

¿Por qué no tengo pareja? y ¿por qué tengo la pareja que tengo?

La mejor forma de comprender las relaciones de pareja

Primera edición, Enero de 2007

© Derechos Reservados

ISBN: 978-970-95316-0-2 © ¿Por qué no tengo pareja? y ¿Por qué tengo la pareja que tengo?

© Derechos Reservados, Copyright 2007 © Jorge Alberto Domínguez López, 2007

www.rmvida.com

Diseño de portada: Roberto González Peralta

Que da prohibida su reproducción total o parcial sin autorización por escrito del autor.

Hecho e impreso en México

DEDICATORIA

A Dios, que me lleva por su camino; a mis padres América y Jorge con amor y agradecimiento; a Cassandra con mucho agradecimiento por su cuidado y cariño; a David por su apoyo; a mi amada y gran compañera Laura, a mis amados hijos que siempre llevo en mi corazón Jorge, Diego, María Fernanda y Laura; a mis hermanos, América, por su amor, fuerza y perseverancia; Patricia, por su lealtad, cuidado y amor; a David por su amor, lucha, apoyo y compañerismo; a mi familia que ha abierto espacio para mi desarrollo y a todos los amigos que en algún momento de mi vida me han acompañado.

A mis consultantes y a todas las personas que me han honrado en conocerles.

A Gabriela, Verónica y Laura con quienes creé lo mejor de mi vida.

A mi gran profesor Sabás Hernández Angeleño. A Erika García Díaz por su paciencia, empeño y dedicación.

A ti como lector, Gracias

Que Dios nos siga bendiciendo.

Introducción

Hoy en día la convivencia con personas con las que podamos involucrarnos va relacionada en forma inversa con el grado del crecimiento de los medios de comunicación.

Los medios de comunicación, a los cuales les estoy muy agradecido porque permiten que mi labor sea más sencilla, nos han llevado a que sea exactamente lo contrario: un mecanismo de desinformación en cuanto a relaciones personales se refiere.

Me refiero a que gracias, por ejemplo, a la televisión o medios impresos como son las revistas, los carteles, además al menos indicado, como lo es la Internet, nos encontramos en un mundo en que los estándares de la belleza se han vuelto inalcanzables para aquellos que somos un poco más mortales, aunado a que se debe contar con grandes cantidades de dinero para tener un lugar adecuado en la sociedad. Basta con que voltees a donde quieras; encontrarás que la moda cambia constantemente para propiciar el consumo de un bien, o tal vez te encuentras que el chico más popular dice tener una vida tomada de una telenovela en donde es el más caballeroso o el más patán.

Por otro lado, en lo tocante a la Internet, realmente es una herramienta maravillosa porque permite que las personas se comuniquen con otras a miles de kilómetros de distancia y puedan acceder a información antes inalcanzable para algunos sectores de la sociedad; sin embargo, las personas han encontrado en la red un medio de comunicación que permite simular que son lo mejor o lo peor; les permite simular que tienen la posibilidad de comunicarse con otra persona sin temor a ser rechazados; simular que tienen la probabilidad de enfrentarse a un mundo donde el disfraz de la computadora impide un acercamiento HUMANO, y la experiencia misma.

Aclaro que bajo ninguna circunstancia estoy diciendo que no funcione, simplemente considero que nos hemos alejado de la experiencia que da la convivencia presencial con otros seres humanos, y con ello las relaciones humanas cada vez se hacen más frías y distantes. No por ello significa que no existan, simplemente el grado en que se involucran es cada vez menos profundo. Para mí lo mejor es estar con el otro, sentirle y saber que la vida no se teclea o se lee, SE VIVE, lo que por lo regular impide que se logre contactar con una pareja adecuada o funcional.

Considero que la pareja es la unidad básica de la sociedad, constituida por dos seres humanos, ya sean heterosexuales (diferentes sexos) y/o homosexuales (mismo sexo), en cualquiera de las combinaciones existentes, y que se identifica desde las primeras etapas de vida.

En cada etapa de la vida se experimenta diferente, no es lo mismo la pareja en los primeros años de vida, que se forman con compañeros en las escuelas, a cuando se tiene pareja en la adolescencia, o cuando se tiene un compromiso de matrimonio, se es casado, viudo o divorciado; en cada momento de nuestra vida es diferente.

Son precisamente estas diferencias las que me crean inquietud y me llevan a tratar de identificar las diferentes razones por las cuales existen personas que pueden pasar la mayor parte de sus vidas en la búsqueda de la pareja adecuada o tal vez ideal, y sufren, se alegran, y en ocasiones hasta claudican con tal de no experimentar más dolor, a través de justificaciones que sólo sirven de consuelo ante los demás, porque al final de cuentas el vacío de una relación lo vive la persona que lo experimenta; además, la intriga forma en que las parejas se unen y cuáles son los móviles que les llevan a eso.

¿Por qué no tengo pareja?

Para encontrar algunos de los motivos por los cuales tal vez no tienes pareja es necesario hacer los siguientes señalamientos:

Algunos hombres, en su afán de no sentirse heridos al acercarse a la mujer o posible pareja, han creado un sinfín de estrategias ofensivas con el objetivo, por así decirlo, de capturar a su víctima sin temor alguno tras el escudo de una pantalla, de esta forma pueden realizar cualquier tipo de ofrecimiento, desde una simple invitación a bailar, hasta el ofrecimiento directo de tener relaciones sexuales, pues en caso de rechazo, aparentemente no pasó nada. Por otro lado contamos con las mujeres, quienes aun cuando todo a su alrededor ha cambiando, desean que llegue el príncipe azul, vestido de multimillonarias ropas, con una educación impecable; que llegue a la casa de la posible prospecto con carruaje, que sea huérfano o que tenga la mejor familia del mundo. ¡Ah!, se me olvidaba: que sea todo un caballero, lo que puede llevar al hombre a observar a la mujer como indefensa y considerar que debe cuidarle y protegerle.

También algunas mujeres han pensado que la mejor manera de seducir a un hombre es hacerse la difícil, tomar consejos de revista y, a través de hacerse la interesante, llegar a cautivar a un hombre que en lo profundo lo único que busca es que le quieran y querer, o evitar la soledad.

No hay que descartar que existen muchos hombres y mujeres que quieren que otros paguen por los asuntos no resueltos con otras parejas, o también enojos o rencillas con sus padres o con aquéllos que realizaron ese rol.

Así, observamos que como seres humanos hemos llegado a un grado de complejidad que impide que las relaciones humanas fluyan sin apariencias. En todo momento queremos ser otros para ser más atractivos, como los de la

televisión, y cuando las personas se dan cuenta que no somos aquello que hemos pretendido ser, vaya problema, se complica y la mejor alternativa es terminar o continuar mostrándose cada vez más distante de lo que uno puede ser.

Es así como inician los grandes fracasos en las relaciones.

Cada uno es tal y como es, va tomando lo mejor de la vida para su supervivencia y con ello va desarrollando una forma de mostrarse.

Por ejemplo, tenemos a Santiago, un hombre cariñoso, responsable, hogareño y con gran sentido de la amistad. Él, por ciertas circunstancias en su vida, se vio orillado a convertirse en un hombre que constantemente visitaba discotecas, asistía a fiestas y era hasta cierto punto desobligado con los compromisos laborales. Para algunos podría observarse como un hombre reventado, para otros desobligado, y para otros más como un hombre hipócrita, mosca muerta. Sin embargo, hay que conocer la historia para saber el móvil de las personas, ya seas tú o cualquier otra, lo más seguro que si pasaras bajo las mismas circunstancias de otro actuarías de forma similar. En el caso de Santiago, su conducta está muy acorde con la relación que estaba entablando con una mujer que trabajaba en un bar nocturno.

En el caso anterior el "mostrarse" no se encontraba acorde con el "ser", es un aparentar y éste nos limita.

Cuando constantemente aparentamos una cosa u otra nos limitamos a satisfacer las necesidades de los otros, y bueno, yo te pregunto, ¿y tus necesidades, quién se encargará de satisfacerlas?, aquél o aquélla que será tu pareja, o tus padres o algún amigo o amiga.

Es momento de tomar un tiempo, leer este libro y darte cuenta que existe una solución a lo que tú deseas. Porque de algo estoy seguro: deseas SER FELIZ.

Decisión

La decisión de no tener pareja se manifiesta por múltiples razones, como pueden ser:

- Tener mucho trabajo
- Cosas pendientes que requieren atención
- Desear mayor convivencia con las amistades
- Búsqueda de espacios personales
- Anhelar la soltería
- Ruptura de la pareja y que exista cansancio y/o daño emocional
- Cambio de domicilio
- Declararse incompetente a las relaciones de pareja

Como te das cuenta, estos ejemplos proporcionan principalmente dos situaciones: la primera, el decidir no contar con pareja para un desarrollo personal y la segunda, una decisión tomada por imposición de las circunstancias, como lo es el daño emocional provocado por la ruptura en malos términos.

Si tu caso es porque consideras que requieres un desarrollo personal y que por el momento una pareja sería un lastre para tus objetivos, estás en muy buen camino para alcanzarlos, la auto-realización es lo que permite al ser humano evolucionar y llenarse de posibilidades de un mejor bienestar, tanto físico como psicológico, profesional, social y espiritual. En lo futuro, esto se traduce en un vivir con calidad, y así, cuando decidas tener pareja, estoy seguro que tomarás la mejor decisión en tu elección del candidato o candidata.

Tal y como lo comentó Isabel cuando acudió a sesión. A los 26 años, tras la ruptura de una relación en donde se encontraba poco comprometida, toma la decisión de brindarse el tiempo para solucionar las cosas que ha dejado pendientes. Durante los

primeros meses se dedicó a terminar la tesis y titularse, se inscribió a clases de pintura, viajó durante 2 meses a diferentes lugares de la región, convivió con la familia y tuvo la oportunidad de cambiar de auto; conoció a personas, tanto hombres como mujeres, que brindaron conocimiento, confort y nuevas formas de relacionarse.

Describió esta experiencia como la mejor de su vida y programaba en pronto abrirse a la posibilidad de tener pareja.

Por otro lado, cuando se toma la decisión de no tener pareja porque han sido desagradables las relaciones anteriores, ya sea porque han causado dolor, tristeza o malestar, las condiciones son diferentes.

El concluir una relación en malos términos deja a alguna de las partes, o a ambas, resentida y probablemente con sentimientos de minusvalía, sentimientos de víctima o pensando que alguno de los dos fue el victimario o victimaria. Cuando esto sucede la historia que nos contamos se ve afectada y confirma lo que tal vez, sin desearlo, rechazamos, como puede ser el encontrar en las próximas relaciones a personas violentas, depresivas, o simplemente no tener pareja.

Por ejemplo, a quien llamaré Wilfredo, de 46 años, en su última relación fue tachado de poco hombre, de contar con un pene muy pequeño, ser eyaculador precoz e incapaz de cuidar y comprometerse con alguien.

Acude a sesión por la muerte de su mascota, con quien convivió desde 3 años atrás. Cuando comenta sobre su postura de no volverse a involucrar con alguien generaliza, de tal forma que comenta: "Todas las mujeres son iguales, desprecian, pisan y humillan, juro nunca tener una pareja" y continúa: "Más vale solo que mal acompañado, he renunciado a las mujeres por siempre".

Ya habían pasado 7 años de su última pareja, y al parecer pasaría otros años más en las mismas condiciones, con una mascota de pareja.

Otro de los casos fue a quien llamaré Lucila, quien comenta que después de terminar con una relación hostil que duró 5 años, ella toma la decisión de no tener pareja, la relación había dejado huellas de dolor, se sentía resentida con los hombres y con deseo de desquitarse con quien se le apareciera.

En las siguientes 9 meses vivió tristeza de verse sin pareja hasta la gratitud a sí misma por permitirse encontrarse y retomar el camino que se había trazado cuando tuvo su primer pareja, disfrutar y que le disfrutara.

De esta forma, Lucila se dio el tiempo necesario para sanar las heridas.

Si has tomado la decisión de no tener pareja, es importante que te preguntes si es en forma temporal o permanente; si es permanente te invito a que sanes tus heridas, te tomes el tiempo para dejar cada cosa en su lugar, darte cuenta en qué falló la otra persona pero principalmente en qué fallaste tú, y que dejaste de ser para mostrarte como la otra persona quería y una vez resuelto esto, decidas vivir contigo o compartir lo maravilloso o maravillosa que eres con otra persona, igual que tú de maravillosa.

Auto-rechazo

Existe una creencia infundada que el ser humano es perfecto. Es perfecto en su espiritualidad y en la comunión con el ser supremo; cabe señalar que las imperfecciones son prácticamente inherentes a la condición humana. ¿Que significa? Hace tiempo llega a mi consultorio una mujer exitosa de aproximadamente 30 años de edad, cabello negro sedoso, aproximadamente 1.60, piel morena, nariz delgada y refinada, un cutis terso y muy juvenil, con una sonrisa que proyectaba el carisma que probablemente jamás había dejado salir; el cuerpo de esta persona era armonioso y esbelto. Algo que me llamó la atención fue el uso de guantes durante su visita, y más que en aquella época era verano y el resto de su vestimenta era muy fresca.

Con la autorización de la consultante expondré su caso bajo el nombre de Claudia.

Claudia se presenta debido a su dificultad de entablar una relación estable y duradera.

Inicia comentando que en las relaciones que ha tenido, en su mayoría, se había sentido utilizada y cuando ella decidía que probablemente era la relación idónea, su pareja salía corriendo, tal vez esto era por su defecto, por el cual usaba guantes.

Explica que el uso de guantes se debe a que cuando tenía aproximadamente 12 años, ella descubre que tiene una mano más grande que otra y que desde entonces las ha escondido debajo de alguna parte de su cuerpo o bajo algún tipo de ropaje. Sin importar qué es lo que estuviera haciendo, siempre las manos se encontraban fuera del alcance de la luz y de la mirada de cualquier persona; sin embargo, era algo sumamente evidente que el uso de guantes denotara algún tipo de situación que demostrara dermatitis o imperfección.

Comenta que en un principio las personas con las que convivía se encontraban envueltas en mentira, ya que les decía que sus manos eran demasiado finas y que acostumbraba tocar un instrumento musical, el piano, por lo que debía cubrir sus manos para que no se afectaran; esta mentira había perdurado hasta la actualidad; sin embargo, no tenía idea de cómo tocar el piano.

El problema no era la situación con las amistades o personas que se encontraran cerca de ella, sino cuando quería tener una relación de pareja.

Comenta que sólo en casa es cuando se quita los guantes y en esta ocasión me dejaría ver la monstruosidad que eran sus manos.

Al mostrármelas observé unas manos de acuerdo a su complexión ósea, notando una diferencia significativa en la mano derecha, en la que el dedo meñique tenía aproximadamente un centímetro y medio menos que el de la mano izquierda,

diferencia que observé cuando ella lo hizo notorio, además de una falta de coloración muy marcada de la muñeca hacia los dedos.

Durante la plática, me comentó las múltiples ocasiones que había servido de burla, como cuando por un accidente una copa de vino tinto fue derramada en los guantes y por vergüenza a que las personas que se encontraban a su alrededor se dieran cuenta de su deformidad, continuó con el guante manchado de vino, lo que hacía más evidente la existencia de que algo estaba mal, pues las personas, al ver una mancha roja, tienden a verse atrapados por la curiosidad.

Definitivamente todo aquello se había convertido en una profecía auto-cumplidora: "Yo no merezco tener una pareja porque soy deforme y la gente lo sabe". Entre más buscaba Claudia ocultar su "deformidad", más se hacía evidente, aunado a que cuando se encontraba con una persona del sexo opuesto se observaba a sí misma como incompetente y sumamente vulnerable, lo que la hacía inválida ante las relaciones con los demás y consigo misma.

Lo más probable con el comportamiento de Claudia, es que las personas que llegasen a ver la deformación confirmaran, para Claudia, el acercamiento por lástima.

En el caso anterior observamos que la compasión de la persona hacia sí misma le lleva a definirse como inepta para relacionarse sanamente con una pareja, además de observar un futuro poco alentador, sola y perpetuando las mentiras para continuar escondiendo lo que ella consideraba un defecto.

En otro momento tuve la oportunidad de platicar con Sergio, un hombre de 35 años, aproximadamente 1.50 de altura, obeso, cabello oscuro, largo, con gel y una apariencia muy desaliñada, quien llevaba una vida sedentaria. Consumidor de alcohol desde los 12 años de edad; en últimas fechas consume litro y medio de ron por día.

Acude por el tipo de relaciones que ha mantenido con las mujeres desde hace 7 años.

Comenta que la última relación terminó a golpes debido a la infidelidad de su pareja, quien mantenía relaciones sexuales con el vecino, 5 años menor que él y delgado.

Constantemente se refiere a que si tan sólo estuviera delgado sería otra cosa, tendría las mujeres que quisiera, pero que eso no sería posible por su enfermedad, que era más que la obesidad; era una enfermedad que ningún médico podía detectar, una enfermedad que había adquirido por su padre, quien era un bueno para nada y que sólo dejaba problemas en su vida. Se refería a sí mismo como lo había hecho de su padre, quien había sido engañado por su madre desde que tenía 12 años, situación que al parecer era heredada por su padre o algún familiar de éste.

Todo comienza entrado a la adolescencia, cuando sufrió la transformación de su vida: el sobrepeso.

Desde ese momento el sobrepeso le había ayudado a que las relaciones que mantuviera fueran fugaces, sin que permitiera crear un vínculo con sus parejas, situación que éstas constantemente le habían recriminado.

En las siguientes sesiones, Sergio fue recordando el cómo la obesidad le había servido para que día a día pudiese enfrentar, a lo que él le llamó, el infierno de vivir.

Gracias al sobrepeso en muchas ocasiones había tenido la oportunidad de asustar a aquellas personas con las que se relacionaba, pues cuando cualquiera estuviera cerca y tratara de intimidar o crear un vínculo, de inmediato utilizaba el alimento como medida de escape; esto es, se daba grandes atracones que le llevaban a engordar más y mostrarse menos atractivo.

El sobrepeso le había funcionado para romper con las relaciones y el alcoholismo como medio de anestesia emocional.

En este caso se observa la gran necesidad de utilizar un trastorno de

alimentación para sabotearse en el buen desarrollo de una relación. Cabe señalar que no tan sólo la apariencia de Sergio era la que afectaba el que pudiese relacionarse con alguien, pues estaba un ingrediente que en los próximos capítulos analizaremos, como lo es la violencia, autoestima, depresión, etc.

Raúl, de 25 años, hombre visiblemente atractivo, alto, llega a consulta debido a que sus relaciones de pareja han sido muy dolorosas. Constantemente se encuentra en la situación de que se enamora en demasía, siente que da demasiado, se hace llamar pendejo, pues "están conmigo por lástima".

Raúl, durante el periodo de gestación, sufrió lo que le llaman malformación equinovarus, lo que es que los pies se encogieran y voltearan al grado de parecer las patas de un caballo, situación que sólo la detecté cuando mostró las cicatrices de las operaciones realizadas cuando tenía 4 meses de nacido.

Desde muy pequeño fue necesario utilizar zapato y plantillas ortopédicas para corregir la malformación.

De pequeño fue sumamente introvertido, justifica, "todos en mi familia siempre han sido perfectos, el único deforme era yo".

El mostrarse introvertido lo llevó a no tener amigos, sino sólo conocidos, hasta que su madre entabló amistad con unos vecinos a quienes en ocasiones se los encargaba cuando tenía que salir. Esto logró que poco a poco él confiara en esta familia de 7 integrantes: madre, padre y 5 hijos, de los cuales 2 eran hombres.

El más pequeño, que le llevaba aproximadamente 5 años a Raúl, era con quien más relación tenía; sin embargo, el que Raúl tuviera 5 años y el vecino 10 hacía una diferencia significativa a esta edad.

Después de un tiempo de convivir con ellos, un día se quedó en casa de los vecinos a dormir, pues se sentía seguro y con la oportunidad de entablar nuevas amistades. En la noche, tras estar dormido, Raúl siente cómo el niño de 10 años está tratando de

meter su dedo en su ano, cosa que a Raúl le da miedo; era algo extraño y molesto. Raúl se da la vuelta y le pregunta que qué está haciendo, él le responde que se calle pues si no lo hace lo golpearía, lo cual originó una violación.

Esta violación le aisló más de su entorno y le llevó a desconfiar de las personas, pues el silencio hizo de él una víctima de las circunstancias.

Al crecer, Raúl experimenta una confusión entre su sexualidad, y en la búsqueda de identidad se relaciona constantemente con mujeres a quienes trata en forma apasionada y a la vez despectiva, pues tenía que confirmarse como hombre, ya que el hecho de verse como homosexual le provocaría un mayor dolor.

Durante su infancia y adolescencia, constantemente decía querer estar casado y tener su propia familia para cuidarla y que nada le pasara, palabras que no tomaban sentido a su alrededor, hasta que se dio cuenta de las consecuencias de sus deformidades, palabras dichas por él.

Como observas, las cuestiones físicas en muchas personas pueden ser detonadoras de circunstancias ajenas a las mismas, sin embargo, al incluirse, nos permiten ver una discapacidad mayor: la de poderse relacionar sanamente.

En los casos anteriores, la malformación, ya sea de nacimiento (congénita) o sea por algún acontecimiento durante la vida, lleva a que experimentemos un grado de inseguridad que impide mostrarse tal y como se es, seres plenos y maravillosos en búsqueda de un bienestar más profundo, LA PAZ, ESTADO ALCANZADO tras buscar la FELICIDAD, misma que es inexistente cuando observamos un mundo perfecto y lleno de gente BIEN.

Es realmente un absurdo, manejado principalmente por la mercadotecnia y quienes la realizan, la perfección en el ser humano; de antemano sabemos que la perfección es inhumana y como tal hay que aceptarla para vivir con una mejor calidad de vida.

Cuando te paras frente a un espejo puedes ver defectos; es más, piensa por un momento en 5 cosas que no sean gratas de tu cuerpo; ahora piensa en 5 cosas que te agraden de ti. Fácilmente podrás decir más cosas que te desagradan; sin embargo, las cosas que te agradan serán un poco menos fácil; esto es porque estamos acostumbrados a pensar en que todo lo bueno, bonito, adecuado, funcional, etc, viene del exterior, del otro, de aquél que está en la televisión, revista o cualquier producto, resultado de la mercadotecnia.

Mucho se habla de actitud, y poco se puede expresar con sanidad o tranquilidad sobre este tema. Actitud es la forma en que actúas sintiéndote en equilibrio contigo, esto es, contemplando todos tus defectos y a la vez tus virtudes, sin importar cuáles son; tan sólo cuando te das la oportunidad de observarlas como si fueran de otro te das cuenta que no son tan malas o tan feas o tan significativas como creías. Cuando realizas un cambio de actitud lo sientes, las cosas toman mayor significado y aunado te das cuenta que el mundo lo ve, todas las personas que están a tu alrededor lo perciben y se maravillan, pues te hacen comentarios como: "Te ves diferente, qué te hiciste". Las personas que pasan por tu vida se percatan de lo que proyectas y le eres atractiva o atractivo, por el simple hecho de mostrarte diferente, llena o lleno de vida.

Además, si lo deseas, haz lo siguiente:

Enlista las cosas que no te gustan, por favor a detalle, y remarca las que consideres un defecto.

Al concluir, piensa quién te ha hecho algún comentario con relación a lo que tú consideras defecto y si ese comentario ha sido negativo. (Excluye todo lo que tenga que ver con lo que imaginaste, pensaste, creíste, etc., sé objetivo u objetiva.).

Haz una lista en la que expreses en qué ha afectado lo que tú tienes a otras personas.

Enlista qué artistas o personas conocidas en cualquier medio cuentan con eso que tú tienes o te sucede; investiga a detalle para que te des cuenta que ni remotamente eres la única persona.

Ház una lista de las personas a quienes de alguna forma les has sido grata o grato por cualquier virtud que tengas, y por favor, bajo ninguna circunstancia, digas que nadie, porque hasta el jorobado de Notre Dame o Frankenstein tenían o tienen sus admiradoras o admiradores.

Decide si quieres continuar la vida conmiserándote o deseas cambiar y darte la oportunidad de sacar lo mejor de ti y dejar en su lugar lo que consideras lo peor.

Llévalo a la práctica. Listo, has iniciado un cambio de actitud.

Duda de la preferencia sexual

Cuando somos niños/adolescentes, para ser más precisos, durante los 5 a los 12 años, principalmente, en la forma de irnos descubriendo entramos a situaciones con personas de nuestro mismo sexo, como puede ser el besarnos, agarramos la mano o hasta tener contacto sexual o caricias. La falta de orientación o la confusión de este periodo puede llevarnos a experimentar situaciones extremas, ya que no existe una figura de identificación clara de nuestro sexo, o simplemente por el hecho de experimentar nuevas o diferentes situaciones.

Esta confusión puede llevar a un niño o a un adolescente a vivir una pesadilla con su sexualidad o tal vez una confusión que le lleve a definirse como homosexual sin serlo.

Para aclarar un poco esta situación hay que recordar que fisiológicamente el hombre -como género- tiene diferentes puntos en donde puede experimentar

plenamente su sexualidad y llegar al orgasmo. Únicamente me referiré a la estimulación de la próstata. Cuando ésta llega a ser manipulada constantemente (sólo hay acceso a través del ano) el hombre puede sentir placer y llevarle al orgasmo.

De acuerdo a lo anterior, imagina por un momento que alguien a muy temprana edad, o en la misma adolescencia, llega a tener algún tipo de contacto de esta índole, ya sea con autorización o sin ella. La persona posiblemente sentirá que le es sumamente grato y esto le llevará a experimentarse como homosexual, situación que está muy distante de poder definirse como tal, pues no significa que alguien que disfrute la estimulación de alguna parte de su cuerpo se deba definir como homosexual, es sólo una confusión que con el tiempo se convierte en un infierno entre aquéllos que lo han experimentado.

Por otro lado, mucho se ha visto que las jóvenes, nuevamente me refiero al periodo de adolescencia, experimentan muchas formas de intimidad con amigas, ya sea del colegio, de la colonia o club social o deportivo; entre ellas se toman de la mano, tienen mayor acercamiento físico y con ello una mayor intimidad.

Se ha visto cómo las jóvenes se pueden acariciar entre ellas el cabello, la cara y hasta en ocasiones, como forma de consuelo, las piernas o alguna otra parte del cuerpo. Todo esto no lleva a ninguna situación lésbica, es sólo un marco de referencia para contextualizar que cuando la mujer se experimente sola, sea cual sea la causa, falta de apoyo familiar, falta de red de apoyo (amistades que se solidarizan en diferentes circunstancias), cuando existe un sentimiento de minusvalía o de abandono, buscan por lo regular algún tipo de apoyo, por ejemplo de protección y cuidado, y es en ese momento donde cabe la posibilidad en la que la amistad sea llevada al límite, en conjunto a esa necesidad de autoconocimiento o de conocimiento del otro, inicien las caricias, pasen a besos y termine en un contacto sexual.

Las situaciones expuestas tan sólo son un pequeño ejemplo de las múltiples formas en que la confusión puede darse por falta de información, estigma social o falta de confianza en los padres de familia o con quienes tienen este rol. Sin embargo, existen familias en donde aun hablado es negado para mantener, de acuerdo a ellos, la estabilidad familiar.

En el siguiente caso hablaré de a quien llamaré Saúl. Saúl tiene 53 años y a los 13 tuvo un acercamiento con sus amigos.

Durante la visita de Rodrigo a la casa de uno de sus compañeros de colegio, empezaron a hablar de chicas. Hubo quien dijo que ya había tenido relaciones sexuales, que era muy sencillo y cualquiera podría hacerlo. Esa tarde, el compañero anfitrión sacó unas películas pornográficas de su padre y se pusieron a verlas.

Todos estaban sorprendidos por las cosas que sucedían allí, pero más aún por lo que hacía el amigo que mencionó que ya había tenido relaciones sexuales, pues se estaba masturbando. Le dijo a otro -que también estaba excitado- que él le masturbaría si él lo hacía con él.

En un principio existió mucho temor, sin embargo, cuando el compañero que inició tocó el pene del otro, inmediatamente los demás compañeros se unieron, se masturbaron unos con otros. "Fue una situación muy incómoda -menciona Saúl-, sin embargo a todos nos gustó". Esta fue la primera vez que tuvo un acercamiento con su sexualidad, a partir de ese momento cada vez que se reunían se masturbaban, estaba prohibido besarse o acariaciarse alguna otra parte porque eso era de "maricones". Estos encuentros sucedieron al cabo de 4 meses aproximadamente, en los que fue incrementándose el grado de cercanía, hasta que hubo penetraciones, principalmente entre Saúl y otro de sus compañeros. Ese fue el último día en que se reunieron. El tiempo pasó y aquéllos que eran amigos empezaron a distanciarse y no volvieron a verse; sin embargo, Saúl cada vez que se masturbaba pensaba en aquel

amigo con quien tuvo la penetración.

Saúl comenta haber tenido varias parejas sentimentales, pero que en el momento de estar experimentando su sexualidad, llega a traer del pasado a aquel amigo. Cada vez le da más miedo tener cualquier tipo de contacto sexual, porque día con día se observa a sí mismo como homosexual, pero sin aceptarlo, porque refiere que le gustan mucho las mujeres.

Tiene aproximadamente 15 años que no se ha podido relacionar con mujeres, también ha buscado hacerlo con hombres pero no se ha atrevido, dice que sería bueno mejor morir.

La situación de Saúl es muy común; existe un punto fundamental que hay que dejar en claro: el ser humano, por su naturaleza, es curioso, y esta curiosidad le lleva a buscar diferentes formas de hacer o conocer lo mismo, y muy pocas veces experimentamos en cabeza ajena.

