sucedido, nos liberamos de la lucha interna, entramos en el fluir de lo que es, y vamos acompañando el acontecer de las cosas. Lo importante es estar abiertos y confiar en que el río de la vida nos va a llevar donde tenemos que llegar. Es el alma la que nos lleva. No quiero sugerir con esto que desconectemos la mente, pero sí que sepamos que es el alma quien dirige. Sólo en esta actitud vemos la totalidad y favorecemos las condiciones para encontrar las mejores cosas que la vida nos ofrece.

Nana fue la gran maestra que me enseñó a ver la luz en medio de la oscuridad. Siempre que la veía trabajando con

pacientes me sorprendía cómo encontraba el lado bueno de cada situación, aunque se tratase de algo terrible. Mientras todo el grupo quedaba atrapado en una experiencia difícil que alguien contaba, ella terminaba la sesión encontrándole siempre la salida positiva, demostrándole a la persona que eso que parecía tan espantoso contribuía a su propio crecimiento.

NO HAY HECHOS, SÓLO INTERPRETACIONES DE LOS HECHOS

En una ocasión, Luis Jalfen dijo:

«No hay un camino más cierto o más verdadero que otro, pero sí hay modos de transitarlos que pueden ser una práctica de la tristeza o una celebración y una fiesta».

La forma en que nos sentimos en nuestra vida es el resultado de cómo interpretamos lo que ocurre. No hay una realidad en sí misma, sólo maneras de observarla. Este concepto es muy complicado de entender tras una separación, cuando estamos sumidos en el resentimiento para con nuestra ex pareja, aferrados a una interpretación única de lo que ocurre y empeñados en demostrar que somos poseedores de «la verdad». La idea de que existan varias miradas válidas sobre un mismo hecho genera mucha resistencia, pues de ser así, nos veríamos obligados a aceptar que nuestro concepto de verdad es relativo. Sentimos que es una amenaza para nosotros pensar que el edificio de nuestras razones puede derrumbarse. Sin embargo, dentro de esta aparente amenaza se esconde la clave para encontrar el alivio que necesitamos.

Gran parte de nuestro dolor y nuestro sufrimiento está creado por la manera como interpretamos las cosas que nos

pasan. Cuando tomamos conciencia de que no hay una sola interpretación, que hay múltiples puntos de vista y ninguna representa «la verdad», también descubrimos que podemos elegir nuestra forma de observar, de ver el punto de vista que nos destruye y encontrar el que nos enriquece.

Está claro que no podemos elegir las circunstancias; la vida nos va presentando los hechos, pero no me canso de repetir que nosotros tenemos el poder de interpretarlos y reinterpretarlos a medida que cambiamos nuestra mirada. Éste es un fenómeno cuya potencia ignoramos.

En ciertas ocasiones, al comenzar el proceso de terapia, suelo pedirle a mi paciente que escriba su autobiografía. Transcurrido un tiempo, le pido que la escriba nuevamente. Es importante saber que la historia que cuenta es otra. Todos se preguntan: «¿Cómo puede ser? Parece la biografía de otra persona». Lo que sucede es que ha cambiado la perspectiva; son los mismos hechos observados desde otro lugar. Es sorprendente ver cómo, al cambiar de lugar, cambia lo que sentimos. Así, puede darse que hoy nos sintamos fuertes y comprensivos donde ayer nos sentíamos débiles y desorientados, sin que los hechos hayan cambiado.

Cuando los pacientes acuden angustiados al consultorio no advierten que cada hecho doloroso se vive a través de su interpretación. Toda nuestra vida está plagada de interpretaciones. Vale aquí de ejemplo una frase típica:

«Me tuve que separar, esa persona me arruinó la vida».

Por más doloroso que haya resultado el proceso, es evidente que la primera parte de la frase («Me tuve que separar») señala que hubo una separación, pero la segunda parte («...me arruinó la vida») es sin duda una interpretación. Ahora bien, si a ésta le damos categoría de verdad, congelamos la situación y, en consecuencia, encontramos una lista infinita de razones capaces de demostrar lo acertado de nuestra postura. Así ocultamos que se trata de una interpre-

tación y, por lo tanto, que está en nosotros el poder de cambiarla.

Somos nosotros los que podemos decidir qué hacer a partir de un hecho doloroso. En este sentido, podemos dejar que ese dolor arruine nuestra vida o podemos descubrir lo que puede enseñarnos y aprovecharlo para crecer.

Alguien dijo: «La vida es una escuela para los sabios y un enemigo para los tontos». Al tomar la vida como una escuela, es ineludible preguntarse:

«¿Qué necesito aprender de esto?»

«¿Por qué necesité vivir esa experiencia?»

«¿Cómo puedo usar esa experiencia para enriquecer mi vida?»

Es importante que quienes están pasando por un proceso de separación sepan que pueden elegir la manera como ven su ruptura, a su ex pareja y a sí mismos. Es una oportunidad de revisar las interpretaciones y hallar nuevas posibilidades.

Normalmente, nos resistimos a cambiar nuestra posición. Por ejemplo, si alguien siempre interpreta que el otro es cerrado y compulsivo, en todas sus interacciones le escuchará a través de ese filtro, que le dirá constantemente que el otro es cerrado y compulsivo. La fuerza de su interpretación hará que lo experimente de este modo y así «comprobará su verdad». En estos términos, al otro le será casi imposible mostrarse diferente, porque el filtro elimina automáticamente cualquier información contraria a su interpretación. Por eso, cualquier cosa que el otro trate de hacer o decir para diferenciarse de aquella interpretación simplemente no funcionará. A través de este mecanismo anulamos la riqueza de nuestra experiencia, pues lo único que hacemos con ella es alimentar una y otra vez nuestra interpretación, sin advertir que «fabricamos» nuestra realidad.

Dado que no podemos volver atrás para cambiar nuestra experiencia, si queremos cambiar nuestra realidad, debemos cambiar nuestra interpretación.

Observar a través de otra mirada nos abre un amplio margen de posibilidades para nosotros, para nuestros hijos y para la persona de la que nos estamos separando. Este proceso implica tomar responsabilidad de lo que vemos y sentimos. Ninguno puede hacerlo por nosotros. Debemos hacerlo nosotros mismos.

(...)

La isla se hundía cada vez más...

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que sólo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería.

Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande, y que aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta... Cualquiera cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él.

Así que, una vez más, tocó las piedritas de la orilla... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que otrora fue enorme...

Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le gustaba, era la más elevada...

(...)

DE VÍCTIMAS Y RESPONSABLES

Soy realmente una víctima. Tengo pruebas.

Quizá nos hayan dejado, quizá nosotros tomamos la iniciativa... En cualquier caso, solemos darnos una cantidad suficiente de razones para demostrarnos y demostrar que somos una víctima de lo ocurrido.

Somos sumamente cuidadosos al elaborar la lista. Nada es inventado, nada es simulado. Sucedió así y no lo pudimos evitar...

Si hemos sido engañados, tenemos las pruebas del engaño.

Si sufrimos indiferencia, mostraremos las situaciones que evidencian nuestra verdad.

Si la pareja languidecía, exhibiremos nuestros esfuerzos por salvarla.

Y así en cada caso.

Nadie puede negar lo que mostramos, somos a todas luces víctimas de lo sucedido, no hay nada que nos incrimine.

La pareja se rompió. Sufrimos. Creemos haber entrado en el dolor, pero no es cierto: el lugar de la víctima es, en realidad, un lugar de enojo y resentimiento en el que nos sentimos legitimados por las pruebas acumuladas.

Creemos que sentirnos absueltos de toda culpa nos dejará tranquilos, ya que tenemos la «conciencia tranquila». Sin embargo, comprobamos que no tenemos sosiego. No comprendemos que, mientras permanezcamos en el lugar de víctimas, estaremos atrapados, y que por eso la situación pasada nos seguirá enojando como el primer día.

Hacemos esfuerzos por olvidar, pero el olvido no llega. Una y otra vez aquello que queremos olvidar se nos presenta cuando menos lo esperamos o cuando menos lo deseamos. Tampoco sabemos que convertirnos en una víctima renueva nuestro rencor y volvemos a encontrar nuestras razones para sumarle a la situación vivida la responsabilidad de nuevos fracasos.

Cada vez necesitamos más energía para salir y cada vez estamos más atados a la persona con la que estamos resentidos. Este círculo puede llevarnos al colapso total.

Nada de lo pasado puede caer en el olvido absoluto, siempre permanece en algún rincón dentro de nosotros mismos. No es el «olvido» el camino para curar nuestras heridas.

Algunos hechos de nuestra vida nos hieren. No tenemos el poder de evitarlos, pero somos nosotros quienes decidimos qué hacer con esos hechos. Es nuestra responsabilidad dejar abiertas nuestras heridas o encontrar la manera de sanarlas. Quizá —sólo quizá— no hayamos sido responsables de lo que nos sucedió, pero sí somos responsables de todo lo que hacemos con lo que nos sucedió.

Mantenerse en una posición de víctima es una decisión de la que somos los únicos responsables.

Es muy frecuente que el otro, el «culpable», ante las «evidencias», no tenga más remedio que asumir su responsabilidad frente a los hechos, al menos internamente, y transite

todo el dolor que la situación le impone, contemplando y reconociendo sus errores (más allá de que lo haga frente a otros). Es común, también, que así quede liberado y en mejores condiciones para rehacer su vida antes que su «víctima», que viendo a su verdugo recuperado sumará otro ladrillo de «injusticia» al muro que fue construyendo a su alrededor.

No actuamos como víctimas, sólo reaccionamos a «lo que nos hacen».

Como víctimas, estamos cediendo el poder a aquél del que supuestamente nos queremos liberar.

Salir del papel de víctima y ser responsables de lo que hacemos es el beneficioso precio a pagar para volver a ser los dueños de nuestra propia vida.

ABANDONANDO LA POSICIÓN DE VÍCTIMA

Todavía pretende que lo comprenda, ¿y a mí quién me comprende?...

Abandonar la posición de víctima es un trabajo arduo. Suele confundirse con ese «olvido» que nos imponemos cuando nos decimos a nosotros mismos: «Ya pasó, hay que olvidar».

Dice el poema de un amigo:

*Recuerda bien lo que quieres olvidar,
o alguna noche le abrirás la puerta,
cuando disfrazado de fantasma,
golpee tu oscuridad.*

Si ocultamos o peleamos con lo que sucedió, lo transformaremos en un fantasma que nos acechará siempre. El camino para liberarnos pasa por aceptar lo sucedido sin resistirnos, sin pelear, abriendo nuestro corazón.

Éstas son palabras nada fáciles de escuchar cuando nos sentimos agredidos. Preferimos evitar el dolor de la situación envolviéndonos en una pelea en la que, muchas veces, nos descubrimos intentando cambiar lo que fue. En esta dirección, sin darnos cuenta, vamos minando nuestras energías.

Persistimos en el enojo porque creemos que nos protegerá de futuras agresiones, y así vamos construyendo barreras

emocionales que nos aíslan e impiden que nos conectemos nuevamente con el amor.

Abandonar la posición de víctima implica relevar al otro del papel de verdugo y abrir la posibilidad de comprenderle. Comprender no significa compartir. Podemos no estar de acuerdo con él, pero es posible entenderle en sus decisiones, sus miedos y aun en sus errores. Quizá nos neguemos a emprender este camino por temor a descubrirnos cómplices de la situación que denunciamos, o tal vez temamos enfrentarnos a la sensación de vacío que nos deja el acto de abandonar nuestra «causa».

Ponernos en la piel del otro es un trabajo que requiere de mucha valentía, porque hacerlo nos puede enfrentar con el dolor de afrontar nuestros propios errores. Cuando una pareja se rompe es muy difícil que no haya desaciertos compartidos. Tal vez pensemos que el otro no se merece nuestra comprensión, y temamos internarnos en un camino que puede llevarnos a perdonar y, en virtud de nuestra acción, a evitar que «pague por lo que hizo». Sería recomendable que nos enteráramos de lo siguiente: si nos mantenemos en nuestra posición, seremos nosotros los que perdamos con la energía que consume nuestro odio. Por el contrario, cuando aceptamos y comprendemos al otro, no tenemos dificultades en ver y aceptar nuestros propios descuidos y equivocaciones. Así transformamos esta vivencia dolorosa en una oportunidad para crecer, para relacionarnos de otra manera, para no volver a tendernos las mismas trampas.

Sucede que el otro se va y se lleva sus errores consigo. Quedamos solos con nosotros mismos. Ningún alivio logramos atrincherados en la posición de víctima. Existe un motivo para comprenderlo: nunca podremos divorciarnos emocionalmente si nuestros resentimientos nos atan a la persona de quien nos queremos separar.

LOS HIJOS COMO REHENES

No puede aceptar la separación, su enojo no cesa. Nuestros hijos se han acercado a ella y continuamente usa eso para demostrar mi maldad. Quiero recuperar a mis hijos y así demostrarle que no merezco el papel de malvado que me adjudica.

Ante la separación, sobre todo en los primeros momentos, los adultos estamos envueltos en nuestra propia trama. En esta etapa, el cariño de nuestros hijos puede llegar a transformarse en un trofeo capaz de demostrar la victoria sobre la otra parte. Se desata entonces una secreta batalla, a veces inconsciente, otras no tanto, donde el dar se calcula o se aprovecha para demostrar lo buenos que somos, dejando al otro el papel de malvado y, lamentablemente, olvidando el daño que causamos a nuestros hijos.

A cualquier hijo le causa un profundo dolor tener una madre o un padre indigno. Nuestro enojo no suele reparar en medios para llegar a tenerlos de nuestro lado, y ésa es la prueba de que tenemos razón. No me cansaré de repetir que tener razón, darnos explicaciones de los *porqués*, en estos casos no nos sirve, no nos aporta nada para vislumbrar el *cómo* seguir.