Por otro lado, quien llamaré Susana, vivió a sus 15 años el divorcio de sus padres, esta situación le llevó a vivir mucha soledad y desesperación. Sin comprensión y decepcionada, la esperanza se había acabado, se quedó sin fiesta de cumpleaños pues el día en que se realizaría fue cuando el divorcio se pronunció.

Ese día, recuerda, fue el más extraño de su vida. En la mañana sus padres se golpearon como jamás antes lo habían hecho, ni felicitaciones recibió por su cumpleaños. El padre salió de la casa con todas sus cosas, la madre le gritó que jamás regresara. Dicho y hecho: él jamás volvió ni por la madre ni por Susana.

Durante ese día la madre lloró desconsoladamente y Susana decidió salir a la calle. Nadie se ocupaba de ella, se fue con su mejor amiga, mejor amiga que apenas conocía de 2 meses atrás. Llegó a su casa, esperó unos minutos y se presenta la amiga; la vio llena de llanto y de inmediato le abrazó para consolarla. Susana se sintió reconfortada pues su amiga le daba palabras de aliento y muy amablemente

acariciaba su espalda, dándole ánimos y permitiendo que Susana se desahogara.

Minutos después, Susana empezó a sentir algo extraño, su cuerpo le llevaba a acercarse más y más a su amiga; cuando menos se dieron cuenta Susana ya había besado en la boca a su amiga, la amiga, comprensiva y tomándolo como una equivocación, continuó abrazando a Susana.

Al sentir tal amistad, protección, seguridad y confianza, empieza nuevamente a acariciar la cara de su amiga y nuevamente le besa, este beso fue mucho más largo que el anterior. Susana menciona que su amiga quedó totalmente desconcertada pero también accedió al beso, se besaron por largo tiempo y se acariciaron, se sintieron muy unidas, después de un rato los pasos de la madre de la amiga les llevó a apartarse. Susana describe este día como muy extraño, por un lado la situación con su padre y por otro el encuentro con su amiga, el cual significó una confusión durante sus próximos años. Ahora, a sus 27 años, no ha podido relacionarse con nadie más, pues considera que aquel momento que vivió con su amiga fue único y que ningún otro podrá asemejarse. Susana piensa que ése fue el mejor momento de su vida y desea dejarlo así, pero a la vez quiere formar una familia, tener una pareja con quien tenga hijos y pueda vivir sin el recuerdo tan doloroso, como lo fue el saber que su amiga se había casado y que nunca más pudieron hablar del tema.

En los casos descritos observamos la confusión en la sexualidad, lo que lleva a sufrir en silencio, con vergüenza o tal vez miedo de enfrentarse con la sombra del monstruo social, y por consiguiente se niegan, en la mayoría de los casos, a contar con una pareja.

La sexualidad se vive con plenitud y no tan sólo se puede reducir al contacto sexual; todas las personas, se experimenten como homosexuales, bisexuales o heterosexuales, cuando se realizan con responsabilidad en todos los aspectos, viven la plenitud total como seres humanos.

Durante nuestro desarrollo entramos a una serie de conflictos en diferentes etapas, como lo es cuando descubrimos el mundo, un mundo maravilloso, lleno de todo aquello que no existía para nosotros, un lugar en donde todo quiero conocerlo y confío en que las personas que están a mi alrededor me lo muestren amablemente. Principalmente cuando se tiene entre 4 a 6 años, buscamos las diferencias en los demás cuerpos, normalmente se inicia con juegos pre-sexuales, esto es, juego de la mamá y el papá, juego del doctor, la enfermera y el enfermo, juego de la comidita entre varios integrantes de diferentes sexos, entre otros.

En el momento que el niño o niña inicia a conocer su cuerpo sabe lo que le da placer y lo que no, en el caso de las niñas, tienen acercamientos con amigas y tienen algún tipo de encuentro lésbico, como besarse la boca; en el caso del hombre esta construcción es más delicada, pues la parte de la cultura limita la relación con los otros y más si este tipo de relación es entre dos hombres.

Cuando esta relación se lleva a cabo con frecuencia, la búsqueda y el encuentro de nuevas experiencias se intensifica, por ejemplo las grandes travesuras se realizan por lo regular con aquél que se tiene más confianza, con el confidente, y es con esta persona con quien probablemente se experimenten nuevas formas de placer, como tocar partes del cuerpo que les sean gratas para crear más atracción, ésta se puede observar del tipo homosexual, sin embargo, es de índole de inquietud y por el deseo de indagar las diferencias que existen entre el uno y el otro.

Asimismo, se ha observado que en ocasiones las personas pueden sentir una atracción hacia personas del mismo sexo, como a artistas o personajes muy atractivos, por admiración y búsqueda de identidad, esto puede manifestarse con los mismos signos o síntomas que cuando uno desea a otra persona. NO TE ASUSTES, es normal y no tiene nada que ver con tu preferencia sexual, es una

manifestación de atracción hacia la figura que uno desea o le gustaría convertirse, pero por cuestiones de desconocimiento de nuestros pensamientos y peor aún, desconocimiento de las respuestas fisiológicas del cuerpo, se puede interpretar como placer o deseo sexual, sin embargo, pregúntate lo siguiente:

Si has tenido relaciones sexuales con alguien de tu sexo, ¿la relación sexual fue grata por la persona con quien la tuviste, por el contacto mismo o por ambas?

¿Cuando experimentaste ese tipo de acercamiento sexual fue sin presencia de estrés, por situaciones incontrolables en tu vida, o simplemente te sentiste protegido o protegida con la otra persona?

Ahora piensa en una persona de tu mismo sexo que tal vez te agrada e imagina que tienes relaciones sexuales con ella, imagina que estás con todos tus sentidos involucrados además de tus sentimientos. ¿Qué pasa?, ¿lo lograste? De algo estoy seguro, si te preguntaste y realizaste el ejercicio **NO TIENES DUDA DE TU PREFERENCIA SEXUAL**.

Sin creatividad

El hombre por lo regular es quien experimenta esta situación pero no se excluye a las mujeres.

En la actualidad, los jóvenes, adultos y hasta los adultos mayores se han encontrado en una disyuntiva: qué voy a hacer cuando tenga pareja. Para empezar de qué platicaré, qué es lo que no diré, qué es lo que tendré que esconder, etc.

Para muestra basta un botón. Últimamente han proliferado los sitios de Internet que aparentemente sirven de contacto entre personas para buscar o encontrar pareja, se incluyen los datos principales del solicitante como son los gustos y preferencias, aunado a los límites que se desean experimentar de la relación,

desde plática hasta una relación de matrimonio, pasando por todas las combinaciones existentes.

Este tipo de herramientas para búsqueda de pareja ayuda a aquellas personas que desean obtener lo que requieren en forma rápida y práctica; sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, cuando se encuentran frente a frente, se cae en cuenta el no saber qué hacer con esa pareja que ahora está dispuesta a relacionarse, pero no sabe cómo.

La dificultad de relacionarse por lo regular tiene un nexo estrecho con la relación con el padre o figura parental, o sea, alguien toma papel de padre (abuelo, tío, hermano mayor, etc.). Se ha visto que el padre es quien se encarga de ayudar a los hijos a socializar, esto es, si el padre se encuentra cerca en los primeros años de edad de la hija o del hijo, éste fácilmente tendrá la posibilidad de relacionarse con otras personas sin necesidad de experimentarse como alguien que tendrá que ponerse de tapete para poder contar con su apoyo.

Cuando el padre está ausente, y más a últimas fechas, el hijo la hija crece inseguro o insegura de poder ser grato para los demás.

Para aclarar esto, por un momento imagina esta situación que se ha convertido en un problema social de gran tamaño. Tu abuelo cuando era joven se entregó al trabajo porque era necesario salir adelante por la cantidad de hijos que se tenían. Salía de casa a las 7 de la mañana para llegar temprano a trabajar y regresaba aproximadamente a las 7 de la noche, esto durante un gran periodo porque el dinero escaseaba y porque se sabía que los hijos se encontraban bien cuidados por la madre. Como observas, empieza un gran distanciamiento del padre hacia los hijos, y por supuesto hasta con su pareja, tu abuela. Pasa el tiempo y el abuelo voltea a la familia y se da cuenta que esta familia, por la cual ha trabajado durante mucho tiempo, es realmente desconocida; siente que

conoce más a la persona que le lleva el café todas las mañanas a su oficina y qué crees, empieza a tener una relación con ella porque ella sí le comprende y le conoce mucho más que la familia por la cual se ha sacrificado durante todos estos años.

Ahí no acaba todo. El abuelo aún confía en que la familia debe estar junta y con la moral en alto, confirma: "La familia, aun cuando se está derrumbando, es mejor que esté junta sin importar las cosas que pasan".

Por supuesto, el abuelo al que me refiero es sumamente dominante y por ende violento, basta una mirada para que todo esté en orden, así como a él le gusta.

Durante todo este tiempo tu padre, soltero, ha observado a su padre que, además de vivir su vida, tiene amigos, amigas, va y viene, trabaja y estudia. Está aprendiendo principalmente dos cosas, comportarse igual a su padre o hacerlo de forma completamente contraria, descartando tanto aciertos como desaciertos que se puedan tener.

Por supuesto que tu abuela de igual forma tiene varias opciones de cómo mostrarse, una puede ser de víctima u otra de sobreviviente.

La de víctima es la mujer abnegada que no tiene oportunidades y que tiene que vivir como su esposo lo dicta, únicamente levantando la voz contra él cuando no se encuentre y para que los hijos le protejan del cruel del padre que sólo ha abusado de ella durante todos estos años que ella le ha entregado la vida para que la familia continúe.

Y la otra opción presentada es la de sobreviviente, en donde tu abuela se encarga de encarar las problemáticas de la familia y salir adelante con ellas, poniendo en el lugar que ella juzgue correcto al abuelo ausente.

Al final de cuentas, en los dos casos expuestos, el abuelo se encuentra ausente.

Con esta ausencia los hijos, principalmente los hombres, se muestran como anteriormente lo comentaba, además de crecer con pocas probabilidades de una relación de pareja exitosa.

El modelo o el estereotipo fabricado lleva a que sea mejor buscar otro o igual tipo de mujer con quien relacionarse, aquella que se encargue de dar más de lo mismo o diferente en forma opuesta.

Recuerda que estás imaginando que esto tal vez sea ficción, pues ahora meteremos a tu padre, ese padre que tal vez fue abandonado ya sea física o emocionalmente por aquél que le iba a mostrar el mundo. ¿Cómo va a socializar ahora? Por un lado puede tener la imagen de un padre ausente que lo único que hace es trabajar, y por otro lado a un padre que es un desconsiderado y abandonador de madres. Vaya asunto. Ahora cómo saber qué es lo que se tiene o debe hacer como hombre. Pues muy sencillo, recurrir a mis ancestros y ellos dicen sé igual a mí o jamás seas igual a mí; en cualquiera de las dos formas la historia no tan sólo se repite sino también se potencializa.

¿Cómo esto puede afectarme a que yo pueda tener una relación adecuada?

Así como en el reino animal, en donde aprendemos una serie de posibilidades, sobre todo en lo que se refiere al cortejo, el pequeño aprende del mayor, el uno se construye con el otro. ¿Qué crees que pase cuando no esté presente y desde la ausencia se haga presente?

El resultado es muy sencillo: INCAPACIDAD DE RELACIONARSE SATISFACTORIA Y SANAMENTE CON UNA PAREJA, O TAN SÓLO EL NO TENER PAREJA.

Pues no se sabe cómo se actúa o cómo debe uno mostrarse ante alguien del sexo opuesto o del mismo sexo; simplemente no existe posibilidad adecuada de relación a menos que algún familiar masculino con experiencia en relaciones

inter-personales sanas, sea quien tome el lugar de aquél que se ha ido o no se encuentra presente.

Esto también pasa con la mujer, que no sabe qué hacer cuando tiene una relación, pero esto es más sencillo, pues nuestra cultura ha llevado a que las mujeres sean por lo regular las receptoras de aquéllos con quienes se relacionan. Imagina que siguiendo la tradición de la familia, ante el padre ausente, la madre víctima, pues la hija sabrá que lo más conveniente es vivir en el eterno quejar contra los hombres y cuando intente mantener una relación en donde no existen motivos para quejarse, pues no sabrá que hacer con la pareja. Desafortunadamente esto por lo regular es inconsciente.

Les contaré el caso de a quien llamaré Fernando, un hombre de 30 años, quien no había tenido la oportunidad de tener pareja.

Acude a consulta por un tic en el ojo izquierdo; cada vez que hablaba de temas que le eran difíciles de tratar guiñaba el ojo de una manera particular, pues parecía que estaba coqueteando con quien platicaba.

Esta situación había llevado a Fernando a tener que recluírse en donde estuviera, pues le apenaba en demasía el hecho de que se dieran cuenta de su tic, además que parecía que era un coqueteo.

Tras analizar el árbol genealógico de la familia, me di cuenta de la ausencia del padre y cómo también el padre de la madre había sido ausente con ésta, de tal forma que no existía un hombre que ayudara a Fernando a relacionarse satisfactoriamente.

Cuando llegamos al tema de la pareja, inmediatamente se hizo presente el tic; comentó que él siempre había querido estar con una persona que le permitiera entregarle su amor y tener una familia, pero que no sabía cómo, cada vez que intentaba pensar qué le diría a la persona que le gustaba el tic se acentuaba.

Aparte de no saber qué hacer con una pareja, también tenía que lidiar con el problema del tic.

Durante varias sesiones describió el cómo su vida se había convertido únicamente en logros laborales; él, como investigador, lo único que tenía que hacer era centrar sus fuerzas para obtener lo que el llama su rutina.

Este tiempo sirvió para que Fernando adoptara figuras importantes para su desarrollo en la parte de pareja. Le pedí que realizara una lista de los hombres que admiraba y describiera el por qué de la admiración, desde el aspecto físico hasta el emocional y conductual, sobre todo lo relacionado con la pareja.

Al saber la profesión de Fernando me era fácil suponer un excelente resultado en la investigación, así que posteriormente le solicité que seleccionara a las personas más significativas y de las que pudiese obtener más información.

Fernando investigó sobre las formas en que éstas realizaban el rito de iniciación para el noviazgo, las formas de acercamiento, seducción y cómo posteriormente, siendo tal y como eran cada uno de ellos, respondían a su pareja y construían momentos en conjunto y que muchos de esos momentos no estaban planeados para ninguno de los dos.

Con los datos obtenidos, Fernando replicó lo que le pareció lo más cercano a él, lo más parecido, y en poco tiempo encontró pareja y se casó.

Algo que le aprendí a un profesor durante la carrera fue: "Si quieres ser algo, simplemente actúa como si ya lo fueras, así de fácil, todo lo que te propongas te será dado, nunca avisa cuándo, pero así será".

Esto es, si no cuentas con lo que requieres impórtalo, trae del exterior lo que necesitas, hazlo parte de ti, intégralo y aplícalo.

Josefina, una mujer que se divorció tras la decisión de su esposo, después de múltiples

súplicas, terminó por aceptar.

Josefina se casó poco antes de terminar la carrera de Contador Público. Mujer brillante, había enfocado todos sus esfuerzos al colegio; continuamente era invitada a participar en congresos y seminarios por parte de diferentes universidades. Durante un viaje a la ciudad de Veracruz conoció al que fue su esposo, un hombre 5 años mayor, divorciado, con gran facilidad de palabra y sumamente adulator.

Ella había permanecido literalmente encerrada en su vida estudiantil, sin permitirse relacionarse con otra persona, salvo para cuestiones que tuviesen que ver con la escuela.

Cuando se aparece el que fue su esposo, ella queda sorprendida por la gran capacidad que tiene de mostrarle el mundo, de una manera divertida pero a la vez respetuosa y llena de vida.

¿Quién no se veía enamorada de un hombre con estas características? Sin embargo, el tiempo pasó, ella sólo se hacía cargo de responder a las necesidades de su pareja, pues prácticamente sus necesidades estaban satisfechas en el ámbito escolar.

Su esposo decía: "Hoy haremos esto o aquello" y ella simplemente acataba, parecía, de acuerdo a sus palabras, "un barco a la voluntad del viento", todo estaba relacionado con las necesidades de él.

Durante varios años fue la misma historia, hasta que empezó a recibir múltiples reclamos referente a las necesidades que también tenía su esposo, necesidades de que él requería no siempre llevar el control de la relación, necesitaba alguien que le ayudara a crecer, alguien que le ayudara a tener retos y logros, sin embargo, Josefina no tenía la capacidad para realizarlo, pues no estaba acostumbrada a pensar por sí misma en asuntos de la familia o la pareja.

El tiempo pasó y el esposo encontró alternativas para conseguir lo que requería, esto es, otra pareja, por lo cual, como lo mencioné antes, terminó en divorcio; en este caso

no existían hijos del matrimonio, aspecto que no dificultó la separación.

Josefina, al experimentarse de esta manera, se dio cuenta que realmente no tenía las herramientas para relacionarse, pues había estado a expensas de su pareja a cualquier tipo de necesidad que ésta tuviera, dejando por un lado sus propias necesidades, ella simplemente definió que "nunca sabía qué decir" en su relación.

Llegó a consulta porque **NO SABÍA QUÉ HACER NI DECIR CON UNA PAREJA.**

De igual forma el árbol genealógico de Josefina mostraba la ausencia del padre.

Aun cuando ya había tenido pareja, de índole matrimonial, la incapacidad no estaba en que tuviese o no la experiencia previa, sino en la forma en que se intentó constantemente encontrar una solución a la relación, permitiendo que su pareja se hiciera cargo de todo, hasta del mismo vivir de Josefina.

Algo que probablemente te podrá ayudar si estás en esta situación es:

Enlista todas las cosas que has tenido por hacer Separa aquéllas que puedes realizar en compañía Inicia con éstas, invita a quien consideres pueda ser tu pareja y pregúntale por las cosas que tienen pendientes; con un poco de creatividad tendrán días maravillosos.

Mi pareja: mamá / papá

Este tema es muy controversial, considerar que el padre o la madre puede ser la pareja suena a locura, sin embargo se da y en este capítulo se abordará cómo el hijo parentalizado asume la posición de pareja, esto es, cuando alguno de los hijos, del mismo padre o madre, al ver la necesidad o la incapacidad de cualquiera de éstos, se convierte en la pareja del otro con el fin de sobrevivir como familia.

Las formas más tradicionales de llevarse a cabo esto es cuando alguno de los

padres no está presente, o lo está en forma aislada. La madre o el padre vierte sus responsabilidades y requerimientos de compañía sobre el hijo para que éste las ejecute. El hijo, por lealtad y amor a su progenitor, lleva a cabo las acciones solicitadas, en ocasiones las juzga pero muy pocas veces las niega, pues eso llevaría a romper con la lealtad y probablemente a tener el sentimiento de pertenencia con su padre o madre.

Otras de las razones pueden ser que cuando uno de los cónyuges desee salir de la relación, motive a alguno de sus hijos a que tome decisiones sobre el futuro de la relación de los padres, dejando al hijo en una trampa muy tentadora, pues al ser el protector de aquel padre o madre indefensa lo convierte en su confidente, y la madre o el padre, para favorecer esta lealtad, se muestra cada vez más dependiente del hijo o hija.

En este tipo de relación está inmersa la lealtad del hijo, y éste llegará al límite, el cual puede ir desde un pequeño sacrificio, como el tener que llevar a todos lados al padre o madre, hasta otorgar su vida.

Por supuesto que esta relación es una de las que más frustración causa, porque la hija o el hijo desean realizar su vida, tener una familia, hijos, viajes, crecimiento personal, etcétera, pero el hacerlo significaría abandonar al padre o la madre, estar entre la espada y la pared.

Sin embargo, el hijo tratará de cobrar su tiempo o atención a dicho progenitor con múltiples reclamos, exigencias y creando culpa; de esta forma la relación se perpetúa y por ende ninguna de las partes involucradas buscará alternativas hasta que alguno de ellos rompa de alguna forma este contrato no hablado, entre el hijo o hija y alguno de los padres.

Juan, un hombre de 35 años, llega con el apoyo de sus padres, la madre de 50 y el padre de 53.

Juan ha sido canalizado del servicio de asistencia social de la comunidad, tras haber pasado por el psiquiatra durante tres años. Juan manifiesta sus constantes dolores de cabeza, sobre todo cuando lleva 3 meses de trabajo.

Los dolores de cabeza de Juan inician cuando tenía aproximadamente 10 años. El padre se va de la casa, por las discusiones insostenibles por la infidelidad que la madre suponía del padre. Antes de irse le menciona a Juan que a partir de ese momento, como hermano mayor y el primer hijo, será el hombre de la casa, y que todo lo que pase será responsabilidad de él.

Juan, a su corta edad, hacía lo que se le permitía, pues su madre, autoritaria, se encargaba de dar las directrices de cada uno de sus hijos, descalificando al padre en todo momento, con argumentos como: "El bueno para nada sólo supo dejarme problemas", o "Todos los hombres son una bola de pendejos y sólo saben hacer problemas", pero su Juan realmente era un hombre de verdad, un hombre que se hacía cargo de todo, sin necesidad de nadie, "es el mejor hombre del mundo".

Juan recuerda esta información y la menciona con risa y con un temblor muy peculiar en el pie izquierdo.

La madre, mientras escucha lo que Juan dice, se observa orgullosa de aquellos mensajes y al parecer los continúa confirmando.

Durante el primer encuentro, la madre y Juan fueron los que se hicieron cargo de ponerme al tanto de la familia. Parecía que el padre no era significativo para la familia.

En la siguiente sesión, Juan, vestido notablemente elegante, abrazaba a su madre por la cintura y ella, con una mano en el hombro, le acompañaba a la entrada de la puerta del consultorio.

El padre llegaría minutos después pues se encargó de estacionar el vehículo.

Al entrar al consultorio, Juan acercó la silla a la madre y tomó su bolso que colocó en la silla continua y del otro lado se sentó él.

Se inició la sesión hasta que el padre llegó. Se sentó en el lado opuesto a la madre y separado del hijo; el padre se observaba cansado y sin ánimo de caminar o tan siquiera estar en ese lugar, se mostraba con ropas muy casuales y poco alineadas.

Juan inicia su plática mencionado que era muy buen momento de empezar a buscar trabajo, pues estaba de ánimo y sabía que las cosas mejorarían; la madre, en forma inmediata, tomó la mano de su hijo y le dio un apretón apoyando lo que mencionaba.

El padre con la mirada fija al suelo.

Durante esta sesión, Juan menciona de nueva cuenta cómo él había salido adelante sin la ayuda de su padre, cómo él apoyaba a su madre en cada decisión que ella quisiera tomar pues también él se sentía apoyado por ella.

Recuerda los años de su adolescencia trabajando constantemente para continuar con sus estudios, mientras el padre se fue en búsqueda de sus amoríos.

Al llegar el turno del padre, éste levanta la vista e inicia su conversación diciendo que él ya no es nadie en su casa.

El tiempo en el que tomó la decisión de salirse fue porque su esposa se encargaba de celarle, él se dedicaba a trabajar pues había pedido un crédito hipotecario que era necesario cubrir, ya que había perdido recientemente su empleo. Al irse, empezó a trabajar como reparador de máquinas de escribir en Estados Unidos, pues tenía el compromiso de pagar la hipoteca para que sus hijos continuaran con la casa que mucho trabajo le había costado conseguir.

La madre, al escuchar lo anterior, inmediatamente le descalificó diciendo: "Hasta para eso eres mediocre; Juanito en poco tiempo y aún enfermo ha podido conseguir

más que tú".

El padre, con la mirada perdida, continuó: "Durante esos 12 años me encargué de trabajar y pude pagar la casa que ahora tenemos, misma que ocupamos como bodega; ahora vivimos en la casa que Juan compró. Es muy desagradable porque en todo momento me corren, tanto mi esposa como mi hijo, pero yo regreso por mis otros hijos, quién se hará cargo de ellos", menciona con melancolía.

La esposa dice: "Quién más si no es Juanito".

En cada momento en que la madre descalificaba al padre, Juan se erguía notablemente.

Al observar el grado de parentalización indagué sobre la vida social de Juan, a lo que respondió que no tenía ningún tipo de problema, se relacionaba mejor con las personas grandes y que la pasaba muy bien, pues cada fin de semana se reunía con las amistades y jugaban a las cartas o dominó o cualquier otro juego de mesa; solían acudir mamá y él, pues sus hermanos y su padre se quedaban en casa.

La respuesta estaba clara, la relación entre la madre y el hijo era tan estrecha que difícilmente Juan podría tener una relación con cualquier otra persona, así que hice la pregunta directa y sondeando a la madre: Juan, una persona como tú, con elegancia y con gran capacidad de socialización y de éxitos en lo económico, tal vez esté pensando ya en casarse con una buena pareja, ¿verdad?

Juan inmediatamente se encorvó y fijó su vista al piso, igual a la del padre.

La madre interviene y comenta: "Sólo se le acercan mujeres oportunistas y quienes quieren mangonearlo".

Él comenta: "Siempre he querido tener una novia a quien pueda abrazar, -en cada palabra se notaba el temor a la madre-, si tan sólo pudiera ...".

"¡Ya! Basta de dramatismos, es momento de irnos -dice la madre-, aquí sólo

estamos por culpa de tu padre y ya le quitamos mucho tiempo al psicólogo”, tan sólo habían pasado 23 minutos de consulta. Se levantaron, cubrieron los honorarios y se retiraron del consultorio.

El caso de Rita nos ayuda explicar claramente esta dinámica.

Un verano recibí la llamada de Rita, quien comentaba que estaba harta de su madre, que quería hacer algo definitivo con ella, en todo momento le estaba fiscalizando todo lo que hacía y cómo lo hacía. Solicitó consulta urgente de índole familiar.

Al acudir Rita con su madre, una señora de 83 años, ella de 32, refirió inmediatamente que este era su problema, señalando a su madre despectivamente.

La madre de Rita, visiblemente atormentada, agacha la cabeza y busca el brazo de su hija para adentrarse a mi consultorio.

Al entrar Rita coloca a su madre en una silla lejana de la entrada del consultorio y ella se coloca cercana a la puerta, esta situación la comento porque Rita tomó la silla y la llevó a ese extremo, como depositando a su madre en un lugar seguro para después ella retirarse.

El momento de la presentación Rita fue quien se encargó de controlar el interrogatorio inicial. Cuanta pregunta emitiera para la madre, ella en forma tajante le robaba la voz.

Al parecer era tal la molestia de Rita que ella era quien conduciría la sesión por donde ella requiera.

Durante el inicio le otorgué el tiempo necesario a Rita para que pudiera sentirse en un lugar contenido y con la posibilidad de encontrar una posible solución.

Mientras Rita hablaba, la madre caía en un estado de tristeza cada vez más grande.

Cuando llegó el momento de hablar con la madre, Rita interrumpió constantemente, cada palabra emitida por la madre era cuestionada, al grado que ésta empezó a acusar a Rita de su trato y la forma tan cruel de acompañarle en su vida.

Rita reaccionó en forma violenta y con un solo grito hizo callar a la madre.

Como te das cuenta en esta escena se observa a una pareja, Rita representando la parte dominante y la madre en el papel de sumisa, tanto por la edad como por el rol adquirido y/o otorgado.

Rita, tras mi exposición del reglamento en mi consultorio de no violencia, comentó que este tipo de situación siempre se llevaba a cabo. La madre se mostraba sumisa “con tal de que alguien me dijera que yo era quien estaba mal y ella la víctima y la que está bien”, y que estaba completamente harta de esta dinámica.

Ante mi pregunta de cuándo comenzó, comenta que fue cuando tenía 14 años, su padre fue asesinado por una deuda económica que no pudo saldar; su madre cayó enferma y por eso ha sido dependiente de ella desde ese tiempo.

Durante los años venideros, comenta Rita, al tener que pagar los compromisos de vivienda y manutención de su madre y los propios, se enfocó a trabajar y cuidar a su madre; durante ese tiempo había tenido muchos pretendientes, sin embargo, ella no tenía tiempo para estarse distraendo en hombres.

Muchos de éstos le ofrecieron diferentes alternativas para que su madre estuviera cuidada, desde que ellos se hacían cargo de todo lo relacionado con lo económico, hasta aquél que se casaría con ella y tendrían la posibilidad de vivir los tres juntos, mamá, Rita y el pretendiente.

Cada ocasión que Rita comentaba a la madre la posibilidad de tener una pareja que le ayudara a distraerse y cubrir los gastos de sus enfermedades, la madre se enfermaba aún más y le pedía que cambiara de trabajo, alguno que le quedara más cercano o de menos horas laborales.

Rita no se dio cuenta que de esta forma la madre comunicaba su deseo de tenerla para ella. Hay que recordar que este tipo de dinámicas no son del todo conscientes y cuando se llevan a cabo los involucrados son los últimos en darse cuenta de lo que ocurre.

En este capítulo observas la gran necesidad por parte de la madre de tener a alguien a su lado, y por otro lado la forma en que Rita continúa manteniendo la relación de cuidado con la madre, lo que impide la entrada de alguna pareja con buenos deseos de una relación estable.

Me imagino que si estás leyendo este libro es porque deseas conocer y probablemente hacer algo al respecto.

Graba el siguiente mensaje con voz lenta y relajadamente:

Hoy que siento enojo, tristeza, frustración, desamparo, o cualquier sentimiento que me causa daño, cierro los ojos y abro mi respiración, lo hago profundamente, relajadamente y, sanamente, permito que entre aire y me dé la capacidad de llenar mis pulmones y mi corazón. Respiro tranquilamente, lo hago 5 veces y con cada respiración me siento más y más tranquilo.

Ahora imagino cómo es ese sentimiento que tengo y para obtener más detalles, respiro lentamente y con cada respiración los detalles se aclaran y la imagen se hace presente.

Mi respiración es la que me ayuda a que visualice o sienta con mayor detalle, y este detalle me permite ver o sentir lo que antes no sentía, y se hace más presente el sentimiento. Mi respiración ahora se encarga de ayudar a que esa imagen se disipe, quede sin fuerza, quede sin posibilidad de hacer daño alguno.

Cada vez que respiro lleno mi cuerpo de bienestar y cada vez que saco el aire saco todo aquello que ya no sirve y que ha sido desvanecido, saco todo lo que ha causado este sentimiento y me doy cuenta que cada vez que respiro me

siento más y más fuerte, más y más completo, y hago una respiración profunda en señal de que se ha logrado lo que he deseado y me he propuesto.

Abro mis ojos y veo que me siento como quiero sentirme. 48

Repítelo cuantas veces sean necesario para sentirte sanamente antes de continuar.

Ahora, en la primera oportunidad que tengas, continúa:

Pregúntale a tu padre o tu madre cómo conoció a su pareja; si ya te lo ha platicado, es importante que den los detalles: dónde se conocieron, cuestiona el por qué ahí y no en otro lugar, quiénes estuvieron involucrados en que se conocieran, quién le dijo a quién si quería ser su pareja, cuánto tiempo duraron como pareja, quién decidió casarse y tener hijos, en dónde fue, quiénes estaban.

Ahora, con mucha sinceridad, humildad y respeto, sea cual sea tu religión, pídele a tu padre, madre o ambos que te dé la bendición y que confíen en ti en tu capacidad de hacer tu vida. Diles que siempre estarás cuando él o ella te necesiten, así como sus padres confiaron en ellos y también les dieron oportunidad de continuar con la vida, dando vida a través de los hijos. Si por cualquier motivo no es posible hacer este ejercicio, te invito a que cierres los ojos e imagines que estás frente a tus padres, les pidas su bendición y les digas que pueden confiar en ti, que harás bien las cosas y que aceptas las cosas tal y como son. Hazlo con profundidad en tus palabras.

Espera un poco, pasarán cosas importantes.

Cuidador designado

¿Cómo no cuidar a mi padre o a mi madre, si no hay alguien que lo haga? Efectivamente, para explicarlo es importante considerar que en muchas familias de nuestra cultura se observa que el hijo o hija, tanto menor como mayor,

pueden ser herederos directos del cuidado del padre, de la madre o hasta de los dos, sin que los hijos lo sepan.

Esto parte de un discurso, actitudes y herencias que se transmiten generación tras generación, en donde uno de los padres constantemente le dice a su hijo o hija que ellos como padres han hecho mucho por él o por ella; conforme crecen, este mensaje se vuelve cada vez más culpígeno hasta que el hijo o hija inicia este pago con el cuidado, la manutención o ambas cosas.

En algunas culturas se considera que es una forma de gratitud por el esfuerzo que realizan los padres hacia los hijos, sin embargo, toma más sentido cuando al pasar la vida, cuando se tienen hijos, se les da lo que se ha recibido de los padres. Se hace lo mismo que los padres hicieron con su hijos y se convierte en una cascada de gratitud.

Sin embargo, en ocasiones algunas personas cuando hacen cosas por sus hijos esperan que éstos devuelvan de una forma u otra todo aquello que se dio, como cuidado físico o en forma económica, tal es el caso de aquellos padres de familia que "amablemente" llevan a sus hijos cada fin de semana o dos veces por semana al deportivo, como al fútbol, base ball o alguno similar, y los padres parecieran que fuesen los entrenadores o peor aún, los representantes de sus hijos. Les gritan, ofenden y ponen en ridículo frente a sus amistades, con tal de que "sean los mejores jugadores" y en un futuro cobrar por el trabajo de sus hijos.

Es más o menos de esta forma en la que las deudas, de algo que no se debe, empiezan a pagarse.

El entrenamiento de los padres hacia los hijos para que éstos se hagan cargo se da de múltiples formas, una de las más comunes es otorgando, como ya mencioné, mensajes culposos al hijo que se crea con mayor capacidad del

cuidado; por otro lado a quien en la vida se ha mostrado más dependiente al apoyo de los padres, aquel que constantemente se mete en problemas para que el padre, la madre o ambos rescaten; o aquél que ha sido el último soltero de la casa y es elogiado, admirado, apoyado y respetado por los miembros de la familia no presentes en casa por la compañía y cuidado derramado hacia el o los progenitores; otra forma es por la designación de los hermanos a aquél que consideren que tiene menos actividades o compromisos.

Normalmente aquel hijo o hija que se haga cargo de los padres tiene garantizado el respeto y el reconocimiento de aquéllos que no lo realizan. Este cuidador, que en este caso le llamaremos el cuidador primario, es el responsable directo del bienestar de los padres; éste toma el lugar como si fuese la pareja o padre/madre de los padres. Con este movimiento dentro de la estructura familiar, el resto de la familia también se organiza alrededor de este cuidador. Hay que recordar que esta dinámica se establece después de un periodo de adecuación o adaptación, que puede durar hasta que los miembros de la familia, si es que existe ésta, se encuentren convencidos que es la mejor opción, ya sea porque no quieren hacerse cargo o por las habilidades que demuestre el cuidador.

Sin embargo, los beneficios no son superados por las obligaciones, una de las más importantes es el renunciar a su vida sentimental para volcarse hacia los cuidados a los padres.

Los padres se tornan poco sensibles, con el tiempo observan al cuidador no sólo como la pareja, sino como propiedad/ pareja/empleada/empleado, donde el pago inmediato en ocasiones es el manejo de las finanzas del cuidado, la manutención, ya sea otorgada por la pensión de los padres y/ o por la ayuda recibida del resto de familiares, y de existir, probablemente el o la heredera mayoritaria de los bienes de los padres.

Tal es el caso de Sofía, quien con 41 años se había encargado del cuidado de sus padres desde 10 años atrás.

Esto fue en forma repentina, pues la ceguera no atendida del padre llevó a que éstos se accidentaran en la carretera en el trayecto de una ciudad a otra, cuando iban de visita a la casa de Sofía, quien tenía viviendo 2 años con su pareja.

Tras el accidente, la culpa experimentada por Sofía fue tal que le llevó a hacerse cargo en su totalidad del cuidado de sus padres, cambió su residencia a la casa de sus padres, situación que a su pareja le pareció correcto durante los primeros 4 meses; sin embargo, conforme pasaba el tiempo, la madre se hacía más dependiente del cuidado de Sofía.

Aproximadamente al quinto mes, la pareja de Sofía renunció a su relación, pues el tiempo invertido a los padres era demasiado, de acuerdo a lo comentado, sólo había momentos de encuentro cuando el novio les visitaba en la casa; sin embargo, la intimidad había desaparecido por el cansancio y desgano de Sofía.

El padre se hacía cargo de los gastos con el apoyo de la pensión que había recibido años atrás por su jubilación, situación que permitió a Sofía renunciar a su trabajo de 8 horas diarias como secretaria ejecutiva para tener más tiempo para cuidar a sus padres.

Sofía tiene 4 hermanos: 2 mujeres y 2 hombres; los hombres eran distantes mientras que la hermana de Sofía le recordaba cada vez que le era posible, la razón por la cual los padres no eran capaces de valerse por sí mismos. La culpa era sembrada en Sofía como si ella hubiera tomado la decisión para que los padres fueran a verte ese día, tuvieran el accidente y además quedaran incapacitados.

Con la presión familiar y la suya misma, Sofía encaraba constantemente sus deberes sin necesidad de someterlos a juicio, pues ella consideraba que no era digna de tener una vida propia, ya que había sido la responsable de lo sucedido con sus padres.

Las dinámicas de las familias se dan como un medio regulador ante las necesidades de la misma familia; en ocasiones son en forma intermitente los familiares quienes adoptan la posición de Sofía, se rotan en forma flexible para la atención de aquéllos que se encuentran enfermos; sin embargo, cuando esta posición es rígida, y le corresponde sólo a una persona, se convierte en el problema de la familia, aun cuando pareciere que es exclusivamente para el que ha quedado en la posición rígida.

Joaquín, un hombre de 29 años que acude a mis servicios profesionales por la necesidad de tener pareja, desde hace 5 años había terminado con el amor de su vida. Esta relación había durado 2 años y medio, la relación llegó a tal grado que decidieron casarse; sin embargo, la diabetes de su padre se interpuso.

En el principio del fin de la relación, Joaquín trabajaba para una empresa de fabricación de automóviles, se esforzaba constantemente por obtener tiempo extra y acudía a todo tipo de capacitación que se le presentara, todo esto con la finalidad de obtener un mejor sueldo y con el tiempo un mejor puesto.

Durante un entrenamiento fuera de la ciudad, Joaquín fue solicitado por el departamento de Recursos Humanos de la compañía; le avisaron que su padre tenía dos días en coma en el hospital, no le habían comunicado por indicaciones de la familia.

Al llegar Joaquín al hospital y ver a su padre, sintió la responsabilidad de su bienestar, y él y su pareja se comprometieron para hacerse cargo.

Los primeros días ya en casa, la madre y la pareja de Joaquín se hicieron cargo del padre.

Joaquín llegaba del trabajo y compartía las actividades del cuidado, pero la pareja de Joaquín se sentía cada vez más abatida y le comentaba a Joaquín que ésa no era su responsabilidad y que ya le costaba trabajo convivir con su madre y llevar el cuidado

del padre.

Joaquín entraba en gran controversia porque sabía que su novia tenía razón y pero que tenía a toda costa que hacerse cargo del padre.

Mucho de la situación que estaba viviendo el padre era por el hecho de que éste había tenido que trabajar desde temprana edad y el cuidado de la alimentación no fue posible, pues tenía que economizar y no comer en la calle, así que los malos hábitos y una alimentación muy deficiente durante toda su vida lo habían llevado al hospital.

Joaquín se comprometió a que él se haría cargo de su padre y los gastos de la casa, y si era necesario trabajaría turnos dobles o tal vez hasta buscaría otro empleo para otorgar a los padres lo que requerían.

Por supuesto que el día sólo tiene 24 horas y la semana 7 días, de los cuales Joaquín se dedicaba al trabajo, al cuidado y a la búsqueda de más recursos económicos.

Al cabo de 2 meses, Joaquín estaba sumergido en una rutina en donde la pareja había prácticamente desaparecido, sólo tenían contacto a través del teléfono y ella le buscaba en forma eventual durante el horario de comida.

La novia de Joaquín comenzó a trabajar y se relacionó emocionalmente con otra persona, en esta relación ella se sentía acompañada y con futuro, la seguridad en esta relación y la culpa de llevar dos relaciones simultáneas, le llevó a terminar con Joaquín.

Joaquín, al recibir la noticia, sintió un gran dolor, sin embargo, al no tener la posibilidad de vivir su luto, se dedicó más a cuidar de sus padres.

Pasado el tiempo Joaquín ya no tenía vida social, su vida se había convertido en una monotonía y confusión: cansancio, culpa, enojo, orgullo, tristeza, miedo, eran los sentimientos más comunes. Día con día la presencia de estos sentimientos confusos le

llevaron a buscar alternativas, como el consumo de alcohol.

Cada vez que Joaquín tenía la posibilidad de que algún familiar se hiciera cargo de sus padres un fin de semana, él salía a los bares y tomaba alcohol para ocultar el dolor y calmar la pena de haber perdido a su gran amor y a la vez culparla por no querer compartir su vida con él. La llamaba egoísta y poco mujer, porque si le hubiera amado realmente estarían compartiendo su vida.

Esta situación se presentaba cada vez con mayor frecuencia, y con quien tuviera la oportunidad de platicar enviaba el mismo mensaje: "Pobre de mí, necesito que alguien me rescate".

Por supuesto que hubo muchas mujeres que se acercaron a rescatarlo, pero al relacionarse se daban cuenta que Joaquín en forma inconsciente buscaba una enfermera y compañera, y esto le impedía una relación adecuada. Menciona que la relación que duró más tiempo fue de aproximadamente 4 meses, y de acuerdo a sus palabras la chica era físicamente muy desagradable pero con un gran corazón, en ese tiempo la relación marchó bien pues recibía cada quien lo que necesitaba, ella reconocimiento por su apoyo a la familia y él la posibilidad de descansar en la atención de su padre. El tiempo pasó, la pareja de Joaquín se desesperó y la relación concluyó.

Esta fue la última relación que tuvo Joaquín y ahora acude a mis servicios para encontrar una solución.

El tiempo que el padre ha estado internado en el hospital ha permitido que la dinámica familiar se estabilice y con eso Joaquín voltee para buscar opciones con nuevas relaciones.

Cuando como hijos nos permitimos ver nuestras limitantes y observamos a nuestros padres con respeto y ejercemos de una forma sana el legado que nos han brindado, permitimos que ellos se hagan cargo de su destino, permitimos que ellos se encarguen

de asumir las consecuencias de sus actos, tal y como ellos quisieron llevarlos a cabo, y de esta manera ellos mismos se regulen para que tengan un mejor vivir. A partir de ese momento los padres se encargarán de cuidarse a sí mismos de la mejor manera sin necesidad de contar con parientes que la hagan de enfermeras, y en caso de requerirse que sea la misma familia la que se role en esta actividad.

Si uno de los integrantes entra por lealtad al rol de cuidador primario, éste por lo regular decide dejar su vida a lado para convertirse en la extensión de vida de aquél que cree que deberá cuidar. El problema se presenta cuando aquél que ya no puede ser cuidado, por muerte o por salud, la persona que ocupaba el papel de cuidador, se queda literalmente a la deriva, lo que ocasiona depresión y un gran vacío. Lo más sano para el funcionamiento de esta persona será, tal vez, involucrarse de nueva cuenta con alguien en condiciones de enfermo.

Si por alguna razón has elegido ser la enfermera o enfermero de la familia, te invito a que reconsideres esta postura, pues al mismo enfermo le es más grato y de mayor apoyo para su recuperación o atención sentirse acompañado por varias y/o diferentes personas con quien pueda convivir, que con una sola con quien la plática sería probablemente repetitiva, pesada y monótona.

También el término con la pareja puede llevar a adoptar el papel de cuidador primario, si es tu caso y sientes o has sentido decepción, desolación o miedo, tómate un tiempo y busca ayuda, alguien que pueda escuchar las cosas que has vivido y puedas sanar las heridas que has acumulado durante estos años.

Cuestión de suerte

La suerte es parte de nuestra cultura, está inmersa en muchas de las decisiones que algunas personas toman; tiene personalidad buena y mala, de acuerdo a las estrellas, personas y hasta energías o vibras.

Algunas personas consideran que factores como el día, la hora, el año, la ciudad, el clima, entre otros, estarán influyendo para que uno tenga o no suerte para un aspecto en particular o para la misma vida.

Esto puede o no ser cierto, pero me imagino que el dejar las cosas o las situaciones en decisión de los cambios cósmicos o climáticos que marquen el futuro de nuestra existencia, nos reduciría a algo más pequeño de lo que podemos imaginarnos.

La suerte para mí es la construcción de múltiples sucesos que convergen y arrojan un resultado que puede ser positivo para algunos y negativo para otros, y en la manera en que participemos en estos sucesos será mayor o menor la probabilidad de obtener un resultado positivo (buena suerte) o un resultado negativo (mala suerte).

Por ejemplo, los desastres ocasionados por los huracanes han sido devastadores y más para aquéllos que han construido sus casas en los cauces de los ríos que habían estado secos por muchos años, sin embargo, al circular agua por éstos, hay personas que se vean beneficiadas con más agua filtrada que crea canales subterráneos, que sirve para la forestación o consumo humano.

El ser humano es por mucho, más que la dinámica citada. La complejidad de nosotros, por el momento podríamos dividirla en psicológica, biológica, social y los fenómenos que ocurren en la interacción de éstas; para los fines de este libro consideraré como la más fundamental la unión de las cuatro partes citadas que convergen en la historia de la familia y la actitud que se muestra ante la vida, determinadas por un contexto histórico.

¿Cuántas veces no hemos reprochado a la vida, a Dios o a quien se presente en nuestro camino, empezando por nuestros padres, hermanos o seres cercanos, el hecho de que no tenemos suerte?

Durante los primeros años de psicoterapia me encontré con Nancy, una mujer madura que había pasado la mayor parte de su vida cuidando a sus familiares. Cuando era joven partió de su ciudad natal para la capital a realizar sus estudios universitarios; durante este tiempo como estudiante realizó muy buenas amistades, principalmente con mujeres, menciona que las relaciones con los hombres no habían sido de su agrado, pues le generaban miedo, situación creada por la abuela materna, quien había tenido mala relación con su pareja y le había aconsejado alejarse de ellos por múltiples asuntos.

Durante los 5 años de la carrera universitaria tuvo la buena suerte de acudir a fiestas organizadas por sus compañeros; iba para divertirse y conocer chicos, aun con el miedo generado por la abuela. Por lo regular estas fiestas o reuniones eran cada quince días, eran divertidas y acudían chicos y chicas de diferentes edades pero sobre todo de diferentes personalidades.

Durante cierto tiempo Nancy observó con detalle a un chico que le agradó mucho, un muchacho divertido, lleno de vitalidad, muy guapo y con gran sentido del humor, todo el tiempo se la pasaba platicando y riendo.

Un día de buena suerte se acercó a Nancy, ella se puso nerviosa y su plática se redujo a monosílabos, mismas que emitía con agresividad creada por el miedo aprendido.

La plática no duró más que 2 ó 3 minutos, pero para Nancy fue una eternidad, así lo comentó.

Para su mala suerte este fue un mal comienzo que la marcó para toda su vida.

Recuerda Nancy que a partir de ese momento se dio cuenta de su incapacidad para relacionarse con los hombres, quienes por otro lado se habían vuelto una obsesión, pero esto, en lugar de ayudar a que le permitiera conocer más chicos, le llevó a que sólo en su mente fantaseara con ellos y la forma en que sería abordada algún día por

el hombre de su vida, quien adivinara todas sus necesidades y su incapacidad de respuesta cuando se encontraba con miedo.

Por supuesto que con el fantasma a cuestas de su mala suerte y el exceso de fantasía porque llegara el gran hombre, el hombre que fuese adivino, le llevó a sentirse sola.

Esta soledad le llevó a vencer el miedo y las fantasías y decidió acercarse a los hombres, ir directamente a ellos y darles lo que ellos quieren: sexo.

Nancy comenta que así inició la forma más rápida de acercarse a los hombres, sin embargo, sólo era bajo efecto del alcohol o después de haber consumido piedra. Sólo sexo, decía ella, tenía que encontrar a alguien que la quisiera tal y como era.

Durante el último semestre de la carrera, Nancy tuvo la mala suerte de sufrir un accidente que le llevó a estar hospitalizada y al borde la muerte; durante 3 meses se encontró internada, regresó a su ciudad sin concluir la carrera.

Al llegar a casa el consumo de la piedra era muy continuo, solicitaba dinero para medicamentos y lo gastaba en la droga, menciona que su mala suerte le llevó a incrementar el consumo cada vez más, recurrió al hurto, hasta que estando drogada fue violada por varios hombres, quedando embarazada, su familia muy preocupada le internó en un hospital de desintoxicación donde decidió abortar.

Mientras ella se encontraba en el hospital su mala suerte lleva a que su padre tenga una embolia cerebral y fallece.

Situación que le lleva a no volver a consumir.

A partir de ese momento renunció a tener una pareja, LOS HOMBRES NO ERAN DE SU AGRADO, SON DE MALA SUERTE, historia heredada de la abuela materna, quien probablemente también la heredó de algún antepasado.

La buena o mala suerte la asociamos al momento inmediato de los sucesos, sin permitimos observar que todo tiene que estar en equilibrio, y por lo regular visualizamos lo que no tenemos y deseamos: "Aquél tiene más que yo", o "aquél

o este tuvo más oportunidad", "tiene más dinero", "tiene la mejor escuela", "ha viajado más", "tiene la mejor pareja", "es mejor persona", "lo quieren más", "lo admiran más", etc. Podría llenar todas las hojas escribiendo de esto, sin embargo, en cada una de las cosas o situaciones que he descrito pueden existir factores que puedan ayudar a que sea más sencillo o estén más a la mano; el ser humano tiene todas las cualidades, destrezas y capacidades para conseguir lo que sea necesario, tan sólo hay que voltear a nuestro alrededor para darnos cuenta de la grandeza del ser humano, llega a la luna o más allá, viaja al fondo del mar, empieza a conocer el micro y macro universo, ha inventado el teléfono con el que hablamos y hasta el celular como el tuyo o tal vez como el de tu hijo o hija, la computadora con la que escribo estas líneas, así como infinidad de cosas más.

Tan sólo mira a tu alrededor y permítete sorprender. Sé que no es fácil hacerlo; sin embargo piensa en algo que hoy por hoy te sorprenda, tómate unos minutos. Respira profundo y voltea a tu alrededor, ¿qué hay que te sorprende, que has olvidado en la desesperación de observarte con mala o buena suerte?

Te invito a partir de hoy a que decidas tener buena suerte, o mejor aún, que aprendas a vivir entendiendo el orden perfecto de las cosas, es sencillo, recuerda lo que tanto has escuchado: después de la tempestad la calma llega y después de la calma indudablemente estará presente la tempestad y para asombro llegará la calma.

Cuando somos jóvenes estamos desesperados por conocer, tener, experimentar, lo cual es la condición más sana del ser humano. Sin embargo, en cuanto a pareja se refiere, cuando nos permitimos conocernos, es decir, sólo a través del auto-conocimiento, sin expectativas, sólo tal y como somos, en ese momento lo que algunos llaman mala suerte se convierte en BUENA SUERTE.

Sin recursos económicos

Cuando se piensa en pareja muchas personas se ubican inmediatamente en el gasto que representa el tener cualquier relación. Por supuesto que esto viene porque existe la carencia o porque se sobrevalúa al dinero.

Los hombres, por ejemplo, en ocasiones, cuando no tienen dinero, pareciera que no tuvieran seguridad, el mundo se convierte hostil y se sienten poco afortunados, en cambio si hay dinero se puede lucir y permitir que la pareja observe lo buen proveedor que puede ser; de igual manera la mujer, al no contar con dinero se menosprecia y reclama, en ocasiones el no tener nada que ponerse, ya sea porque en efecto carece de ello o porque no está a la moda; en cambio, si tiene los recursos económicos, se siente auto-suficiente y con la seguridad de controlar, al igual que el hombre, su mundo.

Día con día esto se presenta para la mayoría de las personas, los jóvenes con padres en lucha de obtener una posición sólida para la familia se encuentran enredados en el problema NO TENGO DINERO, por los compromisos contraídos en búsqueda de un mejor bienestar.

Si se comparte con la mayoría de la comunidad, no se ven diferencias y se puede vivir normal; sin embargo, cuando alguno tiene menos que la mayoría o menos que su amistades o conocidos cercanos, probablemente le llevará a aislarse y si llegara a relacionarse con este grupo, sería el mismo grupo quien lo protegería en un principio y posteriormente lo aislaría con calificativos como "el pobre", "el codo", "el mantenido" o "el gorrón". Esto ayudaría más a su aislamiento y a la negación de relacionarse con una pareja.

Esta situación, en la mayoría de casos como lo comentaba, se observa en los hombres, pues socialmente se ha educado a la mayoría de éstos para que se hagan cargo de los gastos de las mujeres; como buenos proveedores y como

los fuertes de la relación o de la familia, deben demostrar que cuentan con todas las habilidades para otorgarlo. Si por circunstancias ajenas o directas no se cuenta con el capital económico, inmediatamente se ubica en la posición de poca valía o de incapaz e indigno de tener una pareja, cuestión que afecta en forma significativa la autoestima.

Por ejemplo, en la actualidad, la cantidad de jóvenes egresados de diferentes carreras universitarias, carreras técnicas, o jóvenes que tienen que entrar a las filas laborales, se enfrentan con que las fuentes de empleo son escasas o inexistentes; ante esta situación han desarrollado alternativas como estudiar o auto-emplearse. La primera opción ha sido la más viable pues permite la especialización y sentirse útiles en el ambiente familiar, y evitar el gastado discurso familiar de: "Aquí en casa, estudias o trabajas, porque aquí no flojea nadie", sin embargo, la manutención continúa a cargo de la familia.

Esta alternativa para los jóvenes y para los no tan jóvenes ha llevado por supuesto a que no tengan los recursos para obtener ropa adecuada, objetos personales de calidad o peor aún, que sean netamente dependientes a los 25, 30, 40 años o más, ya sea de los padres o de la misma familia, quienes justifican a éstos por la crisis del país o la forma tan explotadora que manejan las compañías al contratar a personas muy preparadas con sueldos ínfimos.

Hace no mucho tiempo llega a consulta a quien llamaré Gilberto con depresión y dos intentos de suicidio, acude con un fuerte olor a cigarro e inicia diciendo: "Todo lo que me pasa es producto de esta sociedad que está hecha únicamente por y para los burgueses, no existen oportunidades ni posibilidades de sobresalir".

Comenta que cuando era 10 años más joven -llega al consultorio a los 40 años-, las cosas eran aún más difíciles pero él pensaba que se compondrían. Estudió dos carreras universitarias, múltiples diplomados, tres especialidades y dos maestrías, una

en Filosofía y otra en Administración.

Un hombre con mucho conocimiento, adquirido por los estudios realizados y las lecturas en las cuales estaba inmerso.

Cuando llegó el momento de conocer sus actividades actuales, él sólo hizo un gran silencio que duró aproximadamente 15 minutos, tras de eso dijo: "Siempre he sido un muy buen estudiante, y la clase burguesa me impide que me desarrolle adecuadamente; en este momento sólo hago un repaso de todo aquello que he aprendido para ver en qué me auto-empleo, pues he pensado seriamente que las compañías no me contratarán por mi edad".

Continúa, "mis padres se han hecho cargo de mí durante todo este tiempo, yo he querido hacer mi vida pero me ha sido muy difícil; en todos los trabajos quieren pagar una miseria y además de eso quieren explotar a uno al máximo, cada vez contratan a muchachos mucho más jóvenes y ellos mismos lo hacen a su manera, les enseñan todo lo que necesitan saber pero sólo para sus empresas, ya no hay oportunidad para uno. Durante mucho tiempo he intentado hacer lo mejor de mí y eso he logrado, estudiar, pero el estudio no me ayuda a nada más, sé que debo tener dinero. Hace dos años conocí a una gran mujer, guapa, inteligente y sumamente sensata, ella me apoyó durante un tiempo pero después empezaron los problemas, yo me encargaba de darle muy buenos momentos de plática, entablamos grandes discusiones y se nutría nuestro conocimiento de la vida, hasta que ella se cansó de esto y pensó que era conveniente salir para que también conviviéramos con sus amigos, esto fue fatal, nos reuníamos en cafés y bares, yo no tenía dinero y el poco que llevaba era proporcionado por mis padres, ella era quien debía pagar las cuentas. Con el tiempo, el pago de cuentas también le cansó y terminó la relación. Así como estas oportunidades, otras se me han ido de las manos por culpa del maldito dinero".

En este caso se observa la incapacidad de enfrentarse al mundo y generar sus

propios recursos de manutención; en esta situación el soporte familiar permitía no tan sólo continuar con su vida, sino también que persistiera su estilo de vida pues consumía tres cajetillas de cigarrillos al día y llevaba ropa que denotaba un estrato social acomodado.

Cabe señalar que este caso se mencionó con la finalidad de situar al lector en la posible manifestación de las conductas ante la carencia económica, aunque el caso proporciona más elementos por los cuales no se tiene pareja.

Cambio de nivel socio-económico

Normalmente pareciera que el tener dinero ayuda a que las cosas en la vida vayan mejor; sin embargo, en muchas ocasiones es lo contrario con relación a la pareja, salvo en el caso de que sea una relación por intercambio en donde el dinero esté involucrado en forma directa.

Cuando las personas tienen acceso a otros niveles socioeconómicos se ha observado que llegan a experimentar la no pertenencia a un grupo. No encuentran fácilmente su lugar y tienden aislarse, ocultando y/o avergonzándose en muchas ocasiones de su procedencia.

Cuando este cambio se vive con rapidez, el sentimiento de inseguridad y soledad puede estar presente, hasta llegar probablemente a la depresión.

Para aquéllos en que los negocios o la situación económica familiar vino de más a menos, esto puede impedir a que se relacionen con aquéllos que se consideraban los amigos o iguales; normalmente utilizan palabras despectivas para aquéllos de menores posibilidades económicas y lo más insoportable de esta dinámica es la forma en que ahora ellos caen en las mismas circunstancias.

Aquéllos que no han cambiado de clase social observan a sus antiguas amistades en una desgracia que podrá ser pasajera, y les acompañan por un

tiempo; al pasar éste, si esta situación continúa, se ven obligados por los otros miembros de su sociedad a abandonar a aquel que ya no tiene recursos, pues no tienen ya nada en común.

Y por otro lado, las personas que tienen problemas económicos no querrán situarse en la posición de la clase a la que ahora pertenecen, y se aíslan en espera de que las cosas puedan cambiar, cambio que no se logra pues el aislamiento lleva a que se dé más de lo mismo y las oportunidades de salir de esa situación financiera sean obstruidas por su actitud ante la problemática.

Luisa, de 28 años, es atendida porque acude a consulta por parte del servicio de ayuda a la comunidad.

En las primeras entrevistas constantemente mencionaba que no sabía qué hacía ahí, que quería salir corriendo y tener lo que ella realmente se merecía; en su discurso se escuchaba una gran necesidad de estar entre sueños y quería pensar que esto que le estaba pasando fuera sólo una pesadilla y que pronto despertaría.

La razón por la cual acude es que se siente sola, sin amigos, sin pareja y sin nadie que le acompañe en su dolor que es tan fuerte que ha tenido que medicarse para soportarlo y ya no contaba con dinero para seguir pagándolo.