Cuando los hijos quedan en esa posición, es absolutamente necesario dejar de pelear, serenarnos y conectarnos con nuestro amor hacia ellos, con ese vínculo que tal vez sufra broncas o distanciamientos, pero que jamás podrá disolverse.

Después de la separación, los hijos sienten —lo expresen o no— pérdida, soledad y desamparo. Cuando su amor se transforma en un objeto en disputa, esos sentimientos no tienen límites. Los padres, centrados en nuestras desgracias y peleas, no advertimos el daño que causamos.

Nuestros hijos necesitan percibir que la pérdida de la familia tal cual era no significa que pierdan la relación con cada padre. Sin embargo, solemos inducirles a que se decanten por una parte para dejar derrotada a la otra. No pensamos que los hijos necesitan las dos figuras, más allá de los defectos o características de cada una.

Una paciente se lamentaba: «Mis chicos no tienen padre, él no se hace cargo, lo único que hace es ayudarles económicamente». Le hice ver que, además de no valorar ese punto, su descalificación sobre lo que sí podía dar su ex marido era tal, que indefectiblemente transmitiría esa mirada a sus hijos.

Sin darse cuenta, no les daba opción, como si adoptando esa actitud no les estuviera dando a sus hijos la posibilidad de pensar en su padre de otro modo. Le denigra, le descalifica, y así transmite a sus hijos estos sentimientos. En consecuencia, los niños están cada vez más distantes con su padre.

Muchas veces, el padre tampoco sabe cómo acercarse, no encuentra la manera, sobre todo si los chicos viven con la madre. Trabajé con mi paciente para que se diera cuenta de que la única salida era aceptar a ese hombre como el padre de sus hijos y, en lugar de quejarse por lo que no podía dar, aceptar lo que sí podía darles.

Si la mujer que se encuentra en esta situación pudiera aceptar las limitaciones de su ex marido y tomar lo que realmente él puede dar, para los chicos sería mucho más fácil aceptar a ese padre tal como es y aceptar lo que puede darles. Sin embargo, muchas mujeres se centran en las expectativas de lo que ellas quieren que su ex marido sea, y como esas expectativas no se cumplen, el padre queda absolutamente descalificado, sin una oportunidad de ofrecer lo que tiene y, lo que es peor, privando a sus hijos de la posibilidad de aceptar al único padre que tienen.

Por otro lado, recuerdo a un paciente que padecía mucho porque sus hijos adolescentes no iban a visitarle. Se sentía muy mal porque sólo podía hacerse cargo de ellos económicamente, pero la relación era nula. Culpaba a su ex mujer, argumentando que era mentalmente desequilibrada y que les influenciaba para que no se acercaran a él. Trabajé con este paciente para transmitirle que el único camino para acercarse a sus hijos era dejar de odiar a la ex mujer, porque todo el odio que expresaba hacia ella era lo que, precisamente, impedía que sus hijos se le acercaran.

Normalmente, cualquier hijo no tolera estar con una persona que odia a su madre. En mi opinión, el único camino que tiene un padre para acercarse a un hijo en estos casos es revisar el propio odio y entender por qué no puede aceptar a esa mujer como la madre de sus hijos, por qué no puede ceder a tanto resentimiento, preguntarse cuál es su posición, qué es lo que hará él para que sus hijos adolescentes le rechacen, y saber que lo más probable es que rechacen a alguien que rechaza de tal manera a su madre.

Por supuesto, es muy difícil preguntarse por la propia conducta en medio de una situación de divorcio, y mucho más fácil siempre culpar al otro. Escuchamos continuamente la acusación: «Ellos me rechazan porque están influenciados».

dos por el padre»; «La madre les come la cabeza»; «Claro, él les da dinero y tiene una casa más bonita». Pero nadie piensa: «¿Qué no estoy haciendo para que se alejen de mí?»; «¿Qué puedo hacer para que me quieran?»

Cuando los hijos sienten rechazo, generalmente están percibiendo algo, una dificultad afectiva, y el adulto rechazado debería ser responsable. De lo contrario, estaríamos descalificando la capacidad de nuestros hijos para captar quién les da amor y quién no.

La relación con los hijos mejora en la medida que los padres hacen este trabajo, que recomendamos a lo largo de todo el libro: poder llegar a la aceptación y superar el resentimiento. En este caso particular, es necesario ser consciente de cómo sufren los hijos cuando un padre está enojado, peleando y hasta odiando al otro. Ellos sufren y se resenten con el padre que está odiando al otro. Si queremos conservar su amor, necesitamos trabajar para modificar esta situación.

Me imagino que las personas que están leyendo esto pueden sentir mucha impotencia, y preguntarse lo que a menudo escuchamos en el consultorio: «¿Cómo puedo dejar de odiar al que odio?». En principio, es fundamental entender que tenemos que hacer algo con ese odio; porque cuando lo aumentamos, sumando cada vez más argumentos y sin la conciencia de que algo tenemos que hacer para acabar con él, cada vez se aferra más. Ninguna emoción se sostiene si no la alimentamos con pensamientos, si no vamos buscando argumentos para sostenerla. En la medida que advirtamos que algo tenemos que hacer para no odiar más, encontraremos el camino para no perjudicarnos y no perjudicar y alejar a nuestros hijos. Ante todo, comprendamos que lo que más fomenta el odio hacia una madre o un padre, en realidad, es el resentimiento de nuestros hijos hacia nosotros.

Cuando somos conscientes de que algo debemos hacer para revertir la situación, tenemos la fuerza para encontrar el camino, el camino de entender, de ponerse en el lugar del otro y ver qué le pasa. A veces, recordando cómo fueron los padres de esa persona podemos deducir que difícilmente alguien pueda dar aquello que nunca recibió, porque si no lo recibió, ¿cómo podría haber aprendido a darlo?

Cuando logramos recolocar al otro, reconociéndolo como un ser humano limitado, como lo somos todos, el odio cede, el amor fluye, y nuestros hijos vuelven a sentir nuestra presencia.

(...)

*Y la isla se hundía cada día un poco más...
Y el Amor se refugiaba cada día en un espacio más
pequeño...*

*—Después de tantas cosas que pasamos juntos... —le
reprochó a la isla.*

*Hasta que, finalmente, sólo quedó una minúscula por-
ción de suelo firme; el resto había sido tapado com-
pletamente por el agua.*

*Justo en ese momento el Amor se dio cuenta de que
la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió
que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para
siempre de la faz de la Tierra...*

(...)

EL PADRE Y LOS HIJOS

Lo que hoy me preocupa es la relación con mis hijos. Temo perderlos. Temo su juicio. No sé cómo comportarme como padre, cómo acercarme. Yo trabajaba y ella tenía mucho más contacto con ellos, y hoy además están físicamente distantes. Necesito su contacto directo y a la vez no estoy acostumbrado. Tengo miedo de que se aburran conmigo y me siento torpe cuando intento entretenerles. Me freno en la relación con las mujeres por miedo a lo que piensen ellos de mí. Me desespero por decirles que estoy con ellos y seguiré estando, pase lo que pase.

Frente a la separación, el hombre se topa con algunas dificultades que no había tenido en cuenta. Habitualmente, la mujer se suele rodear de afecto y solidaridad, y ellas mismas tienen mayor facilidad para construir una red de contención que les ayude. El hombre sufre el miedo a la soledad, pero se supone que se arregla solo, que sabe qué hacer, o que no sufre tanto la pérdida de un hogar y la rutina de todos los días. No está mejor capacitado que la mujer para enfrentar la separación, pero todos, incluso él mismo, creen que debería estarlo.

Una separación nos obliga a reconstruir una estructura familiar. Por un lado, la madre con sus hijos; por el otro, el

padre con sus hijos. Los hombres normalmente vienen de una situación donde la mujer construyó la casa y ellos estuvieron más dedicados al mundo laboral. En este contexto, el desafío del hombre es encontrar nuevas pautas para reconstruir una familia con sus hijos, reconstruir un espacio. Para los hombres, la tarea es más pesada porque suelen ser los que se van de la casa y se ven obligados a encontrar nuevos espacios, a instalarse en otra vivienda.

Es un trabajo que los hombres tienen que asumir, generar el encuentro y ser pacientes, ya que hay nuevos estilos, y muchas veces las pautas en la casa de la madre y en la del padre no son iguales. Los chicos, poco a poco, se van acostumbrando a funcionar de una manera en la estructura familiar que formaron en la casa de la madre, mientras que con el padre forman otra estructura donde él tiene que encontrar la manera de relacionarse de forma directa, que además nunca es la misma que la anterior. Se hace necesario apelar a la creatividad, escuchar a los hijos y acordar las nuevas pautas de convivencia en la casa paterna.

Recuerdo a un paciente que en un primer momento vino con mucha angustia porque no encontraba la manera de relacionarse con sus hijos. Me consultaba cómo ir encontrando la forma. En este caso, por ejemplo, ellos comenzaron a ir a cenar los domingos por la noche, un hecho que terminó por convertirse en un ritual agradable. Con el tiempo, se llegó a un nivel de comunicación nunca alcanzado con sus tres hijos adolescentes. Durante la semana iban al cine y comentaban las películas, cosa no habitual, ya que él acostumbraba a ir sólo con su esposa. Finalmente, logró entrar en contacto directo con ellos, lo que no sucedía dentro del matrimonio, porque era su mujer la que se encargaba de contarle lo que les pasaba a sus hijos. Después de dos años de trabajo profundo, construyó un vínculo más importante del que había tenido en su vida matrimonial. La circunstan-

cia lo llevó a buscar espacios y situaciones de intercambio intenso.

En la separación, la pérdida es muy grande, pero también es posible llegar a situaciones nuevas donde el contacto directo genere la ocasión de demostrar el amor que estaba oculto en nosotros.

DIVORCIO Y DUELO

Estaba en la casa de mi hermana cuando una amiga me dijo que volviera a mi casa porque papá no se encontraba bien. Al llegar, encontré a mamá desesperada, llorando y gritando: «Tu papá se ha muerto». Así, la muerte irrumpió por primera vez en mi vida.

Habían pasado tres meses desde mi separación cuando, un sábado de marzo, muere Luis, un amigo del alma, mi maestro. Sus ideas cambiaron mi forma de pensar, abrieron mi mente. Mi manera de hacer terapia cambió tras conocerle. Hasta entonces, había vivido con cierta euforia, me había ido de vacaciones con los chicos y viví la sensación de liberación propia de haber tomado la decisión de separarme después de un año tan pesado, sin haber entrado aún en el duelo de la separación. En esa época, Luis venía mucho a casa porque estábamos muy entusiasmados con la idea de crear una nueva escuela de formación de terapeutas, planificábamos sin descanso las actividades que desarrollaríamos. Ya teníamos un grupo de catorce personas para comenzar en marzo de 2001. Tener un proyecto de trabajo común con mi gran amigo me ayudó en aquellos primeros meses, tras mi decisión.

Para mí, era un desafío muy grande. Había dejado de ser la directora de la escuela de Gestalt y me lanzaba con Luis a

un proyecto innovador, que ya estaba en práctica: integrar la psicología con la filosofía; unir las ideas posmodernas de las que hablaba Luis con las ideas de John Welwood, de quien recibo formación hace seis años en Estados Unidos.

De él fue la idea de grabar las clases. Queríamos escribir un libro juntos. Parte de este libro, que finalmente estoy escribiendo sola, se lo debo a Luis y a sus ideas, por eso estoy llena de agradecimiento y lo siento como un homenaje. Sigo adelante con la parte de él que quedó dentro de mí.

Ese viernes había dado su clase; se había involucrado trayendo sus vivencias personales. Luis siempre hablaba desde sus pensamientos. Esa vez se abrió y habló desde su corazón.

El sábado por la mañana hablamos por teléfono compartiendo lo bien que iban las cosas con nuestro nuevo proyecto. Por la tarde, me llama Irene, su novia, y me dice: «Ven rápido, Luis se encuentra mal». Cuando llegué, media hora después, Luis ya había muerto.

La muerte, nuevamente, irrumpe trágicamente en mi vida.

Cuando murió mi padre yo tenía 20 años, estaba en la facultad, no entendía nada. Pensaba: «Estas cosas les pasan a los otros, no a mí». Yo pertenecía a una familia normal. Al año, murió mi hermana y mi sobrino. No lo podía creer, y no lo creí durante varios años. Emocionalmente, no lo quería saber, funcionaba como un robot, sin sentir. Bloquéé absolutamente mis sentimientos, fue un largo trabajo volver a sentir.

Así reaccioné frente a la muerte, no pude hacer otra cosa. Me costó caro, fue un arduo trabajo abrir la compuerta de mis sentimientos. Me fui a vivir a California, a Esalen, intentando abrir mi corazón.

Hoy, en la distancia, veo que no pude hacer otra cosa. La experiencia era muy fuerte, no podía tolerarla. Opté

por no sentir, es decir, por estar medio muerta varios años. Seguí estudiando, me licencié, pero estaba cerrada en mí misma.

Sólo volví a abrirme en Esalen, cuando pude gritar y enojarme con mi padre, porque me había dejado. Así, finalmente pude llorar y penetrar profundamente en el dolor.

En uno de sus libros, Laing cita el caso de un psicótico que decía: «Hoy ha muerto mi madre», cuando en realidad ella había muerto un año antes. Este hombre no estaba loco, pues para él su madre había muerto el día que pudo aceptar la muerte.

Para mí fue así, verdaderamente mi padre murió cuando yo estaba en Esalen y me entregué a mi dolor. Allí comencé a aceptar y allí empecé a sentir. Así se abrió la puerta al amor. Así volví a la vida.

Mucho tiempo después, la separación de mi marido más la muerte de Luis me reeditaron esa primera muerte que tuve que enfrentar. Cada duelo remite a los anteriores, los actualiza. Yo me recostaba en mi marido como en un padre, sentía su apoyo, confiaba en él. Fui perdiendo esa sensación y con el divorcio terminó mi familia tal cual era, y también murió mi amigo. Entré en el dolor y se abrió mi vieja herida, permitiéndome calar hondo y llorar todo lo necesario para renacer con una nueva mirada a la vida y una capacidad de amor mucho más grande.

La noche del dolor no nos lleva al abismo, el duelo no nos impide vivir nuestra vida cotidiana. Aceptarlo nos llena de tristeza, pero no nos derrumba, por el contrario: nos hace más fuertes. El cuerpo y la capacidad de sentir ya no son los mismos.

Los duelos no resueltos nos enferman. Con la separación, la relación de pareja, tal como fue, muere. Si no lo aceptamos,

sucede lo mismo que con cualquier muerte no asumida: terminamos creyendo que la persona está viva. En este caso, la relación nos pesa en la espalda como una mochila. Debemos atravesar ese duelo, aceptar lo que pasó.

El trabajo es despedirnos comprendiendo que aun cuando esa relación ya no existe, el vínculo no se puede borrar porque el vínculo no muere. Por eso, es importante que, una vez liberado el enojo, nos podamos separar bien, dándole un lugar a nuestro ex cónyuge en nuestro corazón, reconociendo lo bueno que hubo, las cosas que no se pudieron dar, asumiendo cada uno su responsabilidad, aceptando, entregándonos a lo que fue y quedando en paz.

Si no podemos abrirnos a esta situación, si nuestra ex pareja permanece en el lugar del conflicto y seguimos con la pelea, ésta pasa a ser parte de nosotros mismos y se fija.

Dice Bert Hellinger:⁶

«Si uno encara el dolor de la separación permitiendo que penetre en el corazón, en el cuerpo y en el alma, con toda su amargura e intensidad, este dolor por regla general es breve, aunque en un principio parezca interminable. Sin embargo, una vez que la persona lo ha pasado, la separación está superada.»

Y agrega:

«Una buena separación se logra cuando los compañeros mutuamente están en condiciones de decirse:

6. Citado por Gunthard Weber en: *Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica*, Barcelona, Herder, 1999.

*Te quise mucho. Todo lo que di, lo di con ganas.
Tú me diste muchísimo y lo honro.
Por aquello que entre nosotros nos fue mal,
yo asumo mi parte y te dejo la tuya.
Y ahora te dejo en paz...»*

Así quedan separados y cada uno sigue su camino.

Aceptar y aprovechar la experiencia vivida, darle el lugar que le corresponde dentro de nosotros, nos deja en paz. Cada relación, al enseñarnos, nos prepara para la siguiente y así contribuye a que el amor se vuelva a generar.

Hellinger dijo también:

«La vida se orienta hacia la relación de pareja, desde el alma nos hallamos orientados hacia esa relación. Éste es el gran sueño y la verdadera plenitud de la vida humana.»

Aceptar verdaderamente que todo fue como fue, y no como nos hubiera gustado que fuera, es un proceso duro, es el comienzo de nuestro duelo.

No se trata de hacer aquí una apología del dolor, sino de una certeza: si nos quedamos en el dolor cuanto necesitemos, sin huir al enojo o a la acción, saldremos más fuertes, con la sensación de estar instalados en nuestro cuerpo con creatividad y poder.

La primera tentación es escapar, cerrarnos a sentir para terminar eligiendo —sin darnos cuenta de ello— el sufrimiento que implica desconectarnos de nosotros mismos con tal de no sentir el dolor de querer estar con alguien y que ese alguien no esté, con tal de no sentir la ausencia de unión, de palabras de amor.

Necesitamos al otro y no está, por eso solemos aislarnos y así evitar necesitarle. Nos retiramos, nos asustamos. Así,

sin advertirlo, pagamos un alto precio: la imposibilidad de un nuevo amor. Frente a nuestra frustración, nos retiramos emocional o físicamente para no sufrir y perdemos la posibilidad de volver a gozar de nuevo.

Es complicado estar en esa situación. Dan ganas de huir, de terminar con todo el asunto, de no sentir tanto, de calmar el fuego de la incertidumbre. Sin embargo, es sorprendente cómo nos fortalece el proceso de estar en esa situación y atravesarla.

Es preciso confiar.

La recompensa no es sólo un nuevo amor, si es que finalmente se da, sino la posibilidad de entrar dentro de nosotros mismos, volviéndonos más sólidos, entregados a la intensidad de la vida.

La pareja es una puerta al amor. Cultivando, regando, reinventando esa relación cada día, la hacemos crecer y crecemos con ella. Pero si esa puerta se cierra, es importante no apegarnos, tener confianza en nuestra propia capacidad para el amor.

Cuando creemos que el otro es el que nos da el amor, nos apegamos.

Dice Osho:⁷

«Cuando una puerta está cerrada, duele. Te enojas, te llenas de odio, y no entiendes una simple aritmética: si tú quieres crecimiento siempre tendrás que estar listo para moverte a través de nuevas visiones, nuevos territorios y nuevos planos. Y lo viejo es seguro, y lo viejo es conveniente».

7. *El camino abierto al amor*, Buenos Aires, Luz de luna, 2001.

(...)

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros le comprendiera y le llevara.

Observando el mar, vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

—Riqueza, tú que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufrí tanto la desaparición de esta isla que no pude fabricarme un bote...

Y la Riqueza le contestó:

—Estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento... —y siguió su camino sin mirar atrás.

(...)

NOSTALGIA

Reunida con mis hijos, hablamos sobre la infancia y sobre lo que recordaban, entonces fui consciente de todo lo que les había dado. Sin embargo, también me doy cuenta de que no puedo superar mi sufrimiento actual por la culpa que siento que ellos tengan padres separados.

Quedó claro ya que la separación total no existe, que podemos terminar una relación pero de ningún modo borrar el vínculo. Que un matrimonio pueda disolverse es una ilusión, porque queda dentro de nosotros. Cuando formemos otro matrimonio, tendrá su lugar, pero no por ello podremos borrar la presencia del lazo anterior. Como diría Hellinger, así son los órdenes del amor, cada hecho ocupa un lugar imborrable en nuestra historia, un lugar que no tenemos más remedio que reconocer y respetar, sea cual sea.

En los días posteriores a la separación estamos conmocionados, dolidos, tristes, enfadados. A pesar del terremoto de emociones, conseguimos darnos explicaciones. Luego comenzamos a reconocer nuestras propias heridas. En un esfuerzo por proteger nuestra imagen, al principio gastamos mucha energía en diferenciarnos de nuestra pareja. En el momento que se ha roto todo compromiso, es natural cen-

trarse en las diferencias. El lenguaje universal del divorcio dice: «Yo no soy como mi esposo (o esposa)». Pero a medida que comenzamos a ahondar en nuestras heridas, a medida que nos vamos curando, vamos tomando la responsabilidad que nos corresponde, y es entonces cuando empezamos a considerar que existen muchas más similitudes de las que imaginábamos. Es posible que todas las cualidades que inicialmente nos atrajeron hacia nuestra pareja —y que ahora rechazamos— sean simplemente aspectos ocultos de nosotros mismos.

En suma, con el paso del tiempo empezamos a sentir la nostalgia, curamos nuestras heridas y aprendemos a ver nuestra responsabilidad. También con el paso del tiempo se hacen evidentes los perjuicios de toda separación, sobre todo aquellos derivados de las consecuencias que implica para nuestros hijos la ruptura matrimonial. Entonces vuelve a acosarnos la culpa. En ese trance, si no logramos rehacer nuestra vida, si nos domina la soledad, empezamos a pensar que lo merecemos; que si no hubiésemos sido de tal o cual manera, las cosas habrían salido mejor; que si finalmente hubiésemos soportado lo que nos dañaba, los acontecimientos no habrían sido tan malos. Es una etapa difícil: aquella familia que fuimos ocupa un lugar dentro de nosotros y, en el lugar de la relación que ayer descamos, hoy sólo hay un vacío. En este sentido, las sensaciones y los pensamientos se instalan con una precisión increíble para que nos consideremos únicos culpables y volvamos a ese callejón sin salida que nos sugiere esta idea incierta: las cosas podrían no haber sido como fueron. Otra vez pensamos equivocadamente que si nosotros y nuestra pareja no hubiéramos sido los que fuimos, la relación habría sido otra.

Sin embargo, nada de lo que hicimos fue hecho para sufrir o hacer sufrir más. Nos reprochamos ahora haber fallado en la cuenta, nos sentimos responsables de un mal cálculo. Si vemos únicamente lo arrebatado, o lo que no tenemos, quedamos atrapados en el lado oscuro de nuestra vida.

Nuevamente, necesitamos otorgarnos una mirada amorosa, perdonarnos, librarnos de los juicios acerca de lo que está bien y de lo que está mal, sentir nostalgia y hallar compasión para todo nuestro ser.

Perdonar y perdonarnos libera el corazón y el alma.

La culpa bloquea nuestra capacidad de amar.

Quando nos perdonamos, volvemos a disponer de la energía del amor, sin la cual el alma muere de hambre.

SEGUNDA PARTE
REENCONTRANDO EL AMOR

APRENDIZAJE Y REENCUENTRO

En esta parte del libro, me referiré a la búsqueda de un nuevo amor. Esto no significa que no se deba seguir trabajando el dolor de la separación. Por el contrario, cada situación nueva reedita ese dolor y nos da la oportunidad de volver a trabajarlo. Una nueva relación siempre nos ayuda a completar situaciones que no pudimos solucionar con nuestras parejas anteriores.

Me gustaría comenzar con «El encuentro de las almas», un largo pensamiento de mi maestro y amigo, Luis Halfen, un apasionado por la vida.

Según él, es muy difícil transmitir en qué consiste el encuentro de almas, pero sí puede decirse que «aquello que llamamos *alma* está hecho de peculiaridades, deseos, atracciones, afinidades, y por eso es tan difícil el genuino encuentro entre amigos o amigas, pero tanto más entre un hombre y una mujer». Lo improbable entre un hombre y una mujer radica —piensa Halfen— en que allí concurren muchos más hilos de tensión que entre amigos, pues se juega un delicado equilibrio entre el querer de la posesión y el querer del amor. «Suelen confundirse —advierte—, pero hay un indicio para detectar cuándo eso (el encuentro de almas en el amor) se produce.»

Él cree que se trata del interés, de la percepción de lo



valioso; pero no se refiere sólo a la atracción corporal que una mujer es capaz de sentir por un hombre o un hombre por una mujer, ya que puede darse tal atracción sin estar acompañada de lo valioso. «Cuando aparece ese extraño deseo de involucrarse con el otro, de permanecer con él, de estar dentro de él —señala—, se empieza a crear un vínculo excepcional, porque ese deseo aún a los cuerpos y las almas. En rigor, bien mirada la cosa, los cuerpos no son más que almas.» Y para explicar esto último, aclara: «*El otro* es aquél que en el amor no es distante, sino que forma parte de los tejidos propios. El otro se va encarnando y va potenciando las intensidades. Eso pasa con los cuerpos, eso pasa con las almas, se impulsan, se intensifican. Todo esto va más allá de las palabras. En todo caso, las palabras están más allá de los cuerpos, no los alcanzan, por eso los cuerpos (el ser, toda donación imprevista) reclaman salir de la monotonía, necesitan experimentar lo excepcional. Pero lo excepcional no es *monumental*. En todo caso, a la inversa, lo excepcional es callado, silencioso y sutil».

Según este pensamiento, al producirse dicho encuentro (deseado toda la vida por los habitantes del Olimpo) se produce una erotización del mundo y de cada uno: «En ese erotismo del mundo, las cosas toman brillo, viven; sólo hay que detectar la nota en la que uno vibra con el mundo. Todos los seres humanos están abiertos al erotismo del mundo, pero el encuentro con el otro, ese otro singular que difícilmente puede ser sustituido por cualquier otro, tiene que vibrar en una tonalidad parecida o igual para que cada quien perciba que armoniza. Así se van entusiasmando los cuerpos (las almas), entusiasmo que no tiene que darse sólo en torno de la sexualidad. El amor tiene múltiples formas de manifestarse. Pero cuando el amor se mezcla con los cuerpos, ese *todo* que es el alma cobra un vigor extraño. Los poros se abren, la piel se lubrica, el deseo domina la memoria, los sexos se ponen

radiantes, la energía que emanan se apodera de las voluntades. Ya no es uno el que piensa o el que desea, sino el cuerpo mismo, convertido en alma, el que tiene la palabra. Inútil resistirse, inútil querer enderezar los caminos; ellos se trazan solos, únicamente se trata de saber acompañarlos (que suele ser lo más difícil)».

Sobre el pasado y el presente, Halfen hace una salvedad: «El romanticismo habló mucho sobre el amor. Las almas se inflamaban, la música se apasionaba, la poesía se embriagaba. En una palabra, la nave de las almas seguía derroteros de exaltación. Hasta los discursos políticos emanaban arengas de liberación, así como los religiosos exhalaban salvación. Pero el amor no se confunde con las formas románticas de experimentarlo». Y añade: «Pareciera que hoy, en la dimensión del *hombre light*, los sentidos se hubieran debilitado, hubieran perdido intensidad. Pero habría que pensar si acaso no se han modificado las formas del encuentro de almas, aunque no la necesidad del hallazgo del otro, de ese otro que, como dije antes, es el que me afirma como yo mismo».

De acuerdo con su reflexión, eso que convoca a los amantes (el amor) está hecho de ciertas constantes, como la extrañeza, la admiración, el gusto. «Para dar cuenta del amor —cuenta Halfen— se apeló a la metáfora del corazón como ese arca que guarda y conserva al ser querido. Sin embargo, es conveniente recordar que en el encuentro con el amor se halla pasión y perturbación, felicidad y dolor. Cuando el amor se presenta (generalmente sin que nadie lo llame) torna intensa la experiencia de vivir. Lo cotidiano se hace extraño, lo habitual se hace excepcional. El amor se acerca mucho a las enseñanzas de las sabidurías: lo extraño está en lo más cercano.»