El dolor al que se refería Luisa era un duelo no resuelto.

Había vivido desde que nació en una de las colonias de mayor tradición y posición económica de la ciudad, viajó por varios países, hablaba cuatro idiomas, conocía de las bellas artes por las múltiples relaciones del padre y los viajes que año con año realizaba con su familia.

Constantemente visitaba los mejores spas del mundo, tenían tres departamentos a los cuales ella acudía, en España, Nueva York y Buenos Aires. Su vida estaba resuelta de principio a fin.

Dos años antes las cosas habían cambiado, su padre había sido acusado de narcotráfico, asociado con el cártel más importante de América, confiscaron todas sus propiedades y congelaron todas las cuentas tanto de la familia, como de los padres y abuelos.

El padre, prestigiado abogado, fue víctima de la venganza de una red de narcotráfico que le amenazó con asesinar a su familia en caso de no acceder. Al poco tiempo la policía confiscó toda la fortuna de la familia, cuentas alrededor del mundo y toda posesión que tenían.

El padre, al estar en la cárcel, fue apuñalado brutalmente por uno de los reos y la familia condenada a vivir de la ayuda de las amistades cercanas, hasta que eso acabó y tuvieron que rentar un cuarto en la azotea de un edificio, en los suburbios de la ciudad.

Luisa, ante toda la conmoción de los últimos años, se había sentido sola y quería encontrar a alguien que le ayudara a salir adelante con su dolor y problemática.

Buscó en sus amistades y sólo recibió desprecio y algunos de ellos le daban proposiciones de índole sexual a cambio de algo de ayuda.

Comenta: "Quiero tener a alguien que me defienda y que sea un apoyo, voltea y veo solamente una bola de nacos que pretenden vivir de empleaduchos, no tienen la capacidad de ser empresarios, o son taqueros o del mercado, una bola de fracasados".

No sentía que tuviera salida, su hermano se dedicó a robar lo poco que tenía la familia, lo vendía por poco dinero y lo utilizaba para tomar y drogarse, con el pretexto que era insoportable vivir.

Luisa comentaba que la madre vivía en un trance, parecía embrujada y no había nadie que pudiera sacarle de ese basurero.

Como podemos leer, la situación adversa en que vivía la familia impedía afrontar

su duelo en forma adecuada, la muerte del padre, la pérdida de estabilidad económica y la posibilidad de relacionarse en la forma acostumbrada impedía que los integrantes tuvieran un espacio de confort y, en el caso particular de Luisa, de que pudiese relacionarse con parejas estables que le proporcionaran lo que tanto anhelaba, PAZ.

Así como se presenta este caso se dan muchos en menor medida, sin embargo, al considerar que las personas pueden tener menos valor que uno, puede llevar a no tener un sitio adecuado y vagar por el mundo en búsqueda de una estabilidad tratando de encontrar el espacio perdido.

Así como se observa en la pérdida de lo económico, en forma similar sucede en el caso contrario con personas que provienen de familias de bajos recursos económicos y socioculturales.

Aquél que por lo regular va obteniendo recursos económicos por sus logros en el trabajo, tiene su mirada fija en sus objetivos, su esfuerzo lo dirige principalmente a la obtención de bienestar, confort para satisfacer las carencias de la infancia, del pasado y que fueron anheladas.

Esta situación se agrava al cabo del tiempo, cuando los objetivos empiezan a ser cubiertos, pues ha creado habilidades para obtener sus recursos económicos, sin embargo, la parte de socialización se ha visto por lo regular desatendida. El grupo social al que pertenecía ya no le admite y le excluye al no contar con actividades afines; buscará entonces un nuevo lugar en el cual compartir y pertenecer, probablemente intentará incluirse sin éxito al nuevo grupo socioeconómico en el que se desenvuelve, generando así un sentimiento de no pertenencia.

Por ejemplo, Rigoberto un hombre de 39 años, gerente de una compañía transnacional, con un puesto de suma importancia para la vida de la compañía.

Su primer trabajo fue a los 9 años, cuando acompañaba a sus padres a lavar carros en el estacionamiento de una tienda de autoservicio. Durante la mañana estudiaba y por la tarde apoyaba las actividades de la familia, durante mucho tiempo fue así, hasta cuando termina la preparatoria, que decide que continuará trabajando en lo que sus padres tienen como negocio.

A partir de ese momento trabajaba todo el día en el negocio familiar, él, con una limitada visión de sus alcances, continuaba con la limpieza y acomodo de autos. Un día se presentó una persona perteneciente a la compañía que llamaré ALNE, quien le invitó a formar parte, le ofreció un sueldo fijo y la posibilidad de que con el tiempo acomodara su propio auto, menciona: "Con pocas ganas acepté, fue miedo y las pocas ganas de dejar a mi familia".

El primer día de trabajo se dio cuenta de todo lo que había, el tipo de personas, las actividades que realizaban y se dio cuenta de la gran oportunidad que había aceptado.

Desde ese primer momento Rigoberto se fijó la meta de llegar a una oficina que le había gustado mucho, la oficina del gerente de exportaciones.

Pasaron los años y el desempeño y la lucha de Rigoberto permitía que año con año subiera de puesto, en un inicio de intendencia ascendió a mantenimiento, y así sucesivamente hasta haber logrado el puesto actual.

Durante este tiempo, en la cabeza de Rigoberto existía la oportunidad de crecer económica y socialmente, no tenía pareja y cuando tenía ganas de compañía, situación que menciona era esporádica, recurría a la masturbación o a las sexoservidoras.

De acuerdo a sus palabras, todo andaba de maravilla, hasta que le ascendieron de puesto, esa gerencia que tanto había anhelado y luchado por obtener, la gerencia de exportaciones.

Tiempo después de disfrutar del triunfo se dio cuenta que se encontraba solo, sin pareja que le acompañara en su camino en el éxito. Pasó algo de tiempo antes de que se diera a la tarea de buscar ayuda. Aunque intentó múltiples formas para obtener pareja no lo logró, una de las cosas que analizó durante su búsqueda era que le resultaba difícil relacionarse en forma íntima con las personas que se encontraban a su alrededor; las miraba hacia arriba, como aquellas personas a las que les había acomodado el carro tiempo atrás; las amistades de sus compañeros tenían otro nivel social y cuando él quería involucrarse sentía un rechazo pues no tenía conversación fuera de lo que era cuestión laboral.

El sentimiento de no tener un lugar que le brindara un espacio de confort con amistades o fuera del trabajo, le llenaba de angustia.

Platicaba constantemente de su trabajo y cómo le apasionaba la dedicación y lo encontrado en ella. Constantemente buscaba que le admiraran las personas con las que se relacionaba, al igual como lo hacían en el trabajo.

Cuando le pregunté sobre la hostilidad de los ambientes, él menciona que realmente el único lugar hostil era cuando estaba acompañado por mujeres que le eran atractivas, pues reaccionaba como si él tuviese que rendir tributo por contar con su compañía.

Este recuerdo de quien llamé Rigoberto permite esclarecer el tipo de relación o de miedos con los que se enfrenta una persona en un momento dado de su vida; por supuesto que las palabras tal vez sean cortas con relación al sufrimiento experimentado por él.

Tal vez tú como lector alguna vez has experimentado algo similar, desear tener a alguien a tu lado en el momento en que pensaste que la vida te sonreía y los triunfos se sumaron, buscaste y no encontraste por sentirte inferior o superior, si fue así el caso, tómate tu tiempo, sé flexible y adécuate a las circunstancias,

aprende de la naturaleza y, como el camaleón, mimetízate. Te sentirás mejor.

No se donde buscar

El encontrar a una pareja ha sido constantemente una de las razones por las cuales mis consultantes se acercan a mí, consideran prácticamente que las personas que pueden ser sus parejas se encuentran escondidos o ya tienen algún compromiso, ya sea que estén casados, comprometidos o se han visto con confusiones en su sexualidad.

He escuchado que la búsqueda ha ido desde los cafés, discotecas, bibliotecas, parques, en el trabajo, con los vecinos, hasta con todo aquello que se pueda mover.

La búsqueda está siempre acorde con que sea búsqueda, y por supuesto sólo vamos a ver lo que no nos funciona, para continuar buscando.

Tal vez alguna vez has dicho o escuchado: yo como pareja quiero a alguien que...

- No tome
- No sea enojón o enojona
- No ponga el cuerno
- No me maltrate

Y pareciera que fuese una maldición decir "no" para que sea exactamente lo contrario: un "sí".

- Sí tome
- Sí sea enojón o enojona
- Sí ponga el cuerno
- Sí me maltrate

Por ejemplo, por un momento no te imagines, bajo ninguna circunstancia, una casa, no lo hagas y mucho menos que sea de color blanco; por favor sigue al pie de la letra esta instrucción, no te imagines la casa blanca. Deja de leer y hazlo, continúa de leyendo cuando lo hayas intentado.

Fue imposible, porque aun cuando la instrucción era que no lo hicieras, fue en forma automática que tu cerebro omitiera la negación para dar pie a la afirmación, y ¡oh sorpresa! LO IMAGINASTE.

Esto lo menciono porque por lo regular es la forma en que estructuramos nuestros pensamientos, están basados en la parte negativa, qué es lo que no me gusta, qué es lo que no quiero, qué es lo que no tolero, etcétera, y por supuesto qué es lo que no quiero de una pareja.

Adivina qué es lo que encontrarás en una pareja cuando la busques... EXACTO, eso que es lo que no querías.

Esto es bajo el enfoque de la comunicación; sin embargo, también están implícitos otros factores como el hecho de querer mantener la fidelidad a alguna persona, sea cual sea ésta, o buscar en los lugares menos adecuados, o esperar que los otros desarrollen una especie de telepatía o método de adivinación para que en cuanto uno envíe la señal de que quiere tener pareja, existan mentes potentes y desarrolladas que capten la necesidad.

July hace poco llega a mi consultorio para expresar su gran enojo ante la vida, pues a partir de la ruptura de su relación hace 5 años, no ha podido relacionarse con nadie; menciona que ella está dispuesta, sólo quiere que alguien llegue y le permita entregarle todo el amor que tiene para él.

July menciona que hasta este momento se ha encontrado múltiples hombres, hace un conteo rápido y describe que han sido cerca de 23 personas que se han acercado a ella para pareja y que ninguno ha sido el adecuado.

También recuerda que cuando llega el momento en que has decidido buscar a alguien, no significa que quieras encontrarle, sólo significa que decides buscarle.

Continuando, July hace referencia a que ha habido de todo, desde el súper galán que esperaba ser adulado todo el tiempo, hasta el abusivo que sólo quería tener sexo; también estuvo presente el social que sólo quería salir con ella cuando hubiera fiestas, y hubo con quien cabía la posibilidad de mantener una relación pero sólo quería estar con sus amigos.

De toda la lista que me describió July ninguno de los mencionados había llegado a buscar, bajo ninguna circunstancia, a July con el fin de ser pareja, ella se había encargado de observarles y había descubierto esto de cada uno de ellos.

Sí, así como te has imaginado, le pregunté si alguno de ellos se parecía a su anterior pareja, a lo cual me contestó que algunos eran físicamente parecidos en algunas cosas, pero que ninguno de ellos podría asemejarse a aquel patán que fue su novio.

Tras mencionar ese calificativo le pregunté si todavía le extraña, soltó lágrimas y pidió que concluyera la sesión.

Otra de las situaciones que se presentan con incidencia es que se busca en el lugar menos adecuado para encontrar lo que se quiere.

Un hombre divorciado, a quien llamaré Sebastián, de 38 años, desesperado por no tener con quién compartir su vida, se presenta con gran dolor emocional pues experimenta soledad desde hace varios años.

Sebastián ya había acudido a diferentes tipos de terapia y menciona al entrar que ésta es su última oportunidad para buscar ayuda y tener una pareja.

Ha buscado en diferentes lados a aquella persona que pueda ser su pareja para toda la vida, está inscrito en diferentes compañías dedicadas a facilitar reuniones para conocer mujeres, también se encuentra inscrito en diferentes sitios de Internet y ha

mantenido mucho contacto con diferentes chicas de diferentes continentes con el afán de encontrar a su pareja ideal.

Al hacer las preguntas rutinarias de cuál es el tipo de pareja que quiere, él da una gran descripción de lo que está buscando, lo cual permitió que compartiera contigo:

Mujer de 30 a 38 años

Tez morena clara

Estatura de 1.60 en adelante (no más alta que él)

•Soltera o divorciada

•Sin hijos o que vivan bajo el cuidado de algún familiar

•Jovial

•Sincera

•Dinámica

•Hogareña

•Empresaria o trabajadora de tipo gerencial

•Responsable

•Limpia tanto en su persona como su casa

•Independiente tanto económicamente como a nivel emocional

•Cautelosa

•Femenina

•Cariñosa

•Comprensiva

•Con familia unida, respetuosa y longeva

•Prudente

•Católica

•Temerosa de Dios

•Emprendedora

•Sana física y mentalmente

Ya a estas alturas había observado un sinfín de cuestiones incongruentes y que por supuesto sería casi imposible de llevar a cabo.

Por ejemplo, una persona católica, temerosa de Dios y responsable, difícilmente (sólo aquellas en donde la vida está de por medio) dejaría que su hijo o hijas vivieran bajo el cuidado de algún familiar.

Por otro lado, solicita personas muy hogareñas pero al ser emprendedoras ponen en práctica sus proyectos y los aplican por lo regular fuera de casa, situación que marca otra posible incongruencia.

Con la lista desarrollada se abría un camino de múltiples opciones en donde pueda encontrar a la pareja ideal, sin embargo, si no existe congruencia en lo buscado, no llegará a encontrarse.

Sebastián buscó en muchos lugares como los bares de solteros, cafés, reuniones familiares, de iglesias católicas, etcétera, y encontró a personas que pudieran reunir uno o varios de los requisitos que estaba solicitando; sin embargo, no fue posible obtener todos en una persona por la falta de congruencia en los puntos expresados.

Para facilitar la búsqueda y sobre todo el encuentro de una pareja, si éste es tu caso, haz lo siguiente:

Pregúntate cómo recuerdas la relación de pareja más significativa para ti, ya sea de la última relación o de anteriores.

Si la respuesta es con dolor, molestia o algún sentimiento de desagrado o de mucha extrañeza, te invito a que trabajes con alguien profesional tu duelo antes de continuar.

Si de lo contrario lo recuerdas como alguien que fue importante para ti, aun cuando haya sido por un momento y lo has dejado ir, puedes continuar.

Haz una lista de cómo te gustaría que fuera tu pareja ideal, con detalles, en los

siguientes aspectos:

- Físico
- Laboral
- Emocional
- Ocupacional
- Social
- Su familia

Las cosas que no tolerarías de tu pareja Las cosas que tú ofreces a la relación, en todos los aspectos antes citados Las cosas que no tolerarías hacer por tu pareja.

Una vez terminada la lista, verifica que no exista ninguna incongruencia.

Si existe, tómate tu tiempo y modificala para que pueda ser funcional este ejercicio.

Al término sólo espera, que pronto aparecerá la persona que quieres.

Parece un remedio poco creíble, pero te garantizo que en el momento que sabes con detalle qué es lo que quieres y con congruencia, todo lo que está a tu alrededor te lleva a que encuentres eso que necesitas.

Esto parte de la lógica más elemental, como por ejemplo: ¿intentarías comprar mascotas en una panadería? Suena absurdo, pues a veces lo que hacemos es parte de este tipo de absurdos, buscamos como para no encontrar.

Amor contenido

El amor, como el sentimiento más grande del ser humano, se puede manifestar de diferentes formas; una de ellas puede ser la lealtad.

Si por algún motivo tus relaciones anteriores han terminado enojados,

resentidos, culpables, abandonados, o en cualquier forma en que se experimente un sentimiento negativo hacia la otra persona, muy probablemente no tienes pareja porque le estás siendo leal o fiel a aquella persona con quien terminaste.

Las lealtades y fidelidades van más allá de lo que a veces pudiésemos comprender.

Michael, de 37 años, comenta: "He tratado de tener una pareja, pero siempre que veo de forma seria a alguna, aparece el recuerdo de mi relación anterior y tengo la esperanza que pronto volveremos a estar juntos".

Consuelo, de 43 años, hija mayor de una familia tradicional, madre, padre e hijos, continúa soltera, tras haber concluido formalmente su relación cuando tenía 33 años.

La relación concluye cuando se entera que su pareja mantuvo una relación sexual con su mejor amiga, esto tras la revelación de su amiga. Decide concluir sin explicación.

Él le buscó en varias ocasiones para darle una explicación, lo cual ella rechazó, ahora, pasado el tiempo, considera que fue injusta por no darle la oportunidad de hablar y exponer sus razones, y con anhelo espera que llame para darle otra oportunidad.

Laureano llega a consulta por constantes dolores de cabeza y mareos que le impedían relacionarse con personas; tras múltiples estudios médicos los especialistas le canalizan conmigo.

Comenta que aproximadamente un año atrás, cada vez que tiene contacto con personas desconocidas, él muestra los síntomas antes descritos.

Durante la sesión me hace saber que el inicio de sus molestias están relacionadas con un aire muy frío que recibió durante la boda de su mejor amiga.

Las copas, el baile y la emoción le hicieron sudar durante toda la noche, al salir del salón un aire repentino le golpeó la cabeza y casi le hace desmayar. Al indagar comenta que desde muy pequeño había aprendido a ocultar los sentimientos,

anteponiendo los de los demás, aunado a que deja en primer lugar las necesidades de los demás, sobre todo si se trata de la amistad.

Al llegar el momento de hablar de Cristina, la amiga comenta que la conoció en la primaria; compartían la banca lo que les permitió mantener una relación de amistad. Tiempo después, al ingresar a la universidad, él se encargaba de cuidarla, se había convertido en su protegida y confidente, era feliz a través de su felicidad, aun cuando ella tuviera otras parejas, él la procuraba.

Justo en el momento en que Cristina conoce a su actual esposo, él se da cuenta de los sentimientos hacia ella y decide ocultarlos para no dañar la relación que hasta ese momento era envidiable.

Pasaron 4 años y la amistad continuó pero cada vez era más distante por los compromisos de Cristina, le fue doloroso pero tuvo que aceptarlo, le veía dos o tres veces por mes hasta que decidió casarse.

Durante un ejercicio de hipnosis Laureano deja en claro todos los sentimientos que existían hacia Cristina, desaparecen los dolores y los mareos, terminamos las sesiones.

Pasaron 2 años para volverle a ver, ahora acudía por querer tener pareja, se sentía muy solo y su amiga ya había tenido hijos, lo que al parecer impedía que pudiesen estar juntos como antes, toda esperanza se había acabado.

La fidelidad le llevó al extremo ya no soportable, lo que permitió que el cambio se diera con mayor facilidad.

Así como se describió en los casos anteriores basta con soltar, aceptar y comprender tal y como es para que las cosas tomen un sentido diferente.

La forma más adecuada de madurar y crecer con el pasado que por lo regular impide un crecimiento, es aceptar la responsabilidad de tus expectativas, la posición que mantuviste en la relación y con ello dignificarla, haya sido como

haya sido, a final de cuentas fue tu tiempo, tu decisión, aceptar que las cosas tendrían que ser así y que no podría ser de otra forma; bajo ninguna circunstancia diría que no estamos en posibilidades de modificarlo, pero el intentarlo nos llevaría a que vivamos en el pasado y sabotear el presente.

Vivir en el ayer impide estar en el aquí y ahora y damos cuenta de todo lo que podemos sumar, sin restar.

Temor a repetir

Las relaciones de pareja son sumamente complejas, pero si partimos del hecho que las cebras se juntan con las cebras y los leones con los leones, será muy fácil explicar lo siguiente.

Cada familia tiene un código de comunicación muy especial, con este código se dice sin decir, quién tiene la razón y quién es el que tendrá que someterse, quién ahora y quién después. En la práctica clínica se le llama comunicación analógica. Con esas formas de comunicación, cada integrante de la familia tiene un distintivo que permite ser identificado por los miembros de ésta.

Piensa por un momento cómo te observan en tu familia: el o la lista, el o la floja, el o la social, etc. Y con base en esta etiqueta se designa un lugar y una función al integrante de la familia.

Cada uno de nosotros somos vistos por nuestra familia de cierta forma y con ella nosotros vamos por la vida, confirmando o no esa posición que nos ha sido dada tal vez mucho antes de haber nacido. Con esta forma en que la familia nos ve, los otros, la sociedad, también tienen su visión de nosotros y por lo regular no es una continuidad de la etiqueta anterior, aunque en algunos casos se da.

Con esta etiqueta vamos creando formas de relacionarnos y con ello, ya sea que seamos león o cebra, estará definido el tipo de relación a la cual recurriré para

tener pertenencia o exclusión.

Por ejemplo, vamos a recordar un momento cuando íbamos a la escuela.

En la escuela prácticamente el salón se divide en 3 partes, los que se sientan adelante, los que se sientan en medio y los que se sientan atrás.

Cada una de estas posiciones dejarán ver cuál es su postura hacia el mundo.

Por lo regular los que se sientan hasta atrás están catalogados como los flojos, los distraídos y los reventados. En cambio los de adelante son considerados como los aplicados, los ñoños, los nerds, los matados. En estos dos casos probablemente están buscando la aprobación o el reconocimiento de la sociedad o de su entorno por cualquiera de las formas que ellos conocen, formas rígidas que impiden otro tipo de relación para adquirir alternativas.

Las relaciones en cada uno de este grupo serán adecuadas entre ellos, ya sea por el estilo de vida o por la búsqueda de pertenencia a través de su comportamiento, pero pensemos por un momento cómo sería una pareja que se formara entre alguien que se sienta en la parte de enfrente y la parte de atrás.

Sería de diferentes formas, como puede ser muy emocionante para el que se sienta adelante, o puede que para el que se sienta atrás sea aburrido, o tal vez puede ser sumamente atractivo para el de atrás por el conocimiento de que se sienta adelante, pero para el de adelante será sumamente desobligado.

Por lo general este tipo de relaciones van al fracaso.

El mejor tipo de relación en esta segmentación sería que los de adelante se relacionen con los de adelante y los de atrás con los de atrás.

Un grupo más flexible y que permite mayor integración son los que se sientan en la parte de en medio; para ellos el mundo se adecua de acuerdo a sus necesidades, si tienen ganas de vivir lo desobligado o sin limitaciones, se

relacionan con los de atrás, y por otro lado si requieren tener el conocimiento estructurado a nivel social (cualquiera de sus formas) se relacionarán probablemente con los que se sientan adelante. Y otras de las posibilidades es que se relacionen entre sí.

Cuando no se tiene pareja por miedo a repetir, mucho se debe a que únicamente se observó al ser humano como una estructura inflexible y se le limita a que todo es estático, sin fijarse en que la vida misma es cambiante, aun cuando nada se vea que cambie.

Para ti lector, el simple hecho que estés leyendo estas líneas, aun cuando tal vez ya las hayas vivido, hace un cambio en ti y aún eres el mismo lector, pero tu conocimiento o tu grado de reflexión han cambiado.

Hace tiempo me comentó, a quien llamaré, Verónica, que sólo el hecho de pensar en tener otra pareja le asustaba, porque se veía involucrada con alguien igual a su pareja anterior, quien era celoso, inseguro y violento, la familia de él nunca le quiso, constantemente le hacían caras, además que propiciaban a que él tuviera otra pareja.

Eso ya le había pasado con la pareja anterior, comentó: "He decidido ya no tener pareja porque me va muy mal, no sé elegir y mejor la dejo ahí, quedé tan acostumbrada a él que cualquier otra persona me avergonzaría al estar en la intimidad".

Al igual Pablo, quien decía que todas las mujeres eran unas zorras, que lo único que querían era el dinero y mangonearlo, para que después salieran con otro con más dinero.

Penélope llegó a consulta por considerar que repetía el tipo de relación que mantenían su padre y madre.

Durante la vida en casa de sus padres Penélope constantemente interfería en sus

discusiones; para ella era imposible vivir con esa familia.

Hasta los 16 años, Penélope vivió bajo el techo de sus padres, durante esos años comenta, "fueron los más difíciles de mi vida, tuve que casarme".

El matrimonio se realizó con la persona menos adecuada, un hombre de 36 años con quien Penélope se escapó. La relación duró 4 años; durante el primer año todo parecía que era un cuento de hadas, sin embargo, los siguientes años de la relación fueron iguales a los de sus padres. Así que lo dejó para regresar sin dinero y arrepentida a la casa de ellos.

Pasaron tres años para que iniciara otra relación, esta ocasión con menos diferencia de edad, él era mayor por un año, parecía que la relación era muy positiva; durante los primeros dos años él se mostraba como todo un caballero, hasta que se presentó su familia que vivía en el extranjero.

Desde el primer instante en que conoció a la familia, su pareja se transformó, nuevamente estaba ella representando las conductas de su padre y su pareja las conductas de su madre. La relación duró dos meses más y terminó drásticamente.

Para Penélope parecía una maldición, entre más buscaba lo contrario para sus relaciones de pareja, era exactamente lo que tenía.

El no tener pareja para no repetir el patrón de comunicación familiar es por sí mismo toma de conciencia; sin embargo, no es la solución para la problemática, si es tu caso y ya te diste cuenta de esta dinámica, busca ayuda profesional, sana lo que tengas que sanar, acepta y abre la posibilidad a otras formas de relación.

Un solo amor

Existe el mito de que las personas están facultadas o capacitadas para amar una

sola vez en la vida, y se niegan la oportunidad de volverse a enamorar. El amor es un ingrediente básico para la realización de los seres humanos, el amor a uno mismo, a la pareja, a los hijos, a los padres o a las mismas actividades que uno realiza; sea cual sea la forma de amar, permite que el ser humano se desarrolle de una manera plena.

Cuando mencionan haber amado y que sólo se da una vez en la vida, convierten su presente y su futuro en una limitante para la relación, pues han creado una profecía auto-cumplidora, se piensa que sólo es una vez en la vida y se concede, es como el genio de la lámpara que te cumple lo que piensas, lo que decretas.

Si por el momento te encuentras enamorado o enamorada de tu pareja actual, pues felicidades, pero qué pasa si consideras que el amor de tu vida fue la pareja cuando tenías 12 ó 15 años, y en la actualidad tienes 35 ó 40 años. El serle leal al mito "SÓLO SE AMA UNA VEZ EN LA VIDA" impide la autorrealización, la vida con plenitud.

Cuando te enamoras una vez puedes hacerlo cuantas veces quieras, cuantas veces te des la oportunidad, siempre y cuando sepas cuáles son los costos/beneficios.

Cada momento de nuestra vida está dictado por circunstancias muy específicas y que nos dan la posibilidad de madurar, y en cada momento se abre una oportunidad para amar, ya sea con la persona que estamos o con aquella que todavía no se presenta.

La mayoría de las personas que creen en este mito pasan los días de su vida negando cualquier tipo de relación posible que se presente, en ocasiones se casan, pasan los años, y piensan que su relación es únicamente para tener estabilidad; sin embargo, comparten, se divierten y viven momentos inolvidables y es sólo un momento más. La lealtad al primer amor por lo regular se da para

mantener vivo el recuerdo y no dañar o dañarse con otra imagen que niegue ese gran amor.

Por ejemplo, Murat viajó al extranjero cuando tenía 20 años, vio cosas maravillosas, tomó fotos de todo lo que se le presentaba enfrente, quedó sorprendido de todo lo que podía vivir fuera de su país, regresó a casa. Cuando tenía 23 años viaja nuevamente al extranjero, a un país similar al anterior; durante el recorrido comparó todo lo que vio en su primer viaje, no le agradó el país que visitaba, era diferente, ya no valía la pena continuar, dejó el viaje inconcluso y regresó a casa. Al tener 32 años fue invitado al extranjero, al primer país que visitó, con gran entusiasmo aceptó; al llegar vio algunas cosas que no eran igual a sus recuerdos, a sus vivencias, ya no le gustó, se desilusionó y regresó a casa. Jamás volvió al extranjero.

Carolina tenía en mente que las personas que son realmente románticas se entregan una sola vez en su vida, y que si tienen oportunidad de conocerlo será algo maravilloso y si no es posible, se encuentran en la frustración más grande. Uno de los mensajes con mayor repetición de Carolina era el de que ella fue feliz cuando estuvo a punto de casarse y con eso le basta para que toda la vida valga la pena.

Ese mensaje parecía una muletilla, un cliché, algo que impide que exista una nueva experiencia, una nueva forma de vivir, o tal vez el miedo de cualquiera de las situaciones que se han tocado con anterioridad.

Samuel expresa su miedo a tener una pareja por temor a olvidar la experiencia tan maravillosa que fue su primera novia, con quien estuvo involucrado durante 7 años, menciona que durante ese tiempo vivió todo lo que ha conocido, al parecer todo se lo debía a ella, hasta su mismo existir.

Por supuesto que aquellos que han tenido la oportunidad de incluir y no excluir el amor viven con mayor plenitud. El amor se vivencia de acuerdo a cada momento histórico de la persona, y en cada día de la vida del ser humano existe

la posibilidad de enamorarse nuevamente con mayor plenitud que la anterior. Por supuesto, si te lo permites.

Vívelo plenamente.

El vivir con el recuerdo del amor de tu vida te impide tal vez conocer a un nuevo amor. Si crees que el tener un nuevo amor niega la existencia del anterior, te invito a que escribas una carta de todo lo que viviste con aquel amor, todos los momentos que recuerdes y los sentimientos que experimentaste; al terminar guarda esa carta en un lugar muy especial para ti, un lugar dentro de ti.

Después de las primeras semanas, si lo haces como te indiqué, empezarás a ver resultados.