En esta línea, «el encuentro de almas (y entre las parejas, el de los cuerpos) realiza esa extraña ecuación, por la cual alguien se siente vivir únicamente al lado de quien le facilita

o ser él. Puede sonar exagerado que se sienta la exclusividad, la pertenencia del alma del otro. Sin embargo, dado lo excepcional del encuentro de almas, es natural querer conservar *para siempre* ese amor. Sólo que cada vez más ese *para siempre* es actual, no extenso, sino intenso. Se trata de una eternidad hecha de instantes vivos y no monótonos.»

Por último, aun cuando Luis Halfen reconoce que el encuentro de las almas es ciertamente raro, afirma: «Pero si se produce, uno advierte que ha sido convocado para celebrar esa asistencia. Es cierto que hay matices, pero uno sabe cuándo está viviendo esa convocatoria».

Les propongo continuar esta idea con una anécdota que viví como terapeuta. Tiempo atrás, un paciente me contaba que tras divorciarse había tenido una relación que, si bien no prosperó, le permitió aprender a pelearse, a enojarse, y así transitar por caminos que nunca había recorrido con su ex mujer. Nunca se había permitido profundizar con ella. Lo dejaron sin dar lugar a enfadarse; y en su segunda pareja, por el contrario, hubo mucho amor y mucha pelea. «Con la madre de mis hijos nunca hubo un sí o un no», me decía, «de repente, uno se enamora de otra persona y la pareja se deshace. Nunca se pudo hablar».

Hay que reparar en este movimiento: él se quedó con la frustración de no haber podido sacar todo lo que tenía que decirle a su primera esposa y, misteriosamente —no hay misterio aquí—, encuentra a una nueva mujer que le permite aprender en ese aspecto.

Cuando termina una relación, termina una familia y la situación se acaba lentamente. Entonces, comenzamos a abrirnos para buscar a un compañero de alma, un compañero de vida. Es bastante improbable que podamos rehacer inmediatamente una pareja duradera. No obstante, es esencial cui-

dar la predisposición, abrirse a lo que la vida nos propone en ese momento, estando atento a qué personas se nos acercan, qué oportunidades tenemos, sin la idea de concretar una relación formal, sin la ansiedad de consumir ya una nueva estructura.

Para nuestro proceso personal, muchas veces necesitamos aprender de las relaciones que vamos teniendo, necesitamos desarrollar partes nuestras o abrir determinados lugares. Nos encontramos, sí, pero posiblemente ese encuentro nos prepare para uno mejor, hasta llegar a la persona con la que sentimos que podemos construir una nueva estructura.

No es frecuente ni fácil separarse y encontrar en seguida a otro compañero. Vamos atravesando distintos encuentros, atendiendo a lo que vamos necesitando en cada momento, dejando que la vida nos vaya llevando sin ninguna idea de cómo debería ser la persona adecuada. Es preciso trabajar para no tener ideas, ya que si descartamos determinados encuentros porque no coinciden con la pareja que queremos, quizá estemos retrasando o imposibilitando el encuentro. Esta afirmación tiene un motivo que la explica: para encontrarnos con un compañero de vida, seguramente antes tendremos que aprender cosas que sólo otra pareja puede enseñarnos.

RECUPERANDO NUESTRA CAPACIDAD DE ENTREGA

Sufrí demasiado, ya sé lo que quiero en esta nueva relación, estaré prevenido...

Desarrollar nuestra capacidad de entrega nos ayuda a superar el duelo de la separación y nos lleva por el camino del amor. No es sencillo hablar de entrega después de un divorcio. No queremos ser lastimados, no queremos volver a cometer viejos errores, y para eso solemos estar llenos de ideas, planes y estrategias. Pero la entrega es posible cuando podemos transitar conscientemente el presente tal cual es, sin tener un plan. Sólo cuando abandonamos el plan podemos entregarnos.

Desde este lugar, el de una verdadera entrega, empezamos a conectarnos con la nueva persona aprendiendo a escucharla desde el corazón, sin tener ninguna expectativa de lo que debería o no debería decir, aprendiendo a escuchar con oídos inocentes. Ahí empezamos a entendernos, cuando no estamos interfiriendo con la idea del «deber decir» del otro. Nos entregamos a escuchar cómo es el mundo del otro, cómo ve las cosas, qué es lo que le pasa. Entonces empezamos a comunicarnos verdaderamente, sin enjuiciar y con la sorpresa de descubrir cómo es el mundo de esa nueva persona que hemos conocido, cuáles son sus inquietudes, sus pe-

nas, sus alegrías. La única manera de escuchar esto es abandonando las ideas previas que tenemos. La entrega se realiza cuando llegamos al punto de poder decirnos a nosotros mismos: «Bueno, esto es lo que la vida me está dando ahora, en el presente; dejo que sea así, me entrego a que sea así y ya veré qué hago a partir de lo que es».

En suma, se trata de dejar de estar aferrados a nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas o cómo nos gustaría que se comportara nuestro compañero. Se trata, en definitiva, de liberarse y aceptar.

Liberarse no es perder, o mejor dicho: perder algunas cosas puede ser algo muy bueno. Depende de lo que perdamos. Por eso, cabe señalar aquí un beneficio: cuando entramos en esta actitud de entrega, empezamos a recibir mucho más. Esto es así porque al tener una idea tan clara de lo que queremos, nuestra energía está puesta al servicio de obtener exactamente eso, y en consecuencia nos resistimos a ver lo que pasa realmente, a recibir otras cosas. Pero si somos capaces de atravesar ese momento y de entregarnos, podremos observar lo que en verdad hay para nosotros, lo que el otro tiene para darnos, que es, ni más ni menos, lo que la vida tiene para darnos. Por este camino descubriremos que hay muchas otras cosas de las que somos merecedores, cosas que la obsesión de nuestro ego nos impedía ver hasta entonces.

Lo dicho hasta aquí revela la importancia de desarrollar nuestra capacidad de entrega. Porque al entregarnos, además, probablemente obtengamos cosas mucho mejores que aquellas que tanto nos empecinábamos en conseguir, cosas que ni siquiera habíamos imaginado.

Insisto: cuando estoy aferrado al plan de lo que quiero y de lo que tiene que suceder, no veo lo que hay. En cambio, para

que empiecen a suceder cosas buenas, simplemente me entrego, y así recupero la capacidad de ver, sin una idea previa de qué debería ser. Así es la entrega.

Cuando ganamos la libertad de estar realmente en el momento presente, nos volvemos capaces de ver otras oportunidades, muchas posibilidades que antes no veíamos porque estaban ocultas por nuestro ego, por la idea de cuáles eran nuestras necesidades.

Al colocarnos en el lugar de nuestros planes personales, de nuestra idea personal, siempre vamos a ver limitadamente. Cuando podemos abandonar esa idea, se nos abre un mundo nuevo.

Nuestro ego es una parte importante de nosotros mismos, sin duda. Es lo que nos hace diferentes, lo que nos permite estar separados como individuos y diferenciarnos de los demás. El problema es que el ego quiere mantener el control: siempre tiene una idea de lo que debe ser, de lo que es mejor. Por eso, el camino de la entrega es el camino de abandonar el ego.

Obrando desde el ego siempre nos tomaremos las cosas personalmente. El ego siempre quiere algo, siempre es autorreferente. Cuando podemos trascenderlo, visualizamos lo que le pasa al otro, el sufrimiento del otro. Ya no estamos atados a nuestra idea.

En las relaciones íntimas es bueno entregarse a lo que se recibe. Así, dejándose llevar por lo que es, es más fácil ver qué hacer. Se entiende entonces por qué bajo la perspectiva del ego la entrega se complica muchísimo. El ego nos dice que entregarse está mal. Cotidianamente, se nos exige que nos pongamos la coraza para una constante lucha por ser diferente, por ser fuerte, por ser independiente. Desde esta

posición, se hace muy difícil despojarnos de esa coraza en la intimidad: entregarse se concibe como una debilidad y no podemos olvidar que en nuestras relaciones íntimas necesitamos ser nosotros mismos, relajarnos para empezar a ver lo que efectivamente tenemos a nuestro alrededor.

Nuestra armadura, nuestro ego, es la parte de nosotros mismos que nos culpa por habernos divorciado. Siempre tiene un plan, un plan de cómo deberían ser las cosas, y nos culpa si éstas no resultaron como debía ser.

El ego es el que dice: «Esto no es lo que planeé para tu vida, para tus hijos».

El ego es el dueño del plan de nuestra vida. Por eso, parte del trabajo es abandonarlo y entregarnos al hecho de que las cosas sólo son como son.

La entrega, la vulnerabilidad, lejos de debilitarnos, nos da la fortaleza de quien ve la totalidad.

(...)

El Amor siguió observando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores. Llamaba muchísimo la atención.

El Amor se estiró un poco y gritó:

—Vanidad... Vanidad... llévame contigo.

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

—Me encantaría llevarte, pero... ¿tienes un aspecto!... ¿estás tan desagradable... tan sucio y tan desaliñado!... Perdón, pero creo que afearías mi barco —y se fue.

Y así, el Amor pidió ayuda a cada una de las emociones. A la Constancia, a la Sensualidad, a los Celos, a la Indignación y hasta al Odio. Y cuando pensó que ya nadie más pasaría, vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

—Tristeza, hermana —le dijo—, tú que me conoces tanto, tú no me abandonarás aquí, eres tan sensible como yo... ¿Me llevarás contigo?

Y la Tristeza le contestó:

—Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy taaaaan triste... que prefiero estar sola —y sin decir más, se alejó.
(...)

ÁLMA DE NIÑO

Creemos estar seguros de nuestras ideas, ellas nos guían para encontrar lo que buscamos. De este modo, confundimos la sabiduría con las ideas que tenemos, sin reflexionar que no son «la verdad», sino apenas la particular manera en que «hoy» vemos las cosas. Y suele suceder, con bastante frecuencia, que esa particular manera de ver las cosas «hoy» nos impide encontrar el amor.

A casi todos nos parece una virtud tener una idea clara de cómo debería ser la relación perfecta; y, basados en esa concepción, hacemos una descripción de lo que nos llevará a la dicha. En nuestra búsqueda de la felicidad nos empeñamos continuamente en definirla. Nadie se atrevería a decir: «No sé, ni quiero saber... cuando la encuentre, simplemente diré: hoy soy feliz». Nuestro saber —muy poco sabio— contestaría: «¿¡Cómo vas a encontrarla si de antemano no sabes lo que es!?»

Quizá tengamos suerte y la felicidad se halle detrás de la forma que nuestras ideas dictaminan, pero la mayoría de las veces se esconde con otras apariencias al final de un intrincado camino que necesita ser pacientemente recorrido. Es entonces cuando nuestras ideas se convierten en un escollo.

Estoy convencida de que si una parte nuestra pudiera recuperar su alma de niño, aquella que se sumerge en el juego, aquella que todavía guarda algunas piedras para construir un castillo y sentirse rey, aquella que descubre el mundo usando como única herramienta el asombro, abríramos un horizonte insospechado. Pero somos adultos, y cuando la vida nos enfrenta a sus dolores empezamos a llamar «experiencia» a nuestros prejuicios y nuestra rigidez. Estamos llenos de desconfianza. Si pudiéramos ablandarnos, entregarnos, correr el riesgo, trabajar con paciencia de pulidor, quizá aparecería el diamante. O quizá no. De todos modos, siempre podremos tener la verdadera joya: **nuestro fervor de buscadores.**

En el reencuentro con el amor —después de una separación—, la paciencia del pulidor de diamantes, la búsqueda sin ideas previas, son nuestras herramientas más necesarias.

Esta carta da testimonio de cuán abiertos y comprensivos debemos ser.

Carta de un hombre divorciado a su nueva pareja

*Yo soy el hombre que tú esperas.
Estoy disponible pero te cuesta verme.
Es mi propia vida la que me oculta;
delante de mí están mis hijos, mi trabajo, mi ex esposa,
mi historia.
Ahí detrás estoy yo.
Te envío señales pero no puedes advertirlas.
Es que delante tuyo también está tu propia vida que te
oculta;
tus hijos, tu trabajo, tu ex marido, tu historia.
Nada de esto podemos borrar.
Soy el que te quiere, pero te cuesta reconocer mi amor.*

*Quizás porque no puedo darte lo que me pides.
No puedo satisfacer tus urgencias.
Apenas puedo compartir lo que tengo.*

*Confío en nuestro encuentro
pero necesito que te sostengas y necesito sostenerme.
Te necesito firme, fuerte y paciente.
Dando lugar a que nuestros hijos y nuestra historia
nos abran un espacio en sus almas.
El espacio necesario
para que tu corazón llegue hasta mí.*

FAUSTO MAGI

LA HUIDA DE LA SOLEDAD

Hace un tiempo conocí a un hombre. Fue en una playa donde era imposible aparcar, y él me ofreció que aparcara mi coche detrás del suyo si era que coincidían nuestros horarios de salida. Coincidieron. Después se sumaron otras coincidencias. Luego hubo un café y al otro día una llamada.

No es la primera vez que me llama un hombre tras mi separación, tuve muchas invitaciones, pero él me intrigó. Hice algo que me cuesta mucho: dejarme llevar. Su contacto físico fue abriendo poco a poco una compuerta en mi interior hasta que se convirtió en un sentimiento de una intensidad desconocida para mí. Lo espero día tras día.

Hoy me siento en carne viva, vulnerable. La puerta que abrí al placer y la alegría da paso a todos mis sentimientos, a mi historia, a mi dolor, mis viejas heridas. Todo está allí.

Es grande la tentación de pedirle a él que calme mi dolor, que en un pase mágico este placer y esta alegría compensen aquel dolor, cierren aquella herida y me ahorre a mí ese trabajo. Pero esa magia no existe, no es ésa su función, y mucho menos en este trecho de camino que recorreremos juntos. Porque de eso se trata: un trecho de camino que recorreremos sin engañarnos y por eso lo reconocemos limitado.

Aunque, no sé por qué, en los momentos de entrega me olvido de las limitaciones y empiezo a pedir. Mis exigencias lo van cerrando, todo se vuelve menos posible. Él también viene con su historia auestas. Siento que tenemos para tomar lo que cada uno puede dar, al menos hoy.

Empiezo a comprender que rehacer una pareja es una tarea que requiere de una paciente mirada amorosa, ante todo hacia mí misma. Descubrirme en mis debilidades, en mis fortalezas, contemplar mis zonas heridas, llorar el dolor que me causan y comprender que así me acerco a él, y que él se acerca de igual modo. Por eso nos vamos destapando poco a poco. A veces yo invado y él se cierra, a veces no me siento considerada y me cierro yo. Como él, tengo miedo de ser dañada, entonces me cuido, y está bien que me cuide. Cuidarse no es cerrarse, cuidarse es mirar lo que hay, verlo tal cual es, contarle lo que me daña para poder encontrar juntos la manera.

Tal vez no haya manera, tal vez su manera y la mía no se entiendan y llegue la hora en que su camino y el mío se separen. Seguramente sentiremos el dolor de la renuncia de esa parte que nos hacía gozar, pero también habremos renunciado a hacernos daño.

Parece que el tiempo se me escurre, me pongo impaciente y cuando alguien me hace feliz se vuelve necesario. Entonces mi necesidad empieza a cubrirlo y pronto no me doy cuenta si soy yo quien lo asfixia a él o es él quien no quiere respirar de mi oxígeno. Caigo en la confusión.

Es un juego de paciencia, es un camino que se forma como un rompecabezas. Vuelco algunas de mis piezas en una búsqueda apasionada, él vuelca las suyas, descubrimos que encastran y el camino se hace. Seguimos volcando pie-

zas para hacer un camino corto, o no tan corto, o quizá de toda la vida.

Pero hay piezas de mi pasado que no encajan. Ni yo ni él tenemos acceso a ellas, no puedo hacerlas encajar, mucho menos él podría hacerlo. Quedan los agujeros. Quedan baches en mi camino, así también habrán quedado en el suyo.

A veces no quiero esperar para ver si mis piezas encajan con las de él. A veces las quiero forzar, entonces me enojo y el juego se vuelve peligroso, porque estoy tentada a pensar que no vale la pena jugar.

Cuando el enojo, que nos mantenía atados a la relación anterior, va cediendo, y el otro se va alejando de nosotros, comienza a acechar la soledad. Es una situación difícil de sostener. Vemos a otros en pareja, quizá nuestra propia ex pareja esté en compañía, la soledad presiona, nos acusa y se convierte en la prueba de nuestros errores. La soledad despierta nuestros fantasmas más temidos. Sin que lo advirtamos, convoca nuestros miedos más viejos y nos recuerda la historia de nuestros desaciertos.

Necesitamos salir. Pero no se trata solamente de buscar un compañero de ruta, se trata de decirle a nuestra soledad que no tiene razón, que su acusación es falsa. Entonces, puede que iniciemos una búsqueda equivocada.

Buscamos el amor que le demuestre a nuestra soledad que no tenía razón, un amor que haga desaparecer nuestros miedos y que perdone nuestros pasados errores.

La nueva relación nos demuestra a nosotros mismos que merecemos esa compañía, y en consecuencia se vuelve el centro de nuestra vida, nos ofrece ese solaz que no encontramos en otro sitio y volvemos a ella hasta que la necesitamos más y más para sobrellevar cada día de nuestra existencia.

Tenemos problemas: la intensidad de nuestra atracción,

en lugar de ser una prueba de amor, pasa a ser la prueba del grado de soledad que teníamos.

La lejanía del compañero se hace insoportable, solicitamos su presencia para satisfacer nuestra profunda y dolorosa necesidad. Precisamos un reaseguro permanente del otro, sensación que nos puede llevar a ignorar pasivamente las diferencias que surgen o bien a asfixiar las posibilidades de crecimiento.

Así, encarada, la relación se encamina al fracaso amarrada a la inútil prueba a la cual la sometimos: demostrarle a nuestra soledad que no tenía razón.

Una nueva frustración se vuelve inevitable.

La equivocación de esta búsqueda comienza cuando nos empeñamos en encontrar a alguien que borre las huellas de los senderos dolorosos de nuestra vida. El otro nos alivia tendiendo un telón sobre nuestro pasado, pero todo sigue ahí, detrás, lo sentimos. Y como todo aquello que queda escondido, se vuelve más grande y más amenazante.

Es hora de reconocer que reencontrarnos con el amor requiere de un trabajo previo: el reencuentro amoroso con nosotros mismos.

La propuesta es recorrer en sentido inverso esos senderos dolorosos y comprendernos, comprender nuestras limitaciones y aceptar nuestras debilidades. Dijimos que era importante aceptar que las cosas no fueron como nos hubiera gustado; ahora nos toca aceptar nuestro papel dentro de los hechos, reconociendo nuestra parte de responsabilidad pero sin enjuiciar.

Enfrentarnos con los hechos tal cual fueron quizá nos rompa el corazón. Como dice Welwood: «Si queremos permanecer abiertos a la vida y no sucumbir a la depresión o al cinismo, deberemos aprender a vivir con el corazón roto».

Sólo al permitir que el corazón se rompa descubriremos algo inesperado: el corazón realmente no puede romperse, sino que lo abrimos por la fuerza. Lo que realmente se rompe es el caparazón que lo rodea, permitiendo abrirnos a nuestro interior y a la vez al mundo que nos rodea.

Es cierto que abrirnos a nuestra decepción o al vacío tal vez nos conduzca a los miedos e historias primitivas del pasado, las que se interpondrán en el camino. Pero éstas nos brindan la oportunidad de contemplar al niño herido que hay en nosotros, aquel niño que necesita reconocimiento... el que quiere que los demás estén ahí cuando los necesite... el que imagina que su dolor es mayor de lo que es y que morirá si se abre a él.

Concedemos un espacio al pánico y a la desesperación que nunca nos permitimos sentir cuando éramos niños, o no tan niños, y entonces comprobamos que podemos soportarlo.

Al abrirnos a nuestra tristeza aparece la ternura y nuestro vacío se transforma en un espacio abierto donde podremos crecer.

Así nos reencontramos, así nos preparamos para reencontrar el amor.

(...)

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, él y la isla iban a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Entonces se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final...

(...)

LA MUJER Y LA ESPERA

Cuando salgo con un hombre busco conversación, me hago cargo de la situación y no dejo que él tome las riendas. No tolero el vacío de esperar que la cosa ocurra. Siempre tiendo a avanzar y no puedo esperar a que el otro actúe. Me cuesta un montón esperar el ritmo del otro, soy rápida y tiendo a apabullar. Para mí es más fácil la acción, me refugio en la acción, me da seguridad. No puedo esperar sin manejar la situación.

Podemos caracterizar la energía masculina como el movimiento, la acción de salir hacia el mundo para modificarlo, la capacidad de penetración; y la energía femenina como la capacidad de espera, de quietud, de receptividad. La energía masculina es el movimiento y la energía femenina, la quietud.

Todos somos, en este aspecto, hombres y mujeres a la vez. Del mismo modo que la mujer sana no representa sólo el principio de esperar que las cosas sucedan, el hombre sano no representa sólo el principio activador. Tanto hombres como mujeres debemos integrar ambos aspectos, aunque el énfasis de cada uno sea diferente.

La energía femenina suele estar presente a través de la posibilidad de receptividad, ternura, entrega, pasividad, contemplación, mientras que la energía masculina se presen-

ta en la capacidad para explorar el mundo externo y operar sobre él, en la tendencia a salir en busca de lo deseado y desarrollar la propia iniciativa.

La pareja armónica no es sólo aquella donde se complementan los aspectos masculinos del varón con los femeninos de la mujer. Tan importante como ese plano es la afinidad existente entre los aspectos femeninos del varón y los aspectos masculinos de la mujer.

Para que una pareja funcione bien, es necesario que el aspecto masculino del hombre esté más desarrollado que el aspecto masculino de la mujer, y a su vez, que el aspecto femenino de la mujer esté más desarrollado que el aspecto femenino del varón.

En el consultorio, más de una vez se presentan parejas cuyo problema consiste en que el lado masculino de ella es más fuerte que el de él, o viceversa: el lado femenino de él está más marcado que el de ella.

Así, en el caso de la paciente citada en el testimonio, su energía masculina le impedía esperar que el hombre actuara, esto le dificultaba la entrega y la oportunidad de confiar en él. Trabajando con ella surgió su miedo al abandono de las cualidades masculinas. Su energía femenina estaba replegada y el lado masculino ocupaba su lugar. Desarrollar ese lado, muy vinculado con la acción, le hacía sentir segura, es cierto, pero a la vez postergaba su lado más sensible, una parte importante de su ser, justamente la que puede amar y conectarse con los demás. Por eso, le dominaba la angustia, el dolor de querer salir, la necesidad de expresar ese lado y no poder, no animarse.

Son muchas las mujeres que, para no sufrir el miedo al abandono, se apoyan en la seguridad que les da la acción y se

separan de su esencia femenina. En realidad, cuando se conectan únicamente con sus aspectos lógicos más desarrollados, abandonan parte de sí mismas. Se refugian en su pensamiento y dejan de lado sus emociones más íntimas.

En su mayoría, son mujeres económicamente independientes, salen al mundo con desenvoltura y suelen quejarse de que los hombres no toleran su independencia. En estos casos, solemos observar que el problema no es su energía masculina, que está bien desarrollada, sino su incapacidad de desplegar su energía femenina.

Cierta vez, una paciente se quejaba de que el marido nunca proponía nada, sentía que ella debía tomar la iniciativa en todo. Trabajamos juntas para desarrollar su lado pasivo, su receptividad, y como consecuencia de ello el cambio del marido fue notable.

Cuando la energía masculina en la mujer está más desarrollada que en el hombre, ella se siente frustrada y él se siente desbordado por los movimientos de su mujer, y también frustrado en su necesidad de contacto. Un razonamiento similar vale para el varón.

Por último, cuando la imposibilidad de despliegue de la energía masculina del varón priva a la pareja de uno de los apoyos que su estructura necesita, el bloqueo de su parte femenina le impide dar cabida a la capacidad receptiva, a la ternura, al contacto íntimo y a la entrega.

Dice Osho en *El libro del hombre*:⁸

«Tienes que encontrar a la mujer que hay dentro de ti. Aliméntala, nutrela, ayúdala a crecer. No te sientas avergonzado y no pienses “no, soy un hombre”. Na-

8. Madrid, Debate, 2000.

die es hombre o mujer solamente: ambos son las dos cosas. Tiene que ser así: tu padre ha contribuido a la mitad de tu ser y tu madre a la otra mitad. Eres el encuentro de esas dos energías. No puedes ser sólo un hombre, no puedes ser sólo una mujer».

NUESTRA RESPONSABILIDAD

¿Por qué me encuentro con hombres que me maltratan? Busco y busco, y siempre termino envuelta en aquellas situaciones que quería evitar. Parece que estoy predestinada a tener esa mala suerte...

En nuestras relaciones íntimas solemos encontrarnos de forma repetida con las mismas situaciones que nos perturban o nos hacen sufrir. Nos parece que la mala suerte o la casualidad se ha ensañado con nosotros. La desazón nos invade y decimos frases como: «Esto no debería suceder»; «Por qué me pasa esto a mí»; o «Por qué siempre se me tienen que presentar hombres que me maltratan».

Tras una separación necesitamos reencontrarnos con el amor, abrir nuestro corazón, pero esas frases sólo ayudan a volvernos desconfiados y cerrados. Si pudiéramos preguntarnos...

«¿Qué significa lo que me sucede?»

«¿Qué habrá dentro de mí para atraer siempre las mismas situaciones?»

... descubriríamos un camino para comenzar a indagar lo que realmente nos pasa.

Es muy difícil hacernos esa clase de preguntas cuando estamos muy enojados y nos resulta «evidente» que el otro tiene toda la responsabilidad. Lo más probable es que tengamos todos los argumentos para fundamentar la acusación y demostrar nuestra inocencia. No obstante, si profundizáramos, si nos animáramos a mirar al otro lado de nuestros pensamientos, descubriríamos que esas situaciones siempre tienen algo que enseñarnos acerca de nosotros, y que nos pueden ayudar a entender qué hacemos ahí envueltos siempre en las mismas situaciones, más allá de lo que el otro haga.

Una relación de pareja siempre tiene algo que decir sobre nosotros mismos. Simplemente observando, sin apresurarnos a enjuiciar y calificar, nos sorprendería descubrir cuánto contribuimos a aquello que deseamos evitar.

Una paciente relataba así parte de su historia:

Creí estar muy enamorada, sufrí muchísimo por el amor que imaginaba sentir por esa persona. Quería que se comprometiera, quería casarme con él, tener hijos. Sufrí muchísimo porque eso no se daba. Él no se encontraba dispuesto a dar de la manera que yo quería. Me sentí maltratada por su falta de compromiso. Nos separamos.

Pasaron muchos años, él nunca se casó. Un día nos encontramos y me sorprendí cuando volvió a fijarse en mí con el nivel de amor que, ahora descubro, siempre tuvo, pese a que nunca pudo comprometerse de la manera en que yo quería.