Piensan que soy gay

Es común que la familia ponga ciertas expectativas a los hijos que vendrán; algunos esperan que sea de tal o cual forma, que cuando sean grandes tengan la profesión del padre o la madre, que sean grandes deportistas o grandes empresarios.

Las expectativas llevan normalmente a que exista gran carga de frustración y poca vivencia en lo real.

Asimismo, muchas veces los hijos de matrimonios o de familias en donde esperan el nacimiento de algún hombre o alguna mujer y éstos nacen contrarios a las expectativas, la familia cae en frustración y con ello después en formas de aceptación que pueden perjudicar las relaciones con los otros.

Los hijos nacidos en la frustración de los padres viven la exclusión, el rechazo, y en su búsqueda de pertenencia cambian o modifican lo que consideran necesario, y en muchas ocasiones toman ademanes ya sea femeninos, cuando son hombres, o masculinos, cuando son mujeres.

Otras de las razones pueden darse por abuso sexual a temprana edad o el convivio constante con miembros de la familia del otro sexo, se presentan ademanes y/o comportamientos que pueden formar una imagen distorsionada de cómo se vive la sexualidad.

Por ejemplo con Rocío, una mujer de 31 años y sin estudios que llegó a la ciudad cuando ella contaba con 14 años; fue recibida por sus abuelos maternos pues había quedado huérfana de padre y la madre se había vuelto a casar. Cuando llega con sus abuelos, comenta que ya había experimentado la soledad y la tristeza de vivir con alguien que se mostraba como si no quisiera que viviera, me refiero a su madre.

La madre le toma desde la muerte del padre, tiempo atrás el padre fue quien se encargó de ella; desde los primeros meses de vida Rocío acompañaba a su padre al trabajo y todas las labores propias del comercio, constantemente viajaban a diferentes estados de la República y compraban mercancía que vendían en diferentes poblados cercanos a su casa.

Cerca de 13 años Rocío vivió con formas y tratos masculinos, su padre le había aleccionado sobre las formas en que se debía conducir un automóvil, vestir con ropa cómoda, como lo es la mezclilla, y si era necesario defenderse a golpes lo haría, situación que nunca fue necesaria emplear.

El padre muere en un accidente de carretera justo antes de las fiestas decembrinas por consecuencia de la imprudencia de unos jóvenes que conducían a alta velocidad y se impactaron contra su camioneta; con la muerte del padre, ante el dolor, ella buscó refugio con su madre, de quien sólo recibió insultos y desprecios, así que decidió hacerle la vida imposible a la madre.

La madre, desde tiempo atrás, tenía trato con diferentes personas del pueblo y muchos fueron los que se acercaron a cortejar a la señora ahora viuda, Rocío, con el fin de mantener en alto el nombre de su padre, entablaba muchas discusiones con

quien se le acercara a la madre, al grado de gritar y ofender a quien se le insinuara; sin embargo, la madre deseaba tener compañía de otra persona y decidió casarse nuevamente. Rocío se fue a casa de los abuelos.

En casa de los abuelos existían múltiples reglas y una de las más importantes era que los hombres se comportaran y vistieran en forma varonil y las mujeres femenil, esta regla fue una de las más difíciles de llevar a cabo.

La comodidad y la forma de haber aprendido el mundo de Rocío había sido bajo la lente del padre, comenta que era en forma netamente masculina, acostumbrada a tratar las cosas con la menor delicadeza y lo más directa posible.

Los abuelos no comprendían esta situación y constantemente Rocío los encontró hablando sobre la posibilidad de que ella fuera machorra.

El tiempo pasó y poco a poco las conductas aprendidas se fueron transformando en conductas femeninas, realizaba quehaceres y apoyaba en la cocina.

Cuando cumplió los 21 años conoció en la fiesta de cumpleaños que le prepararon los abuelos a un joven atractivo y bien educado que le pareció muy buen partido.

Días después de la reunión, el joven le llamó para salir y poderla cortejar, ella accedió, aunque estaba muy angustiada pues no sabía cómo comportarse y mucho menos contaba con el dinero para cubrir sus gastos de la reunión; como pudo consiguió el dinero con las personas de intendencia de la casa y se llevó a cabo la reunión con el joven.

La reunión se realizó en un restaurante convencional y al término, pidió la cuenta, tal y cómo había observado a su padre hacerlo en múltiples ocasiones; al llegar la cuenta Rocío sacó el dinero y pagó.

El joven más que sorprendido por este acto, inmediatamente mostró su enojo con un gran silencio y viendo de reojo a Rocío; durante el camino de regreso a casa Rocío

trató de realizar plática, pero sólo recibió desprecio.

Al concluir la cita se despidió pero no recibió respuesta.

Un acontecimiento de esta magnitud para algunos puede ser algo totalmente normal; sin embargo para la mayoría de los hombres que consideran que la mujer debe de tener ciertas características, sobre todo de sumisión, es total agresión.

Asimismo para las mujeres, cuando se relacionan con hombres que han sido educados principalmente por mujeres, observan que los ademanes femeninos pueden estar presentes y reaccionan con agresividad en búsqueda de la respuesta masculina.

Si por cuestiones que no son imputables a ti tienes ademanes o formas contrarias a tu sexualidad y quieres modificarlas, elige a alguna persona con la que te identifiques y te sea varonil o femenil. Elígela con cuidado y que sea alguien para ti representativo de cómo te gustaría mostrarte. Realiza una lista de 5 cosas que puedan ser adoptadas por ti.

Realízalas por un periodo de 28 días; se hará hábito, y verás cambios, si deseas repite al término del periodo comentado.

Si tu situación ha sido determinada por la búsqueda de identificación o pertenencia a la familia, te recomiendo que acudas a terapia sistémica trans-generacional, encontrarás una posible solución.

Estoy vieja / viejo

Existe la idea que el amor y las parejas son exclusivas de las personas jóvenes, que aquél que se llega a divorciar, separar, enviudar o no tiene pareja después de los 35 y más aún si tiene hijos, no será posible tener una pareja seria. (seria: término utilizado para diferenciar las buenas intenciones de la pareja).

La edad se vuelve un condicionante para la obtención de la pareja, se comenta que las personas se hacen idénticas, que la convivencia con otras personas únicamente hace que se vuelva más complicada la existencia y un sinfín de calificativos, con tal de que se justifique el que se vive solo.

El efecto es muy similar al que utilizan las personas obesas, dicen que son gordos felices y que se encuentran bien así. De acuerdo a mis investigaciones al respecto, la persona obesa es por menos la persona que a veces dice ser, y al igual que las personas de cierta edad lo utilizan para sabotearse en el ejercicio de la búsqueda de sus logros deseados.

En ocasiones las personas que han vivido el tipo de decepciones antes mencionadas logran crear un mecanismo de defensa ante las posibles futuras relaciones, y es mejor aislarse o sobre-involucrarse en algún ser querido como un hijo o un familiar, antes de vivir el sentimiento de falta de pareja que muy probablemente le lleve a vivenciarse como una persona sola.

Este tipo de personas critica, ignora o hasta se burla cuando una persona que se considere en las mismas condiciones que ella logra avanzar en este tabú de la edad y lo minimiza, diciendo que eso sólo se ve en las películas de Hollywood o que es por conveniencia.

Larissa, de 52 años, comentó haber tenido 8 años atrás a su última pareja. Terminaron la relación por así convenirles, sin embargo, ella ya no quiso tener ninguna otra relación porque consideró que estaba demasiado vieja para ello. Jesús, de 45 años, dice haber renunciado a tener pareja porque la última fue demasiado agobiante y será mejor estar solo que mal acompañado.

Muchos son los hechos y razones por las cuales una persona no quiera tener pareja y todas son válidas; sin embargo, si se utiliza como una forma de autocontrol por evitar sufrir algo que todavía no sucede; y por la creencia de

incapacidad o incompetencia ante las relaciones inter-personales, será conveniente que abras tu visión, trabajes tus historias y des un paso adelante.

Si quieres intentar de nuevo y encontrar una alternativa sana y funcional, te aconsejo:

Relacionarte con personas más jóvenes que tú; si tienes el conocimiento para dar clases a nivel medio superior o superior, hazlo; la juventud se contagia, ve programas televisivos juveniles, visita lugares que visitabas cuando tenías 10 ó 20 años menos, recordar es volver a vivir, y en ocasiones se nos olvida vivir.

Recuerda que la edad cronológica no es posible evitarla, pero la más importante es la edad emocional. Si tú te sientes viejo o vieja a los 40, 50, 60 ó 70 años, pues concedido, así será, envejecerás. Está comprobado que aquellas personas que llevan juventud en sus pensamientos, aun cuando existen impedimentos físicos, logran una mejor calidad de vida.

Atrévete, hay alguien que también desea sentirse joven y experimentar nuevamente el entusiasmo del amor.

Infidelidad

Cuando existe una relación de pareja también existe el riesgo, de cualquiera de las dos partes, de voltear hacia donde exista algo más interesante o alguien que nos preste más atención.

La infidelidad se muestra en diferentes rubros, se encuentra cuando alguno de los dos se vuelca a invertir más recursos emocionales, económicos o físicos hacia otra actividad, por ejemplo, las dinámicas más comunes en las infidelidades de los matrimonios se da cuando llega el primer hijo a la familia o por la lealtad a la familia de origen.

En el caso de la llegada del primer hijo, antes de que nazca la relación de la pareja se muestra en un aparente equilibrio; la mujer brinda sólo a su pareja el amor que tiene, haciéndolo desde diferentes puntos, como pareja, como esposa, como aparente madre del esposo, cuidándole cuando está enfermo, dándole de comer con ternura, etc., y a veces como hija dejándose atender por el esposo, sintiéndose protegida y querida por aquél que le da bienestar; por el otro lado el hombre también vuelca el amor a la mujer, como pareja, esposo, padre y como hijo. Cuando las parejas se muestran inmaduras, la relación también lo es, después de todo aparentemente la pareja vive para la misma relación.

Todo marcha bien, la relación llega a un punto en donde deciden llevar a cabo la paternidad, o en su defecto la paternidad llega sin aviso alguno. Mientras que este proceso se da, la compañía del hombre con la mujer es de mucho interés, aparentemente viven el uno para el otro, sin embargo el hombre empieza a sorprenderse, pues la mujer anteriormente hablaba de él y ahora lo hace de otro, del hijo que está por llegar.

El hombre, por sus características físicas, es imposible que experimente el placer de ser madre, engendrar y por consiguiente experimenta una relación extraña entre su pareja y alguien más, que no conoce y que le siente sólo a través de pequeños golpes en el vientre de la madre.

En la llegada del primer hijo, por lo regular uno de los dos progenitores se vuelca hacia el recién nacido, por lo regular es la mujer quien se encarga de darle ese cuidado, sobre todo porque está ligada a la alimentación. Cuando esto ocurre y la relación es inmadura, y no se está preparado para la llegada de un tercer miembro en la familia, el miembro menos allegado al recién nacido experimenta abandono, se siente solo, confundido, además atrapado con las emociones, por no distinguir qué es lo que está pasando: "CELOS DEL RECIÉN NACIDO"; la sensación se hace más presente conforme el padre se aleja y la

madre se une más al hijo o hija.

El hijo o la hija es amado o amada por los dos, aunque uno de los dos se siente extraño y poco perteneciente; en un principio buscará apoyo en el trabajo, tendrá más horas de labores y las justificará con el "no alcanza el dinero", situación cierta, pero con el tiempo si no se incluye al que está fuera de la relación, éste se involucrará en actividades que antes no realizaba, y en el camino muy probablemente encontrará una persona con quien se sienta acompañado.

Esta dinámica se observa en más del 70% de los casos de infidelidad, para que exista una infidelidad existe por el otro lado un abandono. El otro 30% está compuesto en su mayoría en formas de comunicación aprendidas en la familia de origen.

Cuando esto se experimenta sin saberlo, la persona que considera que dio más o quien no fue la que fue infiel con otra persona, se vivencia como la víctima y acusa constantemente al otro de victimario.

Esta acusación le hace ver al victimario como el culpable de la ruptura de la relación, y con ello perpetuar la forma en que la víctima podrá confirmar su posición de VÍCTIMA.

Desafortunadamente, este tipo de relación, si no se concientiza la dinámica, lleva a la repetición hasta que la autoestima se afecta y se ven a sí mismas incapaces de tener una relación con otras personas.

Además de la posible dinámica expresada, cuando las personas se victimizan tienden a crear una profecía auto-cumplidora, esto es, se relacionarán con personas en que sea viable o factible la infidelidad; de esta manera continúan en la victimización, forma de comunicación que les permite ser rescatados por los demás. Sin embargo, si se desea cambiar, el mismo entorno se encargará de

colocarle en la misma posición, hasta que el cambio sea significativamente mayor al estímulo del entorno.

Por ejemplo, al niño que le dicen: "Eres tonto", durante mucho tiempo sólo conocerá el calificativo de tonto para definirse y hará cosas tontas para ser identificado por el grupo; como a Pietro, le llamaron muchos años de su vida Pietro que cuando le quisieron llamar Darío él no lo reconoció.

Desafortunadamente cuando alguien pasa por un doloroso momento en que observa que le han sido infiel, inmediatamente piensa que algo en sí mismo existió para que esa infidelidad se diera, y lo hace imputable a su físico o a su forma de ser. Cuando algo así pasa hay que dejar en claro que la persona que ha tomado la decisión de buscar a otra u otro, y no concluir con la relación anterior, está claro que el primer rompimiento de lealtad es hacia él o ella misma, es decir, se es infiel a sí mismo.

Juliana estuvo casada durante 17 años; los primeros tres años del matrimonio disfrutó de la compañía del hombre que amaba, viajaban constantemente por muchas ciudades y poblados aledaños, disfrutaban enormemente cada segundo juntos. Eran el uno para el otro.

En el inicio del matrimonio ambos trabajaron y crearon un patrimonio suficiente para cuando decidieran que la familia creciera, y eso fue a partir de los dos años y meses. Ambos platicaron sobre el tema y acordaron que era el momento.

El embarazo fue normal y ambos disfrutaban cada momento de vida del bebé que se estaba formando, juntos iban al ginecólogo y él vivenció en cada momento el desarrollo de su bebé. Durante el parto, ambos acordaron que estarían presentes, fue un bebé muy esperado.

A partir del primer mes de vida, se dieron a la tarea de atender a su hija, su esposo se encargó de trabajar con mayor ahínco para cubrir los gastos adicionales

ocasionados por una complicación en el parto, los gastos del pediatra, ginecólogo y además los gastos de manutención para la madre de Juliana que estuvo apoyando al cuidado de la nieta durante el siguiente año y medio posterior al nacimiento.

El esposo todas las noches llegaba de trabajar a casa, algunos días más cansado que otros, se encontraba con la esposa dormida y con su suegra viendo la televisión, al día siguiente salía de casa poco antes de amanecer. Los fines de semana los ocupaba para recuperar el sueño y cansancio atrasado, poco convivía con la familia. ya extrañaba a su esposa y en múltiples ocasiones discutían por la falta de tiempo de ambos.

Juliana se entristecía por cómo iban marchando las cosas, su madre la escuchaba y prudentemente le pedía que esperara para que las cosas tomaran su rumbo. Sin embargo, al cumplir la bebé el primer año de vida, se dio cuenta que las cosas no marchaban bien, ahora su esposo llegaba tarde y con olor a alcohol, en varias ocasiones le vio esconder el teléfono celular antes de meterse a bañar, los reclamos eran menores por parte de él y también menor la solicitud de estar juntos.

Paso el siguiente año y la distancia entre uno y otro era mayor, llegó el segundo y tercer hijo y se repitió la historia. Juliana ocupada de sus hijos y él siendo el proveedor y ocupado en otra relación, la hermana de la mejor amiga de Juliana.

Pasaron 17 años, fue cuando el último hijo entró a la secundaria, Juliana sentía que ya tenía demasiado tiempo para ella y empezó a buscar a su esposo, ella le veía muy diferente, como si fuera otro hombre, buscaba constantemente el acercamiento pero él se rehusaba, discutían constantemente, al parecer ya pertenecían a diferentes mundos, los dos habían cambiado.

Juliana tras la desconfianza le siguió camino a su trabajo, le vio besando a otra mujer y le confrontó, ya a estas alturas había sido la cuarta persona con la que se había involucrado, él lo negó y la golpeó por, según él, ofender su rectitud; ella le

creyó y pensó que tal vez era una alucinación. Ocurrió en más ocasiones hasta que Juliana, víctima de esta relación, recibe la noticia de boca de un abogado que su esposo ya no regresará a casa, ha pedido el divorcio.

Son múltiples las razones por las cuales una persona pueda tomar la decisión de estar con otra persona en la intimidad. Arriba detallé algunos casos que suelen ser los más comunes, sin embargo, existen tantas situaciones como granos de arena en el mar.

Me avergüenza mi familia

La familia ya constituida es la base de toda sociedad y con ello todo lo que se observa se replica; la realidad de una familia está compuesta por los mundos de los padres, mismos que tomaron la forma de ver su vida también por sus padres y así sucesivamente.

La familia es por lo regular quien se encarga de educar a sus miembros y con ello deposita a cada uno de ellos su forma de ver la realidad del mundo.

Los miembros de la familia durante los primeros años de vida reciben de los padres lo que éstos les brindan sin juzgarles, existiendo situaciones que rechacen por gustos personales, sin embargo lo harán sin juzgar. De tal forma aprenden "un cómo se hacen las cosas, de acuerdo a como lo he visto en la familia".

Cuando los integrantes de la familia crecen y entran a los años de adolescencia, las cosas cambian, con la madurez adquirida el adolescente ya emite juicios y se considera por lo regular, con mayor capacidad y por encima de sus familiares. Con esta visión distorsionada el adolescente trata de evitar a su familia, descubre que hay diferencias con otras familias y desea tener tal o cual padre o madre siempre y cuando no sean los que le tocaron y es ahí cuando la

vergüenza a la familia se hace patente.

Este proceso se puede aclarar de la siguiente manera:

Cuando uno nace, existe solamente la madre que se encarga de suministrar todo lo que es necesario para la vida, esto es el cuidado y el alimento.

Durante los primeros años el bebé construye su mundo a través de la temperatura, el ritmo y la forma en que la madre le mira y se observa a través de los ojos de ella, si en esos ojos existe alegría, plenitud y agrado, el bebé se sentirá de igual manera, de lo contrario empezará a vivir con sentimiento de rechazo.

Este bebé inicia ahí la construcción de su mundo, del presente y del futuro, adquiriendo en primera instancia lo suministrado por la madre. Cuando el tiempo pasa y la independencia inicia, lo cual se observa cuando el bebé empieza a caminar y busca incorporarse en otras actividades fuera de la alimentación, el sueño y ciertos movimientos, el padre entra a romper la diada existente hasta ese momento del bebé con la madre; la forma en romper la diada es mostrando el mundo desde la visión del padre o quien haga las funciones (sólo hombre) permite la socialización desde un punto diferente al de la madre.

Las cosas ya son como los padres lo han indicado, cualquier búsqueda de alternativas son bloqueadas inmediatamente por los padres, pues posiblemente lo consideren peligroso o desconocido para ellos.

Con esto el hijo o la hija inician un periodo de latencia, un periodo en donde no se cuestionan las formas establecidas por los padres, los hijos tienen una idea muy clara de qué es lo que le molesta a los padres, qué está bien y qué es lo que está mal, qué es lo que les permite continuar con la pertenencia a la familia y qué es lo que los excluye de la misma. Todo ha sido simplemente aceptado.

Por ejemplo, cuando el hijo crece en un hogar en donde son permitidos los gritos y las palabras altisonantes entre los miembros de la familia, puede experimentar cierta lejanía por parte de sus compañeros de escuela y tal vez múltiples llamadas de atención por parte de las instituciones educativas; el niño podrá decir "esto es igual en la casa" o "papá o mamá lo hacen", pero como el adulto realiza una serie de conductas que considera apropiadas o normales y el es el último en enterarse de las consecuencias de las mismas, pues el hijo, como buen catalizador, le dejará ver cuál es su forma de realizarlas.

En este ambiente no se pondrá en tela de juicio las conductas de los padres, pues para él será NORMAL, y esta norma la aplicará en momentos y circunstancias similares posteriores; cuando esto ocurre, el niño tendrá que asumir las consecuencias de sus actos, que lo más seguro será la exclusión de algunas redes sociales.

Al llegar la adolescencia inicia un periodo en donde aquello que conocimos de la forma en que los padres lo enseñaron, entra en cuestionamiento por los ahora adolescentes, ¿realmente se harán así las cosas o existirán otras formas? La independencia en este momento es mayor que la anterior y permite que el adolescente busque y encuentre con mayor facilidad que en las etapas anteriores aquello en que tenga duda o simplemente le llame más la atención.

El mundo del adolescente se muestra cada vez más extenso y con ello más distante de las formas de los padres.

En esta etapa es cuando se da cuenta que las formas que ha utilizado y que fueron otorgadas por las personas en quien más confianza tenía, y si hay discrepancia lo vivencia como traición, considera que NO SON LAS ÚNICAS, que existen otras mejores que las que él tiene, claro, sólo observará las mejores, las peores no son visibles pues son ocultadas.

Para estas alturas el adolescente se encuentra molesto tal vez porque sus padres no han podido ponerse de acuerdo en cómo llevar a cabo ciertas actividades, como el educar en forma conjunta al hijo o hija. De ahí inicia el proceso de no aceptación de sus orígenes, NO ACEPTACIÓN DE LA FAMILIA.

Ahora, si le sumamos que existen algunas familias en donde el reconocimiento es buscado afuera y no en el interior de los integrantes, encontraremos además frustración, sobre todo porque la familia impulsará a los miembros a que busquen bienestar superiores a los que ellos tuvieron; por ejemplo, los padres que se desviven por darles la "mejor educación a los hijos", cuánto dinero ingresa a la familia, cuánto dinero es otorgado al hijo o la hija para su educación y las necesidades a cubrir de los mismos.

Y ahí tenemos a los padres trabajando mientras los hijos se encuentran en colegios en donde están fuera de lugar, debido a los ingresos económicos de la familia; tanto sufren los padres como los hijos, porque suelen pensar que hubiera sido mejor ser hijos de aquel empresario o diputada o artista o cualquier otra persona que está a su alrededor, menos de los que son sus padres.

Guillermina recuerda que su hijo a la edad de 12 años no tenía amigos, el tiempo destinado a recreo la pasaba en el salón de clases y constantemente solicita regalos que eran difíciles de comprar, "todo el tiempo hablaba de las cosas que estaban de moda y de lo poco que le podíamos dar".

Es una mujer de 54 años, casada, empleada federal que ha trabajado desde los 14 años, inició en servicio doméstico y al término de sus estudios de secretariado inició sus funciones en su empleo actual; el esposo es un hombre de 56 años, transportista, abandonado por sus padres, creció literalmente en la calle, se ha mantenido en el trabajo gracias a su gran responsabilidad y desempeño.

Luis, hijo único de este matrimonio, ha permanecido en casa desde el divorcio que mantuvo hace 4 años; no ha tenido pareja y no cuenta con capacidad económica para cambiar de residencia.

El recuerdo de Guillermina aparece cuando le pregunto a partir de cuándo inicia el suceso de descalificaciones por parte de su hijo.

Ella, con lágrimas en los ojos, menciona que fue desde muy temprana edad, que él sólo ha tenido interés por agradar a las otras personas a través del dinero, inventa cosas, como el tipo de casa que tiene, el trabajo de sus padres y hasta ha inventado un árbol genealógico donde aparecen grandes figuras de la política y de las bellas artes.

Luis, de 30 años, menciona que siempre estuvo en colegios donde todos tenían más que él, hasta el hijo del cuidador del colegio tenía más privilegios y cosas, todo el tiempo estrenaba y que lo único que tenía él era unos padres mediocres e incompetentes; le pusieron en una escuela mediocre, siempre tuvo todo lo mediocre que pudiese uno imaginar, pero eso sí, no era posible continuar con la mediocridad de los padres; tal era el caso que jamás le presentaría a su pareja cuando la tuviera y mucho menos tendría un hijo pues tal vez podría heredar lo mediocre de sus padres.

Durante la plática, la madre interrumpió constantemente para aclarar que los estudios los había realizado en la mejor escuela de su comunidad, y que le habían brindado cuanto habían podido, y en ocasiones han tenido que recurrir a préstamos a través de empeño para continuar con el nivel escolar y social que habían escogido para Luis.

Cada interrupción era descalificada por Luis, quien mencionaba que él no había pedido nada; es más, ni pidió nacer y decía que ellos eran los responsables de todo aquello que pasaba.

Como te puedes dar cuenta, existen diferentes causas por las cuales se pueden

avergonzar las personas de sus padres y una de las principales es la sobreprotección desmedida de alguno de los padres hacia los hijos, creen que con el discurso de que "para mis hijos todo lo mejor" le ayudan a que sean mejores personas; lo siento, no es así, más bien todo lo contrario, aquél que no se esfuerza por lograr lo que quiere sólo encuentra frustración y desdicha en su vida, existiendo el peor de los ingredientes: MIEDO A VIVIR.

Si eres padre o madre y crees que tus hijos se merecen todo, estoy de acuerdo contigo: todo el amor, la atención, el respeto y si pretendes dar de más te invito a que recapacites y sólo des aquello que pueden asimilar, porque tal vez, así como el caso de Guillermina, tú o tus hijos sean como Luis, su hijo.

En mi práctica he sabido que si no aceptas el árbol, mucho menos el fruto. Sea lo que sea tú vienes de esa familia y pasará a través de ti todo aquello que ésta ha dejado como legado para ti. Entre más te alejes a ser como ellos, más te acerca a ellos. Acéptalos y compréndelos; la mayoría de las ocasiones actuamos igual a otras personas para identificarnos y contar con pertenencia.

Gran capacidad

En las últimas décadas las mujeres, a partir de la llamada liberación femenina, se han incorporado a actividades laborables que antes no realizaban, con ello, de igual manera se han capacitado y han logrado ocupar en muchas áreas un lugar digno en la sociedad con empleos en igualdad de circunstancias, por supuesto existen sectores de la sociedad rezagados que no aceptan esta posición, y es precisamente el punto que incluiré para este tema.

Como mencionaba, la mujer actual se ha identificado como empresaria, ejecutiva y además madre; en algunos casos ha podido desempeñar papeles a nivel laboral con mayor habilidad que los hombres. Su éxito, por lo regular en algunos sectores de la sociedad, es visto como algo anormal por considerar que

deben estar en casa, atendiendo las necesidades del hombre y/o de la familia. Esto es un miedo interno a no mostrarse competentes, a tener que enfrentar con la carga cultural que le dice que la mujer no puede ser mejor que el hombre; la mujer, así como la madre tradicional, debe estar a la disposición de las necesidades o requerimientos del padre, cuestión que no es tolerada por la mujer contemporánea.

Dado el rol que realiza la mujer, como trabajadora, madre, compañera y principalmente educadora de los hijos, a mi parecer, cuenta con la mayor carga social, va abriendo caminos a través de estereotipos como de sumisas, ábnegadas, tolerantes, manipuladoras. Aquellas mujeres que logran romper con este estereotipo suelen ser muy atractivas para el hombre o la mujer que busca retos, y una vez adquirido, le controla, domina y concluye con la relación.

Bajo ninguna circunstancia me gustaría que tú que lo estás leyendo creas que debes de ser incompetente para tener una pareja, en lo absoluto, lo que digo es que hay que dejar claro que gracias a tus condiciones de esfuerzo y de perseverancia, sólo serán pocas las personas que se fijen en lo que eres y muchas en lo que haces.

Isaura, empresaria de 44 años, ha alcanzado el éxito profesional como asesora de imagen corporativa; desde hace 6 años se encuentra soltera, tras la ruptura de la última relación que duró 12 años.

Cuando conoció al que fue su pareja, Isaura se encontraba trabajando para una firma transnacional, mujer emprendedora que dos años atrás recibió la dirección de dicha firma.

Durante la reestructuración de la empresa, contrataron a quien ocuparía una gerencia. Dado el cargo, la selección se realizó con suma precisión; sin embargo, por razones con fines políticos, fue contratado un familiar cercano del presidente en turno.

Esta decisión era por demás desagradable para Isaura, pero era importante el crecimiento de la empresa y esa decisión ayudaría a controlar gran parte del mercado.

En las primeras reuniones Isaura veía con desagrado al nuevo gerente, le parecía ignorante, poco culto y a la vez arrogante; él en cambio observaba con gran interés a Isaura, la atracción era de tal magnitud que buscaba el momento preciso para acercarse e intentar seducirla.

El tiempo trascurrió y la adulación del gerente empezó a ganar los sentimientos de Isaura, ya le parecía alguien que aun y a pesar de su ignorancia le era atractivo.

Tuvieron el primer contacto íntimo; mientras Isaura fue sorprendida por el gerente en el elevador de la compañía, le tomó por la cintura y con un movimiento brusco y certero le dio el beso más apasionado que jamás había tenido, fue para ella como una gran señal, la oportunidad de tener un hombre como ella lo había soñado, atrevido y dominante, capaz de darle lo que siempre deseó UN HOMBRE; el beso continuó y les llevó al contacto sexual, mientras que el elevador era puesto en paro total por el gerente.

Los encuentros se hicieron cada vez más frecuentes, salían a diferentes sitios y aprovechaban cualquier oportunidad para estar juntos.

El tiempo pasó y al cabo de tres meses Isaura sentía estar enamorada, constantemente invitaba al gerente a dormir en su casa, Isaura parecía que tenía juguete nuevo y el gerente cada vez estaba con mayor autoridad dentro de la compañía.

Al cabo de un año la relación había pasado de la pasión a la desesperación, ya no era tolerable la relación para Isaura, sin embargo, no podía desprenderse, él no tomaba sus llamadas, se hacía la víctima y obligaba a Isaura a pedirle perdón por cosas que eran producto de su imaginación.