Hoy no estoy segura de si realmente lo quise o si lo quería comprometer en mi proyecto de vida. Creía estar enamorada, pero en realidad quería obtener algo de él, quería mi proyecto de vida, una familia, hijos. Estaba encerrada en la «racionalidad» de mi objetivo. Hoy, después de

mucho tiempo, me doy cuenta de que si hubiera observado atentamente lo que la situación tenía que enseñarme, habría advertido que ante todo quería algo de él. Quería que se convirtiera en el hombre que yo quería que fuese. Veía lo que quería, sin verlo a él. Es decir, yo misma me maltrataba.

Después de todo este tiempo, entiendo que quizá él me quiso más de lo que yo le quise. Lo que yo quería era un marido. Él tenía dificultad para comprometerse y yo sólo veía mi objetivo.

Si lo hubiera tenido en cuenta a él con sus dificultades, si no le hubiese exigido lo que no estaba en condiciones de dar en ese momento y le hubiera dado más tiempo, tal vez las cosas habrían sido distintas.

En este caso, muchos años más tarde, la propia paciente descubrió lo que esta situación dolorosa tenía que enseñarle, y ella misma sintió que detrás del aparente maltrato del otro se escondía su propio maltrato.

Los conflictos que tenemos en las relaciones de pareja siempre nos muestran asuntos que tienen que ver con nosotros, cosas que curan en nuestro interior. Los problemas nos orientan y nos ayudan si sabemos cambiar de posición, es decir, dejar de pensar: «Esto no debería ser así», para adoptar una actitud más abierta que nos permita preguntarnos: «¿Qué es lo que este conflicto tiene que enseñarme?».

Cuando asumimos una responsabilidad plena sobre nosotros mismos, entendemos que las relaciones que encontramos, aun las más conflictivas, no son meros accidentes, sino oportunidades para curar nuestras heridas.

Las relaciones que nos ocurren son relaciones que *por algo ocurren*. Incluso si es traumática, abusiva, puramente

sexual —por dar algunos ejemplos—, tenemos que ser conscientes de que si esa relación ocurre, es porque algo necesitamos trabajar en nosotros mismos, algo debemos resolver. Es importante vivirla sin el enojo con que la viven muchas personas: preguntándose por qué la situación no es como les gustaría que fuera. A decir verdad, es lo que tiene que ser para que yo resuelva algunas cosas.

Considero primordial tener esta actitud frente a todas las relaciones que encaramos.

Por lo general, nos centramos en la queja: «Todas las parejas me abandonan», «Todas las parejas me maltratan», «Todas las parejas me invaden»...

Si en lugar de acusar al otro pudiéramos preguntarnos qué tiene que enseñarnos la situación, qué cosa tendremos que resolver, sin duda podríamos ver más allá de los comportamientos del otro y, de esta manera, obtendríamos la oportunidad de curar las heridas que arrastramos. Este cambio de actitud nos encaminará a relacionarnos de otra manera, en especial, a entablar relaciones amorosas sin contribuir tanto a aquello que, precisamente, queremos evitar.

Claro que esto no significa que nuestras acusaciones sean falsas; pueden ser muy ciertas. Puede ser verdad que el otro sea un desconsiderado, un agresivo, un invasor... Pero no se trata de eso, de poner el acento en sus características, sino en nosotros mismos. En esta dirección, se trata de descifrar por qué estamos ahí, qué nos pasará para aferrarnos de esa manera.

Normalmente, en una situación semejante, lo primero que pensamos es en cambiar al otro. No consideramos que «lo que el otro es» es problema del otro, mientras que *mi* verdadero problema es el hecho de que yo permanezca allí, junto a él, en esa unión. De no ser así, de no haber algo por

resolver dentro de mí, algo que me atrajo a esa relación, me habría alejado a los primeros indicios o probablemente ni siquiera me hubiese acercado.

Todos caemos fácilmente en la queja hacia el otro, cuando realmente tendríamos que pensar:

«¿Para qué la vida me habrá traído hasta aquí?»

«¿Qué es lo que tengo que revisar?»

«¿En qué aspecto tengo que crecer?»

En esto consiste la responsabilidad.

Si me encuentro aquí, tengo que hacerme responsable de por qué estoy aquí, más allá de todas las características que el otro tenga o yo vea en él.

Cada conflicto que surge en las relaciones íntimas nos conduce a revisar nuestras sombras, refleja las partes en las que estamos desconectados, ciegos. Por eso, hasta las relaciones más conflictivas son de gran ayuda, porque es muy difícil encontrar esas partes cuando uno está solo. Así, las características de nuestra pareja con las que chocamos más a menudo —egoísmo, inseguridad, agresividad, perfeccionismo, obsesión, miedo...— nos dan las pistas de nuestras partes a atender, ya sea porque estamos proyectando sobre el otro o porque son partes a desarrollar.

Recuerdo ahora el caso de un paciente que siempre peleaba con la mujer porque ella se tomaba las cosas con tranquilidad, sin problemas. Confiando en que los conflictos se resolverían parcialmente solos, ella los dejaba reposar hasta el día siguiente, mientras que para él todo era un problema. Cada cosa tenía que resolverse para ayer. Poco a poco, él fue descubriendo que su imposibilidad de relajarse era lo que le llevaba a pelear una y otra vez con su esposa. Era esa característica de su pareja la que le estaba mostrando su carencia y, por lo tanto, ésa fue para él la fuente de un darse cuenta

que le permitió trabajar para ir incorporando, paradójicamente, esa tranquilidad que tanto condenaba.

Los conflictos en nuestras relaciones íntimas son una fuente inagotable de aprendizaje, son el camino que nos ayuda a iluminar nuestras partes más oscuras.

AMOR CONDICIONAL Y AMOR INCONDICIONAL

Una de las cosas que tuve claro, tras mi separación, fue no involucrarme demasiado con ningún hombre. Pensaba en una compañía, pero sin compromiso. Quería pasarlo bien, hacer con él y con la vida aquello que ansiaba y no se había dado.

Me comportaba, sin advertirlo, como si mi matrimonio hubiera continuado y buscara la figura de un amante, una persona que «me diera» sólo una parte, aquella que creía necesitar.

Tras algunos intentos sin importancia, conocí a Leo, un hombre divorciado. No era mi propósito involucrarme, apenas quería compartir mi tiempo con alguien alejado del mundo que me rodea, sin gestos convencionales, en una relación fresca, espontánea, sin otro compromiso que pasarlo bien.

Empezamos a disfrutar pequeñas cosas, como la contemplación de un amanecer sin necesidad de llenarlo de palabras, o la confesión de algunos dolores lejanos, y poco a poco se fueron sumando momentos de un placer inmenso. La relación fue creciendo mucho más de lo que tenía pensado. Advertí que algo se abría en mí, comencé a sentir que mi alma estaba muy cerca de la suya y me despertó una capacidad de amar que apenas conocía. Llegué a

lo que quería: pasar momentos de una intimidad e intensidad en los que me sentía feliz. Había logrado «esa parte» que quería.

Comprobé entonces que no era suficiente, que no me conformaba sólo con momentos. Me parecía que nuestra relación estaba hecha de despedidas. Cuando estaba con él me sentía en las nubes, había obtenido lo que buscaba, sin embargo, mi insatisfacción iba creciendo. Por fin, me di cuenta de que no necesitaba sólo una parte, sino relacionarme totalmente. Quería compartir más de mi vida, no sólo robar momentos.

Intentamos ampliar nuestra relación, empezar a funcionar juntos. Allí se hizo evidente que su mundo y el mío no eran muy compatibles. Las diferencias en la práctica cotidiana fueron creciendo hasta hacerse muy grandes. Su proyecto de vida o su forma de ser y la mía chocaban más de lo que hubiese querido, a veces violentamente. Yo no podía concebir que aquella relación, que por momentos me hacía tocar el cielo, tuviera tan pocas posibilidades en la práctica. Pasaba del amor intenso al odio visceral. A veces me parecía que lo amaba y lo odiaba al mismo tiempo.

Hoy me doy cuenta de que la relación para «obtener» esto o aquello del otro, como me gustaba pensarlo, es una relación utilitaria, sin posibilidades. Siento que necesito relacionarme con la persona total, dejando que entren en mí todos sus aspectos.

Así lo hice y así nacieron las dificultades. Hoy me causa un profundo dolor comprobar que esa persona que me aportó —y aún me aporta— momentos dichosos es la misma que me lastima. Intento desesperadamente buscarle un significado, pero me doy cuenta de que continuar la relación nos llevaría a dañarnos mutuamente. Es difícil aceptarlo. Me causa mucho dolor, mucho más cuando la soledad amenaza. Parece que todo hubiera sido inútil.

Sin embargo, no siento que haya sido inútil. Volvería a recorrer el mismo camino.

Hay personas que despiertan en nosotros un amor profundo. Nos sentimos unidos de ser a ser por lazos que van más allá de los pequeños actos cotidianos. No responde a razones: percibimos al otro tan cerca que nos parece una especie de salvación. Todo se vuelve más intenso, más colorido. Nos sentimos nutridos, reconocidos, sostenidos. Es el amor incondicional, surge de corazón a corazón, es el resultado de abrirse al otro sin reservas. Aparece con una fuerza que lo invade todo.

Sin embargo, el amor no es sólo eso.

Según Welwood, no somos puro corazón, sino que también vivimos de una forma terrenal, tenemos necesidades personales, gustos, cautelas y preocupaciones que influyen en nuestra relación. Cuando alguien encaja en nuestras preferencias, sentimos placer. Es el amor condicional, son las condiciones que imponen nuestras necesidades.

Estas dos formas de amor, el incondicional y el condicional, la pasión y el temor, conviven en nosotros como dos polos de un mismo fenómeno. No toleramos fácilmente dentro de nosotros aspectos opuestos; nos decantamos por uno a expensas del otro, como si decirle que sí a uno implicara obligatoriamente decirle que no al otro. La vida es polaridad. Sucede como con el sueño y la vigilia: cuando damos paso a uno, sale el otro. A veces somos todo sueño; otras, todo vigilia. Sin embargo, necesitamos los dos estados, necesitamos de esa totalidad. Así, necesitamos del amor incondicional y del condicional.

En el amor incondicional nos expandimos, salimos de nuestros límites, disfrutamos la sensación de fundirnos con el otro, flotamos en las nubes. Nos privaríamos de ese placer

inmenso si sólo pensásemos en el control y la seguridad. Sin embargo, de quedarnos únicamente apegados a este aspecto, a este polo, sufriremos desilusiones muy fuertes en los momentos en que la vida real nos presente sus problemas y tengamos que hacer funcionar la relación. Sentir la exaltación del amor incondicional no implica que tengamos que aceptar lo que no nos gusta, ni que tengamos que decir que sí cuando necesitamos decir que no.

Ambos polos coexisten permanentemente. Por eso, podemos llegar a sentir que amamos y a la vez odiamos a la misma persona. Amamos un aspecto y odiamos otro. No es sencillo moverse entre estos dos polos, entre el romance y la realidad. La transición es dolorosa, pero necesitamos entendernos en los dos aspectos.

Muchas separaciones se desencadenan cuando un polo ha sido sacrificado. A los treinta años, por ejemplo, el amor condicional surge con mucha fuerza, el proyecto es muy fuerte, está por delante la formación de una familia, una casa, los proyectos laborales. Pero cuando se van cumpliendo los objetivos, si la pareja se sostenía únicamente en ese tipo de amor, los lazos de unión se debilitan.

Por otro lado, cuando hay puro amor incondicional, con encuentros intensos de ser a ser pero con enormes dificultades para armonizar las necesidades de cada uno, la vida puede convertirse en un infierno irremediable.

Alguien dijo: «Un pez y un pájaro se pueden enamorar, pero ¿dónde van a vivir?»

Siempre salimos lastimados de un divorcio. Por eso, solemos «pensar» el tipo de relación que queremos. Nos preservamos manteniendo relaciones parciales, pobres, sin apertura.

Si dejamos de lado toda cautela, probablemente resultemos lastimados, pero si la cautela cierra nuestro corazón, lo cierto es que no podremos ser verdaderamente felices.

Cuanto más amamos, más conciencia tenemos de cuán lastimados podríamos resultar. Así, buscamos permanentemente signos de cómo deberíamos proceder, pero no existe un «equilibrio justo» entre la pasión y el temor, lo incondicional y las condiciones. Sólo podemos reconocer que existen ambos aspectos y volvernos conscientes de que los necesitamos. Porque si uno anula al otro, la relación se deteriora irremediabilmente.

(...)

De pronto, el Amor escuchó que alguien chistaba:

—Chst-chst-chst...

Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote de remos.

El Amor se sorprendió:

—¿A mí? —preguntó, llevándose una mano al pecho.

—Sí, sí —dijo el viejito—, a ti. Ven conmigo, súbete a mi bote y rema conmigo, yo te salvo.

El Amor le miró y quiso darle explicaciones:

—Lo que pasó fue que yo me quedé...

—Entiendo —dijo el viejito sin dejarle terminar la frase—, sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla.

No pasó mucho tiempo antes de ver cómo el último

centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre.

—Nunca volverá a existir una isla como esta —murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito le contradijera y le diera alguna esperanza.

—No —dijo el viejo—, como ésta, nunca.

(...)

BUSCANDO EL AMOR INCONDICIONAL

No encuentro quien me ame incondicionalmente.

En una relación de pareja, cada uno necesita sentir amor incondicional y a la vez entenderse en lo que llamamos amor condicional, como si dijésemos: «Lo quiero desde el alma y con mi cabeza también lo elijo».

En el amor condicional, cada uno elige lo que armoniza con su personalidad; pero si no hay más que eso, cuando se acaban los proyectos para los cuales se unieron, deja de existir el único lazo que les mantenía juntos. Es entonces cuando ocurren muchas separaciones.

Por otro lado, cuando existe esa magia pero los choques de personalidad son permanentes, si ambos desean seguir juntos es posible mejorar la relación. Precisamente, las terapias de pareja apuntan a poder ampliar la personalidad de cada uno, de manera que se pueda ir aceptando el mundo del otro. Cuando este proceso se da, la pareja puede enriquecerse mucho. Por el contrario, si este proceso se estanca, los permanentes choques con la realidad van deteriorando y ensuciando la magia que había.

Lo que más nos cuesta es llegar al amor incondicional, abrirnos a la posibilidad de amar incondicionalmente. Y es bas-

tante previsible que sea así, pues en el amor condicional uno puede ponerse de acuerdo con mayor facilidad: sabemos lo que queremos, sabemos cómo es la personalidad del otro, y los proyectos van con nuestra forma de ser. El problema real consiste en desarrollar esa clase de amor que uno siente desde el alma y que no tiene condiciones.

Muchas personas separadas vienen a la consulta preocupadas porque no encuentran quien las ame de esa forma. Pero el camino no es buscar a quien «me dé», empeñarme en ser amado, sino ver cómo, en realidad, soy yo quien no está pudiendo amar al otro. No comprendemos que estamos cerrados, y que si no nos abrimos a tiempo, no podremos encontrar el nuevo amor que buscamos. Por eso, volver a abrir nuestros lugares cerrados es el primer trabajo a realizar.

Es corriente dar con mujeres que repiten las famosas frases: «Ya no hay hombres»; «Los hombres son cerrados»; «Son todos unos cobardes». Al leer con atención este capítulo, fácilmente deduciremos que el mejor camino para estas mujeres sería empezar a preguntarse si realmente están abiertas para dar.

Cuando nos encontramos con una persona que se cierra, nos enojamos y le acusamos de cerrado. Es una posición fácil, no nos implica. Tampoco nos soluciona el conflicto. Lo realmente provechoso para nuestro crecimiento afectivo sería preguntarnos:

«¿Cómo me habré cerrado yo para que esa persona siga cerrada de esa manera?»

«¿De qué modo no me estoy entregando?»

Nos apresuramos a enjuiciar al otro sin dar cabida a reflexionar si nos estamos entregando verdaderamente.

La auténtica entrega es muy distinta a la idea de dar para retener al otro. Sucede que somos generosos en el amor, nos portamos bien sólo porque queremos ser amados, no porque el otro nos importe. Ese amor tiene condiciones: doy para recibir.

El camino más genuino para llegar al amor incondicional es ver cómo y dónde nos cerramos, para volver a abrirnos. Es la única forma de encontrarlo, porque **la fuente de amor incondicional está dentro de nosotros**, no es algo que el otro nos pueda dar. Éste es el trabajo que necesitan realizar las personas que están solas.

Cuando seamos capaces de seguir abiertos, vulnerables, en contacto con nuestra capacidad de amar, estaremos preparados para recibir a quien pueda armonizar y vibrar con nosotros.

LA FUENTE QUE TODOS TENEMOS DENTRO

Quiero abrirme al amor, pero no encuentro el camino.

Nos acostumbramos a no advertir cuán cerrados estamos, y entonces proyectamos nuestro descuido y nuestra culpa en el otro. Aquí es primordial cambiar la mirada y entender que cuando el otro se cierra, cuando dice «no», seguramente está reflejando algún «no» que alojamos en un lugar muy profundo de nosotros mismos.

Desde esta posición, si prestamos atención al modo en que nos cerramos hoy, si dejamos expandir la forma en que decimos «no» apartándola de la circunstancia que la produjo, pronto evocaremos la manera como necesitamos cerrarnos en la primera relación de nuestra vida. Todos guardamos dentro un niño herido que necesitó protegerse con un «no» porque se sentía demasiado vulnerable para enfrentarse a ese dolor.

Es en aquel tiempo que se forman nuestras contracturas, es ahí donde congelamos nuestros sentimientos, cuando sentimos que no somos queridos, aceptados. Dijimos «no». Necesitábamos defendernos. Después construimos nuestra realidad a partir de esos puntos congelados, creamos una personalidad basada en eso, una personalidad para «ser queridos», o para no ser dañados. Nos defendimos del dolor

de la herida y seguimos así, puesto que no queremos ser heridos nuevamente.

Nos resulta muy costoso reconocer nuestros «noes». Lo más común es que digamos: «Yo soy una persona abierta, el cerrado es el otro». Esto pasa porque detrás del «no» hay una herida, y es arduo internarse por ese camino.

Necesitamos asumir nuestros «noes». Claro que no es un trabajo intelectual, por eso nos resulta tan difícil hacerlo. No alcanza con «entender» que nos frenamos porque «mi padre...» o «mi madre...». Se trata de entregarnos para volver a sentir ese dolor original y poder liberar toda la energía encerrada en aquel «no».

Éste es el camino para disolver los «noes». Y al empezar a transitarlo, por supuesto, volvemos a sentir el dolor. Pero también descubrimos que hoy lo podemos soportar, es decir, que al sentirlo no corremos el riesgo de que nos destruya. Por eso, podemos disolver esa contractura que pesaba sobre nuestro ser.

Los conflictos repetidos en las relaciones íntimas, en especial las relaciones de pareja, ofrecen un camino regio para entender dónde nos contraemos.

Para llegar a los «noes» que esconden nuestras antiguas heridas, necesitamos volvernos especialistas en detectar el modo en que nos frenamos, cómo decimos que no, y comprometernos en asumir nuestros «noes» amorosamente, sin aferrarnos ni enojarnos en la historia que los produjo. Para ello, debemos darnos cuenta de que originalmente esos «noes» nos protegieron de sentimientos que nos resultaban intolerables.

Por fin, el amor incondicional tiene que ver con poder decir «sí», con poder abrirnos nuevamente.

Abrirse es apreciar lo que hay, es la capacidad de ver la realidad tal cual es, la capacidad de responder, la capacidad de dar y de recibir.

Es dejar que las cosas ocurran apreciando lo que se da.

Esto es el amor incondicional: abrirnos a lo que es sin condicionamientos, descubriendo el «sí» que hay detrás de todo «no».

(...)

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo.

Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo.

Giró sobre sus pies para agradecerle al viejito, pero éste, sin decir una palabra, se había marchado tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:

—¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó... Nadie comprendía que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quién es...

La Sabiduría lo miró a los ojos un buen rato y dijo:

—Él es el Tiempo, Amor, el que te salvó es el Tiempo.

FIN

(JORGE BUCAY, *La isla de las emociones*)

EL PASO DEL TIEMPO

El Tiempo es el único que puede conseguir
que el amor siga existiendo
cuando el dolor de una pérdida le hace creer
que no es posible seguir.

Este último capítulo presenta varias voces, y es el resultado de un intercambio con mi primer grupo de separados, con quienes nos reunimos para reflexionar juntos sobre el paso del tiempo. Es también una forma de agradecimiento a Paula Constantini, Mirta Rodríguez, Mariel Martínez, Jakie, Mariela Bichler y Hernán Villanueva, quienes me acompañaron en este proceso junto a Fausto Magi y Mónica Pamiés, ayudantes valiosos de mi trabajo con el grupo.

Nos acompañamos durante un año compartiendo momentos a veces duros, a veces alegres, pero todos marcados por el encuentro. Éste es un testimonio en el que cada mirada nos aporta un aspecto para poder construir juntos una historia completa y compartirla con quienes les tocó pasar por ese difícil trance.

Siento que al separarme de esta persona nunca más voy a amar. Mi capacidad de amar se fue con él...

Cuando uno pierde un amor, tiene la sensación de que la capacidad de amar se queda con esa persona. El dolor de la separación es tan fuerte que uno siente que perdió *no ese* amor, sino *el* amor.

Una de las sensaciones más duras en el proceso de separación es la incertidumbre, el no saber realmente si podremos amar otra vez. En ese momento, no sólo perdemos ese amor, sino que también solemos perder la capacidad de disfrutar de una cantidad de cosas. Yo, por ejemplo, dejé de sentir el bienestar que me producía estar junto al río o escuchar música, leer o escribir. Sentía que con él se habían ido mis ganas de disfrutar de la vida, o al menos de algunas cosas importantes en mi vida. El amor se concentró entonces en mis hijos y en mi trabajo, y mucho de lo que antes me daba placer parecía haberse ido con él. Quedé tan cerrada, que no tenía capacidad de gozar, sobre todo me sentía incapaz de disfrutar de las cosas que siempre me gustó hacer sola.

Sin embargo, al cabo de dos años de mi separación, lentamente esas cosas fueron volviendo. Aún recuerdo mi desesperación al pensar, en esos primeros momentos, que no las recuperaría jamás...

La primera vez que volví a estar con un hombre, lo primero que hice fue sentarme en el ordenador. Escribía y lloraba porque sentía que recuperaba mi capacidad de escribir.

Ese encuentro, que finalmente no prosperó, fue importante sobre todo por un motivo: me conectó conmigo misma, volví a sentir de nuevo. Lloraba de emoción porque volvía a escribir después de un año sin hacerlo. Y para mí, escribir es mi vida. Lo cierto es que así recuperé esa práctica, lentamente empecé a disfrutar de otras cosas, como de un paseo o de correr al sol.

La mayor angustia en este proceso se da cuando uno pierde la esperanza. Si tuviéramos la certeza de encontrar el amor en un plazo determinado, el desarrollo de ese tránsito parecería más sencillo.

Uno está en su vida evolucionando, trabajando, viendo, descubriendo... Pero siempre aparece la duda de si el amor no se habrá hundido en la isla... Entonces todo parece más difícil.

Por eso, una y otra vez le pido a mi amiga Rosa: «Cuéntame». Y ella me vuelve a contar que en uno de sus momentos más difíciles escribió una carta hablando de su desesperación y a los pocos días conoció al hombre que hoy es su pareja, con quien disfruta un amor como nunca había disfrutado con su marido. Yo estaba muy cerca de ella cuando sucedió, y ese relato aún me anima durante los momentos en los que me parece que ha pasado demasiado **tiempo** y creo que nada ocurrió.

En realidad ocurren cosas y noto que voy cambiando constantemente. Lo que me pasó en el primer año fue muy distinto de lo que me pasó después. Poco a poco, fuimos construyendo una familia los tres, encontrando nuestros lugares en la casa... Todo lleva su **tiempo**. Recuerdo cuando pensaba que esto nunca se iba a realizar, cuando todo estaba paralizado. Todo era difícil: difícil mi vida, la relación dentro de la familia, llevar adelante la casa. Poco después, o mucho —porque siempre lleva más **tiempo** del que esperamos—, me fui reconstruyendo. Necesité y busqué apoyo. Así, mis amigas y colegas —Rosa, Alicia, Pilar, Nancy— me acompañaron en ese proceso donde el dolor me fue transformando. Lo que busco ahora no es lo mismo que buscaba hace un año, la búsqueda va madurando y una aprende a decir: «Bueno, aún no ha llegado lo que estoy buscando, pero ya no soy la misma». Sigo aprendiendo a entrar en mis lugares internos del dolor, del miedo, de la tristeza, y trato de quedarme ahí a ultranza. Es difícil permanecer allí, pero cuando me resisto a huir salgo más entera, más auténtica,

más abierta. La confianza me rescata. La confianza y el **tiempo** me dicen que si hoy no es lo mismo que ayer, mañana no será lo mismo que hoy.

SILVIA. Lo primero que hay que entender es que perder *un* amor no implica que perdamos nuestra capacidad de amar, es decir, *el* amor. Nuestra capacidad de amar queda intacta una vez que atravesamos el **tiempo** necesario para que el amor vuelva a ocurrir.

PAULA. Lo que dices me recuerda al primer año de mi separación. Fue duro. Siempre triste. Todo te duele y es verdad que pierdes la capacidad de disfrutar. Yo me acuerdo que iba a un taller que se llamaba «Penas de amor», y mi pelea con el coordinador era que todos los miércoles le preguntaba lo mismo: ¿Cuándo se me va a pasar?

Uno cree que el duelo va a durar toda la vida. Todos los días te levantas y quieres que sea diferente, quieres estar feliz y estás mal. Vas y vienes sin alegría. Me daba la impresión de que sin el amor de un hombre el tiempo se había detenido.

Después, a medida que pasa el **tiempo** tienes más momentos de calma, como si pudieras salir del fondo del mar a tomar algo de aire. A medida que van pasando los meses, las subidas a tomar aire son un poco más largas. Yo, al año y medio me volví a enamorar, me vestí de novia y volví a creer en el amor. Estaba feliz, el tiempo pasaba más rápido. Finalmente, esa pareja no pudo ser, entonces caí en un duelo distinto al del hundimiento de la isla, porque ya había pasado una vez por ese lugar. Ya no era algo desconocido.

Ahora que el **tiempo** ha pasado nuevamente, me ha ayudado a ver que lo que frena mi capacidad de amar es el miedo. El dolor de mis separaciones fue tan grande que no quiero volver a pasar por eso, no quiero volver a separarme nunca más. Me doy cuenta de que tengo que atender a mi

miedo, porque sino, la única manera de no correr el riesgo de una separación es no volver a formar una pareja.

SILVIA. A veces el dolor en una segunda separación es tan grande que uno teme volver a enamorarse para evitar atravesar nuevamente por ese momento crítico. Por eso creo que el camino es ser valiente y entregarse al dolor todo lo que uno puede y dejar de tenerle miedo. Solamente nos abriremos de nuevo al amor cuando le perdamos el miedo al dolor y sintamos el goce y el riesgo que implica abrir el corazón.

MIRTA. Hay muchas cosas que uno pierde transitoriamente, ciertos gustos, ciertos placeres. Estás dominado por la tristeza y el dolor, y eso es más fuerte que todo. Con el **tiempo** hay cosas que se van recuperando, pero otras no; se perdieron para siempre, como la familia tal cual era. Habrá otras formas, claro, pero esa original ya no está y no te queda más remedio que asumir esa pérdida.