Ella no pudo concluir con la relación, hasta que él cambió de compañía y se relacionó con otra mujer, así decidió dejarle.

Algo muy parecido sucedió con Sara, profesionista de 29 años, que montó su despacho de abogados un año antes. Se enroló con el hijo de uno de sus maestros de la universidad; ella rechazó en un principio cualquier tipo de relación; sin embargo la seducción y la verborrea llevó a que Sara quedara impresionada por la adulación y las formas encantadoras de seducción.

Los primeros meses ella era tratada como la única mujer en el planeta, tenía atenciones de todo tipo, cortejo imparables y trato único.

El tiempo pasó y Sara comenzó por cambiar su forma de vestir, las amistades se distanciaron y los clientes ya obtenidos se esfumaban, parecía como si Sara se hubiera convertido en otra, alguien sin voluntad; al poco tiempo con dependencia al que ya era su pareja, él decidió terminar la relación.

En ambos casos ellas decidieron ya no tener pareja, pues se sintieron usadas y humilladas.

Si éste es tu caso, es importante buscar ayuda profesional, pues en la mayoría de los casos las mujeres que entran en estas dinámicas consideran que podrán solucionar esta problemática así como resuelven sus asuntos profesionales o empresariales y al estar inmersa en la situación lo único que se provoca es perpetuar el sentimiento de minusvalía.

Sin voluntad

La familia es maravillosa: crea o destruye, crece o disminuye a sus miembros, y tal es el caso de este capítulo. La familia, principalmente aquellos que consideran que tienen que ver por el futuro de la misma, crean mitos para que las personas eviten los ritos y así manejar las circunstancias para el bienestar

única y exclusivamente de la familia y no de sus integrantes.

Me refiero por ejemplo a cuando las familias mencionan que las mujeres decentes no tienen novio, o cuando dicen que sólo podrás tener novio con aquél con el que te casaras, o por ejemplo, cuando mencionan que las parejas deben ser autorizadas por los padres o sólo podrás tener pareja cuando acabes tu carrera, o el hijo menor debe hacerse cargo de los padres o como en otras comunidades, sólo podrás tener pareja cuando tus padres ya no te necesiten.

Así como estos mensajes tal vez te suenen familiares o tal vez increíbles, de la misma forma se vivencia la relación de pareja, si se tiene la fantasía de que se puede tener pareja, de la misma forma se siente la culpa por pensarlo, y éste es un mecanismo auto-regulatorio, si piensas algo que no te es permitido por la familia, inmediatamente sentirás culpa que te hará retraerte de tus pensamientos de traición hacia ésta.

Ricardo hace tiempo se acercó a mí porque se encontraba deprimido, había conocido hace algunos años a lo que él llamó el amor de su vida. Todos los días él la visitaba a la vuelta de su casa, ella sólo tenía oportunidad de salir a verle cuando recogía a su sobrino de la escuela, él la describe como una gran mujer, dedicada y sumamente amorosa.

Todos los días tenían tiempo para hablar de 5 a 10 minutos, y era más que suficiente para su amor.

Un día inesperado, mientras platicaba con su novia, el padre de ella se le abalanzó a Ricardo diciendo que era un patán, un bueno para nada, él se defendió de los golpes que recibía, su novia descontrolada salió corriendo hacia su casa, el padre la siguió.

Ricardo sólo tuvo oportunidad de ver nuevamente a su novia para que ésta concluyera con la relación; sus padres no estaban de acuerdo que una mujer decente tuviera novio a sus 24 años de edad.

Esta situación llevó a Ricardo a gran confusión, él quería llevársela y realizar su vida junto a ella; sin embargo la novia estaba de acuerdo con su familia y esperaba el momento adecuado para que le autorizaran su noviazgo, que de acuerdo a las palabras del padre "no sería con Ricardo porque había deshonrado a la familia".

Hay que recordar que cada familia tiene sus formas de comunicación, sus mitos y formas de concebir el mundo, y para ellos es la forma más adecuada de vivir.

Por lo regular en este tipo de situaciones son los padres o quienes representen esos roles los que tienen planes futuros para sus miembros, como por ejemplo en los siglos pasados, los padres, principalmente, se encargaban de crearle el futuro a su hijo o hija, le escogían a la pareja que más le convenía o vendían o intercambiaban a las hijas por objetos de mayor utilidad para ellos o para la sobre-vivencia de los hombres de la familia. Son jerarcas que consideran que un ser humano puede ser de su propiedad.

Idealización

Durante la adolescencia o después de ésta se crean ídolos con los cuales nos identificamos; éstos pueden ser del mismo sexo o no, esto es invariable; sin embargo, existe un tipo de personas que en la búsqueda de identidad y la falta de íconos representativos en su vida crean una fantasía directa con los artistas o personas que son de su predilección; esta situación se observa cada vez más en los jóvenes, quienes pueden llegar hasta el suicidio por no lograr su cometido: que el artista o la persona se enamore de ella o él.

Cuando existen este tipo de fantasías, las personas que las experimentan llegan a mantener una relación cercana con su artista o la persona a través de fotografías, revistas, páginas web personales, así como cualquier tipo de acercamiento hacia él mismo; la persona no requiere de pareja porque ya tiene una a quien le es fiel.

Beatriz había comprado todos los discos de su artista favorito; esa noche acudiría a la firma de autógrafos, estaría frente a frente por primera vez, consideró que sería más llamativa si se tatuaba la frente con el nombre de él, seguro le haría caso; acudió a la firma de autógrafos y se dio cuenta que él estaba ocupado con otras, "tipas resbalosas" que como ella pasaban el mayor tiempo del día pensando y hablando de él. Los celos le cegaron, empezó a golpear a las asistentes, se acercó al artista, él de una mirada la descalificó, -comenta- "fue la peor mirada que me han dado en mi vida; ya no quiero vivir, me ha traicionado", este segmento fue tomado de la entrevista de ingreso a la sala de urgencias de un hospital de un intento de suicidio en el año de 1998.

Este tipo de fantasías impiden que la persona pueda relacionarse con alguien más, y si intentara realizarlo sería en forma comparativa, lo cual llevaría a no tener ninguna relación por serle fiel a su imaginación.

Si es tu situación, busca ayuda profesional, aterrizar te ayudará a no lamentar en el futuro.

Comodidad

La búsqueda de la comodidad va relacionada con la cantidad de energía que se puede invertir en las acciones a realizar.

Hay que recordar que nuestro organismo en su totalidad, cuando no está ejercitado, está diseñado y trabaja bajo la ley del menor esfuerzo, esto es: no pienso con agilidad porque al cerebro llevará tener un gasto energético, no me muevo por la misma situación, de igual manera se llama comodidad a evitar repetir cualquier tipo de relación que se ha tenido.

La comodidad que se experimenta es una forma en que se pide un respiro ante las actividades realizadas y que significaban un gran esfuerzo, como por ejemplo hay quienes opinan: "Más vale malo conocido que bueno por conocer". Ésta es

una postura cómoda ante la búsqueda de nuevas oportunidades, o una postura sumamente incómoda para continuar soportando aquello que consideramos inapropiado o malo. Es relativa, lo que puede ser cómodo para uno, para el otro es incómodo. Tanto puede ser cómodo tener pareja sin importar la distancia que hay que recorrer para verle, como puede ser incómodo tenerla a esa distancia.

Hace tiempo conocí a quien llamaré Rafael, él me describió su gran comodidad en cuanto a no tener pareja, hablaba sin cesar sobre cómo las parejas hacen que cualquier ser humano pueda salirse de sus casillas, y el cómo compartir con la pareja el simple paseo o ida al cine se puede convertir en un real infierno. Continuó mencionando que era mejor vivir solo que mal acompañado, y que de acuerdo a su experiencia era realmente un tiempo perdido el intentar involucrarse con personas que sólo piensan en sí mismas y no comparten con los demás.

Así fue por varios minutos, pues así creí que era necesario, y antes de terminar la sesión, le pregunté sobre las cosas que había hecho con su pareja anterior y que le habían agradado. Rafael inició describiendo que los fines de semana viajaban y conocían diferentes lugares cercanos, que gracias a esa relación se animó a visitar museos y conocer restaurantes que jamás hubiera visitado solo; también habló que en algunos momentos había querido tener hijos con esa persona, y que había hecho una velada en la azotea de su departamento ante una lluvia de estrellas.

El rostro le cambió y se mostró con mayor vigor, durante los últimos minutos de la sesión continuó hablando; concluyó diciendo: "Realmente tengo razón, vale más no conocer a alguien y continuar con la comodidad, SIN SUFRIR TANTO".

Independencia

El decidir no tener pareja por tener autonomía es sumamente maduro para cualquier persona que lo esté deseando, sobre todo porque por lo regular se considera que la pareja al momento en que da el sí, se convierte en la propiedad

del otro y viceversa; esta situación se llega a dar con mayor incidencia en aquellas personas posesivas, celosas y con poco respeto hacia sí mismas y, claro está, hacia los otros.

Una de las visiones humanas, creadas principalmente por nuestra cultura, es la de ser totalitarios, esto es TODO o NADA, o soy autónomo o soy dependiente, me quieres o no me quieres, no acepta un término medio porque lo toma como descalificación o una situación negativa o positiva según sea el caso.

Hay algunas parejas que consideran que cuando existe una relación la persona debe estar a su disposición, pensar, actuar, sentir y hasta adivinar lo que el otro desea o está pensando.

Para este tipo de personas es definitivo que vivirán angustia de la relación y que les llevará a salir de la misma en búsqueda de autonomía. Este tipo de autonomía la llegan a manejar en un polo contrario, de hostigamiento vivido, quieren vivenciarlo como libertinaje éste sólo es un principio regulador; sin embargo, al paso del tiempo, consideran que es mejor estar solo que mal acompañado, está primero su libertad que cualquier persona que venga a decirles qué hacer y cómo hacerlo.

Este es el caso de Mónica, quien tras una relación de pareja, en donde constantemente era celada, ésta decidió que ya no más.

Mónica tenía 23 años cuando conoció a Rubén, quien tenía 32; era un hombre trabajador, de buena presencia y con quien veía la posibilidad de crear una buena pareja.

En el inicio de la relación se mostró muy comprensible y amable con todas las amistades de Mónica, sin embargo, poco a poco se encargó de hablar mal en forma discreta de cada uno de ellos.

De acuerdo a Rubén todas las amistades de Mónica deseaban que tuviera otra pareja, y por supuesto quien quiere encuadrar las cosas seguro que lo hará, pues el que busca encuentra, y no necesariamente que exista así, sino por el enfoque que se le dé.

Al cabo de 4 meses, Mónica ya había discutido con todas sus amistades y había puesto sobre ellas a Rubén, al pasar del tiempo parecía que Mónica sólo existía si Rubén lo autorizaba.

Rubén se encargaba de brindarle el bienestar económico que ella requería y ella le brindaba el bienestar emocional que él requería, al parecer estaban en una relación en donde ambos se proporcionaban algo que permitía llevar mejor relación.

Durante dos años y medio así fueron las cosas; sin embargo, Rubén cada vez le exigía más, que no utilizara ropa entallada, faldas, maquillaje, tal o cual peinado, y poco a poco se había encargado de volverla exactamente como ella no era, y que en el pasado había recriminado el que las mujeres toleraban ese trato. Con la exigencia también vinieron los golpes y esto llevó a la ruptura de la relación. Esta situación se había llevado a cabo varias ocasiones, pero ésta fue diferente pues su madre presenció la violencia.

Así como Mónica y Rubén vivieron la dependencia, de igual manera se busca la autonomía rígida, lo que probablemente le llevará a mostrarse en poco tiempo en una situación similar, pero con otra pareja o desde la soledad.

Divorcio

Así como existe el mito que las mujeres para que valgan tienen que llegar vírgenes al matrimonio, también existe el mito que cuando una mujer es ya divorciada deja de tener dueño y al perderlo vale menos que la mujer que nunca lo tuvo.

Este tipo de mitos han sido heredados desde nuestros antepasados, donde se le da el valor a la mujer con base en el hombre y sólo vale cuando éste califica a la mujer, le da lugar o posición en la sociedad. Y si quien califica ya no está presente se da la creencia que ante el divorcio, la mujer será blanco fácil para los jóvenes inexpertos o tal vez aquéllos que no quieren compromiso, pues en algunos casos las mujeres ante el divorcio se observan a sí mismas como poco valuadas, y algunos hombres consideran que tras haber tenido una vida marital tienen la necesidad fisiológica de tener relaciones sexuales, lo que hace que se les vea como un objeto sexual; esta dinámica en conjunto con la disolución del matrimonio puede debilitar significativamente la autoestima.

Las mujeres divorciadas con hijos tienden a auto-devaluarse más que aquella mujer que decide divorciarse y no hay hijos de la relación, por ejemplo: "Quién me va querer divorciada y con hijos", "A quién le gustará una mujer que ya fue de otro hombre" u otra "ya no soy virgen y qué le daré al hombre que se acerque para estar conmigo".

Hay que recordar que en nuestra sociedad se tiene un lugar cuando se tiene algo que aportar: dinero, conocimiento, virginidad, varonilidad, etcétera, y con ello también crecen más los mitos.

La mujer vale por lo que es, un ser humano, ni más ni menos que el hombre, y en el momento que se da a valer reconociendo que tiene cualidades y virtudes, comienza a darse un lugar adecuado en la sociedad.

Para las personas que han sido divorciadas es una gran ventaja sobre las demás, existe más experiencia y más posibilidades de éxito en las relaciones futuras; la experiencia nutre para los momentos futuros de las relaciones que quiera entablar, siempre y cuando de esa experiencia se haya aprendido.

En el caso del hombre, la postura es contraria, las mujeres que se aproximan a

hombres divorciados por lo regular les observan interesantes y con posibilidades de mayor éxito, son vistos como hombres de conocimiento en las relaciones personales, se le da a veces una atribución que no es adecuada, porque hay que partir que un divorcio es el resultado de una falta de experiencia en la selección de pareja y comunicación, para cualquiera de las partes.

Si te das cuenta en el caso de la mujer se devalúa y en el caso del hombre se sobre-valúa; en ambos la valía personal está distorsionada de la realidad, lo que afectará su auto-concepto. Es importante dimensionar adecuadamente la situación para que por ese conducto exista la posibilidad de una mejor relación, no para con los otros, sino para con uno mismo.

Dulce María, de 34 años, con 3 hijos, al concluir el divorcio pensó en jamás tener una pareja, no porque no la deseara sino porque pensaba en quién podría fijarse en ella. Tiempo después conoció a Timoteo en la fiesta de fin de año de la compañía donde trabajaba; después de unos tragos y del coqueteo insistente de Timoteo se dejó seducir, mantuvieron relaciones sexuales esa noche sin ni siquiera gustarle, él no volvió a verla, ella comenta que tenía razón, sólo servía para que la usaran.

Hay quien sabe lo que quiero

Las familias rigen nuestros gustos y preferencias, la familia actúa como un contenedor a nuestras posibles búsquedas de formas diferentes, tanto en formas de vestir, actuar, pensar, como en el de relacionarnos con las demás personas; tal es el caso que es la misma familia quien se encarga de dar palomita o tache a aquellos que intenten ser pareja, compañeras o compañeros.

La familia, mediante diferentes señales, hace saber a sus integrantes cuál debe de ser la pareja correcta, señales que son emitidas por cada uno de los miembros. Por lo regular inicia aquel que tenga más contacto con la persona que desea relacionarse con una pareja; éste a su vez transmite su contento o

descontento al resto de los integrantes, salvo que exista una lealtad oculta entre los mismos.

Catherine, de 25 años, al terminar su carrera decide que es momento de relacionarse con hombres. Desde que inició la preparatoria tenía ganas de tener pareja; sin embargo, el esfuerzo de sus padres por mantenerle en una escuela privada de alto nivel le hacía tomar conciencia sobre lo que esperaban de ella y cuál era la forma en que ella realizaría la retribución: estudiando.

Era una gran estudiante, durante la preparatoria y universidad se dedicó a sacar las mejores calificaciones, fue becada durante los últimos 3 años de su carrera, el compromiso era muy alto, ella sabía que comprometerse con alguna persona significaría bajar las calificaciones y perder la beca; por consiguiente sus padres se verían afectados.

Como mencionaba, al terminar la carrera universitaria Catherine decidió tener pareja, durante la carrera había muchos chicos que le pretendían y que evitaba, sin embargo, al concluir inició una relación que le pareció atractiva; un joven educado, guapo, con gran talento en el área de administración, su familia dueña de una empresa auguraba un buen futuro. El primero en enterarse de la relación fue su hermano 2 años mayor; él de inmediato interrogó al pretendiente y le hizo saber que con su hermana no se jugaba, el mensaje que el hermano trasmite a la familia fue que el junior no era realmente lo que le convenía a Catherine y había que hacer algo al respecto; de inmediato el padre tomó cartas en el asunto e impidió que continuara saliendo con él.

El segundo prospecto de pareja era un joven alto que había conocido en el primer empleo, era reservado y muy inteligente; la madre de Catherine le conoció mientras desayunaban juntas en las instalaciones de la empresa; Catherine hizo el comentario que le gustaría que fueran pareja, lo cual la madre vio con desagrado e impidió que

continuará con esas ideas, mencionando que ella tendría más oportunidades, como el chico que se acababa de casar con la hija de su mejor amiga.

Catherine se dio cuenta que su familia quería lo mejor para ella, pero por alguna razón no estaba eligiendo bien, o su familia no quería que tuviese pareja. así que ideó un plan: la próxima pareja que tuviese sería muy diferente a las anteriores, sería opuesto a lo que ella quisiera, es más, lo buscaría feo y con la mayor cantidad de defectos posibles para que de esa forma su familia observara la diferencia y después cualquier pareja que realmente quisiera sería bien recibida.

Así, con la perseverancia que le caracteriza, fue en la búsqueda de un joven que fuera tal y como lo necesitaba para lograr su objetivo; se encontró con un chico, bajo de estatura, con cabello lacio rebelde, con algunas imperfecciones en el cutis, obeso y con pocos recursos económicos; no había terminado sus estudios pues había dedicado la mayor parte de su tiempo en componer canciones para una radiodifusora.

Durante los primeros días que le conoció le pareció la persona indicada para sus fines. Pasaba el tiempo y se daba cuenta que existía algo en ese joven que le permitía sentirse muy bien; jamás había sentido la paz y la alegría junto con alguien, no de esa forma. No pasó mucho tiempo cuando Catherine invitó a su amigo a casa, el primero que invitaba formalmente para ser conocido por la familia.

Llegó el día. Después de mes y medio de haberse conocido, Catherine a estas alturas se encontraba muy atraída por este joven y al igual él se sentía muy a gusto con la relación que mantenían de confianza, cariño y cercanía.

Al llegar el amigo a casa de la familia de Catherine, el padre fue quien le recibió con gran sorpresa, molesto cerró la puerta y llamó a su hija y le dijo que por una situación que se había presentado, la familia tenía que salir sin que la comida se llevara a cabo, que por favor despidiera a ese muchacho que estaba en la puerta de la casa.

Apenada Catherine despidió a su amigo; se dio cuenta qué es lo que sentía por él y cuánto dolor le causó aquella estrategia que había ideado. Sumamente dolida se encerró en su cuarto. Durante los días siguientes Catherine no mantuvo palabra alguna con ningún miembro de la familia, aun cuando ellos habían intentado hacerlo. Estaba tan arrepentida y se sentía tan culpable que decidió decirle la verdad a su amigo.

Días después el amigo se acercó a Catherine y le preguntó sobre lo sucedido esa tarde; ella sólo respondió: "Perdóname, he abusado de tu amistad" él le preguntó el motivo, a lo que ella comentó que todo eso había sido parte de un plan para que su familia la dejara en paz con sus decisiones y que él había sido la víctima de tal suceso.

El amigo, acostumbrado a sacar lo mejor de todas las situaciones, le agradeció su honestidad y la oportunidad de poder estar con alguien como ella.

Tras escuchar esto Catherine, sin evitarlo le dio un beso como nunca lo había hecho era su primera vez y se sentía sumamente atraída por ese hombre, él, con cautela y con gran emoción, continuó el beso que duró varios minutos.

A partir de ese momento la vida de Catherine se convirtió en un martirio con sus padres, ella luchaba constantemente por tener espacios con su pareja y su familia a toda costa impedía que se diera esa relación.

El padre, angustiado por los hechos, le puso un ultimátum a Catherine; no entraría más a esa casa ni tampoco sería parte de la familia si continuaba con su pareja.

Catherine, al evaluar los sucesos, simplemente cedió y terminó con la relación.

De esto ya han pasado 5 años y Catherine no se ha comprometido con nadie. La familia ahora le presenta algunos candidatos, hijos de las amistades, pero ninguno llama su atención.

La familia tiene una conciencia, y muchas ocasiones tienen una visión más amplia de lo que uno puede visualizar, sobre todo en los primeros años de vida. La familia educa, e incluso a aquella que educa a los hijos e hijas a tener la autonomía suficiente para tomar sus decisiones y la dependencia para estar cerca de la familia; sin embargo, en ocasiones está muy distante de permitir la realización de sus miembros.

Recuerda: quien construye su presente y futuro eres solamente tú, con la base de tu familia.

El carácter

Las personas que han tenido una gran atención cuando pequeños o no tan pequeños tienden a comportarse en la espera del tributo del mundo.

Este tipo de personas acostumbradas a hacer diferentes tipos de espectáculos con el fin de llamar la atención, han sido durante mucho tiempo, el centro de las miradas y cuando ésta no se les brinda, sea cual sea el escenario, tienden a hacer una especie de berrinche que en realidad está acompañado de una carga muy importante de frustración.

Hay que destacar que la frustración es el sentimiento que se experimenta ante la imposibilidad de obtener lo que se desea. Se vive de diferentes formas, de acuerdo a las experiencias previas y la posibilidad de negociación, que se adquieren desde muy temprana edad.

El principal motivo es contar con poca tolerancia, la cual se crea cuando se es pequeño o pequeña con padres o abuelos sobre-protectores, que brindan al infante lo que solicite, sin postergarlo. En caso de que se intente postergarlo o no sea posible otorgarlo en la inmediatez, el grito, el berrinche o el ignorar son una de las técnicas de manipulación para evitar la frustración.

También pueden ser personas que por la ausencia o abandono, principalmente de la madre, tienden a acumular pertenencias y en caso de que no les sean suministradas, se encolerizan, pues éstas sirven para compensar la carencia que se vivió en el pasado.

La problemática no se vive con plenitud cuando se es pequeña o pequeño, sino cuando se crece, pues las personas que anteriormente brindaban los objetos ya no cuentan con los recursos, los ánimos o la disponibilidad para proporcionarlos, ya que las exigencias son mayores.

He iniciado a escribir sobre la frustración porque ésta es la principal causa de que las personas tengan un mal carácter; tienden a intentar controlar todo lo que está a su alrededor y como no les es posible, entran en frustración que les lleva al enojo.

Este tipo de personas buscan una pareja complaciente que por lo regular es del tipo que hace las veces de padre o madre; sin embargo, al ser incontenible la situación, terminan en poco tiempo.

En el caso de Guadalupe, de 28 años de edad, ésta conoció a Mauricio, de 60, con quien mantuvo una relación de aproximadamente cinco meses. Comenta que fue muy buena, lo que pedía le era dado; viajó a varios lugares del país, conoció muchas personas, casi diario comía o cenaba en restaurantes y era tratada como princesa; siempre se encargó de elegir lo que ella quería y ¡ay de él que no le diera gusto! porque dejaba de verle y por supuesto, lo castigaba sin tener sexo por un par de semanas.

Guadalupe cuando pequeña fue la niña consentida de papá y de la abuela materna, quienes le otorgaban todo lo que requería. La abuela la cuidaba en demasía, porque de acuerdo a ella su madre no le quería y la ausencia del padre con regalos y placeres se compensaba, fueron los ingredientes para que Guadalupe tuviese poca

tolerancia a la frustración.

La relación la da por terminada Mauricio por ya no contar con dinero para mantener los requerimientos de Guadalupe.

Guadalupe se muestra constantemente enojada con las personas que están a su alrededor, le han puesto el sobrenombre de "Limoncito", por agria. Es parte de la consulta el hecho de no poder hacer callar a todas esas personas miserables que están a su alrededor.

Daniel, de 22 años, ha tenido una gran cantidad de parejas, sin embargo éstas terminaban con la relación al enterarse de los berrinches que realizaba cuando no se hacía lo que él quería.

Él no comprendía el por qué la molestia de las parejas que había tenido; él sólo quería una relación en donde ambos se sintieran bien, él aceptando el cuidado, extensión de su madre, y ellas acatando lo que por género está dicho: servir las necesidades de los hombres.

Consideraciones importantes

Las relaciones de pareja son complejas y como tal en ocasiones dan miedo; a veces la desesperación y el miedo a la soledad lleva a abalanzarse con cualquier persona que aparezca en la vida para evitar entristecer por no tener alguien con quién compartir, con quién salir, pasear, platicar o tener relaciones sexuales.

Tanto los hombres como las mujeres tenemos miedo al rechazo, por ejemplo, en la mayoría de las reuniones de generación se ha sabido que existían amores ocultos, y lo peor de todo que eran amores en ambos sentidos, durante mucho tiempo se agradaron y por miedo al rechazo mejor se inhibieron y cambiaron la vista hacia algún lugar en donde no hay peligro, HACIA LA SOLEDAD.

Si en algún momento decides tener una pareja, acércate a la persona que te atraiga sin esperar que esa persona resuelva lo que tú tienes inconcluso; hazlo con respeto, sea quien sea, acércate dejando ver tus intenciones; si quieres a alguien con quien puedas relacionarte para fines de compañía, que así sea, o si deseas relaciones únicamente en lo sexual, hazlo de igual forma, en todo momento con respeto, sin ofender, sin que la persona se sienta utilizada o manipulada, te sorprenderá que existen muchas personas que se encuentran en la misma situación que tú, que desean también mantener una relación tal y como tú la quieres.

Recuerda que ni la mujer ni el hombre tienen poderes de adivinación, una mirada puede ser tomada como de desprecio cuando en realidad se estaba coqueteando; parte de que cada cabeza es un mundo, las señales entre más claras mejor, por supuesto sin caer en lo vulgar ni tampoco que sean imperceptibles.

Al leer hasta aquí ya descubriste algunas de tantas formas en que uno puede estar impedido u oculto para no tener una pareja, además de las posibles soluciones, el resto depende de ti.

SOLUCIONA, ENFRENTA Y DISFRUTA

¿Por qué tengo la pareja que tengo?

La pareja como base de la sociedad nos lleva a encontrar un sinfín de combinaciones de relaciones y de éstas una gran diversidad de estilos comunicacionales.

A continuación te presento los siguientes tipos de parejas que considero las más comunes:

Parejas que, como se indica, en forma espontánea tienen algún tipo de acercamiento; por lo regular se observa en lo sexual y se presenta cuando se vivencia algún tipo de traumatismo, enojo, violencia, pérdida, etc.

Pareja que expresa amor y/o tienen una relación extra-marital ya sea por aprendizaje, necesidad o convivencia.

Pareja de amigos que en momentos llegan a tener relaciones de novios y posteriormente regresan a convertirse en amigos; por lo regular no hay explicación de la relación, simplemente se acepta tal y como es.

Tras un periodo de convivencia la pareja se siente atraída por el físico, actitud, economía, etcétera, sin ser una relación "formal".

Pareja que desea experimentar una relación sin involucrarse. Se observa comúnmente en las relaciones que son iniciadas en forma abrupta tras el término de la pareja anterior.

Pareja en donde anteriormente existía el rito de que el hombre principalmente solicitaba el noviazgo a la mujer; este rito se lleva a cabo todavía por algunas personas aunque tiende a desaparecer, pues el galanteo es a últimas fechas realizado por la mujer, y mediante un beso o caricias se inicia la relación.

En este tipo de parejas se observan derechos y obligaciones, cada uno de los que componen la pareja tienen expectativas como lo es la probabilidad de crear un compromiso posterior, como la unión libre o el matrimonio.

Pareja que decide vivir junta sin ritos de iniciación y trámites legales del matrimonio; sin embargo, cuentan con derechos y obligaciones a partir de un tiempo determinado por la ley.

Pareja que decide vivir junta sin ritos de iniciación y trámites legales del matrimonio; con derechos y obligaciones a partir del nacimiento del hijo o hija.

Pareja que por decisión o imposición realizan la unión mediante las leyes religiosas y/o legales, pudiendo o no vivir junta o en el mismo lecho.

Pareja que por decisión o imposición realiza la unión mediante las leyes religiosas y/o legales, pudiendo o no vivir junta o en el mismo lecho. Alguno de los dos toma la responsabilidad de cuidador primario hacia la hija o el hijo. En algunos casos existe un tercero que se encarga de la crianza principalmente por razones laborales de los progenitores.

Pareja de matrimonio antes descrita con la variable de que aquél que ha sido el cuidador primario del hijo o hija ahora enfrenta la división creada por el tiempo,

se incorpore o no a las funciones laborales y las nuevas actividades a cubrir de la hija o el hijo, aunado al cambio significativo de la educación del mismo.

En caso de haber existido un tercero encargado de la crianza, la dinámica poco se modifica.

Ictraiglag jgl daegs bunrc nmjesc

Pareja en matrimonio antes descrito, donde el cuidador primario experimenta la diferencia o la lejanía con la pareja por el cuidado que existió en el pasado. Las parejas en esta etapa se pueden observar como extraños, pues han pasado un promedio de 20 años de la última vez que estuvieron solos, también se experimenta como un segundo noviazgo.

fmrns snprcmgs

Se puede comparar con la pareja ocasional con la diferencia del vínculo creado por el nacimiento de los hijos y la relación previa.