Por ahí vendrá un amor más intenso, más saludable, la posibilidad de volver a vivir cosas que uno se perdía por estar en un mal matrimonio... pero... bueno, a mí, la pérdida de la familia me resulta dolorosísima.

SILVIA. La cuestión es encontrar otros sistemas familiares y otras maneras de relacionarse con los hijos. Yo me siento mejor ahora con mis hijos que cuando éramos cuatro. De todos modos, añoro y me hubiera gustado haber seguido los cuatro juntos. Ese dolor es irreparable.

JACKIE. Cuando yo era muy pequeña recuerdo haber leído en *Platero y yo*: «El tiempo es el médico de los pobres». Esa frase me quedó grabada y hoy la comparto plenamente. Lo que me curó el tiempo fue infernal. Apenas me separé

sentía el dolor fuerte de esa familia truncada. Hoy, con el paso del **tiempo**, miro para atrás y veo que ese camino tiene su parte difícil y su parte bonita. A mí, no me sucedió lo mismo que a vosotros con la capacidad de disfrute. Yo, por él, me anulé durante quince años de mi vida. Cuando me separé, volví a ser yo misma, recuperé mi alegría, mis ganas de vivir, y recuperé mi capacidad de disfrutar. Fue lo más hermoso que me dio la separación. Tengo mis días, pero igualmente me gusta mirar atrás y ver el movimiento que uno va haciendo.

MARIEL. Yo me sentía tan herida, con tanto dolor... Perdí un montón de cosas que saboreaba y eran el condimento de mi vida. La desesperación de estar sola y la necesidad de tapar tanto dolor me llevaban a salir corriendo y hacer cualquier cosa para no sentirme agobiada. Después, el **tiempo** empezó a cicatrizar las heridas y hubo más momentos serenos, que me permitieron ir recontrándome con mis gustos, mis placeres, mis pequeños lujos. Me ayudaron otros espejos que para mí son valiosos: el amor de mis amigos y de la gente que se cruzó en mi camino ayudándome a transitar esa etapa de tanto dolor, de tanto no saber qué hacer. Remontar la relación con mi hijo, llevar la casa, salir de la posición de «pobrecitos nosotros solitos» y empezar a disfrutar con lo que teníamos. El **tiempo**, sin duda, fue el bálsamo de mi vida, y si bien siempre habrá cicatrices, la herida ya no duele.

HERNÁN. Desde que mi ex esposa se fue de casa detuve el tiempo totalmente durante casi un año. No toqué nada, no cambié nada. Paralicé todo: los recuerdos, la relación con mis hijos. Para mí, fue como si se hubieran ido de vacaciones. Cuando recibí la demanda de divorcio me di cuenta de que mi ex no quería saber nada más de mí. No iba a volver

más. Hasta ese momento el dolor había sido nulo, yo vivía como si siguiera estando casado. Después, cuando caí en la cuenta de la verdadera situación, apareció un sufrimiento que me asustó mucho... nunca lo había sentido, me dolía hasta la piel. Me acostaba y me levantaba con el mismo dolor, no se iba con nada.

Al comenzar terapia pasé a odiar a mi ex esposa con toda mi fuerza. Peleaba con mis hijos. Me puse en el papel de víctima absoluta. Sin embargo, pasado un **tiempo** apareció el verdadero dolor, el que sientes cuando ves de golpe lo que no habías querido ver durante años, un fracaso hecho por dos, sin un culpable. Un matrimonio sin verdadero amor, sin un amor grande como el que vale la pena tener. Podría haber sido con ella, pero lamentablemente no fue así. Digo: «Qué lástima que no fue con ella, me hubiera gustado que así fuera». Hoy agradezco que ella se haya ido, yo jamás habría dado ese paso necesario para cortar ese amor mezquino y pobre.

El **tiempo** continuó su cura. Me reuní con mi ex esposa, lloramos juntos y nos perdonamos. Pedí perdón a mis hijos. Hoy extraño el grupo familiar, pero igualmente descubrí muchas cosas que valen la pena. Mi separación me ha abierto un panorama que no tenía cuando estaba casado.

No pudo ser. Hoy busco y espero encontrar ese amor grande que vale la pena tener.

MÓNICA. A medida que hablábais me he dado cuenta de que yo estaba en otra historia. Me iba conectando con los momentos de dolor de entonces y me decía: «¡Qué lejano me resulta!» Pero hoy, cuando tengo momentos de tristeza en los que no estoy tan bien, o no estoy bien con mi actual marido, aparece una sensación conocida que me vuelve a decir: «Todo pasa»; «Hoy estoy triste pero sé que mañana estaré alegre»...

FAUSTO. Quería rescatar el papel de la incertidumbre. Deseamos tener certezas, pero si tuviéramos certezas nos quedaríamos quietos pensando que todo nos llega y nos es dado. En cambio, la incertidumbre es la madre de la búsqueda. Y cuando uno no tiene ninguna seguridad sobre lo que va a pasar, busca y busca. Como se ha dicho aquí: «Busco tener amigas, busco un hombre, busco el amor, busco por todos lados...». Mientras tanto, esa búsqueda te va alimentando y haciendo crecer. Entonces, cuando uno se quiere acordar, ese viejito que es el **tiempo** lo ha llevado por un camino donde encontró muchas cosas que no esperaba. Quizá no aquellas que estaban en la isla, porque esa isla se hundió y ahora habitamos otra. Ya nunca es igual, pero el **tiempo** fatalmente hace que nuestras heridas terminen cicatrizando.

MARIELA. Para mí el **tiempo** fue fundamental para ponerme bien, creo que eso me permite hoy guardar en el corazón como un tesoro la historia que viví con Fabián y con mis dos hijos cuando estábamos los cuatro juntos. Tengo un recuerdo divino de la historia. Aquello que viví hace que hoy sea lo que soy y que esté como esté. Así que... confío enormemente en el poder curativo del **tiempo**, en lo que significa ir pasando por todo ese proceso, en lo que implica el hecho de haber roto una familia, recomponerla por tres y darnos lugares nuevos a cada uno.

No sólo me hace bien recordarlo, sino que estoy agradecida de tener los hijos que tuve con él. Es difícil sentir esto durante la separación; es el **tiempo** el que me devolvió la mirada sobre esta hermosa parte de mi historia.

SILVIA. Lo que dice Mariela me ha tocado profundamente. En un primer momento, para poder separarse uno necesita transitar el enojo y la descalificación de todo lo que ha

vivido. Pero después, cuando pasa el **tiempo**, aparecen también en nuestro corazón todas las cosas maravillosas que vivimos.

En mi caso, durante los 16 años que pasamos los cuatro juntos tuvimos muchos momentos que quedan para mí como un recuerdo hermoso que realmente agradezco, tanto a mi ex marido como a mis hijos. Los nacimientos de ellos... mi imagen saliendo del hospital cuando nació Alejandro, con Anita de la mano y Quique abriendo el coche. Verles crecer, ir a buscar sus premios al colegio, compartir sus logros, disfrutar de nuestra casa, los viajes y tantos otros momentos. Sé que para mis hijos también es así. Todavía me conmueve el recuerdo del día en que Anita me dijo que tenía presente la imagen de los domingos por la mañana cuando nos metíamos los cuatro en la cama.

En ese momento, la historia es diferente. Ellos construyen una familia conmigo y otra familia con su papá, pero todo eso que vivimos juntos, y que lo vivimos con tanto amor y alegría es algo que los cuatro tenemos en el corazón, aunque sabemos que es una etapa que ya concluyó.

Durante todo el libro hemos hablado del tránsito hacia el dolor, del duelo y de la esperanza de empezar una nueva historia. Aunque, como dice Neruda: «Nosotros los de entonces ya no somos los mismos», creo firmemente que lo nuevo va a empezar cuando esta vieja historia quede inscrita amorosamente en nuestro corazón.

FÁTIMA LA HILANDERA Y LA TIENDA

Así como este libro comienza refiriendo las tormentas en la travesía del divorcio, y continúa acompañado por la voz de Jorge en la narración del cuento *La isla de las emociones*, así finaliza, con la adaptación de un antiquísimo cuento sufí. Data de la época en que las frágiles embarcaciones eran engullidas por las tormentas de los mares, cuando emprender un largo viaje significaba someterse a las vivencias que la travesía imponía y los viajeros debían aprender paciente-mente a sortear o aceptar los avatares de la marcha, a entender que la meta sólo puede aparecer recorriendo caminos insospechados.

En una ciudad del más lejano Oriente vivía una joven llamada Fátima, hija preferida de un próspero hilandero.

Un día su padre le dijo:

—Hija mía, has aprendido el oficio, te has convertido en mi ayudante, por lo tanto, quiero que vengas conmigo a una travesía, pues tengo negocios que hacer en las islas del mar Mediterráneo. Tal vez encuentres a un joven atractivo, de buena posición, que podrás tomar por esposo.

Se pusieron en camino y viajaron de isla en isla, el

padre haciendo sus negocios y Fátima soñando con el esposo que pronto podría ser suyo.

Pero un día, cuando estaban camino a Creta, se levantó una tormenta y el barco naufragó. Fátima, semiconsciente, fue arrojada a una playa cercana a Alejandría. Su padre había muerto, dejándola completamente desamparada.

A partir de entonces su vida pasada le pareció un tenue recuerdo lejano. Estaba completamente exhausta por la experiencia del naufragio, por tantas horas expuesta a las inclemencias del mar...

Mientras vagaba por la arena, una familia de tejedores la encontró, y aunque eran muy pobres la llevaron a su humilde casa y le enseñaron el oficio. De esta sencilla manera, Fátima inició una segunda vida, y al cabo de uno o dos años, habiéndose reconciliado con su suerte, recobró su felicidad.

Pero una mañana, estando en la playa, una banda de mercaderes de esclavos desembarcó y se la llevó junto con otros cautivos. Pese a lamentarse amargamente de su suerte, la muchacha no encontró ninguna compasión por parte de ellos, quienes la llevaron a Estambul y la vendieron como esclava.

Por segunda vez, el mundo se había derrumbado.

Uno de aquellos días, sin embargo, apareció en el mercado un hombre que buscaba esclavos para que trabajaran en su aserradero, donde fabricaba mástiles para barcos. Cuando el mercader vio el abatimiento de la infortunada Fátima, decidió comprarla, pensando que, al menos, podría ofrecerle una vida un poco mejor que la que habría de recibir de cualquier otro comprador.

Llevó a Fátima a su hogar con la intención de hacer de ella una sirvienta para su esposa, pero al llegar a su

casa se enteró de que había perdido todo su dinero, pues su cargamento más importante había sido capturado y robado por piratas. Entonces comprendió que ya no podría afrontar los gastos que le ocasionaba tener tantos trabajadores, de modo que él, Fátima y su mujer quedaron solos para llevar a cabo la pesada tarea de fabricar mástiles.

Fátima, agradecida a su patrón por haberla rescatado, trabajó tan duramente y tan bien, que tiempo después él le dio la libertad. Gracias a su esmero, ella llegó a ser su ayudante de confianza. Fue así como logró ser relativamente feliz en su tercer oficio.

Un buen día, el mercader le dijo:

—Fátima, quiero que vayas a Java en calidad de agente mía con un cargamento de mástiles, asegúrate de venderlos con provecho.

La muchacha se puso en camino, pero al pasar frente a las costas de China, un tifón hizo naufragar la embarcación y, una vez más, salvó milagrosamente su vida mientras era arrojada a las playas de un país desconocido. Otra vez lloró amargamente, pues sentía que en su vida nada sucedía de acuerdo con sus expectativas. Siempre que las cosas parecían andar bien, algo espantoso ocurría malogrando todas sus esperanzas.

—¿Por qué será —exclamó por tercera vez— que siempre que intento hacer algo se malogra? ¿Por qué me ocurren tantas desgracias?

Pero no hubo respuesta, de manera que se levantó de la arena y caminó tierra adentro.

En China nadie había oído hablar jamás de Fátima, ni existía persona que supiera acerca de sus problemas. Sin embargo, en uno de aquellos reinos circulaba la leyenda de que un día llegaría allí cierta hermosa

mujer extranjera, capaz de enseñar a construir enormes tiendas para sus ejércitos, un arte por entonces muy codiciado.

A fin de estar seguros de que la esperada extranjera no pasara inadvertida si un día pisaba aquel suelo, el rey solía mandar heraldos a todas las ciudades y aldeas, pidiendo que cada mujer extranjera fuera llevada a la Corte. Fue precisamente en una de esas ocasiones cuando Fátima, agotada, llegó a una ciudad costera de China. La gente del lugar habló con ella por medio de un intérprete, explicándole que tendría que presentarse ante el rey.

—Señora —dijo el rey cuando Fátima fue llevada al castillo—, ¿sabéis fabricar una tienda capaz de resistir los embates de las campañas de mis ejércitos?

—Creo que sí —dijo Fátima.

Muy pronto, habiendo comprobado la mala calidad de las sogas que poseían, recurrió a sus conocimientos de sus tiempos de hilandera, recogió lino y fabricó las cuerdas. Luego pidió una tela fuerte, y también la juzgó inadecuada para el uso. Entonces, utilizando su experiencia con los tejedores de Alejandría, fabricó una tela resistente para hacer tiendas. Más tarde, como había sido enseñada por el fabricante de mástiles de Estambul, hábilmente confeccionó unos sólidos parantes. Al quedar éstos listos, se devanó los sesos recordando todas las tiendas que había visto en sus viajes, y he aquí que la tienda fue construida.

Cuando esta maravilla fue mostrada al rey, él le ofreció dar cabal cumplimiento a cualquier deseo que ella expresara. Fátima eligió establecerse en China, donde se casó con un atractivo príncipe y, rodeada por sus hijos, vivió hasta el fin de sus días.

Fue a través de estas aventuras como Fátima comprendió que aquello que le había parecido en su momento una experiencia desagradable, resultó ser parte esencial en la elaboración de su felicidad final.