Mavgrjacmgs jgl daegs

La pareja que ha decidido divorciarse y con el convivir con los hijos, llegan a tener encuentros íntimos en donde, en la mayoría de casos, la sexualidad es la que está considerada.

fmrnc jgl daegs nm gtrcs m `cjaglns

Pareja de novios o cualquier otra combinación antes mencionada que incluye a sus hijos en la relación actual. En este caso, por lo regular la pareja se convierte en el chivo expiatorio y los hijos del matrimonio anterior le consideran el motivo del término de la relación de sus padres.

Zwalfnrs

Pareja con relación de matrimonio o noviazgo formal que decide intercambiarse con otras parejas en forma momentánea para contacto sexual.

Al describir las parejas cabe señalar que se incluyen tanto parejas heterosexuales (diferentes sexos) como homosexuales (mismo sexo).

Cada momento de la relación de pareja se vive de acuerdo a la edad cronológica de los involucrados, de tal forma que no es lo mismo una relación cuando se tenían 10 o 12 años, cuando niños, o de adultos jóvenes solteros a los 23 años, a cuando se tienen 50 años, con un divorcio y 3 hijos.

Sin embargo, sin importar la edad, existe una dinámica que tiende a observarse con mayor incidencia: el juego del gato y el ratón.

Este juego indica que en ciertos momentos de la relación hay uno que hace la posición del gato, aquél que acecha a su pareja, le pregunta, le interroga y le persigue para que le haga caso; y existe el otro, el ratón, que es perseguido y que huye del acecho de su pareja, busca momentos para estar en su intimidad y son invadidos por el que hace la función del gato.

También se observa en las discusiones de la pareja. Uno de los dos inicia la discusión; esta discusión lleva a que alguien se sienta ofendido; el ratón, por lo regular es el que no inició la discusión. Esta postura le lleva a separarse de alguna forma del que según él o ella es el que ofende, el gato; el que ofende va tras el ofendido hasta que el que ofende se siente ofendido por no estar siendo escuchado por el ofendido que ahora es el ofensor. Y para evitar que sea un trabalenguas te lo explico.

Lucrecia está molesta con Adalberto porque él no ha tirado la basura; se lo hace saber y Adalberto responde que él toda la semana ha trabajado y que es justo que por ese día ella la tire.

Lucrecia menciona que fue un trato y que se debe respetar; Adalberto se levanta gritando que nadie le comprende y que será mejor que ni le hable; sale de la casa tirando cuanto cosa está en su camino y va hablando que eso no es justo y que ya no

lo tolerará.

Lucrecia se queda unos instantes pensando si en realidad tendrá razón Adalberto, y piensa que ella no fue justa; va tras Adalberto quien se muestra más molesto, le retira el habla, mientras ella con palabras de cariño trata de contentarlo. Tras un rato de realizar labor de convencimiento, justo antes de que Adalberto le diga que está bien, que será mejor llevarse con más prudencia, Lucrecia estalla y le dice que eso le pasó por buscona y sale corriendo del lugar donde estaban. Lucrecia ahora es la ofendida por el seudodesprecio de Adalberto.

Adalberto va tras Lucrecia diciéndole que será mejor platicar las cosas y le habla con cariño, le da caricias que al parecer le son molestas a Lucrecia y ella le envía una en señal de inconformidad. Adalberto es ahora el que se siente indignado y... ya sabes lo que sigue.

Esta dinámica es alterna, por un instante, uno de los miembros de la pareja es el gato y después es el ratón y puede durar un corto o largo periodo; cuando esto se hace rígido y no hay cambio, por lo regular lleva a que la relación sea caótica y termine.

Sondeo

Para obtener datos para esta sección del libro me di a la tarea de realizar un sondeo en 1,300 personas para ubicar cuáles eran las razones por las cuales tenían pareja, excluyendo el amor (por existir definiciones ambiguas al respecto):

- Porque necesito con quien platicar
- Porque me cae bien
- Porque es linda o lindo
- Porque es popular

- Porque me amenaza
- Por venganza
- Porque es diferente a mí
- Porque es feo o fea
- Porque me complace
- Porque ya estoy vieja o viejo
- Por pendejo o pendeja
- Porque era el o la mejorcita
- Por mensa o menso
- Por bajárselo o bajársela a...
- Para complacer a mi familia
- Porque me divierto
- Porque ésta buenísima o buenísimo
- Por educado o educada
- Porque me protege Por no estar solo o sola
- Porque no me tocó de otra
- Para salirme de la casa
- Porque me embarazó o la embaracé

- Porque siempre me gustó
- Por trabajador o trabajadora
- Porque tiene dinero

Para fines de explicación se crearon 5 grupos:

- Atracción física, emocional y conductual (porque me gusta) Protección
- Competitividad
- Complementariedad
- Conveniencia

Por que me gusta

Sea cual sea la razón, se puede decir que tienes a la pareja que en tu experiencia te es la más funcional, ojo, no para los demás, sino única y exclusivamente para ti, y cumple lo más cercano a tus expectativas con base en:

- Lo físico
- Lo emocional
- La conducta

En cuanto a lo físico, se elegirá a la persona si reúne las características físicas que me son muy gratas, ya sea por su cuerpo o cualquier parte de éste, desde el cabello hasta las uñas de los pies.

Algunos de los entrevistados que se referían a lo físico contestaron que principalmente tendían a ver a la persona por:

A los hombres por:

- Color de piel
- Color y forma del cabello
- Cara
- Ojos
- Altura
- Complexión
- Delgado
- Las pompas
- Las manos
- La espalda
- La sonrisa

A las mujeres por:

- Cara
- Pechos
- Las pompas
- Las piernas
- La cintura
- Las manos

•Complejión

•Color de cabello

La elección será de acuerdo al estereotipo de la mujer o del hombre creado desde su núcleo familiar o de la comunidad, además de los factores que se busquen satisfacer.

Gilberto, de 25 años, conoció a su compañera sentimental, así es como le llama, cuando después de un partido de fútbol paró a comer unos tacos y se encontró con una mujer que el reflejo de la luz de un automóvil marcó su silueta e hizo que su rostro se iluminara, desde ese momento supo que era para él.

De igual manera, Silvia conoció a su pareja en una fiesta organizada por los vecinos de su colonia; al caminar con descuido golpeó unas pompas que le encantaron, un hombre obeso con grandes pompas, le llamó la atención y le siguió hasta que él se dio cuenta de ella.

La atracción física es una de las más comunes, es la entrada al mundo de la relación asimismo, puede ser por cualquier sentido aplicado, como por ejemplo la voz de las personas o el aroma (feromonas).

Otras de las formas que considero que puede mostrar atractiva a la persona son los sentimientos que expresa, éstos pueden ser con plenitud, si ríe, llora, se enoja o se contenta en forma marcada en donde no existe duda de lo que se está manifestando. O por el contrario, aquellas personas que se muestran reservadas o aparentemente insensibles; en ambos casos o la combinación de éstos puede llevar a que las personas elijan en primera instancia a su pareja.

Como cuando acudió Florentino, quien estaba impactado por una mujer que tenía el aplomo de enfrentar la muerte de su padre con gran madurez; al preguntarle si ella no experimentaba dolor, ella contestaba en una forma directa y cortés que el dolor

fortalece y que su fuerza en ese momento precisamente era el dolor.

Tiempo después le propuso que mantuvieran una relación, la cual ha perdurado por 4 años con estabilidad.

O Samia, que cuando llega a consulta se muestra enamorada del hombre más tiempo del mundo y amoroso de todo su entorno, que llora al término de una película o cuando se despide de ella y desea tenerla para toda la vida, a pesar que tienen 2 semanas de conocerse.

Así como se presentan estos casos te puedes dar cuenta que existen diferentes formas de relacionarse sentimentalmente; siempre hay alguien que te proporcione lo que necesitas.

Y la parte conductual, me refiero a las conductas que pueda mostrar la pareja, esto se encuentra en relación con la forma en que los padres o aquéllos que tomaron ese rol hayan educado a la persona. Pudo haber sido educado como todo un caballero, protector y galante o como una dama de la realeza, abriendo puertas o atendiendo a su pareja desde que llegan a verse o siendo sumamente cortés con cuanta persona se le aparezca, o simplemente no estar relacionado con los formalismos sociales por no querer ser parte de lo establecido, o tal vez tratar de mostrarse en rebeldía ante la misma sociedad.

Tal es el caso de Jesús, un hombre de 31 años que harto de tanta formalidad en su familia, decide ser auténtico y buscar su propia superación a través del conocimiento de sí mismo; emprende un camino hacia un lugar desconocido por el sur del país para adentrarse en su cultura y sus costumbres; al regreso dejó completamente impactada a su pareja por la aventura que desarrolló tiempo atrás.

O Jazmín, quien fue educada por sus padres como una mujer dedicada a satisfacer al hombre, hogareña, confeccionadora de su ropa, cocinera, tejedora, bordadora; recita, toca el piano. Cuando su pareja le conoció le pareció la mujer ideal para tener una

gran relación pues tenía todo lo que para él un hombre busca en una mujer.

Hay que recordar que la conducta por lo regular está relacionada con los sentimientos, aunque existen un sinfín de experiencias que marcan qué es lo contrario, que pueden ser totalmente antagónicas, opuestas, y que al parecer no están relacionadas, pues puede encontrarse con una persona educada que tenga los sentimientos más crueles que se puedan manifestar, o una persona con los sentimientos más limpios y auténticos y con un comportamiento sumamente vulgar.

Los sentimientos nos reflejan la sensibilidad de las personas, de acuerdo a cómo la han pasado en este mundo.

En el caso de las conductas son las formas en que se ha aprendido a comportarse y que está regido por un núcleo social, en el cual se está inmerso.

Protección

Este es otro de los criterios para elegir a tu pareja; esto es si por algún motivo, sea cual fuere, en tu niñez o adolescencia experimentaste algún tipo de abuso o de maltrato, ya sea físico, verbal o psicológico o simplemente por la carencia de alguna figura parental como lo puede ser mamá o papá, buscarás relacionarte con alguien que te haga sentir protegido o protegida.

Esta experiencia por lo regular se manifiesta cuando se dice "mi pareja me cuida mucho, hasta parece que soy su hijo o hija".

Georgina comenta que su pareja es más que cualquier familiar, que "puedo estar con ella; él es más que cualquiera, me defiende y me cuida, la última vez que recuerdo es cuando estaba en una fiesta, bailando y una chica llega a golpearme porque dijo que le había coqueteado a su pareja; en realidad fue un accidente, pues las copas se me habían pasado y de un resbalón caí en las piernas del chico, y desde lejos trataba

de disculparme, pues al golpearme mi pareja se paró y de un solo golpe la mandó al piso, me tomó de la cintura y me llevó a la salida, me subió al carro y me consoló por lo que me había sucedido".

Julio se vio fuertemente atraído por una mujer mayor por 7 años; ese día estaba lloviendo y él trataba de proteger el ganado que se había escapado del rancho; ella era amiga de la familia. Tras terminar sus labores empezó a estomudar y sentirse con el cuerpo cortado, eran los síntomas del resfriado. Esta mujer le había visto haciendo todos sus movimientos; al poco tiempo se apareció con ropa seca, con una manta, un té y un antigripal, le abrazó y le pidió que estuvieran juntos para permanecer en calor.

Rulo, de 29 años, estando en una librería, recibió una llamada de su hermana para avisarle que su padre había fallecido; el golpe fue fatal pues la relación con el padre era muy estrecha, tras escuchar la noticia sintió desmayarse; en ese momento aparece el que ahora es su pareja y le pide que se sienten, le consuela y le dice que no se preocupe pues él está ahí para apoyarle.

Son parejas que por su formación anteponen su bienestar para otorgarlo principalmente a la pareja.

Competencia

En nuestra época se han vuelto sumamente competitivas las relaciones, tanto con las personas que no son nuestras parejas como para quienes sí lo son. Hay que recordar que en un mundo competitivo el que no compite está fuera de él, partiendo únicamente de la visión capitalista, como es el caso de la elección de pareja con el criterio de crear competencia con la misma.

Este tipo de elección es funcional en las relaciones en que tienen objetivos claros hacia la acumulación de bienes, o que están buscando su desarrollo a

través de marcar su superioridad con referencia a otras personas.

Es el típico "yo soy más que tú", y el otro le responde "pues yo uno más que tú".

Y como hay que recordar que la comunicación se da en dos tipos de niveles, tanto el verbal como el no verbal, pues las conductas, que no son habladas, determinan el paso del otro, son parejas que constantemente están enganchadas al otro por el hecho de mostrarse quien puede ser más capaz o incapaz.

Tomás, de 45 años, se casó con Lilia de 36, una mujer ejecutiva, que había logrado en poco tiempo ascender en la compañía que administraba y desde 3 años atrás era la Directora General. Tomás, pintor reconocido, quien constantemente exponía en diferentes partes del mundo sus obras, se ve atraído por Lilia tras conocer su trayectoria laboral. Ambos en diferentes ambientes habían alcanzado el éxito, cuentan con un estilo peculiar para decirse cuánto se aman, uno empieza con un "te amo", en poco tiempo el otro le dice "yo te amo hasta la luna"; tiempo después Lilia le dice "es increíble amarte más que todo el universo", Tomás poco antes de concluir la sesión le menciona "es maravilloso haber sido la prueba de Dios de que te amo".

Hubiera sido interesante saber en qué acabaría esa competencia de amor, pero esto se da en cualquier escenario y puede llevar a las parejas a llegar hasta lo absurdo con tal de mantener la rivalidad; no existe ganador ni perdedor, sólo una relación de competencia en donde al público y por supuesto ellos mismos, se tratan de convencer de quién es más.

Paulina, novia de Felipe, pasaba por una depresión ocasionada por la muerte de su hermano; durante aproximadamente el último año había visitado 2 hospitales, 4 psiquiatras y 3 psicoterapeutas. Cuando acude conmigo lo hace con su pareja. Felipe también mostraba depresión, aparentemente depresión crónica. Felipe pide a Paulina

acompañarle a la sesión, a lo cual ella accede. Cuando Paulina inicia platicando de su gran tristeza y todo lo que ha hecho para ya no sentirse así, Felipe interrumpe comentando que se siente muy mal, que tiene mareos, y que está perdiendo el pulso.

Paulina al ver esto, y en forma casi automática, pone su mano en la cabeza y se recuesta en el sillón recargada en él.

Felipe solicita que sea llamada una ambulancia, lo cual hago sin dudar; Paulina cierra los ojos y queda desvanecida encima de Felipe, fue ahí donde me di cuenta de la dinámica de competencia en la que estaban involucrados.

De inmediato le pregunto a Felipe del primer día en que se sintió el hombre más feliz, inicia comentando que no es momento para hacer ese tipo de preguntas; sin embargo, dice que fue un día, sí, un día en la playa, en compañía de ... sus padres. Paulina interrumpe la plática para decir que ella también había tenido una experiencia muy agradable el primer día que fue a la playa, apenas se le podía escuchar, cada palabra la acompañaba de un quejido. Después de esto Felipe empezó a incorporarse poco a poco y comentó que su gran amigo, el mejor de todos, era su padre que le había enseñado todo lo que sabe; Paulina continuando en la misma posición, pero con voz firme, comenta, "la primera vez que esquí fue con mi abuelo, un gran hombre que le dio todo a mi padre y él así me lo dio".

Al cabo de los primeros 30 minutos de consulta había pedido la ambulancia y también la había cancelado.

Como lo mencionaba líneas arriba, esta competencia puede darse en cualquier escenario y de esta manera estas parejas se sienten funcionales y competitivas.

Media naranja

Éste es el más común. En nuestra cultura la elección de aquella pareja porque tiene lo que yo no tengo, el complementarse a través de otro para crear la

unidad.

Alberto, de 28 años, llegó a consulta al recordar su matrimonio. Hombre divorciado, inició su plática comentando que hace tiempo, cuando tenía 22 años, había conocido a la mujer de su vida, una mujer alta, guapa y con todo lo que un hombre podía querer de una mujer. En un principio eran grandes amigos y con el tiempo se enamoró, vio en ella su gran capacidad de relacionarse con otras personas y su potencial para salir adelante ante cualquier circunstancia, recordaba cómo al ir a la fiestas, aun cuando eran amigos, ella le invitaba a bailar, y aunque otras personas le pidieran que bailaran con ella, los rechazaba; cuando iban a alguna discoteca a bailar él se sentía menos y se apenaba de tener que solicitar alguna cosa a los empleados de la misma, ella era la mujer perfecta, solucionaba todo lo que él no podía solucionar.

A cambio de esto Alberto se encargaba de hacerle las tareas, de pasarle los exámenes, le llevaba a ver obras de arte y además le invitó innumerables veces a tener pláticas de política y convivir con sus amigos escritores.

Era una forma de retribuir y que fueran tal para cual, se complementaban en todo; él decía algo y ella le apoyaba, o viceversa, al parecer eran la pareja ideal.

Así como Alberto encontró a su media naranja, también lo podemos ver con Cristina de 40 años, quien está casada con un hombre al que considera como reventado, que todo el tiempo está con los amigos, la fiesta e ir y venir; ella en cambio se considera una mujer tranquila, hogareña, responsable de sus obligaciones y también de las de su esposo, considera que la relación con su marido se ha mantenido gracias a la forma en que se han relacionado; él se encarga de darle chispa a la vida y ella de cuidar que no tenga consecuencias graves, es una pareja en que se ven como media naranja.

Otras de las parejas que podemos enunciar es la de la alcohólica o alcohólico

con el neurótico o neurótica.

Esta relación se da en forma complementaria. El neurótico invita a través de reclamos a la alcohólica a sentirse culpable y responsable de todo lo que sucede a su alrededor y la alcohólica, como medida de escape toma, y al tomar es el blanco de las acusaciones del neurótico, quien se victimiza o se encoleriza para obtener un beneficio adicional; en terapia le llamamos un beneficio secundario. Esto sirve para que la alcohólica tome su dosis de culpa durante un tiempo hasta que los reclamos le hagan tomar de nuevo y así perdure la dinámica.

También se observa con el alcohólico y la neurótica. En realidad es más común esta dinámica, aquí el beneficio secundario tras el alcohólico haber cometido atropellos ante la sociedad o la misma familia, tiene que pagar de alguna forma; la neurótica, bajo la amenaza de irse de la casa, acusarle o delatarlo, lleva a que el alcohólico pague con su penitencia hasta que se harte, y vuelve la dinámica.

Este tipo de relación ocasiona una dinámica de co-dependencia, yo dependo de ti y tú dependes de que yo dependa de ti. Sólo existe el otro en su totalidad cuando está con la otra persona.

Conveniencia

Las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida son y han sido por conveniencia, dicho de esta forma suena muy rudo, aunque permíteme plantear el tema.

Cuando tú decides qué es lo que vas a comer es porque te conviene alimentarte, te conviene en ese momento el tipo de alimento que ingerirás y también te conviene el lugar donde lo harás; en el caso de la actividad que realizas, ya sea laboral o estudiantil de cualquier índole, lo que realizas es porque has decidido que te conviene; aun cuando las cosas sean vistas desde el punto de vista de

"no tengo otra", realmente quien está decidiendo eres tú.

En ocasiones, cuando somos jóvenes, tenemos muchos problemas con los padres o con la gente adulta porque ellos consideran qué es lo que está bien o está mal para nosotros; sin embargo, nosotros decidimos hacerles caso, ya sea para evitarnos un problema mayor y probablemente hasta ser excluido de ese grupo.

Asimismo, la pareja la elegimos por conveniencia, me conviene que tenga buen cuerpo, me conviene que tenga buenos sentimientos, me conviene que sea caballeroso, me conviene que me trate bien, etc.

Sin embargo, este capítulo está enfocado a la conveniencia económica.

Existen familias que aun antes de haber nacido sus hijos ya están comprometidos para unir sus fuerzas empresariales, territoriales o algún tipo de poder.

Estas uniones, a pesar de la posición de los involucrados directos, como lo es la pareja, se llevan a cabo.

Además, puede existir que alguna de las partes de la pareja tenga la necesidad de solventar el bienestar personal o de la familia con tal de no caer en el desequilibrio social; tras esta situación, buscan con diferentes tácticas el enamorar a la persona que tiene aquello que él o ella requiere.

Una de las tácticas más comunes es la de otorgar todo aquello que le da bienestar a la persona objetivo; puede ser desde lo sexual (lo más común) hasta afecto, protección o compañía. Las personas que entran en esta dinámica por lo regular sufren por la carencia de autenticidad. La obtención de lo requerido justifica la forma en que lo obtiene. La parte afectiva está distante; sin embargo, puede iniciarse de esta forma y en el futuro otorgar un mayor sentimiento

afectivo.

De alguna forma ambas partes saben lo que reciben y otorgan y están de acuerdo en que así sea. Existen algunas personas que a través de la negociación, con el tiempo se dejan ver como sorprendidas por la dinámica de la persona que actuó de esa forma.

María, de 30 años, divorciada, había sido educada por su familia con todas las comodidades de la clase alta. Siendo la mayor de sus hermanos se dio cuenta que aunque fue educada con los lujos de la clase alta, la familia no contaba con los recursos para llevar ese tren de vida.

Pasado el tiempo, cuando tenía aproximadamente 21 años, se dio cuenta de la gran cantidad de fiestas y reuniones a las que era llevado por sus padres; cada semana estrenaba ropa que le hacía ver de maravilla, además de ser peinada y arreglada por su estilista.

Durante ese tiempo los padres tenían un objetivo para ella: era necesario casarla con alguien de la comunidad para garantizar el confort económico que la familia requería, pues desde ya mucho tiempo atrás las empresas familiares no redituaban lo necesario.

María era presentada por su madre y promovida por su padre; esto era un trabajo en equipo pues había que salvar a la familia.

Después de 8 meses de fiestas y reuniones de todo tipo, alguien se fijó en María: tenía 30 años, de buena posición económica y con la posibilidad de unir sus recursos con la familia y salir a flote con la situación apremiante.

Los padres actuaban como si ofrecieran la carne a la presa pues mostraban a María como la mejor mujer de la comunidad y destacaban todas sus habilidades aprendidas durante el transcurso de su vida.

Al poco tiempo ya se había formalizado la relación, esto gracias a que constantemente se realizaban reuniones en la casa de campo de la familia para que el novio se quedara a dormir y pudiese embarazarla, pues insistían en que se durmieran en cuartos contiguos conectados por el baño.

Y de acuerdo al plan, María quedó embarazada; al mes del embarazo dieron la noticia y apresuraron el matrimonio.

Con el discurso de que "has traicionado nuestra confianza", María y su pareja se sentían culpables por el embarazo; aun cuando ella no quería a su compañero, pues se le hacía desagradable, había decidido salvar a la familia. La unión se realizó a los dos meses posteriores y durante los siguientes meses las visitas al ginecólogo y la compra de artículos para el bebé eran la prioridad y por supuesto la ayuda económica a los padres por parte del ahora esposo.

A los cuatro meses el embarazo se ve interrumpido, era necesario practicar un legrado. Dos años después la relación era sumamente violenta, María era golpeada por su pareja pues él decía que le había echado a perder toda su vida.

María decide divorciarse, a pesar de su familia, cuando lo hace, su familia le da la espalda y no le habla más.

Pasaron 4 años del divorcio y María se encuentra en la situación de continuar su vida; con el divorcio había recibido una pensión que fue negociada durante cinco años. Después de ésta toda relación se venía frustrada. La forma en que ella considera continuar su vida es a través de una pareja que pueda darle estabilidad y que no le comprometa a hacer cosas que ella no desea, así que se propone relacionarse con alguien mucho mayor. A los 27 años conoce a Francisco, su actual pareja, 20 años mayor que ella; se relacionan y viajan alrededor del mundo. Un hombre sencillo que ha dedicado su vida a trabajar y ha podido acumular una fortuna.

Ella a cambio proporciona estabilidad en su casa y la atención que él jamás había

recibido por ninguna persona.

A partir de ese momento ambos reciben lo que han estado buscando a cambio de otorgar la carencia del otro; simplemente por conveniencia, ambos vivían una mejor vida.

Luis, de 26 años, conoce a Lucrecia, una mujer de 55 que vive sola en una casona, heredera de una fortuna que día con día incrementa, sin hijos y con gran necesidad de compañía.

Luis desde los 14 años ha tenido que trabajar para mantenerse y por supuesto, dar dinero a la familia; ha ido de trabajo en trabajo; su posición socioeconómica es media baja con gran necesidad de cubrir sus gastos.

Conoce a Lucrecia durante el trámite de un cambio de placas de un vehículo. Lucrecia acostumbraba realizar este tipo de gestiones pues pensaba que las personas eran incompetentes y que ese tipo de cosas ella las sabía hacer a la perfección.

Luis en aquel entonces era el gestor de una agencia de vehículos y estaba acostumbrado a ese tipo de trámites. Lucrecia observó la pericia con la que Luis se desarrollaba y le pidió a su chofer que le llamara.

A partir de ese momento Luis era el responsable de las actividades que tenían que ver con la documentación de los vehículos de Lucrecia.

Lucrecia sentía atracción por Luis y le invitaba constantemente a su domicilio para que éste le aconsejara sobre múltiples asuntos legales. Luis acudía y era bien remunerado por esos servicios. Así pasó el tiempo, Luis acudía como amistad de Lucrecia; ella le pagaba por su compañía, esto siendo por hora, al grado que recibía a Luis desde la mañana hasta el anochecer, viajaban juntos a diferentes partes de la República y disfrutaban como pareja lo que realizaban.

Pasado el tiempo, Luis recibía un sueldo mensual que incluía los gastos que

realizaban durante la siguiente semana, él era quien pagaba y se sentía contento con ello pues le daba, de acuerdo a sus palabras, seguridad y posición.

Esta relación lleva ya más de 9 años y se ha mantenido de la misma forma como se inició, por conveniencia para ambas partes, uno obtiene los recursos financieros y la otra parte, la compañía que requería.

Por necesidad

Las necesidades a cubrir para la elección de pareja van a determinar las expectativas que existirán sobre aquél o aquella que será o es tu pareja.

Existen necesidades conscientes así como inconscientes; las conscientes son aquellas que tienen que ver con situaciones que se presentan y se tiene plena claridad de que existe esa necesidad; por ejemplo, cuando hay una necesidad económica que desea uno cubrir. Y también existen otras que están relacionadas con la parte inconsciente, que van más en el área afectiva, en el área emocional y no por ello se excluye del inconsciente.

Cuando decides tener una pareja, ya sea en forma consciente o inconsciente, la elegirás por alguna de las siguientes razones:

Complemento

Si buscas a alguien que te complemente, tus ojos estarán enfocados en aquellas personas que tengan lo que te hace falta y consideres significativo o importante.

Personas que por su naturaleza sean de hábitos y formas diferentes, algunos le llaman de estilos diferentes.

Cuando hago mención de este tipo de pareja procuro aclarar que no llegan a mostrarse en su totalidad antagónicos, opuestos, sino más bien parecieren que son opuestos pero ambos anhelan aquello que no tienen y el otro sí. Y esto

lleva a que si es algo que anhelan es porque alguna vez lo tuvieron o lo conocieron de cerca.

Octavio, de 25 años, se relacionó con Sandra de 23, un chica tranquila, con una familia estable. Se reunían semanalmente para convivir y platicar de lo sucedido durante la semana. Cada quince días la familia de Sandra acudía al cine o al teatro, se mostraba como una familia unida. Octavio acudía constantemente a estas actividades; para él era todo aquello que no tenía en casa, sus padres eran divorciados, cada quien en sus cosas en forma eventual se reunían para el cumpleaños de algún familiar o para visitar a los abuelos; sin embargo era inconstante, además que cada vez que había reunión existía un pleito de alguien que guardaba algún tipo de resentimiento hacia otro miembro de la familia.

La familia de Sandra le otorgaba todo lo que en ese momento requería, pues la forma en que Sandra vivía era la forma en que él quería para vivir.

Diego comenta que encontró la mejor pareja que pudo haber elegido, es alguien que le va enseñando las cosas que él desconocía, lo lleva a lugares que jamás pensó conocer; cuando él está enojado ella está sonriendo y cuando ella está triste él le hace estar contenta, parecemos, comenta, "el uno para el otro, somos como el Sol y la Tierra, uno no está completo sin el otro".

En este tipo de relaciones, para que puedan perdurar, tiene que existir un ingrediente que no puede faltar y es que la forma de comunicación haya sido conocida y se encuentren familiarizada con ella; de lo contrario terminará la relación y ambos probablemente se sientan víctimas.

La forma de comunicación se define por los mensajes que son emitidos por los integrantes de la pareja. No me refiero al idioma, me refiero a lo que significa para cada uno, por ejemplo, cuando en casa de Pedro se dice "es hora de cenar" significa que en 30 minutos podrán recibir sus alimentos en el cuarto de

televisión; en cambio en casa de Susana, cuando se dice "es hora de cenar", es porque Susana tiene que salir a la panadería y comprar el pan para la familia.

Este tipo de mensaje se encuentra oculto en la herencia familiar; cada familia tiene su propio código, que si no quiere o puede ser mostrado al compañero, los resultados pueden ser el término de la relación.

Otro ejemplo puede ser que en casa de Jimena cada quien se encarga de sus asuntos y sólo se reúnen cuando existe una problemática en la familia, y mientras tanto pueden pasar semanas sin que se vea a los integrantes juntos; esta situación puede ser sumamente ofensiva y extraña en casa de Rodrigo, en donde se reúnen todas las mañanas para desayunar juntos.

Así también existen familias en donde son permitidas las palabras descalificadoras y hacen de ello una gran reunión de descalificaciones, o en su defecto familias que en todo momento se cuidan de lo que hablan para impedir dañar a sus integrantes.

Compañía

Este tipo de pareja por lo regular nace de una amistad; ambos se encuentran compartiendo actividades, tienen similares gustos y preferencias, los estilos de vida son similares, es como una extensión de la familia de origen, de donde vienen. Comparten las cosas que realizan y llegan casi a adivinarse el pensamiento.

Esta pareja no espera más de lo que puede dar, da sólo aquello que quiere recibir y de igual manera el otro se encarga de brindar lo mismo.

En este tipo de parejas se observa una estabilidad y un crecimiento armónico, pues cada uno va madurando con el otro; aunque en ocasiones puede llevarles a la monotonía y con ello a la búsqueda de nuevas relaciones.

Raúl conoció a su pareja cuando iban en la secundaria; inició con una gran amistad, compartían todo y durante los años siguientes de estudio estuvieron juntos. Ambos estudiaron arquitectura y antes del término de la carrera decidieron tener una relación de pareja; todo ha funcionado muy bien, sus familias constantemente se reúnen para compartir las festividades y se han creado compadrazgos dentro de ella. Se casaron y tienen 2 hijos. Acudió a sesión porque tuvo una relación extramarital con una compañera de su trabajo la cual fue desagradable; considera que traicionó a su compañera, terminó utilizada por él. Comenta que su pareja se había alejado un poco con el cuidado de los hijos y él se sintió solo. Menciona que nada justifica su actuar y que se siente arrepentido y la culpa le ha llevado a que se distancie de su pareja y ahora tiene miedo que ella haga lo mismo.

Matilde, de 65 años, vivió plenamente enamorada de su compañero con quien estuvo casada durante 40 años, hasta que él falleció. Compartieron casi todo, los hijos, el trabajo, los éxitos, los enojos, recuerda que todo lo que hicieron lo hicieron con respeto y con el gusto de hacerlo; ninguno de los dos obligaba al otro hacer nada, al contrario, cada quien se hacía cargo de lo suyo y presentaba un informe de cómo lo había hecho.

Matilde fue llevada a consulta por su hija menor, quien ha sentido que desde la muerte de su padre, su madre ha empezado a despedirse y tienen miedo que ella pronto también fallezca.

En las parejas que son compañeros existe un entendimiento por cada uno de ellos, hay una gran comunicación, muchos de ellos mencionan "hablamos sin hablarnos".

Necesidad parental / filial

Los padres hacen una función básica para el cuidado y protección de los hijos, como cuando esta función no ha sido concluida por cualquier situación por

ejemplo, el divorcio de la pareja con hijos pequeños o jóvenes, cuando alguno de los miembros de la pareja se ha ausentado de la familia, cuando es el mayor o sin serlo ocupa ese rol ya sea por ausencia de alguno de los padres, porque fue el apoyo del progenitor por la ausencia del otro; cualquiera de estas combinaciones o alguna otra más lleva a que las parejas se vuelvan padres e hijos.

En primer lugar explicaré la conducta de aquél que ocupó la posición de padre o madre.

En esta relación existe uno que hace las funciones de adulto y otro de niño, un cuidador y el otro cuidado.

Aquel que se comporta como adulto, ya sea la mujer o el hombre, cuidará a su pareja ante las adversidades del mundo.

Mostrará el mundo desde su óptica y constantemente regañará cuando las cosas no las vea en forma adecuada, le dará instrucciones de cómo hacer las cosas, tal y como si fuera un niño; en este tipo de pareja vemos a alguno de los dos regañando al otro en público, también le castiga, le deja de hablar o le tortura con mensajes de "ya no te quiero", o "no te querré si haces lo que yo no quiero" y como si fuera un entrenamiento, le dice "cómo te quiero" si hace algo bien.

Cree que su función principal es la educar a su pareja, le dice lo que está bien y lo que está mal. Es quien al finalizar el día llega con su pareja y le reprende o le estimula, sus discursos van enfocados a que la pareja aprenda.

Constantemente envía mensajes de cuídate, ponte la ropa tal, toma tu medicina a la hora indicada, le toma de la mano cuando cruzan las calles, le defiende ante los errores que le imputan, tenga o no la responsabilidad, piensa que debe defender a su pareja ante cualquier circunstancia pues sólo ella podrá darle lo

que necesita.

Envían mensajes de "lo hago por tu bien pues sólo yo sé lo que te conviene"; les escogen los trabajos, son quienes se levantan en las mañanas y le dice a qué hora deben dormir o retirarse.

En todos los sentidos se creen con la encomienda de educar y proteger a su pareja.

Por otro lado se encuentran las parejas que se consideran los hijos o las hijas, hablan frecuentemente como niños, hacen berrinches, cometen atrocidades para después ser regañados o rescatados por sus parejas.

Constantemente sus parejas les preguntan "¿acaso no piensas?", utilizan ropa infantilizada como puede ser ropa interior como calzones o calcetines, playeras o artículos personales de figuras infantiles. Este tipo de pareja tiende a arreglar los conflictos infantilizándose más de lo común, haciendo pucheros, llora constantemente por asuntos triviales, y considera que a través del llanto podrá encontrar una salida al conflicto.

Normalmente dejan que su pareja se haga cargo de la responsabilidad de vivir, se asumen como las que siguen, toman actitudes de adolescentes, retadoras e incongruentes con su edad, como el recibir un mensaje por parte de la pareja y si éste fue enviado con el mensaje de "lo hago por tu bien", la pareja lo rechaza y será lo último que haga, pues sabe que aquel que es su pareja se lo hará saber con el mensaje: "Te lo dije, pero tú no quisiste hacer caso".

Se muestran indefensos para después ser rescatados y son sumamente agradecidos con ello, situación que le agrada a su pareja.

Tienden a hacerse las víctimas del entorno; el mundo es sumamente hostil para este tipo de personas; es por ello que requieren de una buena y fuerte pareja

que les pueda defender de las adversidades.

Raquel, mujer de 40 años, pareja de Julio, de 43. Ella trabaja como ejecutiva de primer nivel en un banco prestigiado del país, una mujer dinámica y dispuesta a ayudar; es hija mayor de una familia de 5 integrantes. Tras la separación de los padres, por infidelidad de la madre, fue colocada por la madre en oposición de cuidadora de los hermanos y de la casa, era la responsable a sus 12 años de que sus hermanos fuesen a la escuela, comieran, se vistieran e hicieran la tarea, rezaba con ellos todas las noches.

Los hermanos que le seguían tenían 10 y el otro 8 años; ellos le obedecían, aun cuando la madre estuviera presente sólo escuchaban las indicaciones de Raquel.

Raquel deja su casa cuando tiene 23 años tras la boda de su hermano menor.

Se va a vivir a casa de sus abuelos pues se encontraban enfermos y se necesitaba de alguien que se hiciera cargo de ellos; de inmediato ella se apuntó para esa labor. Durante los próximos 10 años estuvo de compañera de sus abuelos hasta que finalmente ambos fallecieron. Durante ese tiempo fue sumamente triste el existir de Raquel; recuerda que quería morir porque se sentía muy sola; buscó cuidar a sus sobrinos pero las cuñadas no aceptaron los ofrecimientos.

Cuando cumplió 31 años sus hermanos le invitaron un viaje al extranjero, ahí conoció a su actual pareja, Julio.

Julio, hijo único de madre soltera, se encontraba acompañando a su madre en un viaje de placer. El destino les llevó a sentarse en la misma mesa durante el recorrido en una de las islas que visitaban.

La madre de Julio inició la conversación, "una mujer muy dominante"; recuerda Raquel; sin embargo, alegre y llena de vitalidad.

Julio, un hombre con aspecto triste, se encargaba de darle a su madre la oportunidad

de conocer nuevos países, refiere que él le insistía hasta que ella le respondía que no lo haría sola, y él accedía a acompañarle.

Julio vivía solo desde los 19 años, cuando decidió ir a la capital a estudiar a la universidad; vivió en una casa de huéspedes con una conocida de su madre. Al término de la carrera cambió de residencia para ir a vivir con la hermana de su madre y desde ese momento hasta que conoce a Raquel vivió ahí.

La madre de Julio es quien se encarga de los gastos de manutención, así que Julio sólo se encarga de cubrir los gastos personales.

Al conocerse Raquel y Julio pareció que fue un flechazo, así lo describen ambos, "nos enamoramos, fue un viaje maravilloso, el recorrido no lo recordamos, salvo algunas partes, pero ha sido muy grato haber conocido a Raquel", comenta Julio, mientras ella le pide que tome su medicamento para el asma.

Julio tiene estudios de Ingeniería en Electrónica y desde que salió de la carrera ha sido contratado por dos compañías para trabajar en su profesión; en la actualidad es taxista, le ayuda a sacar sus gastos personales.

Pasado el tiempo Raquel invitó a vivir a Julio a su casa, la madre concluyó con el apoyo económico y es Raquel quien se encarga de cubrir esos gastos; es una relación en donde ambos sienten que tienen cubiertas sus necesidades; en los últimos cinco años su relación ha mejorado notablemente a raíz de que la madre de Julio ha dejado de apoyarles económicamente.

Así como en ésta pareja es la mujer quien se hizo cargo de la relación, también es el caso del hombre que se hace cargo de la parte paterna y con ello su pareja en la parte infantil.

Samuel, hombre de 53 años abandonado con sus abuelos maternos, fue educado principalmente por su abuelo, militar retirado con 5 hijos.

La madre de Samuel, tras el parto, había decidido que lo mejor para él era vivir con sus abuelos; esto por el tipo de vida que podía tener con ella sumado a la adolescencia que estaba viviendo.

A muy corta edad Samuel ya se mostraba como todo un adulto; algunas amistades de la familia comentaban que ya era todo un hombre a la edad de 9 años.

Se convirtió en un joven muy responsable, con gran conciencia de apoyo a la familia y de gratitud hacia los abuelos por lo que realizaron con él.

A la edad de 15 años Samuel conoce físicamente a su madre y se va a vivir con ella a la provincia. Desde su partida Samuel tomó el papel de padre de la madre, la cuidaba, regañaba y brindaba todo lo que estuviera a su alcance para que ella estuviera cómoda.

Al llegar a la ciudad en donde vivirían, Samuel conoció a una mujer llamada, para este libro, Bertha, joven de 20 años con quien se relacionó inmediatamente; mantuvieron relaciones sexuales durante un gran tiempo; ella era la protegida de él pues al llegar a la ciudad establecida encontró trabajo y se encargó de mantener a su madre y a su pareja, quien al poco tiempo también vivió con ellos en el mismo domicilio.

La relación entre la nuera y la madre era sumamente incómoda, peleaban todo el tiempo sobre a quién quería más Samuel; él, al llegar, aclaraba las cosas y le decía a la madre que ella era su pareja y que debía respetarla y a Bertha le decía que respetara a su madre.

Samuel se ha convertido en el hombre de la casa, siendo él quien se hace cargo de su madre y también de su ahora esposa; por cuestiones de infertilidad por parte de él no tuvieron hijos; sin embargo, tanto la madre como su pareja se muestran como las hijas.

Este tipo de relación es muy grata para los tres y bajo ninguna circunstancia es posible que la madre tenga pareja, pues Samuel se encela de que pueda existir algún otro hombre que no fuese él.

Bertha constantemente le reprocha que parece el esposo de la madre y que a ella la deja fuera pues ya no hay lugar para otra pareja.

Esta relación de pareja es funcional siempre y cuando los involucrados deseen mantener las posiciones parentales e infantiles pues si alguno se cansa de ser el hijo o el otro de ser el padre y la pareja no quiere intercambiar los roles, terminarán en conflicto ya que no puede haber dos padres o dos madres, así como tampoco dos hijos sin un padre o madre que les guíe.

Guía

Así como el dictador siempre tiene la razón, también existen parejas en donde se considera que una de las dos partes siempre la tiene, aun cuando no sea cierto. Este tipo de pareja también tiene a su opuesto, aquél que se encarga de adularle; es el tipo de pareja que se integra porque uno de los dos se encarga de hacer ver al otro, le da un lugar cuando él se quita de su propio lugar, es como tirarse al suelo para servir de tapete o banquillo a la pareja.

Le enaltece para que pueda tener un lugar superior y desde las alturas ser rescatado por ése que ha tomado el lugar de dictador.

Todo lo sabe, todo lo ve y todo lo cree su pareja. El vínculo en este tipo de parejas se observa sobre todo con relaciones que han cometido algún tipo de atropello hacia la otra y se sienten culpables, es la misma culpa la que les lleva a ponerse en una posición inferior.

Cabe señalar que también se da este tipo de relaciones cuando uno de los dos ha sido violentado por sus familia de origen, por sus padres o personas que

tuvieron ese rol. Creen que lo mejor que les pudo haber pasado es haberse salido de su casa.

El dictador tiene a su súbdito, quien se encarga de hacerle ver al mundo que existe el tirano aun y a pesar de él o ella misma.

Gilberto, casado con Jenny, ambos de 24. Cuando eran novios a los 17 años se embarazan y han procreado desde entonces 3 hijos; Jenny comenta que Gilberto realmente es un bueno para nada, cuanto trabajo tiene lo tratan como el bruto de la oficina, debería de aprender a ella, quien desde que llegó a la colonia todos le hablan de usted y siempre con mucho respeto. En cambio Gilberto ni eso se merece.

Gilberto, al estar escuchando lo que Jenny comenta, va afirmando y negando según sea el caso, todo con el fin de darle un lugar a su esposa.

Gilberto comenta que ella es una mujer en todo el sentido de la palabra pues se ha abierto camino en la vida, desde que iban en la escuela ella era la más popular, tenía muchos novios y muchos de ellos muy guapos, pero se enamoró de él y se hicieron novios; pasó lo que tenía que pasar y quedó embarazada, ella tomó la decisión de hablar con sus padres y decirles que se casaña, "ella fue quien habló con mis papás y arregló casi todo lo de la boda, realmente tengo una mujerona. Me siento muy orgulloso de que me haya escogido a mí para ser su esposo y padre de sus hijos".

En cierta ocasión uno de sus amigos que vive por donde ellos, le comentó que había visto a Jenny con otro hombre; Gilberto le reclamó y Jenny enojada fue a golpear al amigo.

Este tipo de mensajes estaban llenos de orgullo por parte de Gilberto.

De igual manera llegó a mi consultorio Dulce de 33 años de edad y 4 hijos, porque su pareja le había golpeado y le había puesto en vergüenza con sus vecinos; en otras ocasiones también le había golpeado pero esta vez fue mas allá de lo que ella podía

permitir pues le llevó de los cabellos a casa de su vecina para que le pidiera un pedazo de carne para cocinarlo porque se le había antojado.

Comenta que no había sido la única vez que recibía maltrato por parte de él, pero sabía que él era así; desde novias le gustaba tener pleitos con todos los que se le presentaran, parecía un gallo de pelea, tan sólo el escuchar algo que le molestará inmediatamente saltaba y se agarraba a golpes, con nostalgia recuerda: "Es un gran hombre con experiencia".

Se expresa de su esposo como si se hubiese sacado la lotería, con él tenía todo; cuanto le pedía le daba, algunas cosas en forma fácil y otras no tanto, siempre y cuando no tocara el tema del dinero. Ella obtenía todo de su hombre.

En ocasiones varias de sus amigas le habían dicho que su pareja les cortejaba, pero ella no les hacía caso, pues sabía que ella era la ESPOSA, la de verdad y su pareja era hombre y tenía la oportunidad de vez en cuando de echar un piropo, "malo que lo hiciera con alguien desconocido", decía Dulce.

Durante varias ocasiones describió a su hombre como la persona más culta, pues había tenido una carrera universitaria que tuvo que dejar trunca en el cuarto semestre y ella, aun cuando concluyó la carrera de Relaciones Industriales, no tenía la inteligencia de su pareja, sobre todo la habilidad de hacer negocios y poder sacar adelante a la familia.

Racional

Este tipo de pareja deja de lado cualquier tipo de sentimiento, la relación está basada en acuerdos racionales que ambos siguen al pie de la letra y si son rotos, los dos saben las consecuencias y concuerdan con ellas, asumiéndolas con responsabilidad.

En este tipo de relación pareciere que todo ya está escrito y lo que no hay que

integrarlo para la armonía de la misma. Hasta los accidentes están incluidos, al igual que los malos entendidos.

Normalmente las personas intelectuales están sumergidas en este tipo de relaciones, ocultan sus sentimientos y a través del mecanismo de defensa de racionalización encuentran un punto para solución de los conflictos o de la misma relación.

Andrea, química de profesión, de 38 años, tiene como pareja a Uriel, quien es informático, también de 38 años. Se encuentran en una dificultad de pareja: Andrea no tiene claro lo que siente por Uriel; comenta que cuando está con él las cosas marchan bien, todo sale como lo tenían programado y pasan un buen momento aunque se siente como vacía; piensa que Uriel está dejando de ser atractivo.

Al preguntar sobre la opinión de Uriel, comenta que está de acuerdo con lo que ella decida, que se encuentra conforme con la relación pues obtiene lo que necesita, no hay problema sobre lo que está sucediendo, dice que el problema lo tiene Andrea pues no está clara en sus pensamientos y requerimientos.

Andrea comenta esta sensación única cuando su madre le preguntó sobre qué es lo que sentía por Uriel, ella dijo que se sentía muy a gusto; la madre le preguntó si estaba enamorada y ella no pudo contestar; nunca se había preguntado eso y mucho menos sabría si lo está o no.

Tras platicar varias sesiones, Andrea cae en la cuenta que el amor no estaba considerado en su relación; ese amor como el que se describe en novelas o en el cine; nota que es un amor diferente y esa diferencia es la que le agrada, pues no se ubica de otra forma.

Individualizados

Este tipo de pareja es aquella en donde no se espera nada emocional del otro;

es similar al de acompañante, cada uno se encarga de vivir y de realizar sus asuntos y si es necesario, cosa que muy esporádica, se reúnen por un lapso corto y continúan con su vida; se mantienen unidos por la convivencia con los hijos o por cuestiones económicas; es el tipo de relación en donde vemos a cada uno de ellos realizando sus cosas en forma personal, lo único que esperan el uno del otro es un respeto ante la presencia de la pareja.

El amor no está involucrado en este tipo de parejas, están juntos para brindarse compañía y probablemente compartir los gastos y mantener su estilo de vida.

Se presenta a consulta Lourdes; tiene un matrimonio que ella califica como tranquilo, "cada quien hace lo que tiene que hacer y nos reunimos cuando ambos lo necesitamos".

La razón por la que acude es que le han detectado cáncer en la matriz, no tiene hijos y tampoco los quiere tener; se encuentra asustada pues no estaba preparada para recibir tal noticia, el miedo que tiene es morir pues su madre, a los 42 años, murió de cáncer de mama; ella tenía 41 y probablemente también moriría a los 42 años.

No deseó hacer partícipe a su pareja pues él se encuentra en sus asuntos y no quiere distraerlo, a menos que sea grave.

Al preguntarle qué es lo que deseaba de mí, me preguntó que si era posible haber generado una especie de pensamiento inconsciente que pudiera llevarle a morir a la misma edad que la madre y en condiciones tan similares, pues ella sabía que la mente podía hacer cosas extraordinarias y no le sorprendería que ésta fuera una.

Le invité a que acudieran a otra sesión tanto su pareja como ella para responder con más detalle, pero le adelanté que existe un síndrome llamado "de aniversario", que puede explicar en cierta forma lo sucedido.

Cuando la pareja acude, noto en él gran lejanía ante la noticia que minutos antes le dio Lourdes, en forma objetiva pregunta la pareja qué puede estar en sus manos para

ayudar en esta desgracia.

La respuesta de la pareja me permitió conocer cuál era su postura en la relación y qué tanto esperaba de la misma.

Conocí a Pedro, de 43 años, quien mantenía una excelente relación con su pareja. Él se dedicaba a la creación de software para computadoras en el ramo automovilístico; describe su vida como fascinante, pues día con día se encuentra con otro reto, su vida es el trabajo y sus pasatiempos. Ha mantenido una gran afición por navegar en velero y procura cada mes hacerlo por cinco días en alta mar y tener oportunidad de escribir y publicar eventualmente sobre los resultados obtenidos. Comenta que su pareja pertenece a la industria textilera; cuenta con una compañía del vestido y viaja constantemente; en ocasiones llegan a verse en diferentes lugares del país. Su relación les permite hacer a cada quien lo que tiene que hacer.

Se reúnen ocasionalmente; como buenos conversadores tienen grandes pláticas de diferentes temas.

Las relaciones de pareja como la citada permite que las personas que están inmersas en ella vivan su libertad emocional. Por lo regular son personas que amaron en forma apasionada o entregada a cualquier persona, desde un familiar hasta alguna pareja; han sufrido y buscan no involucrarse más; así evitan el dolor de la separación. Viven con plenitud desde el desapego.

Completud

Esta pareja está conformada por individuos que han llegado a un grado de desarrollo humano que les permite observarse como un todo, en donde no es necesario calificar a nadie desde su descalificación, cuidar o ser cuidado por nadie; tienen un alto sentido de autonomía pero a la vez tienen pertenencia; este tipo de pareja, ha encontrado su realización no en el sentido de obtener ni dar,

sino el de compartir; es un tipo de pareja madura.

Quienes la integran tienen una gran responsabilidad para consigo mismos, se nutren a través de ellos, buscan en la pareja a alguien con quien continuar caminando en la vida, sin quitar ni poner, simplemente disfrutando lo que hay y aprendiendo para seguir su camino; no están atados a nada ni a nadie, responden con gran sentido de la hermandad, aman de acuerdo a como son amados, no dan más ni reciben más de lo que pueden dar.

Este tipo de pareja permite que aun en la misma soledad no se encuentren las personas en la desolación.

Disfrutan de su propia compañía y la buscan cuando así lo requieren; están al pendiente de sus necesidades y las satisfacen a la brevedad con un alto sentido del respeto.

Para este tipo de pareja la igualdad en las relaciones humanas es de vital importancia; no hay más o menos, todos son lo mismo aprendiendo; hay quienes todavía no han tomado conciencia y hay quienes se encuentran en ese proceso, viven sin juicios y disfrutan las cosas tal y como son.

Janet acudió a consulta pues era la primera vez que era madre y requería que le proporcionara literatura de las etapas de desarrollo de los niños; su hijo tenía ya 2 años y había cosas que le sorprendían y no quería sobrevalorarlo por lo que se dio a la tarea de investigar.

Tras el encuentro y las recomendaciones, al poco tiempo recibió la llamada del esposo para hacer cita, pues es importante conocer de las alternativas de la educación en cuanto a autonomía y dependencia de los padres con los hijos y los hijos con los padres.

Esta pareja acudió en la siguiente sesión con el fin de recibir una cátedra de las alternativas existentes y las fuentes de información más conocidas al respecto.

He visto a Janet y a su pareja dos veces más desde aquel día, y cada vez le escucho más comprometida en su desarrollo personal y el de su hijo, el cual comparte su pareja.

Esta combinación de pareja normalmente es extranjera, pues los latinos, acostumbrados a la pertenencia rígida, encontramos en el desapego una gran ofensa.

Consideraciones

Cambios en la pareja

Las parejas, cuando se alejan o dejan de verse por un tiempo, cambian por las experiencias que acumulan y les permite a ambos o alguno de los dos madurar. Hay muchos momentos en que terminamos o nos terminan en una relación, y pasado el tiempo la vivenciamos con momentos gratos, aun cuando hayan sido desagradables en su momento; la nostalgia se hace presente y con ella, los recuerdos.

Estos recuerdos llevan a querer continuar con aquéllo que quedó pendiente o que tal vez puede continuarse; sin embargo, las cosas cambian, las personas cambian y con ese cambio cuando se ven desde otro punto de vista, con menos emociones involucradas, existe una realidad que está lejana a nuestro recuerdo o tal vez a nuestra expectativa de la relación.

Violencia en la pareja

La violencia en las parejas existe cuando una de las partes ya no está conforme con lo que está viviendo, ya sea en una posición y quiere cambiar a otra; por ejemplo, el compañero que quiera ser infantil o de infantil pasar al dictador; cuando la otra persona siente que se le va, se desespera, inicia con enojo, continúa con gritos y termina con golpes, además de las situaciones de

comunicación vistas en casa, que tal vez pudieron ser la búsqueda de soluciones de conflictos con violencia.

Nota:

Los casos aquí expuestos fueron con autorización de los consultantes y para mantener su anonimato se utilizaron seudónimos.

Cabe mencionar que las elecciones de pareja aquí informadas en la mayoría de los casos se realizan o se llevan a cabo bajo un proceso inconsciente, de tal forma que la persona no sabe por qué está eligiendo a la pareja, simplemente lo vivencia como "me latió", o "me atrajo, me gustó y nada más", es un proceso no complejo que, de acuerdo a la edad y la experiencia, tomarán a la ligera o con mayor cautela.

Como te habrás dado cuenta, el objetivo primordial de este libro es decirte que no existen parejas perfectas, que no existe ningún impedimento para que puedas tener una pareja tal y como la quieres, siempre y cuando tú te des lo que necesites, que no busques afuera lo que está dentro de ti.

Esa grandiosidad como ser humano, y no quiero sonar como una propuesta motivacional porque no es el medio ni la forma, esa grandiosidad te lleva a que tengas lo que sabes que es tuyo.

Simplemente te digo que eres hija o hijo de DIOS como tú lo entiendas o como te lo imagines, y como tal tenemos el derecho divino de ser FELICES.

Recuerda que somos seres psico-bio-sociales; esto es, somos seres psicológicos, biológicos y sociales y para mantener una relación social se inicia con la pareja.

Todos somos parte de un proyecto, un proyecto divino; no importa la edad, condición social, el tamaño, las virtudes o defectos que tengas, te tienes a ti y eso es suficiente para que logres lo que quieres y cómo lo quieres, por

supuesto, con la voluntad de DIOS.

Que DIOS te siga bendiciendo hoy y siempre.

Sinceramente, Jorge Diciembre de 2006

Bibliografía

- Alexander, J.F., Holtzworth-Munroe, A. y Jameson, P., The process and outcome of marital and family therapy: research review and evaluation. en A. E. Bergin y S.L. Garfield (eds.): *Handbook of psychotherapy and behavior change*. (4 ed.) N.Y.: John Wiley & Sons. 1994.
- Baucom, D.H. y Epstein, N., *cognitive-behavioral marital therapy*. N.Y. Brunner/mazel. 1990
- Berumen, P., *Violencia Intrafamiliar. Un drama cotidiano*. México, D. F.: Villa Editores, 2003.
- Bornstein, P.h y Bornstein, M.t., *Terapia de pareja*. Madrid: Pirámide. 1988.
- Cáceres, J., *Problemas de pareja. diagnóstico, prevención, tratamiento*. Madrid: Eudema., 1993.
- Cáceres, J., *Repartirse el desamor. guía psicológica en la separación*. Madrid: Minerva ediciones. 2003
- Carrasco, M.J., *Evaluación del comportamiento asertivo en la pareja y su relación con el ajuste y la comunicación marital*. tesis doctoral. Universidad Pontificia de Comillas. Madrid. 1993.
- Carroble, J.A. y Sanz, A. *Terapia sexual*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa, 1991.
- Costa, M. y Serrat, C., *Terapia de pareja*. Madrid: Alianza Editorial, 1982.
- Crooks, R. y Baur, s., *Nuestra Sexualidad*. México: Thomson. 2000
- Cuelli, J., *Teorías de la personalidad*. México, D. F. Trillas, 1974.
- Fariás-Argñileri, M. *Adicciones*. Buenos Aires, Paidós. 2001
- Felio, M.E. y Guell, M.A., *Relación de pareja. técnicas para la convivencia*. Barcelona: Martínez Roca, 1992.
- Forward, S., *Padres que odian*. México, D. F.: Grijalbo, 1991.
- Gottman, J.M. y Silver, n. *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: Plaza & Janés. 2000.
- Gottman, J.M., *What predicts divorce? .N.J. L.E.A.* 1994.
- Hellinger, Bert, *Órdenes en el amor*, Barcelona, Heder, 2002.
- Jacobson, N.S. y Gurman, A.S. (Eds.), *Clinical handbook of marital therapy*. NY: Guilford, 1986
- Liberman, R.P., Wheeler, E.G., de Visser, I., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. *Manual de terapia de pareja*. Bilbao: D.D.B, 1987.
- López, María E. y González, María F. *Inteligencia en pareja: un encuentro entre la razón y la emoción*, Norma, 2004.
- Messinger Joseph y Carolina, Pernas, Juan I. *Como reconocer a tu pareja ideal*, Espasa Calpe, 2000
- Myss, C., *El contrato sagrado*. México, D. F.: Ediciones B, Grupo Z., 2002.
- Pellegrini, J. y Di Giacomo, L. *Alcohol, alcoholismo, alcohólicos*. Buenos Aires, Arg. Paidós, 2002.
- Pittman, D., *Alcoholismo, un enfoque interdisciplinario*. Buenos Aires, Arg., Hormé. 2000
- Rage, Ernesto, *La pareja: elección, problemática y desarrollo*, Plaza y Valdés, 1996
- Sager, Clippord, *Contrato matrimonial y terapia de pareja*, Amorrortu Editores, 1997
- Schützenberger, Anne A. ¡Ay mis ancestros!, OMEBA, 2006.
- Stanton, M. D. y Todd, T. C., *Terapia familiar del abuso y adicción*. Buenos Aires, Arg.: Paidós, 2002
- Velasco María L. y Sinibaldi Julián, *Manejo del enfermo crónico y su familia (sistemas, historias y creencias)*, Manual Moderno, 2000

Esta edición se terminó de imprimir Enero de 2007 en los talleres de: New Graphics Lázaro Cardenas #33, Col. Atlacomulco Cp. 62560, Jiutepec, Morelos, México